Zasady prawidłowego żywienia



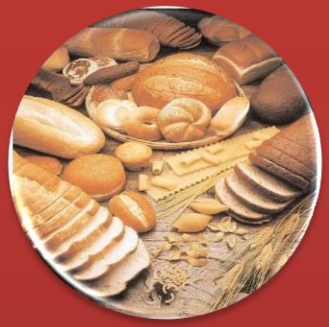
Agencja Rynku Rolnego

Owoce i warzywa w szkole

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu „Owoce i warzywa w szkole”

owoce i warzywa w szkole

ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI POKARMOWE



WĘGLOWODANY

50 – 65 %



TŁUSZCZE

20 – 30 %



BIAŁKA

10 – 15 %

owoce
i warzywa
w szkole

Piramida zdrowego żywienia



owoce i warzywa w szkole

UROZMAICONA DIETA

- Należy jeść różne produkty z różnych grup, aby zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze













owoce i warzywa w szkole

LICZBA POSIŁKÓW

Nie mniej niż 4-5 posiłków dziennie



Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny

Energię na cały dzień zapewnia nam właściwe I i II śniadanie oraz ciepły obiad

owoce i warzywa w szkole

BIAŁKA

BIAŁKO ZWIERZĘCE

- MIĘSO
- RYBY
- JAJA
- MLEKO
- SERY



BIAŁKO ROŚLINNE

- PRODUKTY ZBOŻOWE
- NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH (np. fasola, soczewica, cieciorka)
- WARZYWA, OWOCE



owoce i warzywa w szkole

SPOŻYCIE BIAŁKA - ZALECENIA



MIĘSO - PRZYNAJMNIEJ 2-3 RAZY W TYGODNIU

RYBY LUB NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH - W POZOSTAŁE DNI

WYBIERAJ CHUDE GATUNKI MIĘSA, NP. DRÓB, CIELĘCINA

owoce i warzywa w szkole

DOBRE TŁUSZCZE

OLIWA Z OLIWEK

MASŁO (NIEWIELKA ILOŚĆ)

OLEJ RZEPAKOWY



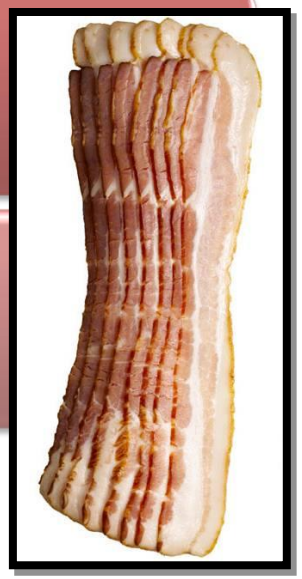
OLEJ Z AWOKADO

OLEJ LNIANY

owoce i warzywa w szkole

TŁUSZCZE, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ

- TŁUSTE MIĘSO (WIEPRZOWINA, BARANINA, GĘŚ, KACZKA, FLAKI)
- TŁUSTA ŚMIETANA
- TŁUSZCZE UTWARDZONE (MARGARYNY)
- SŁONINA, SMALEC



owoce i warzywa w szkole

WĘGLOWODANY



PROSTE

TYCH JEDZ MAŁO: BIAŁE BUŁKI I CHLEB, CUKIER, CIASTA I SŁODYCZE, MIÓD, SŁODKIE PRZETWORY OWOCOWE

ZŁOŻONE

TYCH JEDZ DUŻO: PEŁNOZIARNISTE PIECZYWO, KASZE, RYŻ, PŁATKI OWSIANE, MAKARON RAZOWY, NASIONA STRĄCZKOWE

owoce i warzywa w szkole

BŁONNIK

Błonnik niezbędny jest od prawidłowej pracy jelit i oczyszczania organizmu z toksyn. Najwięcej błonnika znajduje się w chlebie razowym, kaszach, płatkach naturalnych, ryżu brązowym, otrębach i nasionach. Źródłem błonnika są także owoce i warzywa



Poprawa przemiany materii

Ułatwienie utrzymania prawidłowej masy ciała

owoce i warzywa w szkole

CODZIENNY JADŁOSPIS POWINIEN ZAWIERAĆ:

PRODUKTY ZBOŻOWE



- Pieczywo razowe
- Kasze
- Makarony

PRODUKTY MLECZNE



- Mleko
- Jogurt
- Kefir, maślankę
- Sery twarogowe

owoce i warzywa w szkole

CODZIENNY JADŁOSPIS POWINIEN ZAWIERAĆ (NAJLEPIEJ SEZONOWE):

WARZYWA



- Pomidory, papryka, ogórki, rzodkiewki
- Jarmuż, szpinak, sałata
- Bakłażan, dynia, cukinia
- Marchewka, pietruszka, kalarepa, brokuły, kalafior
- Fasola, bób, ciecierzyca (cały rok)
- Kiszona kapusta, ogórki i kiełki (w sezonie zimowym)

OWOCE

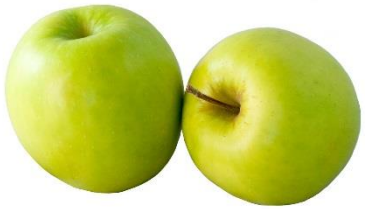


- Jabłka, gruszki, śliwki
- Brzoskwinie, morele, wiśnie, czereśnie
- Truskawki, poziomki, porzeczki
- Jagody, borówki
- Grejpfruty, pomarańcze, ananasy, kiwi, banany (gdy brakuje sezonowych owoców)

owoce i warzywa w szkole

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z JEDZENIA WARZYW I OWOCÓW







Poprawa odporności

Skóra zdrowsza, gładka, bardziej elastyczna

Dobry nastrój

Eliminacja uzależnień od kawy, słodyczy

Zdrowy sen



owoce i warzywa w szkole

CODZIENNY JADŁOSPIS POWINIEN ZAWIERAĆ:

- Cielęcina
- Wołowina
- Indyk
- Kurczak
- Królik

CHUDE MIĘSO



- Dorsz
- Mintaj
- Pstrąg
- Łosoś
- Śledź

RYBY



owoce i warzywa w szkole

CODZIENNY JADŁOSPIS POWINIEN ZAWIERAĆ:

- Masło klarowane
- Olej rzepakowy
- Olej kokosowy

TŁUSZCZE DO SMAŻENIA/PIECZENIA



- Oliwa z oliwek
- Olej lniany
- Olej z avocado
- Masło

TŁUSZCZE NA ZIMNO



owoce i warzywa w szkole

NAPOJE



WODA MINERALNA



NATURALNE SOKI OWOCOWE I WARZYWNE



HERBATY ZIOŁOWE I OWOCOWE

1.5 - 2 l/ dzień

owoce i warzywa w szkole

NALEŻY OGRANICZYĆ:



Cukier i słodycze



Fast foody



Słodkie i energetyzujące napoje



Chipsy, paluszki

owoce
i warzywa
w szkole

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



