

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNI



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców;
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, stodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;

Mięso czerwone i przetworzone mięsie na ryby, drobi, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;

Stodkie napoje na wodzie;

Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);

Produkty mleczne pełnotłuszczone (mleko, jogurt, kefir, masłańska, biały ser);

Smażenie, grillowanie na gotowaniu w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczek);
- Cukru i stodzych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, stodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetworowane mięsie na ryby, drobi, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Stodkie napoje na wodzie;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuszczone (mleko, jogurt, kefir, masłańska, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowaniu w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



ZNAJDŹ 10 NAZW WARZYW I OWOCÓW

O	M	W	G	R	U	S	Z	K	A
R	Z	O	D	K	I	E	W	K	A
A	F	T	B	M	O	L	I	M	R
M	A	R	C	H	E	W	K	A	U
P	S	I	E	D	T	S	D	L	P
K	O	X	B	H	M	O	H	I	W
A	L	R	U	U	W	N	Y	N	B
F	K	A	L	A	R	E	P	A	E
R	A	B	A	R	B	A	R	O	N
C	J	K	Ś	L	I	W	K	A	R

Kierunki odczytywania

wyrazów w wykreślance:

- pionowo „z góry na dół”
- poziomo „z lewej do prawej”
- skośnie „z góry na dół w prawą stronę”

ROZWIĄŻ REBUS



Ś



~~Z A N K~~

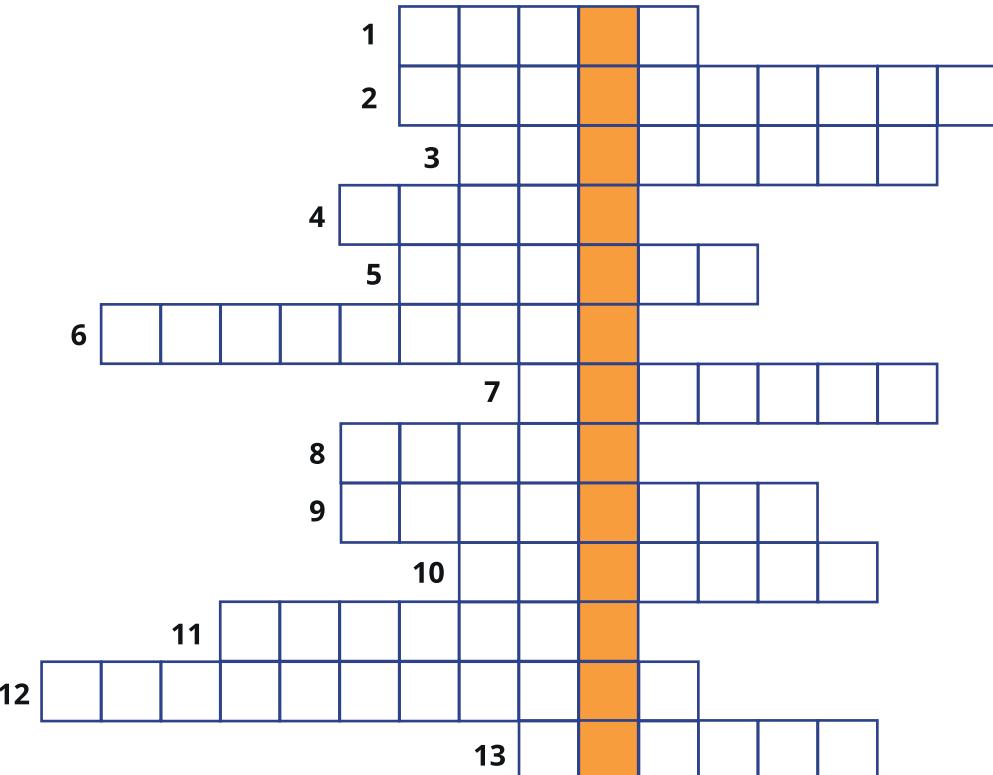


A



E=ÓW

WPISZ DO KRZYŻÓWKI ROZWIĄZANIA PONIŻSZYCH HASEŁ.
LITERY Z KOLOROWYCH PÓŁ UTWORZĄ ROZWIĄZANIE.



1. Jedna jęczmienna, druga gryczana, a trzecia manną jest nazywana.
2. Z wierzchu czerwona a w środku biała. Kiedy ją jadłeś w język Cię szcypała.
3. Choć dziurek w nim sporo, latać go nie trzeba. Zjem go z apetytem razem z kromką chleba.
4. Zgadnijcie, co za napój pochodzi od krowy i jest niezbędny do kości budowy.
5. Fioletowa z wierzchu a żółta od środka. Często w kompotie możesz ją spotkać.
6. Pomarańczowa, słodka z ziemi wyrwana, pyszna w surówce i gotowana. Dobrze jej w dłoni i salaterkach, więc chrup ją zawsze zamiast cukierka.
7. Zielone łódeczki, a w łódkach kuleczki. Gdy się ugotują, dzieciom smakują.
8. W sklepie w kostkach sprzedawane. Będzie nim pieczywo dziś posmarowane.
9. Czerwone, pyzate, latem dojrzewają. Chętnie na kanapkach dzieci je zjadają.
11. Te owoce - jesienią, latem ani wiosną, o żadnej porze na wierzbie nie rosną.
12. Jak jednym słowem mama nazywa do zup wrzucane różne warzywa?
13. Niedaleko od jabłonki pada, każdy je z ochotą zjada. Okrąglutkie i rumiane, na słoneczku dojrzałe.