

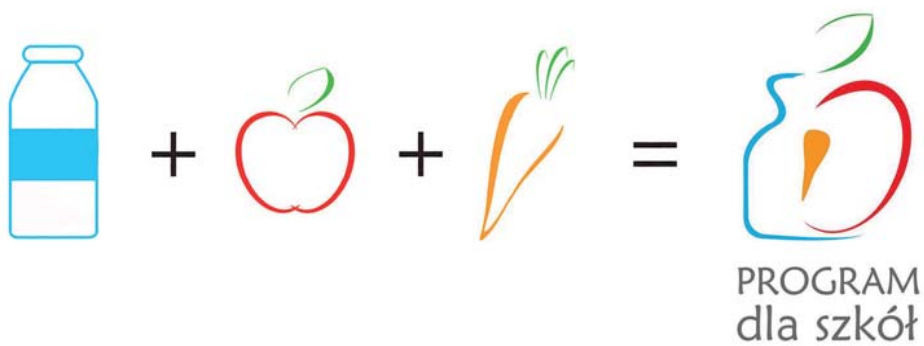
EKIPA CHRUMASA

NA TROPIE ZDROWEGO
ŻYWIENIA



CIEKAWOSTKI I ĆWICZENIA
DLA ODKRYWCÓW ZDROWEGO JEDZENIA!





WSTĘP

Wszyscy codziennie podejmujemy decyzję co zjeść i czego się napić. Decyzje te są ważne, bo naprawdę jesteśmy tym, co jemy!

Zwracamy uwagę na to, co wybieramy. Jedzmy regularnie kolorowe posiłki pełne warzyw i owoców. Pamiętajmy, aby na co dzień sięgać po produkty mleczne, to dzięki nim będziemy mieć mocne kości i siłę do zabawy i nauki.

Dzięki „Programowi dla szkół” macie dostęp do warzyw i owoców, które są tak przygotowane, że od razu możecie się nimi zająć. Otrzymujecie również różne produkty mleczne, w małych opakowaniach idealnych na przekąskę pomiędzy lekcjami. Korzystajcie z tych produktów i dbajcie o to, aby produkty te trafiły do Waszych brzuchów - tylko wtedy przekażą Wam swoje supermoce! Nie pozwólcie na to, aby marnowały się i kończyły w śmietniku.

Przygotowaliśmy dla Was tę książeczkę, abyście jeszcze lepiej poznali zagadnienia związane z prawidłowym odżywianiem. Mamy nadzieję, że korzystając z niej będziecie się też dobrze bawić.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY



• DLACZEGO JEMY OWOCE I WARZYWA?

Owoce i warzywa mają supermoce – witaminy i składniki mineralne, które sprawiają, że organizm, czyli ciało człowieka, działa poprawnie. To one powinny zajmować większość miejsca na Twoim talerzu. Pamiętaj, że aby Twój organizm działał prawidłowo przynajmniej połowę tego, co jesz powinny stanowić warzywa!

• A CO TO SĄ TE PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY?

To chleb, makaron, ryż, płatki, kasze, które powstały ze zbóż, dokładnie z ziaren wraz z ich zewnętrzną okrywą. Dlatego, że są one stworzone z całego – pełnego – ziarna są zdrowsze niż takie, które powstają z oczyszczonych ziarenek. Zazwyczaj produkty te są ciemniejsze (bo osłonka jest ciemna), tzn. makaron pełnoziarnisty jest w odcieniu brązowym, a makaron z mąki oczyszczonej ma żółty odcień.

• A PO CO WŁAŚCIWIE PIĆ MLEKO I JOGURT?

Mleko i wszystkie produkty, które powstają na jego bazie (jogurt, kefir, sery, maślanka) są bardzo ważne w naszej diecie. Dzięki nim mamy mocne zęby i kości. Bardzo ważny składnik mleka to wapń. Każdy człowiek, a szczególnie dziecko potrzebuje go dużo, dlatego codziennie musimy dostarczać go organizmowi.

• DLACZEGO JEMY RYBY, MIĘSO I JAJA?

Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza, bób, groch), a także jaja to dobre źródła białka, czyli substancji, która np. buduje nasze mięśnie i tkanki. Osoby, które nie jedzą mięsa nazywamy wegetarianami. Ci którzy nie jedzą wszystkich produktów odzwierzęcych (czyli również np. jajek, mleka) to weganie. Dla nich źródłem białka w diecie są głównie nasiona roślin strączkowych i produkty z tych nasion.

• DLACZEGO ORZECHY I TŁUSZCZE ZAJMUJĄ TAK MAŁO MIEJSCA?

Tak to jest, że niektórych produktów w diecie potrzebujemy dużo, a niektórych mało. Źródłami tłuszczu są orzechy, masło i różnego typu oleje. Obecność tłuszczu jest konieczna, aby wchłaniały się w naszym organizmie niektóre witaminy - A, D, E, K. Jednak ilości tłuszczów dodawanych do posiłków powinny być niewielkie.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA



Piramidę wzorowano na Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia w 2016 r.

1. Oleje roślinne, orzechy.
2. Ryby, mięso, jaja i nasiona roślin strączkowych.
3. Mleko i produkty mleczne, najlepiej naturalne.
4. Produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste.
5. Warzywa i owoce.
6. Aktywność fizyczna.

1. Jedzmy 4-5 posiłków dziennie (najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia).
2. Zaczynamy dzień śniadaniem z najbliższymi.
3. Nie zapominajmy o drugim śniadaniu.
4. Codziennie pijmy co najmniej 3-4 szklanki mleka. Można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Wybierajmy produkty sezonowe, najlepiej lokalne.
6. Komponujemy posiłki tak, aby w każdym było warzywo lub owoc. Zadbajmy o różnorodność – niech na naszych talerzach będzie kolorowo.
7. Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po świeże owoce, warzywa, orzechy i pestki.
8. Pijmy dużo wody.
9. Ostatni posiłek zjadajmy 2-3 godziny przed snem.
10. Jedzmy świadomie, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych „zakłóaczy”.

Dodajmy do tych zasad jeszcze:

- Regularną dawkę ruchu (min. 60 minut aktywności fizycznej dla dzieci i min. 30 minut dla osoby dorosłej dziennie), najlepiej na świeżym powietrzu.
- Odpowiednią dawkę snu (7-8 godzin dziennie u dorosłych i nawet 11 godzin u młodszych dzieci).
- Uśmiech co dnia.

Mamy pełną listę zasad dobrego stylu życia!



KALENDARZ SEZONOWOŚCI



CO TO JEST SEZONOWOŚĆ?

Najprościej tłumacząc – sezonowość w kuchni oznacza, że to, co powinno znajdować się w danym momencie na naszym talerzu, zależy od pory roku.

Większość warzyw i owoców pojawia się na grządkach, krzewach lub drzewach w określonym czasie i wtedy właśnie są one najpyszniejsze. Są takie, które możemy przechowywać (np. warzywa korzeniowe, jabłka, dynie) i cieszyć się nimi dłużej, ale są też takie, które najlepiej jeść świeżo zebrane (np. truskawki, czereśnie, szparagi, rzodkiewkę) i wtedy mamy kilka tygodni, żeby się nimi delectować. Mówimy wówczas, że rozpoczął się „sezon na....”.



SKĄD SIĘ BIERZE MLEKO?



ILE PRODUKTÓW MLECZNYCH POWINIŃSI MY ZJADAĆ, ABY MIEĆ MOCNE KOŚCI?

Produkty mleczne są źródłem wapnia, dzięki któremu nasze kości są mocne i silne. Aby zjeść tyle wapnia ile potrzebujesz w ciągu jednego dnia powinieneś np. wypić pełną szklankę mleka, pełną szklankę jogurtu naturalnego i zjeść dwa plasterki żółtego sera. Czy wiesz, że wapń możesz również znaleźć np. w migdałach, szpinaku, orzechach laskowych i sardynkach?



JAK POWSTAJE?

Jogurt – powstaje w wyniku fermentacji mlekowej czyli dodania do mleka specjalnych „dobrych” bakterii. W składzie naturalnego jogurtu powinno być tylko mleko i kultury bakterii.

Kefir – otrzymuje się również z mleka przy udziale bakterii fermentacji mlekowej, ale też i drożdży.

Śmietana – powstaje poprzez odwirowanie tłuszczu z pełnego, czyli tłustego mleka, na jego powierzchni powstaje śmietanka, z której po poddaniu jej fermentacji, otrzymuje się kwaśną, gęstą śmietanę.

Masło – możesz je zrobić nawet samodzielnie w domu, powstanie na skutek ubijania śmietany mikserem lub ubijakiem.

Maślanka – powstaje podczas produkcji masła (stąd nazwa), to płyn, który zostaje po jego ubiciu.

Ser żółty – powstaje z mleka w serowni. Podgrzewa się je i dodaje specjalne bakterie, dzięki temu powstaje tzw. skrzep. W zależności od tego, jaki rodzaj sera chcemy otrzymać – produkcja się różni, z 10 litrów mleka otrzymujemy około 1 kg sera żółtego.

Twaróg – produkuje się z ukwaszonego mleka, które jest podgrzewane aż powstanie tzw. skrzep. Po ostudzeniu odlewa się serwatkę, oddziela skrzep i formuje go w porcje twarogu.

1. Krowa zjada trawę i paszę;
2. Krowę codziennie trzeba wydoić;
3. Mleko jest gromadzone w wielkich chłodzonych zbiornikach i poddawane specjalnym kontrolom jakości;
4. Mleko jedzie do mleczarni, gdzie jest podgrzewane, aby zniszczyć w nim bakterie (*);
5. Następnie jest pakowane w kartony lub butelki i dostarczane specjalnymi samochodami do sklepów.

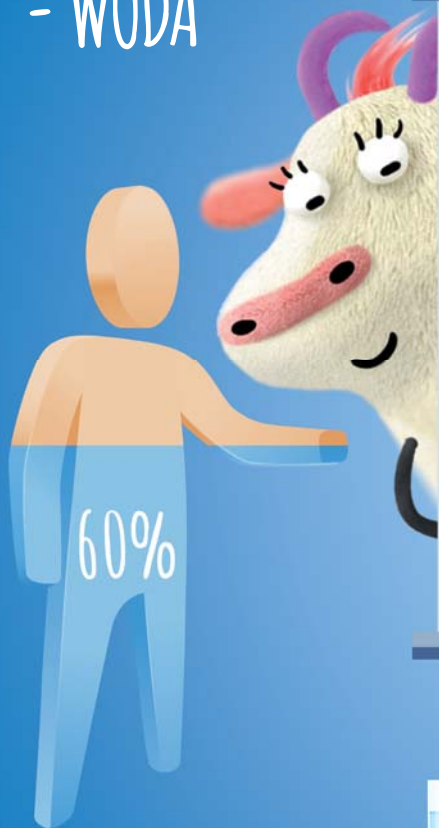
(*) Mleko różni się ze względu na sposób utrwalania jego przydatności do spożycia.

Mleko UHT - sterylizowane - podgrzewane bardzo krótko do ok. 130 stopni, zamknięte w kartonie, przed otwarciem nie musi być przechowywane w lodówce

Mleko pasteryzowane - podgrzewane do 80-90 stopni przez 15-20 sekund, musi być przechowywane w lodówce, ma krótką datę przydatności do spożycia.

Mleko pitne - nie poddawane obróbce termicznej. Prosto od krowy po udoju jest schładzane do temperatury 4-6°C i skierowane bezpośrednio do sprzedaży. Ma krótką datę przydatności do spożycia.

CO DO PICIA? - WODA



ROLA WODY W ORGANIZMIE

1. Buduje nas, nasze ciała – w **60%** zbudowani jesteśmy z wody.
2. Reguluje temperaturę naszego ciała – kiedy jest nam zbyt gorąco pocimy się.
3. Przenosi składniki odżywcze i tlen do odpowiednich miejsc w naszym organizmie.
4. Ułatwia usuwanie z organizmu niepotrzebnych rzeczy.

Poza tym:

Gasi pragnienie.

Bez jedzenia człowiek jest w stanie przeżyć nawet kilka tygodni, a bez wody tylko kilka dni.



ILE WODY
POWINIENES
PIĆ DZIENNIE?

DZIECI



MŁODZIEŻ



DOROŚLI



CO INNEGO W SKLEPIE ZNAJDZIESZ DO PICIA?

To nie jest dobry wybór!

Napój na bazie wody o smaku cytrynowym 500 ml

Napój gazowany 330 ml



Woda
500 ml

ABY WODA BYŁA JESZCZE LEPSZA?

Dodaj kolorowe plastry cytryny i listki mięty.

Dodaj owoce jagodowe
- maliny, borówki czy truskawki
(w sezonie świeże, poza nim mrożone).

Dodaj laskę cynamonu
i plasterki jabłka.

Zetrzyj zielonego ogórka i dodaj
odrobinę miodu.



GOTUJ!

DLACZEGO WARTO UMIEĆ GOTOWAĆ?

- Gotowanie pozwoli Ci być samodzielnym. Możesz przygotować coś dobrego dla siebie, gdy jesteś głodny.
- Możesz dzięki temu sprawiać radość innym, przyrządzić coś dla swoich bliskich.
- Wiesz, co jesz. Samodzielnie przyrządzając danie z prostych produktów masz pewność, co ląduje na Twoim talerzu.
- Możesz podróżować. Przyrządzając dania z całego świata poznajesz kulturę i tradycje różnych krajów.
- Oszczędzasz. Samodzielne przyrządzanie jedzenia jest często tańsze od gotowych dań.
- Przyrządzasz sobie danie tak, jak lubisz. Możesz wybrać te dodatki, posypać takimi ziołami, na które masz ochotę.

TECHNIKI KULINARNE:

- gotowanie
- gotowanie na parze
- blanszowanie
- duszenie
- pieczenie
- grillowanie
- smażenie

CZY WIESZ,

że są różne sposoby krojenia np. warzyw. Możemy kroić m.in. w kostkę, plasterki, cienkie słupki czyli tzw. zapałkę.

PRODUKTY REGIONALNE

Zwracamy uwagę na pochodzenie produktów – wybierajmy te lokalne, z korzyścią dla smaku, zdrowia i środowiska. Warto zainteresować się, jakie regionalne produkty wytwarzane są w naszym miejscu zamieszkania lub np. na terenach, które odwiedzamy podczas wakacji – mapę produktów regionalnych i tradycyjnych takich, jak np. kozi ser twarogowy suszony, wiśnia nadwiślanka, śliwka szydłowska, jabłka łąckie, jaja z Radziwiłłowa, miód nadbużański czy papryka przytycka znaleźć można w internecie na stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Produkty te są chronione unijnymi certyfikatami: Chroniona Nazwa Pochodzenia, Chronione Oznaczenie Geograficzne, Gwarantowana Tradycyjna Specjalność.



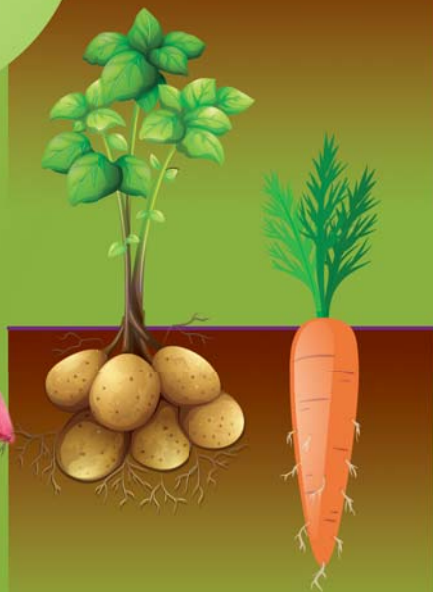
KUPOJEMY WARZYWA I OWOCE



JAK ROSNĄ WARZYWA?

PRODUKTY EKOLOGICZNE? CZYLI JAKIE?

Ekologiczna produkcja roślin i hodowla zwierząt to taka, którą prowadzi się z jak największą dbałością o środowisko naturalne. Ekologiczne owoce i warzywa to takie, które uprawia się w naturalny sposób i rosną w słońcu. Zwierzęta hodowane w warunkach ekologicznych żyją w zgodzie z naturą, mają dużo swobody i dostęp do terenów na świeżym powietrzu. Producenci i przetwórcy żywności ekologicznej mają obowiązek oznaczenia swoich produktów certyfikatami, na takim produkcie znajdziesz specjalny znaczek.



ŁĘCZA WITAMIN

- GDZIE MIESZKAJĄ WITAMINY:



KOLOR MA ZNACZENIE

- wskazuje na różne właściwości zdrowotne. Jedz różnorodnie!

warzywa zielone – bogate w korzystne dla zdrowia składniki, zwłaszcza w witaminę C, beta-karoten, foliany, antyoksydanty i składniki mineralne (wapń, potas oraz żelazo). Mają mało kalorii, ponieważ w ok. 90% składają się z wody. Można zjadać je zarówno na surowo, jak i gotowane, blanszowane, pieczone lub jako dodatek do koktajli i zup. Ich zielony kolor znakomicie zabarwi naleśnikowe placki lub ciasto na pierogi, makaron czy domowe kopytka.

warzywa czerwone – składnik, który sprawia, że są czerwone to m.in. likopen – przeciwutleniacz, chroniący przed nowotworami oraz korzystnie działa na układ krwionośny. Mają też dużo witaminy C.

warzywa żółte i pomarańczowe – beta-karoten (witamina A), potas, które m.in. korzystnie wpływają na wygląd skóry, włosów i paznokci oraz dbają o dobry wzrok.

SPOSOBY NA PRZECHOWYWANIE

4 SPOSOBY NA NIEMARNOWANIE ŻYWNOŚCI

1. Szacujemy ile jedzenia zjemy. Lepiej na talerz nałożyć sobie mniej i wziąć ewentualnie dodatkę.
2. Planujemy jadłospis i zakupy – do sklepu zawsze chodźmy z listą zakupów i unikajmy kupowania, kiedy jesteśmy głodni.
3. Czytajmy etykiety produktów, przechowujemy je zgodnie z wytycznymi i pilnujemy terminu przydatności do spożycia.
4. Dzielmy się! Z potrzebującymi, znajomymi ze szkoły, rodziną.



CZY WIESZ, JAK MOŻESZ PRZEDŁUŻYĆ ŻYCIE PRODUKTÓW?

W jaki sposób konserwujemy produkty naturalnie bez dodawania sztucznych substancji?

Możemy np. kisić kapustę, ogórki, suszyć lub mrozić owoce, ryby lub mięso albo wekować produkty spożywcze w słoikach.



JEDZ UWAŻNIE - WYOSTRZ ZMYŚŁY

CO JEST WAŻNE W KUCHNI

ZMYŚŁY

Podczas gotowania i jedzenia działają wszystkie zmysły. Smak – bo próbujemy, dotyk i unikamy kupowania, kiedy jesteśmy głodni. bo używamy rąk podczas krojenia, a czasem jedzenia, słuch – bo słyszymy jak coś chrupie, węch – bo jedzenie pachnie, wzrok – bo jak samo przysłowie mówi „jemy również oczami”.

Uważność podczas jedzenia, czyli delektowanie się smakiem, zapachem, strukturą dania sprawia, że jemy wolniej, co sprzyja też dobremu trawieniu. Pozwala nam też odkrywać radość, jaką jedzenie i próbowanie może nam sprawiać. Może to będzie początek nowej pasji do gotowania i smakowania?

SMAK



słony
(sól, ser żółty)



gorzki
(cykoria)



kwaśny
(kiszony ogórek
i kiszona kapusta)



słodki
(jabłko, maliny,
truskawki,
marchewka)

Receptor dodatkowego piątego smaku nazywanego „umami”, został odkryty w 1908 roku, ale jego istnienie potwierdzono dopiero w roku 2000. Receptor umami rozpoznaje kwas glutaminowy występujący m.in. w mięsie. Umami to smak, który jest też np. w sosie rybnym, grzybach i serach długodojrzewających. To smak „pyszności”.

JAK POWSTAJE?

Uporządkuj proces produkcji



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Uzupełnij piramidę
odpowiednimi
produktami
i pokoloruj



SKĄD BIORĄ SIĘ PRODUKTY, KTÓRE SĄ W MOJEJ ŚNIADANIÓWCE?

Połącz opisy z zawartością śniadaniówki

- Rośnie pod ziemią i ma nać.
- Rośnie na krzewie i ma kilkadziesiąt odmian.
- Ma w sobie dobre bakterie i powstaje z mleka.



ZUPA KREM Z DYNI I GRUSZKI

Składniki:

- jednokilogramowy kawałek dyni bez skóry (do pieczenia)
- 1 gruszka
- 1 cebula
- 2 łyżki masła klarowanego lub oleju rzepakowego
- 1 ząbek czosnku
- łyżeczka startego imbiru (lub łyżeczka sproszkowanego imbiru)
- ew. odrobina chili
- odrobina kminu rzymskiego (zmielonego)
- odrobina kurkumy
- odrobina cynamonu
- odrobina gałki muszkatołowej
- 1 litr domowego bulionu warzywnego
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Dynię myjemy i kroimy na kilka kawałków, wydrążamy pestki. Układamy je na blaszce do pieczenia i pieczemy w 180°C około 45 minut, aż będą zupełnie miękkie. Po upieczeniu studzimy je. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Gruszkę myjemy, obieramy ze skórki, wykrajamy gniazdo nasienne i kroimy ją w kostkę. W garnku rozgrzewamy masło, dodajemy pokrojoną cebulę, przyprawę i cały ząbek rozgniecionego czosnku. Smażymy kilka minut aż się zeszkli. Dodajemy kawałki gruszki i smażymy przez kolejne kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Do garnka dodajemy dynię i smażymy jeszcze minutę, po czym dodajemy bulion. Gotujemy ok. 10 minut, miksujemy na gładki krem. Doprawiamy solą i pieprzem. Zupę podajemy posypaną świeżymi ziołami.

Ze względu na stopień trudności dania poproście o pomoc rodziców.

GOTOWANIE – MOJA MOC!

Zaznacz, co już umiesz zrobić w kuchni:

- tworzenie listy zakupów
- robienie zakupów wraz z rodzicami
- rozpakowywanie zakupów i układanie ich w odpowiednich miejscach
- szukanie przepisu kulinarnego w internecie lub książce i czytanie go
- mycie i osuszanie owoców i warzyw
- odmierzanie składników na wadze lub poprzez używanie odpowiednich miarek (szklanek, łyżek)
- krojenie warzyw i owoców pod nadzorem rodziców
- mieszanie składników
- włączenie i wyłączenie urządzeń AGD pod nadzorem rodziców
- zagniatanie ciasta
- ścieranie na tarce
- rozbijanie jajka
- smarowanie kanapek pastą lub masłem
- zrobienie drugiego śniadania i zapakowanie go
- nakrywanie do stołu

KALENDARZ SEZONOWOŚCI

Uzupełnij rysunkami i podpisami
warzyw i owoców sezonowych

LISTA ZAKUPÓW
STYCZEN

LISTA ZAKUPÓW
MAJ

LISTA ZAKUPÓW
PAŹDZIERNIK

LISTA ZAKUPÓW
LIPIEC



MINIMUM 5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW DZIENNIE

Co to jest PORCJA? Jedna porcja to około 80-100g już przygotowanego warzywa lub owocu.



**1
SZTUKA**
POMIDOR
CEBULA
OGÓREK



**1
SZTUKA**
GRUSZKA
JABŁKO



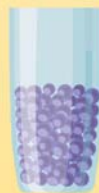
**2
SZTUKI**
MORELA
ŚLIWKA



**1
SZKLANKA**
SZPINAK
SAŁATA
JARMUŻ
KAPUSTA
KALAFIOR
BROKUŁY
BOCWINA
RUKOLA
BRUKSELKA
ROSZPONKA



**½
SZKLANKI**
BURAK
PAPRYKA
DYNIA
CUKINIA
FASOLKA
GROSZEK
KUKURYDZA
SZPARAG
SELER
PIETRUSZKA



**½
SZKLANKI**
JAGODY
MALINY
TRUSKAWKI
PORZECZKI
CZEREŚNIE
WIŚNIE
WINOGRONA

Dlaczego warzywa są ważniejsze niż owoce? Bo mają supermoce oraz niższą niż owoce zawartość cukru. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości. Pamiętaj o właściwych proporcjach. Częściej sięgaj po warzywa niż po owoce.

Dlaczego warto chrupać twarde warzywa?

To wzmacnia dziąsła i działa oczyszczająco na zęby, zwiększa produkcję śliny, która opłukuje nasze zęby, zmniejszając ryzyko próchnicy.

JAK PRZECHOWYWAĆ ŻYWNOSĆ, JAK JEJ NIE MAR

9 SPOSOBÓW NA NIEMARNOWANIE ŻYWNOSCI

1. Szacujmy, ile jedzenia potrzebujemy.
2. Planujmy jadłospis i zakupy – do sklepu zawsze chodźmy z listą zakupów.
Unikajmy też planowania lub robienia zakupów gdy jesteśmy głodni.
3. Czytajmy etykiety produktów, przechowujmy je zgodnie z wytycznymi i pilnujmy terminu przydatności do spożycia.
Nie kupujmy też jednorazowo większej ilości produktów przecenionych bez sprawdzenia czy obniżka ceny nie wynika z bliskiego terminu przydatności do spożycia.
4. Produkty po otwarciu przechowujmy w oddzielnych, zamykanych pojemnikach.
Ograniczony dostęp do powietrza, światła oraz innych produktów zmniejszy ryzyko zanieczyszczenia produktu.
5. Regularnie porządkujmy kuchenne szafki i lodówkę.
Oprócz korzyści wizualnych, pozwoli to na remanent produktów spożywczych i efektywniejszą gospodarkę domowym budżetem.
6. Wykorzystujmy produkty do końca – szukajmy inspiracji w internecie i prasie lub po prostu eksperymentujmy.
Dania jednogarnkowe, zapiekanki i koktajle mogą uchronić wiele „resztek” przed zmarnowaniem.
7. Pamiętajmy o zasadzie FIFO – first in, first out – pierwsze weszło, pierwsze wyszło.
Aby łatwiej ją realizować pamiętajmy, aby rozkładając nowo zakupione produkty spożywcze w kuchennych szafkach czy lodówce nie zastawiać nimi tych, które już się tam znajdują.
8. Powróćmy do prostych, domowych sposobów konserwacji żywności - mrożenia, suszenia czy wekowania.
W ten sposób nie tylko wydłużamy okres przydatności do spożycia produktu, ale także urozmaicamy nasz jadłospis w miesiącach jesienno-zimowych.
9. Dzielimy się! Z potrzebującymi, znajomymi ze szkoły, rodziną czy sąsiadami.
Nie tylko uchronisz żywność przed zmarnowaniem, ale dodatkowo zmniejszysz ryzyko zbyt obfitego posiłku, a wspólnie spożywane jedzenie zawsze smakuje lepiej!

NOWAĆ, JAK PRZYGOTOWAĆ?



Czy
warzywa można zjadać w całości?

Wiele warzyw ma jadalne wszystkie części
np. pietruszka, seler czy rzodkiewka.

NA ZAKUPACH

Wiem, co jem
– etykieta prawdę Ci powie.

PROSTY SKŁAD JEST NAJLEPSZY

- chleb to mąka, woda, drożdże lub zakwas
- Jogurt to mleko i żywe kultury bakterii jogurtowych



Jogu

UWAŻAJ NA CUKIER! JAK TO SIĘ LICZY?

1 płaska łyżeczka = 5 gramów

Policz ile cukru jest w tym jogurcie owocowym, który ma 135g? Dużo lepszy wybór to jogurt naturalny (skład: mleko, żywe kultury bakterii), do którego możesz dodać świeże owoce sezonowe lub mrożone, zmiksowane na mus.

Słowniczek – co to jest:

Białko – odpowiada m.in. za budowanie mięśni, skóry i włosów (sprawdź skąd je bierzemy na stronie drugiej z Piramidą Zdrowego Żywienia).

Węglowodany (inaczej cukry) – przede wszystkim dostarczają energii. Korzystniejsze dla zdrowia są tzw. węglowodany złożone, które znajdziemy m.in. w pełnoziarnistych produktach zbożowych czy nasionach roślin strączkowych.

Błonnik – pomaga nam trawić i czyścić nasze jelita, dobre źródło błonnika to warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe.

CZEGO JESZCZE MOŻESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ O PRODUKCIE Z OPAKOWANIA?

Jaja mają numery. Czy wiesz co oznacza 0, 1, 2 lub 3?

- 0 – chów ekologiczny, 1 – wolny wybieg,
- 2 – chów ściółkowy, 3 – chów klatkowy

INSTRUKCJA CZYTANIA ETYKIET

Pamiętaj, że składniki na etykiecie są wymienione od tego, którego jest najwięcej, do tego którego jest najmniej w danym produkcie.

Wśród informacji żywieniowych, które należy brać pod uwagę przy wyborze produktu, najbardziej istotna jest wartość energetyczna produktu, ilość zawartego w nim cukru, tłuszczu, soli. Spożywane w nadmiarze cukier, tłuszcz i sól zwiększają ryzyko wielu chorób, dlatego produkty o dużej zawartości tych składników powinny być ograniczane w codziennym menu.

Każdy produkt spożywczy musi zawierać informacje dotyczące jego trwałości. Są dwie metody wyrażenia tej informacji: podanie terminu przydatności do spożycia lub daty minimalnej trwałości. Z praktycznego punktu widzenia termin przydatności do spożycia jest dla konsumenta bardziej istotny, ponieważ po jego upływie produkt nie może być spożywany, ze względu na ryzyko zatrucia pokarmowego.

Termin przydatności do spożycia oznaczony jest określeniem „należy spożyć do”, po czym zamieszczona jest konkretna data, według kolejności: dzień, miesiąc i (niekiedy) rok. Data minimalnej trwałości zapisana na opakowaniu jest jako „najlepiej spożyć przed”, po czym podany jest dzień, miesiąc i rok, lub „najlepiej spożyć przed końcem”, jeśli podany jest tylko miesiąc i rok.

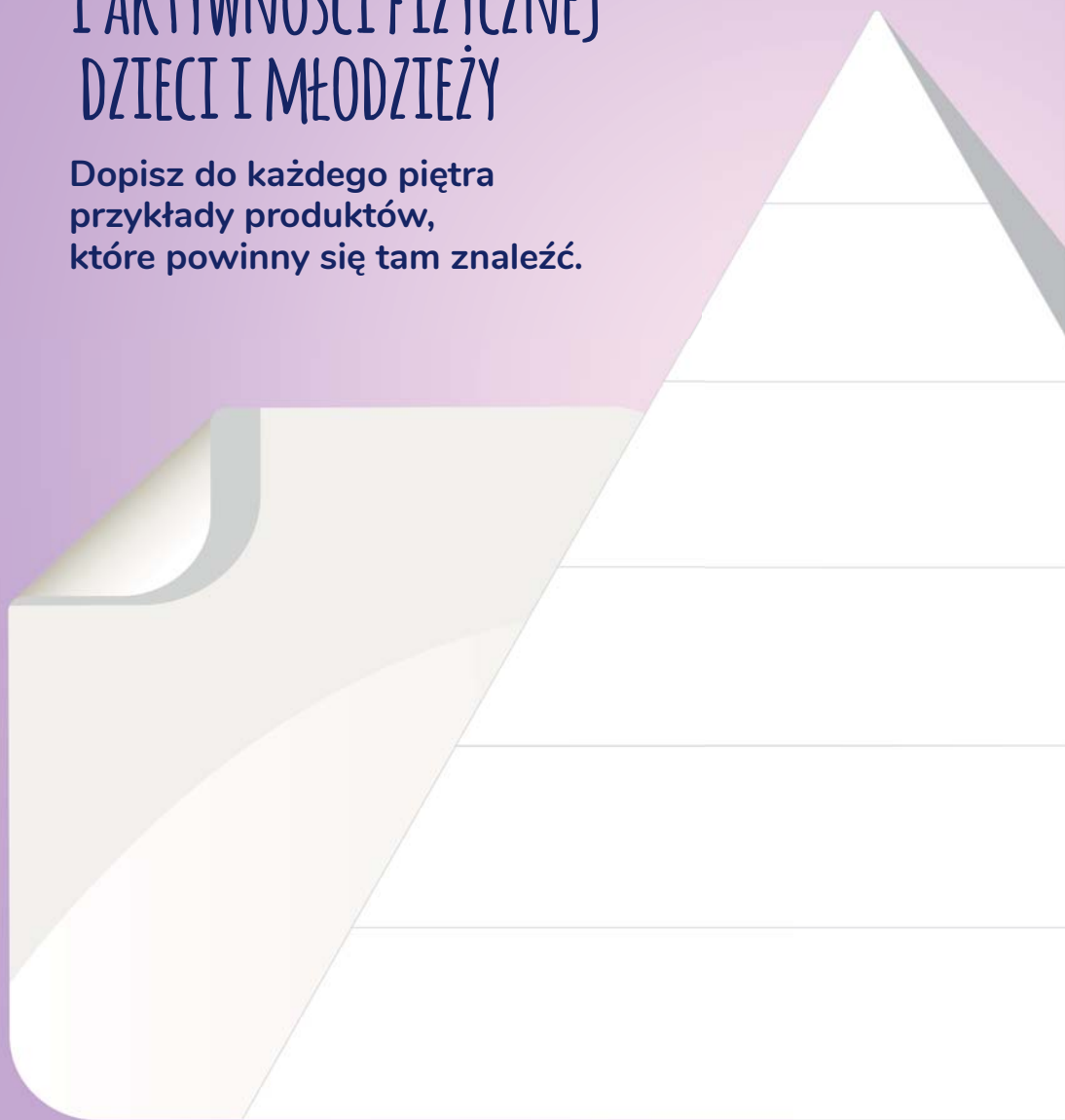


ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W KUCHNI:

1. Dbaj o higienę – zawsze miej czyste ręce.
2. Dbaj o czystość wokół siebie – nie pozwalaj na nieporządek.
3. Z uwagą używaj noża lub tarki – wykonuj czynności powoli.
4. Urządzeń elektrycznych oraz kuchenki czy piekarnika używaj tylko pod opieką osoby dorosłej.
5. Nie spożywaj produktów, jeśli wiesz, że masz na nie alergię lub nietolerancję.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Dopisz do każdego piętra
przykłady produktów,
które powinny się tam znaleźć.



SALATKA Z PIECZONYCH BURACZKÓW Z SEREM I OWOCAMI (3-4 PORCJE)

Składniki:

2-3 upieczone
i obrane buraki
(mogą być kolorowe)

6 truskawek

garść borówek

5-6 liści szpinaku

50 g koziego sera
lub sera solankowego typu feta
dressing:

1 łyżeczka miodu

1-2 łyżki
oleju rzepakowego
lub oliwy
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Buraki kroimy w dużą kostkę. Owoce myjemy i kroimy na mniejsze części.

Szpinak myjemy, osuszamy i kroimy.

Mieszamy miód z olejem. Buraki mieszamy z dressingiem i doprawiamy solą i pieprzem.

W miseczce układamy buraki, na nich owoce i kawałki sera. Całość posypujemy pokrojonym szpinakiem

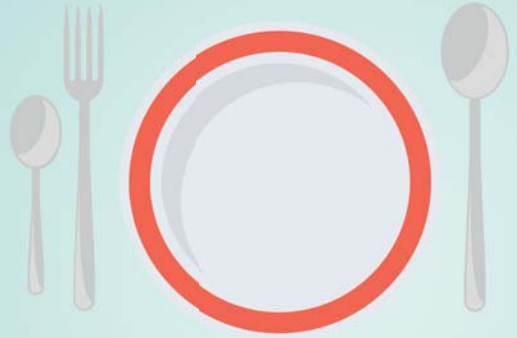


JEDZ Z GŁOWĄ!

Zaplanuj swoje menu
na jeden dzień, tak
aby było zgodne
z piramidą, zasadami
zdrowego odżywiania.

Zwróć uwagę
na proporcje!

Zaplanuj 5 posiłków.



ROBIMY ZAKUPY

1. Jogurt naturalny - dorysuj mu etykietę i napisz skład.
2. Sezonowe warzywa i owoce wrzuć strzałkami do koszyka.
3. Napój - otocz kółkiem, który wybierasz.
4. Jajka z numerami 0 i 3 - otocz kółkiem, co wybierasz.



REGIONALNE PRODUKTY – PODRÓŻUJ SMAKIEM



Wpisz numery produktów na mapę w odpowiednie miejsca.

Spis produktów:

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1. Twaróg sudecki (woj. dolnośląskie) | 8. Karasie z Polesia (woj. lubelskie) | 17. Galicyjski ocet jabłkowy (woj. podkarpackie) | 25. Fasola korczyńska (woj. świętokrzyskie) |
| 2. Karp milicki (woj. dolnośląskie) | 9. Ser kozi zamkowy (woj. lubuskie) | 18. Szyszki piwne (rodzaj sera) (woj. podkarpackie) | 26. Czosnek wójczański (woj. świętokrzyskie) |
| 3. Twaróg z Kujaw i Ziemi Dobrzyńskiej (woj. kujawsko-pomorskie) | 10. Kapusta kwaszona nadnotecka (woj. lubuskie) | 19. Twaróg hajnowski (woj. podlaskie) | 27. Kawior ze szczupaka (woj. warmińsko-mazurskie) |
| 4. Powidła śliwkowe z Doliny Dolnej Wisły (woj. kujawsko-pomorskie) | 11. Lody nowotarskie (woj. małopolskie) | 20. Ser koryciński „swojski” (woj. podlaskie) | 28. Ser welski (woj. warmińsko-mazurskie) |
| 5. Chleb żytni świąteczny (woj. łódzkie) | 12. Bryndza podhalańska (woj. małopolskie) | 21. Miód z maślanek (produkt mleczny) (woj. pomorskie) | 29. Gzik wielkopolski (rodzaj sera) (woj. wielkopolskie) |
| 6. Piernik z marchwi (woj. łódzkie) | 13. Miód kurpiowski (woj. mazowieckie) | 22. Truskawka kaszubska lub kaszëbskô malëna (woj. pomorskie) | 30. Szparag kiszony pakosfawski (woj. wielkopolskie) |
| 7. Masło z Bychawy (woj. lubelskie) | 14. Jabłka grójeckie (woj. mazowieckie) | 23. Redykołka (rodzaj sera) (woj. śląskie) | 31. Ser bałtycki (woj. zachodniopomorskie) |
| | 15. Nudle (rodzaj makaronu) (woj. opolskie) | 24. Oscypek (oszcyppek) (woj. śląskie) | 32. Chleb szczeciński (woj. zachodniopomorskie) |
| | 16. Domowy ser parzony z kminkiem (woj. opolskie) | | |

Wejdź na stronę [www](http://www.minrol.gov.pl):

<http://www.minrol.gov.pl/Jakosc-zywnosci/Produkty-regionalne-i-tradycyjne> znajdziesz ich więcej.

KONSULTANCI PROJEKTU:

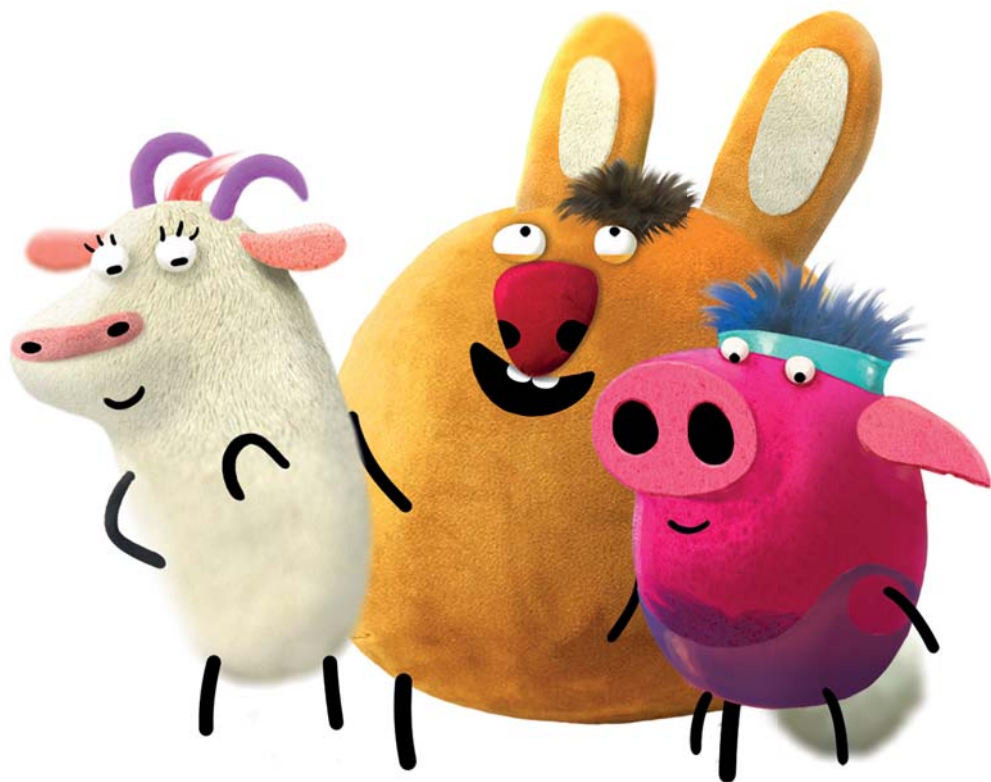
dr Damian Parol - opieka merytoryczna projektu

dr Anna Makowska - opieka merytoryczna projektu

dr Hewilia Hetmańczyk - opieka merytoryczna projektu

Agata Tomala - redakcja i korekta

Katarzyna Pieczyńska - dietetyk





PROGRAM dla szkół



**EKIPA
CHUMASA
GOTUJE**