

Wiem, co jem



Pudełko z posiłkiem do szkoły

dr inż. Agnieszka Sulich
Centrum Komunikacji Społecznej

Piramida Wiem, Co jem zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



Materiały edukacyjne m.st. Warszawy
opracowane na podstawie publikacji Instytutu Żywności i Żywienia, 2016 r.



Zasady prawidłowego żywienia dzieci w wieku szkolnym

Prawidłowy sposób żywienia jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży.

W celu zaspokojenia potrzeb na energię oraz na wszystkie składniki odżywcze, które są uwarunkowane płcią, wiekiem oraz aktywnością fizyczną, ważne jest urozmaicenie spożywanych produktów.

Piramida zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej w graficzny sposób pokazuje właściwe proporcje pomiędzy poszczególnymi produktami spożywanymi w całodziennych racjach pokarmowych osób zdrowych.



Zasady Zdrowego Żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

- 1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).**
- 2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach. $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce.**
- 3. Spożywaj produkty zbożowe zwłaszcza pełnoziarniste.**
- 4. Codziennie spożywaj co najmniej dwie duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem.**
- 5. Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**

Źródło: <http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/555-naukowcy-zmodyfikowali-zalecenia-dotyczace-zdrowego-zywienia>



Zasady Zdrowego Żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

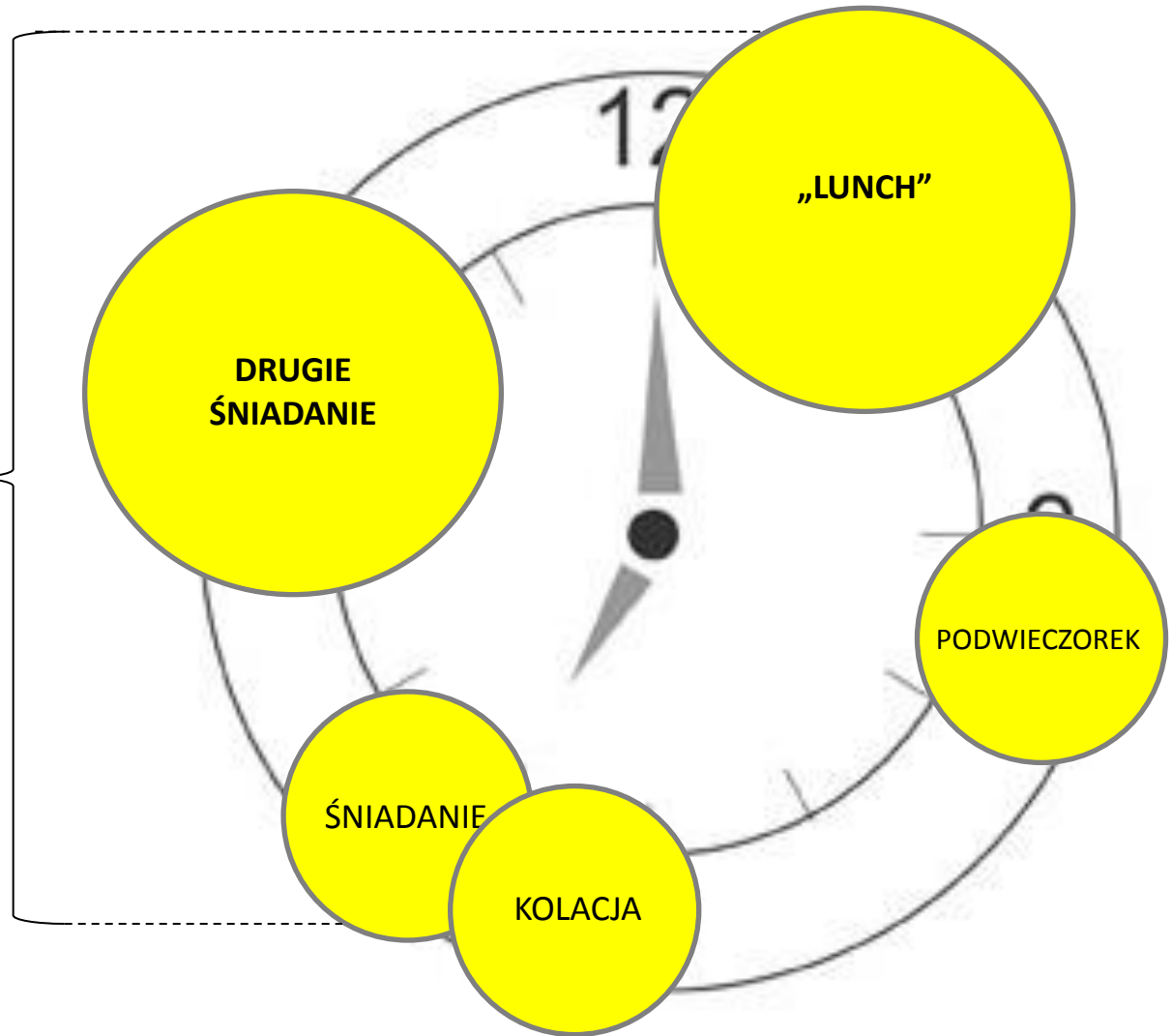
- 6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych.** Zastępuj je olejami roślinnymi.
- 7. Unikaj spożycia cukru i słodczy.** Zastępuj je owocami i orzechami.
- 8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.** Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- 9. Pamiętaj o picciu wody,** co najmniej 1,5 l dziennie.
- 10. Nie spożywaj alkoholu.**

Źródło: <http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/555-naukowcy-zmodyfikowali-zalecenia-dotyczace-zdrowego-zywienia>



Regularne spożywanie posiłków jest ważne

*Czas pomiędzy
ŚNIADANIEM a OBIADEM
to z reguły okres
najintensywniejszego wysiłku
umysłowego, wymagającego
stałego źródła energii.*

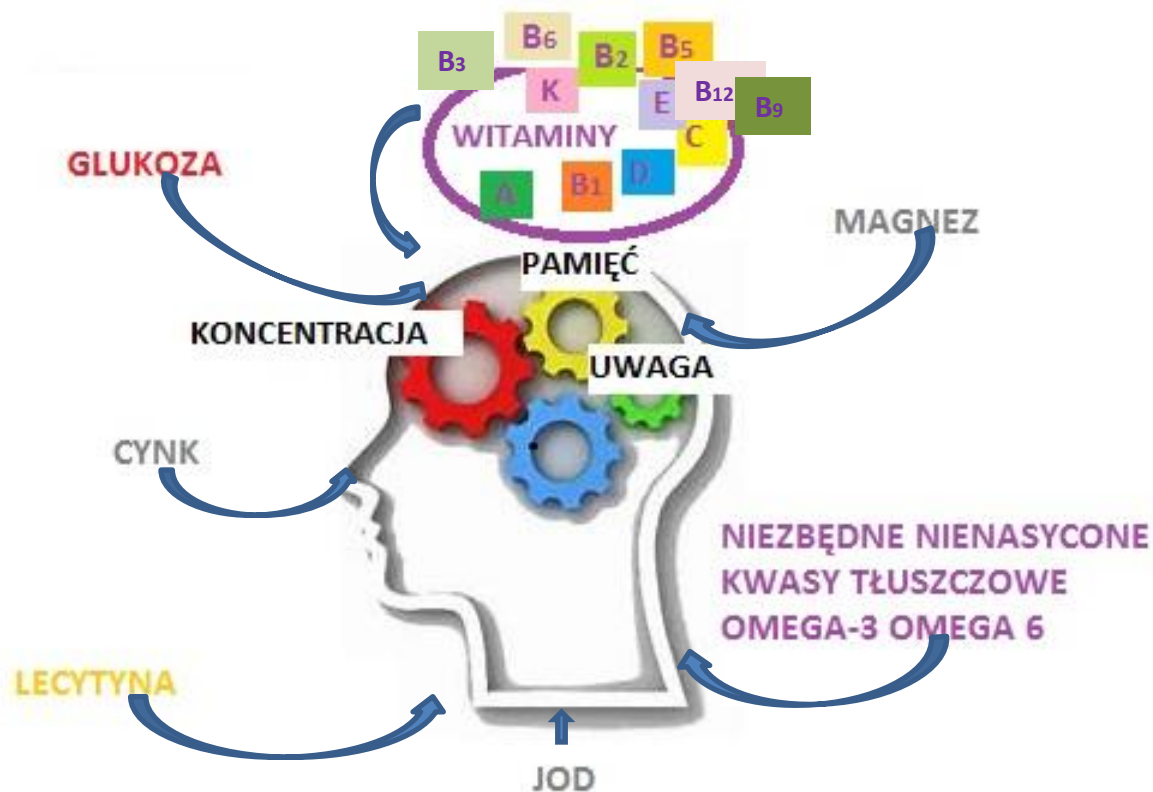


Skutki nieregularnego spożywania posiłków

- **Przerwa pomiędzy posiłkami powyżej 4 godzin powoduje uczucie głodu** (co wpływa m.in. na obniżenie zdolności koncentracji uwagi).
- **Przyczyną tego** uczucia jest niedostateczna ilość składników pokarmowych w organizmie. Dotyczy to szczególnie glukozy, której stężenie we krwi zmniejsza się.
- Niedobór glukozy upośledza funkcję komórek mózgu, dla których jest ona jedynym źródłem energii, a to z kolei wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie całego organizmu.



Składniki odżywcze wpływające korzystnie na funkcje mózgu:



DRUGIE ŚNIADANIE, „LUNCH” – powinno zawierać produkty z różnych grup żywności



SPOŻYCIE WARZYW I OWOCÓW:

ZALECANE

- Świeże
- Gotowane
- Suszone

W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH

- Kandyzowane

Świeże warzywa i owoce powinny być przygotowane w postaci wygodnej do spożycia przez dziecko np. w formie słupków, kostek, cząstek lub w całości gdy są niewielkich rozmiarów.

Nie należy dodawać do świeżych warzyw i owoców soli oraz cukru ponieważ powoduje to wyciek soku z tych produktów.

SPOŻYCIE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH:

ZALECANE

- Pieczywo (pełnoziarniste, graham);
- Płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne);
- Muesli;
- Kasze, ryż, makarony.

W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH

- Pieczywo cukiernicze, bułki maślane, drożdżówki.

PRODUKTY ZBOŻOWE NARURALNIE
BEZGLUTENOWE to:
kukurydza, ryż, ziemniaki, proso, gryka,
kasza jaglana, kasza gryczana, komosa
ryżowa, amarantus.

SPOŻYCIE MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH:

ZALECANE

- Mleko
- Jogurty naturalny
- Kefir
- Maślanka
- Twarogi
- Sery żółte

W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH

- Produkty mleczne z dodatkiem cukru
- Desery mleczne

Słodkie owoce, orzechy, płatki owsiane, nasiona są doskonałym dodatkiem do naturalnych produktów mlecznych .

SPOŻYCIE WĘDLIN, RYB, JAJ, ZAMIENNIKÓW MIĘSA:

ZALECANE

- Produkty przygotowane w domu (wędliny, pasztety, pasty);
- Produkty mięsne dobrej jakości zakupione w sklepie;
- Warzywa strączkowe (soczewica, fasola, cieciora, groch, soja);
- Jaja.

W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH

- Produkty wysoko przetworzone o dużej zawartości tłuszczu.

Kupując produkt spożywczy w sklepie, należy zawsze zwracać uwagę na jego skład.

Składniki wymienione na początku listy, występują w największej ilości.

SPOŻYCIE ORZECHÓW I NASION:

ZALECANE

- Włoskie;
- Laskowe;
- Brazylijskie;
- Nerkowce;
- Pistacje;
- Migdały;
- Pestki dyni, słonecznika, sezam, siemię lniane.

W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH

- Orzechy i nasiona z dodatkiem soli, cukru.

Orzechy i nasiona stanowią skoncentrowane źródło energii.

SPOŻYCIE TŁUSZCZÓW:

ZALECANE

- Masło;
- Oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, awokado).

W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH

- Margaryny miękkie

Najlepszej jakości są oleje roślinne z pierwszego tłoczenia.

SPOŻYCIE NAPÓJW:

ZALECANE

- Woda
- Herbaty owocowe

W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH

- Soki

Dzieci w wieku szkolnym powinny wypijać ok. 1,5 do 2 litrów napojów dziennie.

Niedostateczne nawodnienie organizmu może być przyczyną bólu głowy oraz zaburzeń koncentracji uwagi.

Propozycje drugich śniadań, które można przygotować dzieciom do szkoły:



<https://shk-images.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/uploads/files/3262/large/imagesLams-and-Chicks-for-Easter-LunchC7D0Easter-Lunch.jpg>

KANAPKI



http://www.healthcastle.com/sites/default/files/school_lunch_milk_570.jpg



<http://nowekulnaria.tesco.pl/uploads/get/Strona/5080/450/20/21812/przepisy-zestawy-sniadaniowe-dla-dzieci.jpeg>



<http://media-cache-ak0.pinimg.com/236x/f9/53/16/f95316b1d4885c6098806f686c2db9aa.jpg>

PASTY DO KNAPEK



http://berberrus.com/wp-content/uploads/2015/11/PB173202_zmn.jpg



<http://trochesmaku.pl/wp-content/uploads/2013/05/DSC06472.jpg>

Tortilla lub naleśnik zamiast pieczywa



https://www.scripps.org/sparkle-assets/images/school_lunch_600_x_375.jpg



<http://dziecisawazne.pl/wp-content/uploads/2014/07/bezglutenowe-nalesniki.jpg>

SAŁATKI



<http://bi.gazeta.pl/im/ea/a0/bd/z12427498Q,Salatka-z-makaronem-kokardki-i-papryka.jpg>



<http://www.kids-cooking-activities.com/image-files/bacon-and-egg-salad-lunch-box.jpg>

SZASZŁYKI – „uporządkowane sałatki”



<http://scootdoodle.com/blog/wp-content/uploads/2012/08/kebab.jpg>



http://www.theloop.ca/wp-content/uploads/2014/09/3.-Sandwich-on-a-Stick-lunch-recipes-ideas-kids-can-make-themselves-TheLoop.ca_.jpg

Muffiny, tarta, ciasteczka owsiane, batoniki musli



<https://mmintafood.files.wordpress.com/2011/04/muffin.jpg>



<http://www.gempackfoods.ie/uploads/recipes/carrot-muffin.jpg>



<https://zakateksmaku.files.wordpress.com/2014/07/tarta-z-warzywami.jpg>



http://farm9.staticflickr.com/8493/8311746987_6f67337d8e_z.jpg



https://www.delikatesy.pl/files/przepisy/ewa_wachowicz/delikatesy.pl-Ciasteczka-owsiane-z-zurawin_sq.jpg

GRANOLA jako dodatek do jogurtu naturalnego

- Płatki owsiane
- Nasiona słonecznika, pestki dyni
- Wiórki kokosowe
- Słodkie jabłka, banany
- Cynamon
- Orzechy, migdały
- Suszone owoce



<http://images.media-allrecipes.com/userphotos/250x250/00/03/70/37071.jpg>

Organizując DRUGIE ŚNIADANIE, „LUNCH” – należy uwzględnić

- Preferencje smakowe dziecka
- Atrakcyjność wizualną
- Urozmaicenie
 - Rodzaju produktów
 - Smaku i zapachu
 - Barwy
 - Konsystencji
- Odpowiednie techniki kulinarne (gotowanie, pieczenie, duszenie)

Organizując DRUGIE ŚNIADANIE, „LUNCH” – należy uwzględnić

- Przygotowanie produktów i potraw dzień wcześniej oraz ich przechowanie w lodówce na dzień następny.
- Wybór odpowiedniego pudełka na żywność, które powinno być szczelne oraz wykonane z bezpiecznego tworzywa przeznaczonego do kontaktu z żywnością.

Spożywanie DRUGIEGO ŚNIADANIA oraz „LUNCHU” w szkole zapewnia:

- Spełnienie potrzeb fizjologicznych;
- Dobre samopoczucie;
- Kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych;
- Profilaktykę nadwagi i otyłości oraz chorób współtowarzyszących;
- Integrację uczniów i nauczycieli;
- Warunki do wspierania i dzielenia się posiłkiem z rówieśnikami pochodzącymi z uboższych rodzin.



Dziękujemy