

Zdrowo jem, więcej wiem!

Program dla klas I-III

PROGRAM PROWADZI

Prawidłowe żywienie uczniów

Plan prezentacji

- Piramida zdrowego żywienia dzieci;
- Zasady zdrowego żywienia dzieci;
- Jak czytać piramidę?
- Które produkty wybierać?
- Porcje i proporcje dla dziecka;



Aktywnie
po zdrowie

PROGRAM PROWADZI

BOŚ
FUNDACJA



Piramida zdrowego żywienia dzieci

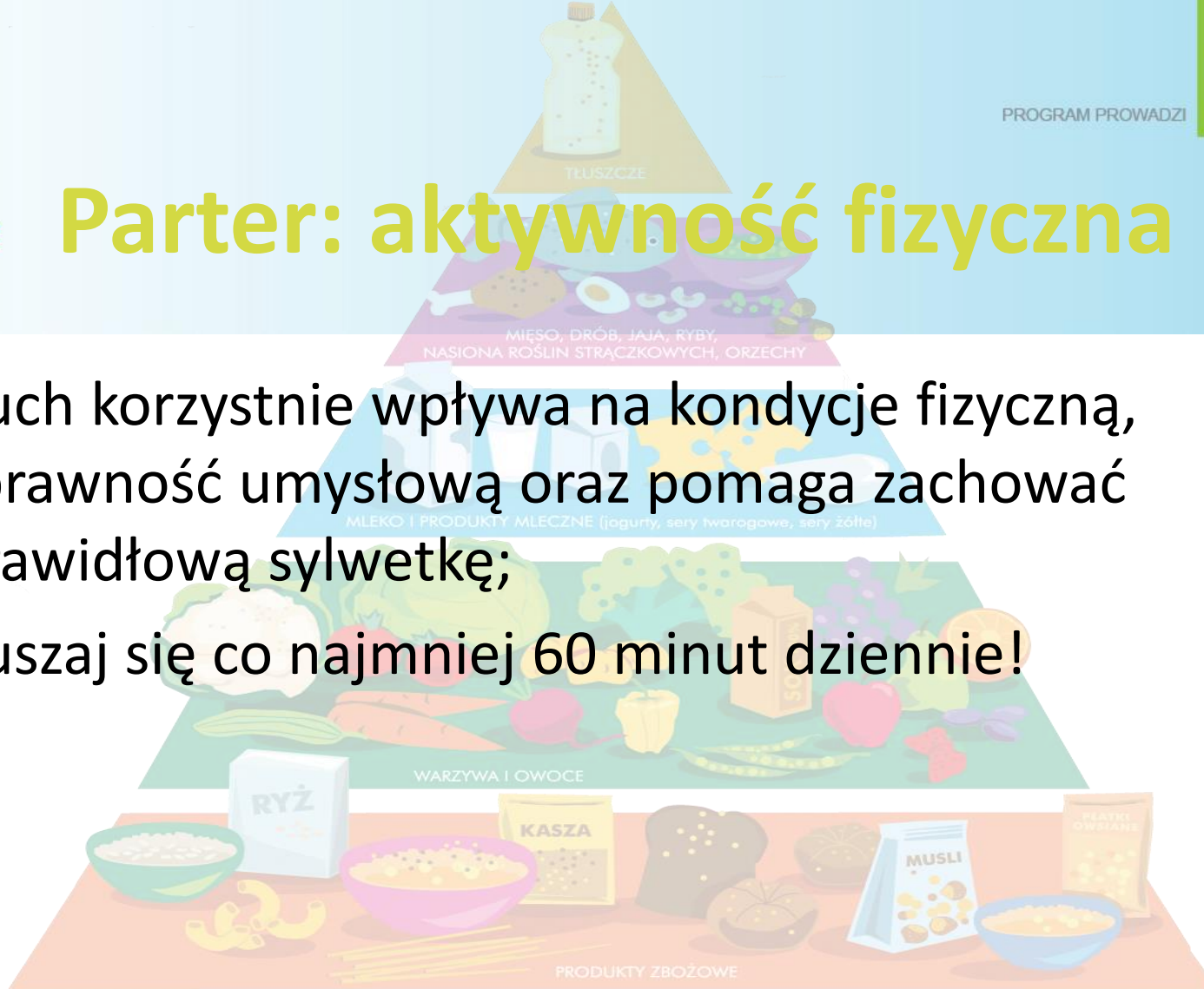
NIE ZAPOMINAJ O RUCHU

Jak czytać piramidę?

- Produkty, które powinny być podstawą naszej diety są umieszczone na dole piramidy;
- Im niższe piętro piramidy tym więcej porcji danych produktów powinniśmy spożywać w ciągu dnia;
- Podstawą naszego wyżywienia powinny być produkty zbożowe, natomiast najmniej w ciągu dnia powinniśmy spożywać produktów tłuszczowych.

Parter: aktywność fizyczna

- Ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną, sprawność umysłową oraz pomaga zachować prawidłową sylwetkę;
- Ruszaj się co najmniej 60 minut dziennie!



NIE ZAPOMINAJ O RUCHU

I piętro: produkty zbożowe

- Produkty zbożowe są głównym źródłem energii dla organizmu;
- Ponadto zawierają niezbędne składniki mineralne oraz witaminy, a także błonnik pokarmowy regulujący pracę jelit;
- Spośród produktów zbożowych wybierajmy pieczywo z pełnego ziarna, kaszę gryczaną i jęczmienną, brązowy ryż oraz makaron razowy;



I piętro: produkty zbożowe

- Do grupy produktów zbożowych zaliczamy:
 - ✓ pieczywo jasne (np. chleb baltonowski, kajzerki...)
 - ✓ pieczywo ciemne (chleb pełnoziarnisty, grahamki...)
 - ✓ kasze (gryczana, jaglana, pęczak...)
 - ✓ ryż (brązowy, biały...)
 - ✓ makarony
 - ✓ płatki owsiane, musli...
 - ✓ ziemniaki



PRODUKTY ZBOŻOWE

I piętro: produkty zbożowe

Chleb pełnoziarnisty vs. chleb baltonowski

Porównanie wartości odżywczej w 100g (2-3 kromki)

Chleb pełnoziarnisty	Składniki odżywcze	Chleb baltonowski
237	ENERGIA kcal	246
Im więcej tym lepiej:		
6,1	Błonnik pokarmowy (g)	4,5
356	Potas (mg)	136
66	Wapń (mg)	16
71	Magnez (mg)	26
2,5	Żelazo (mg)	1,2
2,86	Cynk (mg)	1,08
0,26	Miedź (µg)	0,12
0,172	Witamina B2 (mg)	0,077
44,8	Foliany (µg)	29,2
0,07	Witamina B12 (µg)	0,00

I piętro: produkty zbożowe

- W diecie dzieci z klas 1-3 zaleca się spożywanie **6-7 porcji** produktów zbożowych (w grupie tej należy także uwzględnić ziemniaki);



II piętro: warzywa i owoce

- Dzieciom z klas 1-3 zaleca się spożywanie 3,5 porcji warzyw w ramach głównych posiłków (śniadania, obiady, kolacje) oraz pojadania, a także dodatkowo 1 porcji nasion i orzechów dziennie;



- Każdy posiłek powinien zawierać różnorodne warzywa, np. zielone (szpinak, sałata, brokuły) lub pomarańczowe (marchew, dynia, pomidory);

II piętro: warzywa i owoce

- Dietę należy wzbogacić także w owoce, ale w mniejszych ilościach (3 porcje dziennie) ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych.
- Wybierajmy warzywa i owoce przede wszystkim w formie surowej.



- Porcje warzyw i owoców możemy zastąpić sokiem, najlepiej warzywnym lub owocowo-warzywnym.

III piętro: mleko i produkty mleczne



- Uczniowie klas 1-3 powinni dziennie spożywać 3 porcje produktów mlecznych dziennie.
- Mleko i przetwory mleczne są głównym źródłem wapnia w diecie, niezbędnym do budowy mocnych kości i zębów.

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE

III piętro: mleko i produkty mleczne

- Do produktów mlecznych zaliczamy:

- mleko
- jogurty
- kefir
- maślanki
- sery żółte i twarogi



IV piętro: produkty białkowe

- Do produktów białkowych zaliczamy:

- mięso
- ryby
- jaja
- nasiona roślin strączkowych
- orzechy



IV piętro: produkty białkowe



- Produkty te stanowią dobre źródło wartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B;
- Ważne, aby z mięs wybierać kawałki o mniejszym udziale tłuszczu, np. drób (bez kaczki), cielęcinę, chudą wołowinę.
- Uczniowie klas 1-3 powinni spożywać 1,5 porcji produktów białkowych dziennie;

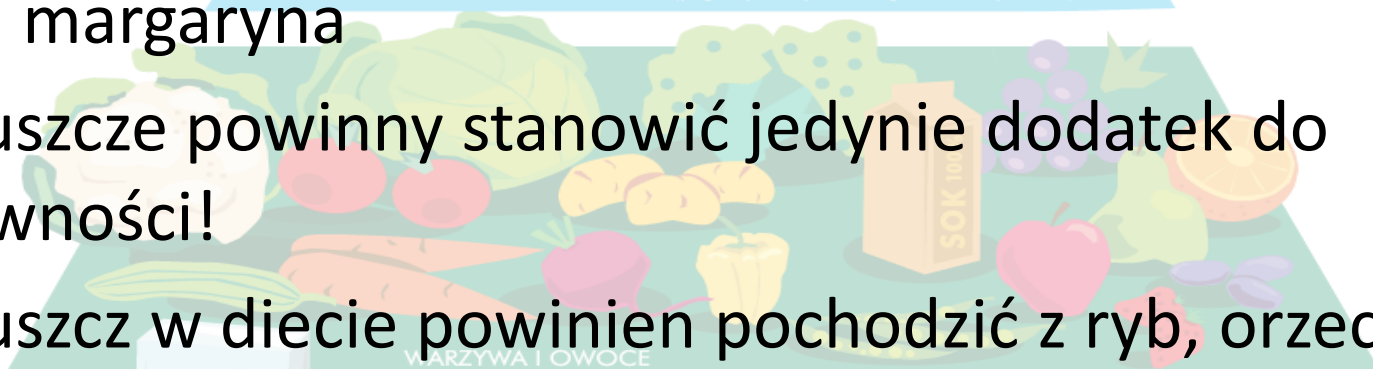
WARZYWA I OWOCE

KASZA

PRODUKTY ZBOŻOWE

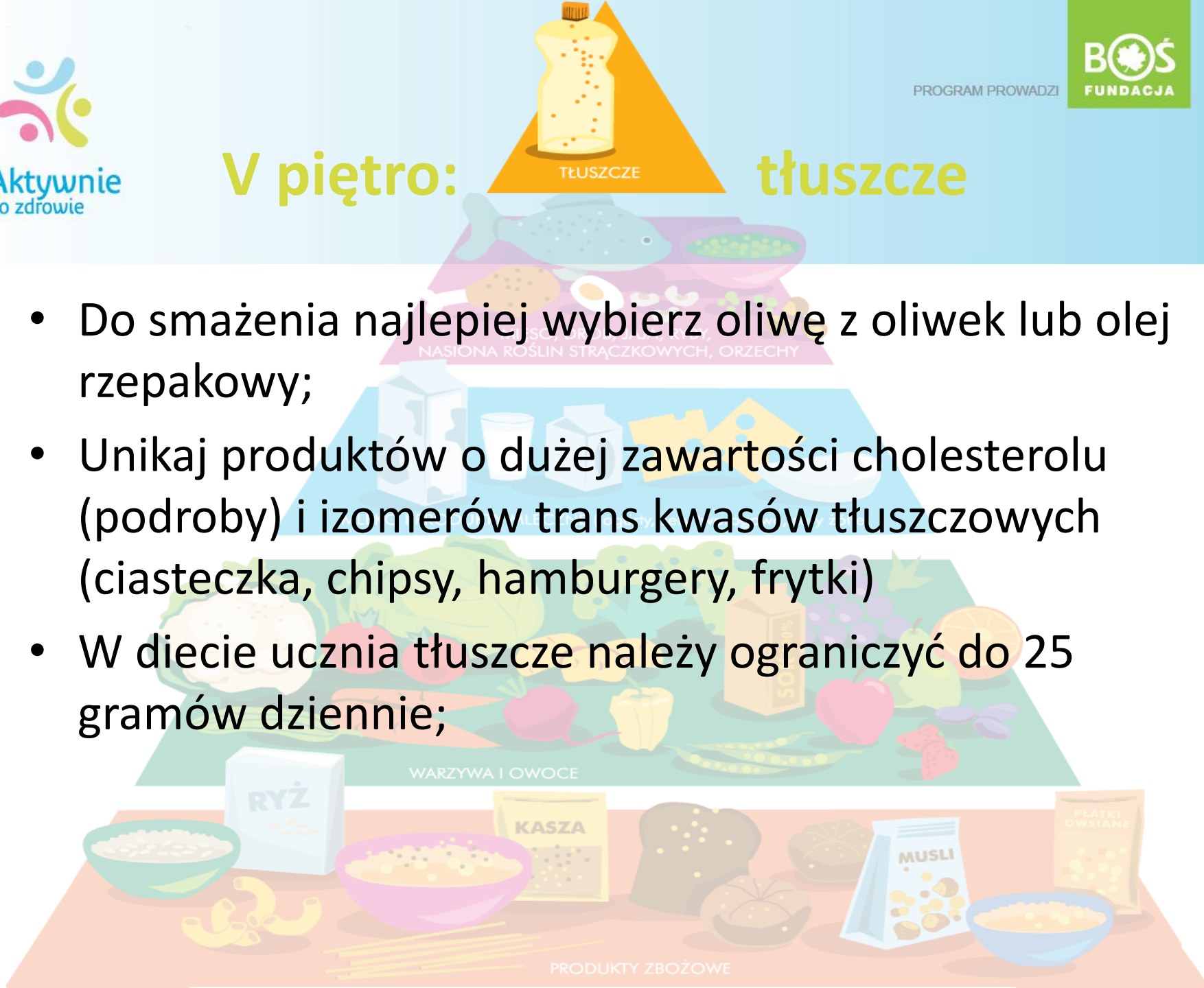
V piętro: TŁUSZCZE tłuszcze

- Do tej grupy zaliczamy:
 - oleje roślinne
 - masło
 - margaryna
- Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do żywności!
- Tłuszcz w diecie powinien pochodzić z ryb, orzechów i olejów roślinnych (rzepakowego, słonecznikowego, oliwy z oliwek);



V piętro: tłuszcz

- Do smażenia najlepiej wybierz oliwę z oliwek lub olej rzepakowy;
- Unikaj produktów o dużej zawartości cholesterolu (podroby) i izomerów trans kwasów tłuszczowych (ciasteczka, chipsy, hamburgery, frytki)
- W diecie ucznia tłuszcze należy ograniczyć do 25 gramów dziennie;



Przestrzegaj Piramidy Zdrowego Żywienia

a także stosuj się
do następujących rad...

Dbaj o różnorodność spożywanych produktów

- **Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie;**
- Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych cennych dla zdrowia składników odżywczych
- np. produkty mleczne dostarczają wapnia i białka, ale nie zawierają witaminy C, którą zawierają m.in. owoce i warzywa.

Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy

- **Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów;**
- Cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania w organizmie tkanki tłuszczowej!

Ograniczaj spożycie soli

- **Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę!**
- **Sól kuchenną należy ograniczyć do 5 g dziennie (1 płaska łyżeczka);**
- Ilość ta obejmuje łącznie sól pochodzącą z artykułów spożywczych oraz tę, którą zużywamy, dosalając potrawy;
- Potrawy doprawiaj ziołami!
- Odstaw słone przekąski (chipsy, paluszki, orzeszki solone).

Ograniczaj spożycie soli – wybieraj ziola

Wpływ soli na organizm:

- Zwiększa ciśnienie tętnicze krwi;
- Zwiększa wydalanie wapnia z organizmu;
- Może uszkodzić błonę śluzową żołądka;

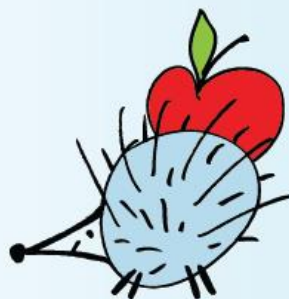
Ograniczaj spożycie soli – wybieraj zioła

Wpływ przypraw na organizm:

- Obniżają ciśnienie krwi (kozieradka siewna – składnik mieszanki „curry”; melisa);
- Nie podrażniają błony śluzowej żołądka (czarnuszka siewna – dodawana do pieczywa);
- Uspokajają (bazylia, melisa, koper ogrodowy);
- Przyspieszają trawienie (estragon, kozieradka, kolendra, koper włoski);
- Wzmagają apetyt (estragon, melisa, tymianek, rozmaryn, kminek, kolendra, koperek, koper włoski);
- Zapobiegają wzdęciom (jałowiec pospolity, kminek zwyczajny, koper włoski);

Pij codziennie odpowiednią ilość wody

- Dzieci powinny pić codziennie co najmniej **6 szklanek wody**;
- W przypadku, kiedy w danym dniu wysiłek fizyczny jest intensywniejszy, np. odbywają się zajęcia wf-u, podaż płynów powinna być znacznie większa;
- Wybieraj wodę, niesłodzone herbatki owocowe, soki warzywne i owocowo-warzywnych oraz soki owocowe;



Zdrowo jem, więcej wiem!

Program dla klas I-III

PROGRAM PROWADZI

A teraz trochę praktyki...

Czyli jak wygląda jedna porcja!

I piętro: produkty zbożowe

1 porcja produktów zbożowych to:

- ✓ 1 kromka chleba
- ✓ 1 mała bułka
- ✓ ½ dużej bułki (np. Grahamka)
- ✓ ½ szklanki ugotowanego makaronu, ryżu, kaszy
- ✓ ¾ szklanki płatków zbożowych



II piętro: warzywa i owoce

1 porcja warzyw to:

- ✓ 1 średniej wielkości warzywo, np. pomidor, ogórek
- ✓ Filiżanka krojonych surowych warzyw



II piętro: warzywa i owoce

1 porcja owoców to:

- ✓ 1 średniej wielkości owoc, np. jabłko, gruszka, mandarynka
- ✓ ½ dużego owocu, np. pomarańcza, grejpfrut, banan
- ✓ 1 szklanka owoców jagodowych, np. malin, porzeczek
- ✓ ½ szklanki soku owocowego ze świeżych owoców



III piętro: mleko i produkty mleczne

1 porcja mleka i produktów mlecznych to:

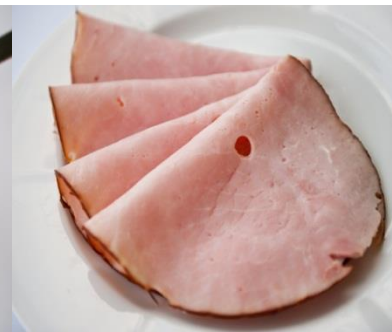
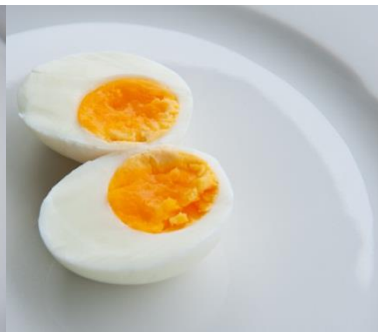
- ✓ 1 szklanka mleka 2%
- ✓ 1szklanka maślanki, kefiru, jogurtu naturalnego
- ✓ Mały jogurt owocowy (ok. 150g)
- ✓ 100g sera białego półtłustego (2-3 plastry)
- ✓ 2 plastry sera żółtego (ok. 40g)



IV piętro: produkty białkowe

1 porcja produktów białkowych to:

- ✓ 1 mały filet z kurczaka, indyka, ryb (80-100g)
- ✓ 6 plasterków polędwicy, kiełbasy
- ✓ 4 plastry szynki
- ✓ 1 jajko
- ✓ 1 łyżka nasion, pestek, orzechów (10-12g)



V piętro: tłuszcze

1 porcja tłuszczu to:

- ✓ 1 płaska łyżeczka masła, margaryny (5g – wystarczy do posmarowania 1 kromki)
- ✓ 1 łyżka oleju (12-15g)



Przykładowy rozdział porcji w ciągu dnia

POSIŁEK PRODUKTY		ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
ILOŚĆ PORCJI	ZBOŻOWE	2	2	1	0	2
	WARZYWA	0,5	1	1	0	1
	OWOCE	1	1	0	1	0
	MLECZNE	1,5	1	0	0	0,5
	BIAŁKOWE	0	0,5	1	0	0
	TŁUSZCZ	5g	5g	5g	0	10g

Podsumowanie

Produkty w diecie dzieci, na które należy zwrócić szczególną uwagę:

- warzywa: głównie surowe
- owoce
 - przede wszystkim sezonowe
 - surowe



Podsumowanie

Produkty w diecie dzieci, na które należy zwrócić szczególną uwagę:

- orzechy, migdały, nasiona
- kefiry i jogurty naturalne
- kasze
 - jaglana
 - gryczana,
 - krakowska
- ryż brązowy



Podsumowanie

Produkty w diecie dzieci, na które należy zwrócić szczególną uwagę:

- ryby
 - tłuste
 - ryby morskie
- oliwa i oleje tłoczone na zimno
- warzywa strączkowe:
 - soja
 - soczewica
 - fasola
 - groch
 - cieciora



UNIKAJ:

- **fast-foodów**
- **słodczy**
- **konserw**
- **tłuszczów przetworzonych**
- **produktów wędzonych**
- **słodkich napojów**
- **sol**
- **białego pieczywa**



Aktywnie
po zdrowie

PROGRAM PROWADZI

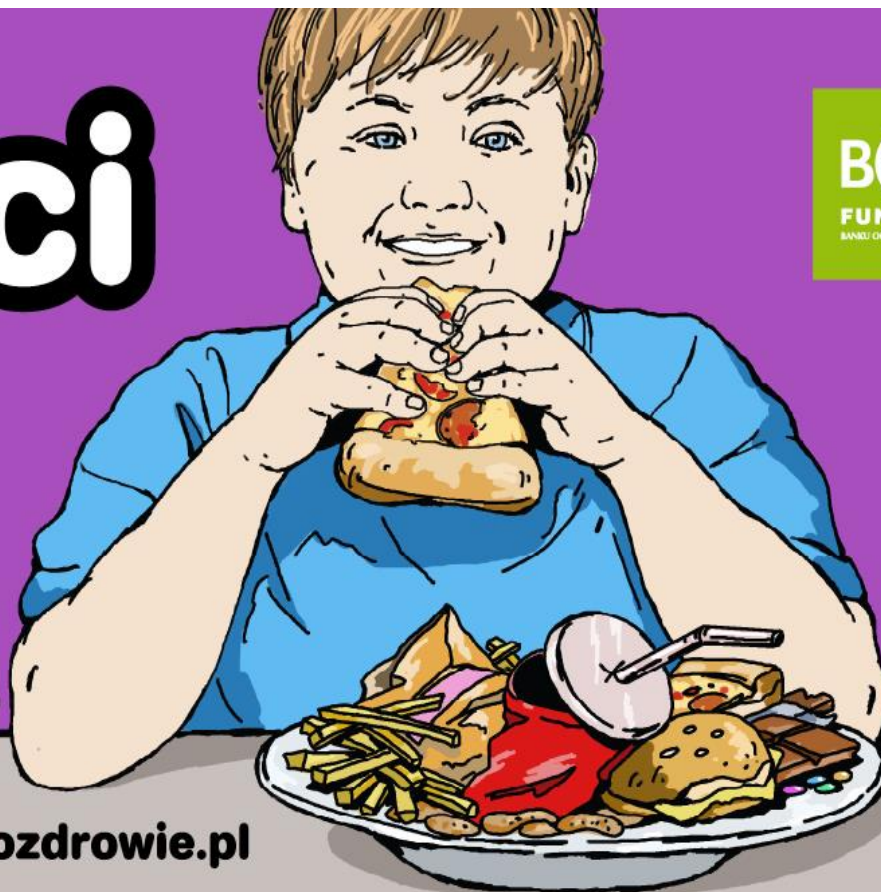
BOŚ
FUNDACJA

PAMIĘTAJ:

to śmieci tuczą dzieci

A. P. G. 2011 ©

zmień to www.aktywniepozdrowie.pl



BOŚ
FUNDACJA
BANK ODOBRY ŚRODOWISKA