

**Jedzmy zdrowo na kolorowo!**



# Dlaczego powinniśmy jeść warzywa?

**Ponieważ są źródłem:**

- witamin: głównie: beta-karoten, witamina C, kwas foliowy oraz witaminy K, niacyna oraz witaminy E
- składników mineralnych: potas, żelazo, magnez i wapń
- błonnik pokarmowego



# Dlaczego powinniśmy jeść owoce?

**Są źródłem:**

- witamin: beta-karoten,
- witamina C
- składników mineralnych:
- potas, żelazo, magnez i wapń.
- błonnika pokarmowego
- węglowodanów



# Mięso, wędliny, ryby i jaja

## Zalecane

- Drób, cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina
- Chude wędliny, np. polędwica, szynka drobiowa
- Ryby (najlepiej morskie)
- Jaja



## Unikaj

- Tłustych mięs, zwłaszcza panierowanych i smażonych
- Tłustych i przemysłowych wędlin
- Wędzonych i smażonych ryb
- Nadmiernego spożywania jaj



# Słodycze



## Uwaga na słodycze:

- To żywność wysokokaloryczna
- Ilość energii zwykle przewyższa wartość odżywczą

## Unikaj

- Tłustych ciast francuskich, tortów z dużą ilością kremów maślanych
- Przemysłowo wytwarzanych ciast, ciasteczek, marmolad, tłustych kremów
- Wyrobów czekoladopodobnych
- Dziecko powinno wiedzieć, że
- słodycze są **DOZWOLONE** ale w **OGRANICZONYCH ILOŚCIACH!**



# Nasiona strączkowe i orzechy



## Zalecane

- Ziarna słonecznika, dyni i inne
- Soczewica, cieciora, fasola biała, fasola czerwona
- Niesolone orzechy, migdały, masło orzechowe i inne pasty z orzechów

## Unikaj

- Zbyt dużej ilości roślin strączkowych, solonych i prażonych orzechów
- Spożywania orzechów w nadmiarze (bardzo kaloryczne)
- Samodzielnego jedzenia, zwłaszcza przez małe dzieci (groźne zadławienia)

# Planowanie zdrowych posiłków

**Prawidłowo zbilansowany główny posiłek, taki jak np. obiad, powinien składać się z:**

- białka pełnowartościowego (np. mięso, ryba),
- dodatku skrobiowego (np. ryż, kasza, ziemniaki),
- warzyw i/lub owoców.



# Jak przechowywać i gotować warzywa?



- Przechowuj warzywa w dolnej części lodówki – tam jest najniższa temperatura.
- Pamiętaj o dokładnym myciu pod bieżącą wodą – na skórce warzyw mogą występować drobnoustroje.
- Warzywa takie jak marchewka czy ziemniaki gotuj ze skórką- to właśnie pod nią znajduje się najwięcej witamin i składników mineralnych.
- Unikaj dostępu powietrza, światła i ciepła do obranych i pokrojonych warzyw. Zawsze je przykrywaj i schładzaj, ale nie mocz w wodzie.
- Staraj się nie kroić warzyw do gotowania a jeśli to robisz to krój na duże kostki. Dzięki temu, powierzchnia przez którą warzywa tracą składniki odżywcze podczas gotowania będzie mniejsza.
- Używaj jak najmniejszej ilości wody do gotowania. Witaminy z warzyw wypłukiwane są do wody i kończą w zlewie zamiast w naszym organizmie.
- Nie gotuj warzyw dłużej niż potrzeba. Część witamin rozpuszcza się w wysokich temperaturach.
- Unikaj zasmażek - zawierają dużą ilość tłuszczu przesada może doprowadzić do niepotrzebnego zwiększenia kaloryczności posiłku. Dodatkowo warzywa z zasmażkami są trudniejsze do strawienia.



# Sok, nektar, napój, czym to się różni?



- **Sok 100% = tylko sok**

Tym określeniem może być oznaczony **sok wyprodukowany z owoców lub warzyw** bez żadnych dodatków. W składzie takiego napoju nie mogą się znaleźć ulepszacze, konserwanty czy barwniki. Soki 100% są często wytwarzane z soku zagęszczonego, zawierają cukry naturalne (pochodzące z owoców) lub niewielką domieszkę cukru dodanego. Ten ostatni może pojawić się w ilości nie większej niż 15 g/l.

- **Nektar = 25-50% soku + woda + cukier**

Nektary otrzymuje się z rozcieńczonych wodą soków lub **kremogenów** (np. zamrożonych przecierów). Łączna zawartość cukrów naturalnych i dodanych w nektarze nie może przekraczać 200 g/l. Do tego rodzaju napojów nie wolno dodawać **sztucznych barwników**, substancji aromatycznych czy konserwantów.

- **Napój = 0,1-25% soku + woda + dodatki**

Zawiera w sobie sok owocowy lub przecieiry owocowe oraz wszelkiego typu inne dodatki takie **cukier, kwasy, przyprawy**. Może być utrwalany chemicznie. Zawartość **owoców/soku owocowego** jest w nich bardzo niewielka.

# Dziękuję za uwagę!



Opracowała Joanna Dominiak