Wiem, co jem

zasady prawidłowego żywienia dla dzieci

www.um.warszawa.pl/wiemcojem
Publikacja sfinansowana została ze środków Urzędu m.st. Warszawy.
Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.
ISBN 978-83-60830-32-1

Wydawca: Miasto Stołeczne Warszawa

Opracowanie merytoryczne: dr Jadwiga Hamułka, dr hab. Agata Wawrzyniak

Opracowanie metodyczne: mgr Maria Śliwińska, mgr Ewa Żochowska

Redakcja: Marta Widz

Koordynator kampanii „Wiem, co jem":
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m. st. Warszawy
wiemcojem@um.warszawa.pl

Nasi eksperci: Natalia Skuza lat 8, Radek Górnicki lat 8, Tomek Górnicki lat 9

Przygotowanie wydania: Mirosław Bałdys

Projekt i opracowanie graficzne: Ewa Głowacka

Druk: Drukarnia HARO, ul. Czerniakowska 26a, Warszawa

ISBN 978-83-60830-32-1

Warszawa 2009

dlaczego warto jeść śniadania

dla dzieci w wieku 6 – 9 lat

wstęp

Pożywienie jest niezbędne do życia. Stanowi źródło energii i składników odżywczych, potrzebnych do wzrostu i rozwoju, do wykonywania różnych czynności.

do pracy

do uczenia się

do uprawiania ulubionego sportu

Prawidłowe żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach.

pożywienie

napoje

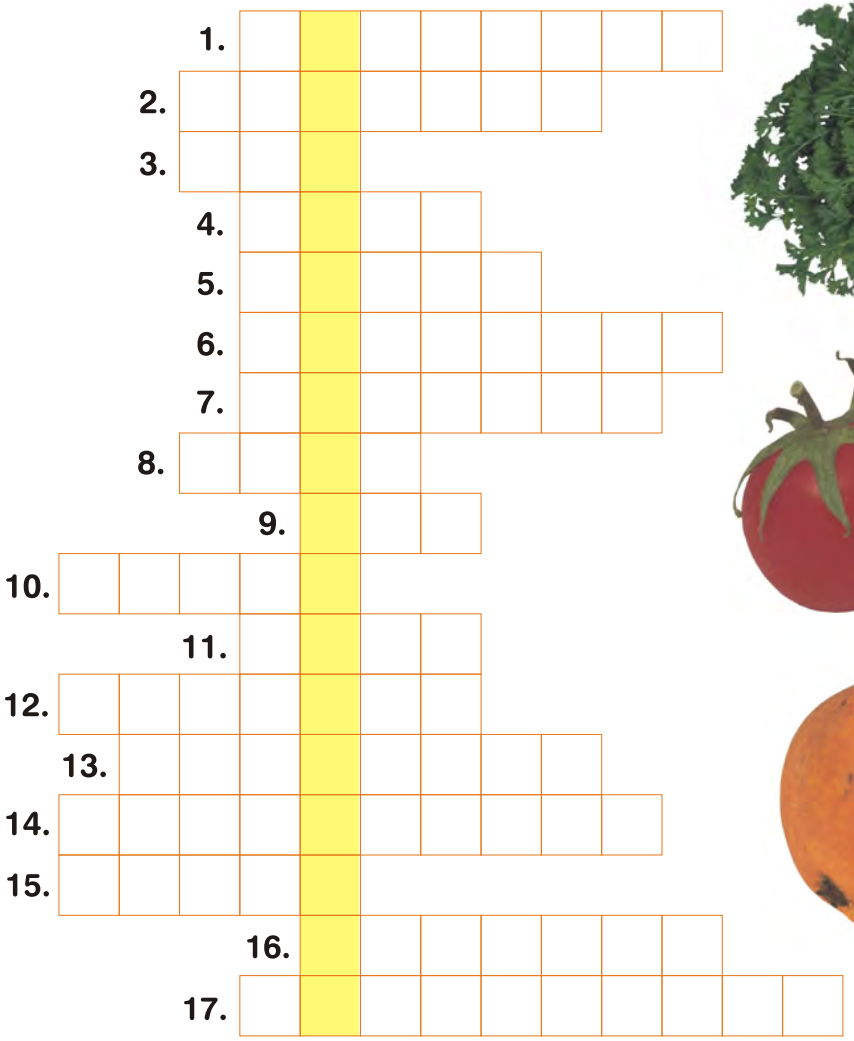
warzywa i owoce

produkty zbożowe

mięso i ryby

produkty mleczne

Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło.



Hasło:

1. Robi się z nich ketchup.
2. Mięso w kanapce to w...
3. To zboże uprawia się w Chinach.
4. Zdrowy jak ...
5. Jabłka, śliwki, morele to ...
6. Jedz owoce i warzywa, bo zawierają w...
7. Inna nazwa karotki.
8. Znoszą je kury.
9. Żółty z dziurami.
10. Kto pije dużo mleka, ma mocne ...
11. Gryziemy nimi.
12. Bardzo popularny owoc, kuzynka jabłka.
13. Cukierki, ciastka, czekoladki to s...
14. Podobna do marchewki.
15. Daje je krowa.
16. Owoce i w...
17. Owoce, od których pochodzi nazwa koloru.

temat 1

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Wykreśl co drugą literę. Odczytaj pierwszą zasadę prawidłowego żywienia i zapisz ją.

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

I zasada żywienia:

Dzieci powinny spożywać co najmniej cztery posiłki dziennie, z zachowaniem równych przerw między nimi, średnio co 3 - 4 godziny.

Zawsze powinniśmy zjadać trzy posiłki główne (podstawowe): śniadanie, obiad i kolację oraz co najmniej jeden mniejszy, czyli drugie śniadanie lub podwieczorek.

Jakie posiłki są pokazane na obrazku? Wpisz nazwy posiłków.

Wytnij zegary z wycinanki na końcu książeczki *(wycinanka 1)* i przyklej tak, by wskazywały godziny posiłków.

śniadanie **drugie śniadanie** **obiad**

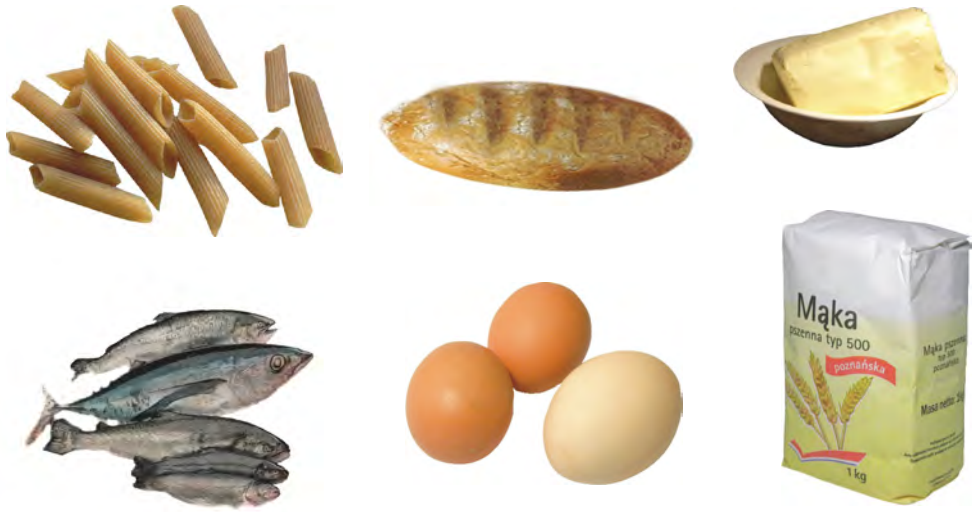
podwieczorek **kolacja**

W siatce znajdują się różne produkty spożywcze. Otocz pętlą nazwy tych produktów, które powinno się jeść pomiędzy głównymi posiłkami.

Zastanów się, które produkty mają najbardziej korzystny wpływ na Twój organizm. Wypisz ich nazwy.

temat 2

Odszukaj w tabeli nazwy produktów spożywczych przedstawionych na ilustracjach i zakreśl je. Pozostałe litery czytane rzędami utworzą hasło – treść kolejnej zasady prawidłowego żywienia.



P	R	Z	M	A	S	Ł	O	Y	G	O	T	O	W	U	J
C	H	L	E	B	P	O	S	I	Ł	K	I	M	Ą	K	A
Z	J	A	J	A	R	Y	B	Y	R	Ó	Ż	N	Y	C	H
P	R	O	D	U	K	T	Ó	W	M	A	K	A	R	O	N

II zasada żywienia:

Żywność można podzielić na sześć podstawowych grup produktów:

1. produkty zbożowe

2. warzywa i owoce

3. mleko i produkty mleczne

4. mięso, wędliny, ryby i jaja

5. tłuszcze

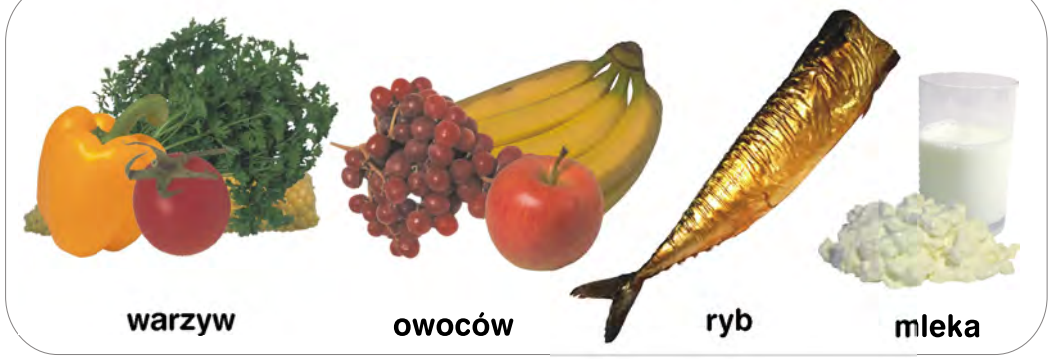
6. cukier i słodycze

Spożywamy

ZA DUŻO:

cukru | słodyczy | tłuszczów | soli

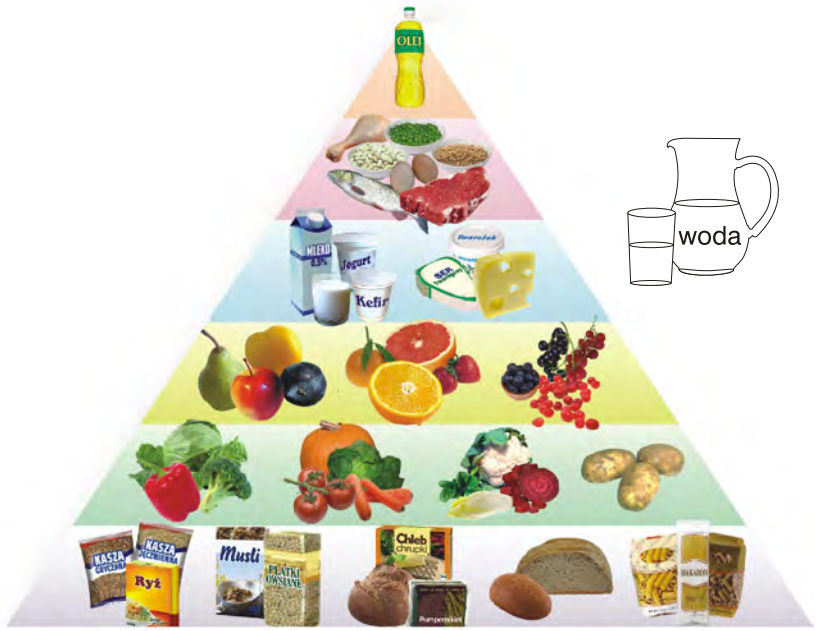
ZA MAŁO:



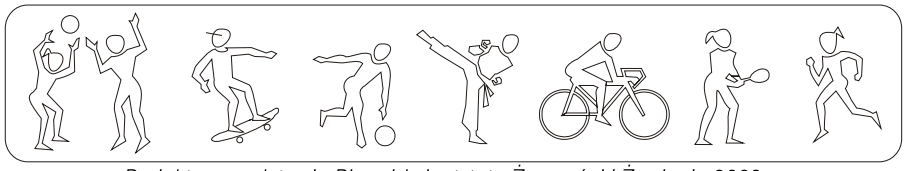
warzyw | owoców | ryb | mleka

Organizm dziecka szybko rośnie i rozwija się. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje kilkudziesięciu niezbędnych składników odżywczych. Ich brak lub nieodpowiednie ilości w diecie wpływają niekorzystnie na zdrowie.

!



nie zapominaj o ruchu!



Projekt na podstawie Piramidy Instytutu Żywności i Żywienia 2009.

Niedostateczne lub nadmierne spożycie żywności może prowadzić do rozwoju różnych chorób: nadwagi i otyłości, próchnicy zębów, a w przyszłości chorób serca, cukrzycy, czy nawet raka.

Prawidłowe żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach wszystkich składników pokarmowych, które są:

- **źródłem energii niezbędnej do życia (węglowodany i tłuszcze),**
- **materiałem budulcowym używanym do budowy nowych i odbudowy zużytych komórek i tkanek (białko, wapń, fosfor),**
- **czynnikiem regulującym procesy życiowe (witaminy i składniki mineralne).**

Odszukaj w tabeli nazwy produktów, które występują w piramidzie żywienia i zamaluj je różnymi kolorami.

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

Nie ma produktu ani grupy produktów, która dostarczałaby wszystkich składników odżywczych. Dlatego powinniśmy jeść różne produkty.

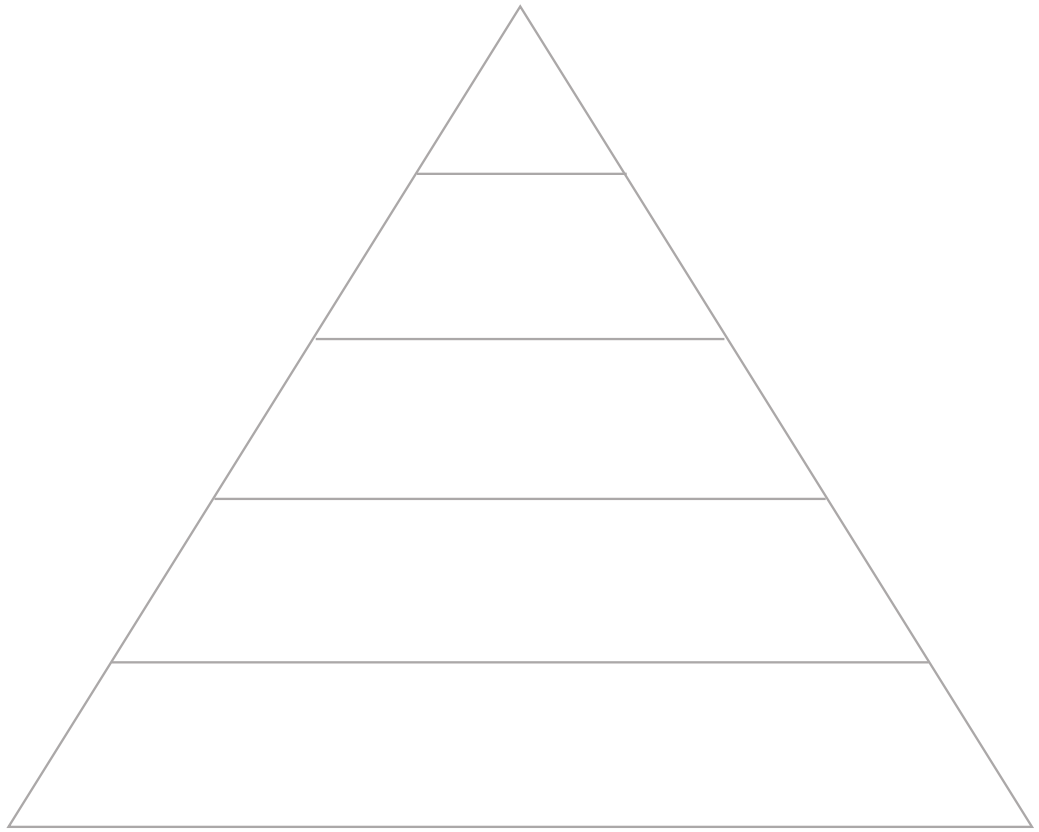
Najczęściej i w największych ilościach – 5 porcji w ciągu dnia – powinniśmy zjadać produkty zbożowe, a więc pieczywo, kasze, ryż, płatki zbożowe, makarony.
Równie dużo w naszym jadłospisie powinno się znaleźć warzyw i owoców: 3 - 5 porcji, czyli ponad pół kilograma w ciągu dnia.
Na trzecim miejscu powinno się znajdować mleko i przetwory mleczne: 3 - 4 porcje dziennie.

Mięso, wędliny lub ryby, czy jaja zaleca się spożywać w 1 - 2 porcjach w ciągu dnia. Najniższy, w porównaniu do pozostałych, powinien być udział tłuszczu. Natomiast cukier i słodycze należy jeść sporadycznie.

1 porcja – to na przykład kromka pieczywa, szklanka mleka, jeden owoc lub miseczka sałatki warzywnej

Napisz, które produkty z piramidy żywienia znalazły się dzisiaj w Twoim drugim śniadaniu?

Zastanów się, co Ty jesz najczęściej w ciągu dnia. Wytnij elementy z wycinanki na końcu książeczki *(wycinanka 2)* i przyklej na odpowiednich poziomach piramidy (jeśli jakiegoś produktu nie ma w wycinance, narysuj go).



Czy w twoim jadłospisie są jakieś produkty, których nie możesz umieścić w piramidzie? Jak sądzisz, dlaczego?

Porównaj swoją piramidę z tą opracowaną przez specjalistów od żywienia.

temat 3

Uporządkuj wyrazy w odpowiedniej kolejności, a poznasz kolejną zasadę prawidłowego żywienia.

SIŁA KOŚCI I PRZETWORY

MLECZNE MLEKO TWOICH TO

III zasada żywienia:

Wymień znane Ci przetwory mleczne. Wypisz ich nazwy i narysuj te, które najchętniej zjadasz w szkole na drugie śniadanie.

Mleko i przetwory mleczne są głównym źródłem wapnia, niezbędnego do budowy kości oraz białka potrzebnego do budowy naszego organizmu. Produkty te możemy jeść w różnej postaci:

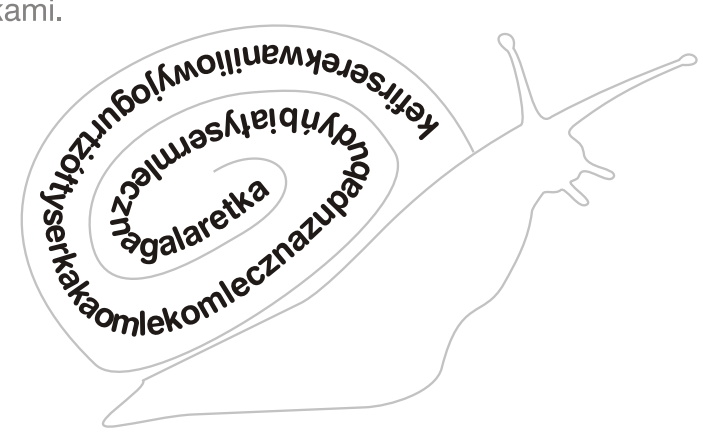
jako napój

jako składnik kanapek

jako potrawa

Mleko i przetwory mleczne powinny znaleźć się koniecznie w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia, szczególnie w pierwszym śniadaniu.

Nazwy poszczególnych produktów mlecznych oddziel czerwonymi kreseczkami.

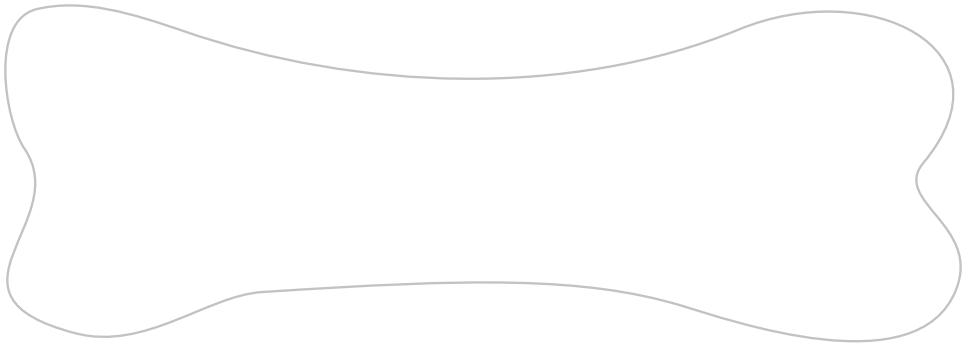


Kefiry i jogurty warto też jeść ze względu na obecność w nich „dobrych" dla naszego organizmu bakterii.

ZALECANE ILOŚCI MLEKA I NAPOJÓW MLECZNYCH DO SPOŻYCIA DLA DZIECI W CIĄGU DNIA

3-4 szklanki dziennie

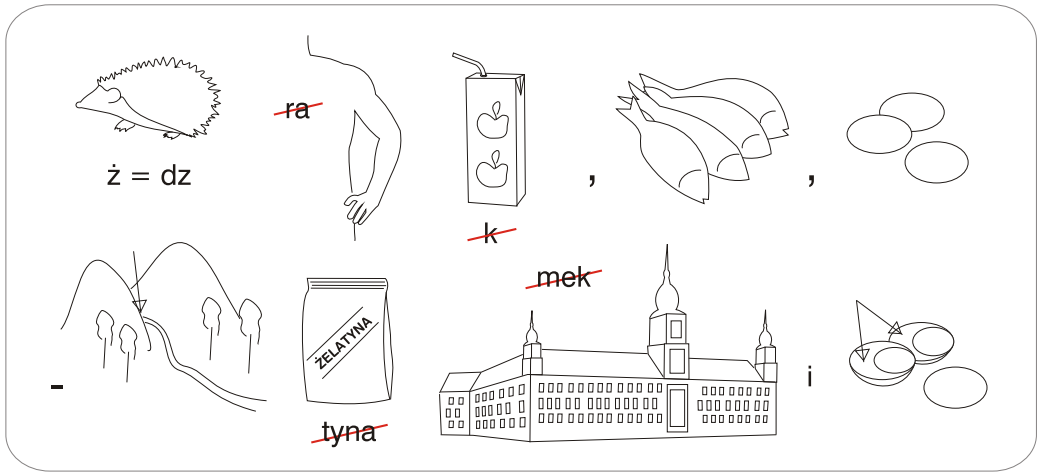
Wybierz ze „ślimaka" cztery produkty mleczne i narysuj je w kości.



Znajdź 12 elementów, którymi różnią się te dwa obrazki. Wypisz je.

temat 4

Rozwiąż rebus, a odgadniesz, jaka jest następna zasada prawidłowego żywienia.



IV zasada żywienia:

Mięso, ryby i jaja są źródłem wielu składników odżywczych, a zwłaszcza pełnowartościowego białka oraz żelaza, potrzebnego do budowy cząsteczek krwi i roznoszenia tlenu w organizmie.

Narysuj na talerzach, w jakiej postaci lubisz jeść mięso, ryby i jaja.

mięso **ryby** **jaja**

temat 5

Odczytaj zakodowane w diagramie sylaby. Utwórz wyrazy i zapisz hasło:

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	I	RE	TU	KO	ŁA	CIE	SĘ	CZY
2	TY	RYK	WIE	NIE	CHO	CIEM	KA	CHA
3	Z	CZA	GO	SZU	TEL	PO	WI	JE
4	KĘ	LE	NA	SPO	PIE	TRZE	ZYG	BA
5	SU	NE	NUJ	MO	WY	KASZ	RY	TĘ
6	LET	RZĄ	NAD	ZY	LEK	WA	KRZE	SIĘ

2D,1B, 4G, 5C, 3A, 2F, 5B, 3C, 4E, 1H, 6F, 1A, 5F

V zasada żywienia:

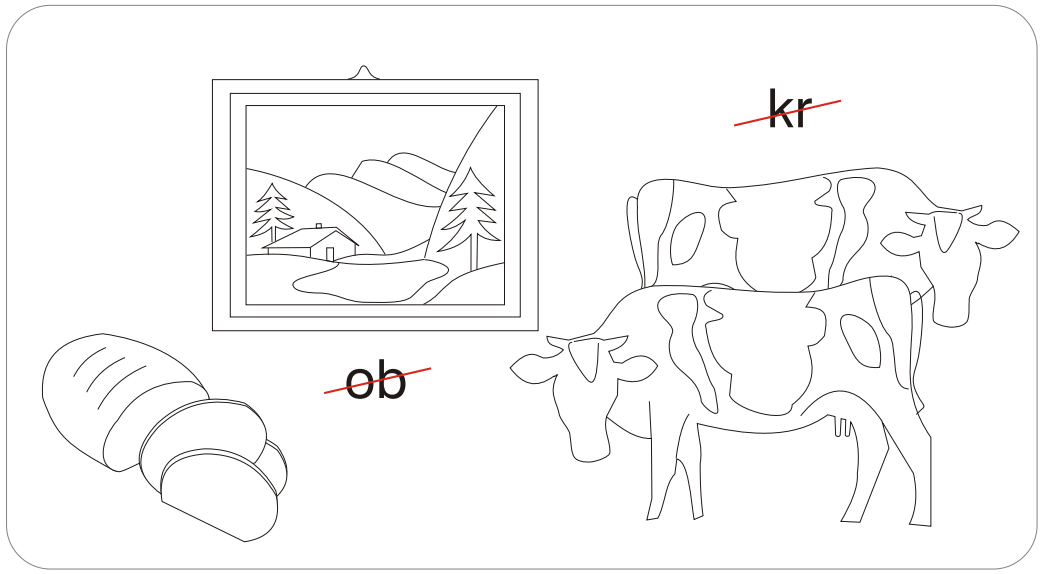
Produkty zbożowe dostarczają organizmowi przede wszystkim energii potrzebnej do życia oraz wielu innych niezbędnych składników: błonnika, składników mineralnych i witamin.

Im produkt „ciemniejszy", tym więcej zawiera błonnika, składników mineralnych i witamin koniecznych dla naszego zdrowia.

Dlatego warto jeść ciemny chleb i bułeczki grahamki, bułeczki z ziarnami oraz mniej oczyszczone kasze i ryż.

Wybierz się z rodzicami do sklepu spożywczego i sprawdź, jakie rodzaje pieczywa tam się znajdują. Wypisz nazwy wybranych rodzajów pieczywa.

Rozwiąż rebus i pokoloruj rysunki.



Podpisz obrazki i uzupełnij zdanie.

VI zasada żywienia:

i

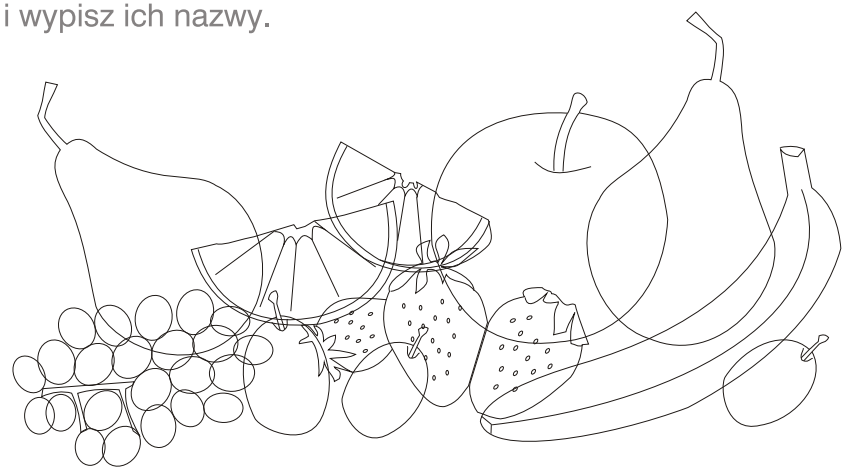
w każdym posiłku

Warzywa i owoce to jedna z najważniejszych i najbardziej zalecanych do spożycia grup produktów. Jemy wciąż zbyt mało warzyw i owoców, dlatego też narażeni jesteśmy na występowanie licznych chorób w wieku dorosłym, m.in. otyłości, cukrzycy, chorób serca.

Warzywa i owoce są dobrym źródłem wielu witamin i składników mineralnych, błonnika oraz wody, a co najważniejsze, dostarczają mało energii, co chroni przed nadwagą i otyłością oraz innymi nieprawidłowościami w organizmie.

Narysuj owoc lub warzywo, które zabrałeś/łaś dzisiaj jako dodatek do drugiego śniadania.

Przyjrzyj się uważnie rysunkowi. Pokoloruj owoce, policz je i wypisz ich nazwy.



Witaminy i składniki mineralne

PRZYJACIELE DZIECI

Witamina A

Wspomagam uzyskanie odpowiedniego wzrostu, wzmacniam odporność i wzrok. Znajdziesz mnie w postaci beta-karotenu (prowitaminy A) w marchwi, dyni, morelach.

Witamina B_1

Pomagam zmieniać węglowodany w energię, jestem niezbędna do prawidłowej pracy serca i mięśni. Mam wpływ na koncentrację i dobry humor. Znajdziesz mnie w orzechach, fasoli, zielonym groszku, soczewicy.

Witamina C

Wzmacniam odporność organizmu przed chorobami, przyspieszam gojenie ran, złamań i sińców. Poprawiam sprawność fizyczną. Znajdziesz mnie w czarnych porzeczkach, truskawkach, kiwi, cytrynach, kapuście, brokułach, zielonej pietruszce, ziemniakach, brukselce, papryce.

Wapń

Buduję mocne kości i zęby, wpływam na dobry stan krwi. Znajdziesz mnie głównie w mleku i produktach mlecznych.

Żelazo

Biorę udział w powstawaniu czerwonych krwinek – składnika krwi, podnoszę sprawność fizyczną, odporność na choroby i koncentrację. Ode mnie zależy transport tlenu w organizmie. Znajdziesz mnie w mięsie i produktach mięsnych, jajkach i rybach.

Jakie witaminy i składniki mineralne zawarte są w wybranych produktach? Przeczytaj informacje o witaminach oraz minerałach i uzupełnij tabelkę, wstawiając znak x w odpowiedniej rubryce.

Produkty	Witaminy i składniki mineralne				
	A	B_1	C	Wapń	Żelazo
ziemniaki					
kapusta					
jajka					
zielony groszek					
brukselka					
orzechy					
brokuły					
mięso					
papryka					
szynka					
fasola					
mleko i jogurt					
truskawki					
marchew					
ser żółty					
soczewica					
pasztet domowy					
morele					
kakao z mlekiem					
dynia					

Wypisz, w których produktach jest najwięcej witamin i składników mineralnych.

ZAPAMIĘTAJ !
Najwięcej witamin i składników mineralnych jest w surowych (nie przetworzonych) warzywach i owocach. Jedzmy świeże owoce, sałatki i surówki.

temat 7

Z nazw owoców, warzyw i produktów spożywczych wybierz wskazane litery i ułóż z nich hasło.

1	2	3	4	5	6	7	8

(1)

(2)

(1)

(3)

(1)

(3)

(8)

(2)

Z diagramu wykreśl sylaby, które występują w wyrazie „pomidory” i odczytaj kolejną zasadę żywienia.

PO	PA	DO	MI	MIĘ	PO	RY	TAJ
O	DO	WO	PO	RY	DZIE	PO	MI
RY	I	MI	PŁY	RY	DO	NACH	MI

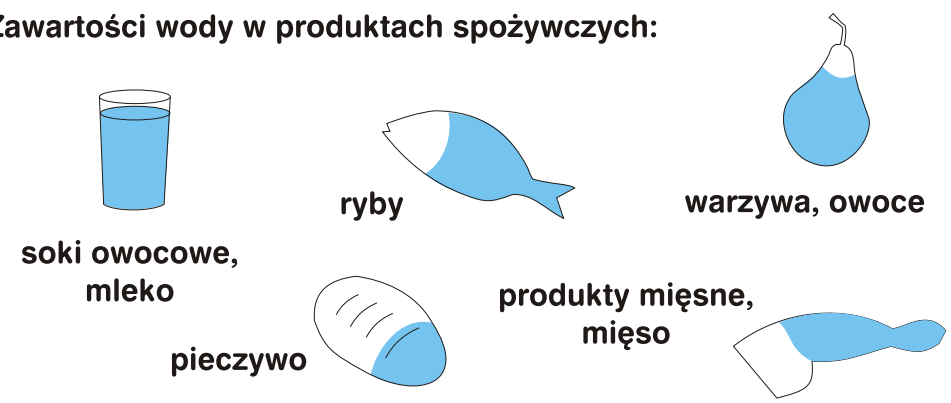
VII zasada żywienia:

Woda jest głównym składnikiem ciała człowieka. Zawartość wody w organizmie powinna być utrzymywana na stałym poziomie.

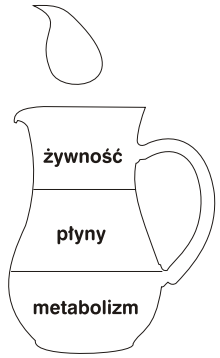
Wodę do organizmu możemy dostarczać:

- **z płynami: wodą mineralną, sokiem, herbatą, których powinniśmy wypijać w ilości 0,5 – 1,5 litra dziennie**
- **ze spożywanymi produktami i potrawami: owocami, warzywami, jogurtem, zupami w ilości 0,5 – 0,7 litra dziennie**

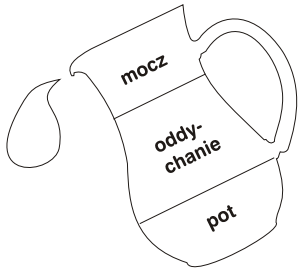
Zawartości wody w produktach spożywczych:



Źródła wody:



Straty wody:



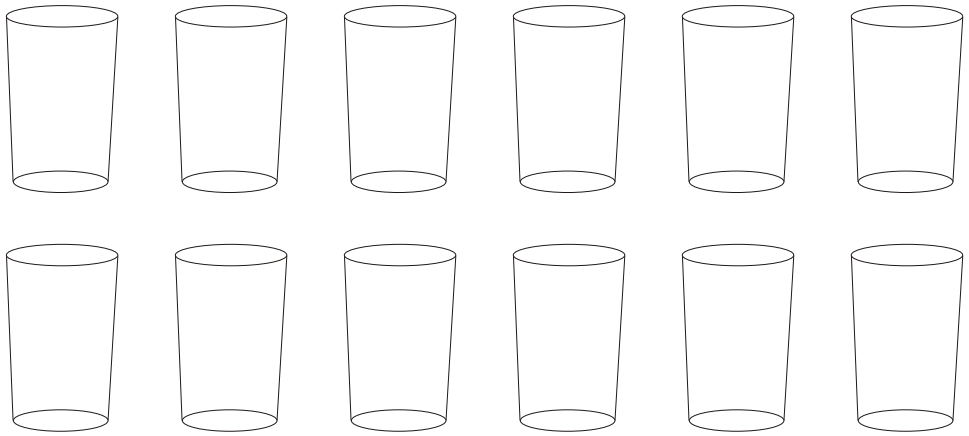
Niedostateczne spożycie płynów może prowadzić do:

- **gorszej pracy wszystkich narządów,**
- **uczucia zmęczenia w czasie zajęć szkolnych,**
- **obniżenia koncentracji i uwagi.**

Dziecko powinno dostarczać do organizmu od 1,5 (jednego i pół) do 2,5 (dwóch i pół) litra wody dziennie w różnej postaci.

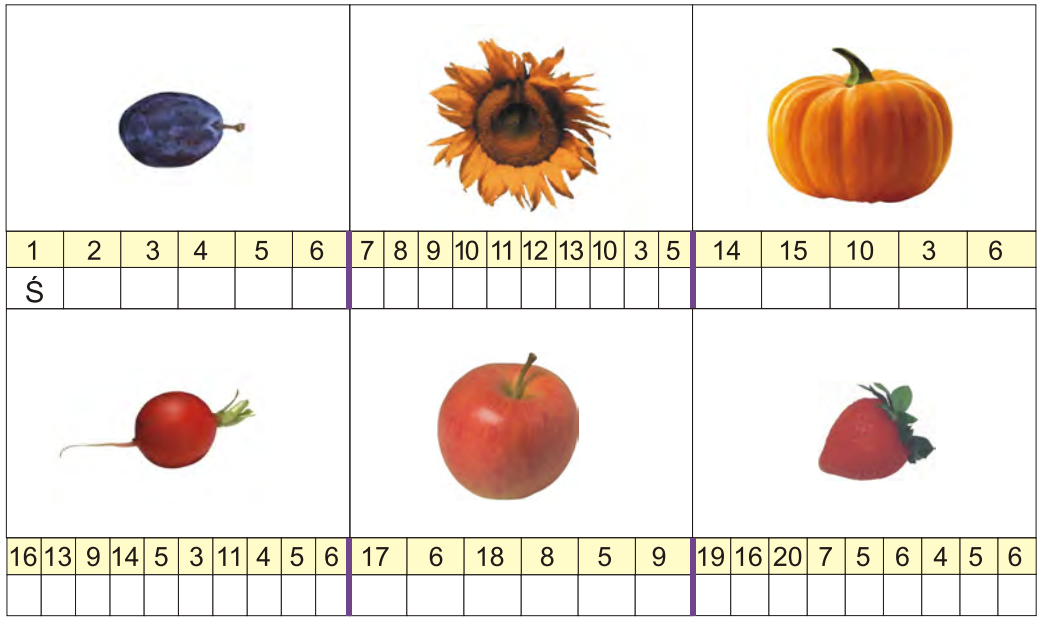
Pokoloruj tyle szklanek płynów, ile powinno się wypić dziennie.

litr = 4 szklanki (250 ml)



temat 8

Podpisz ilustracje. Jednakowym liczbom odpowiadają te same litery.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	10	3	5	14	15	10	3	6				
Ś																								
16	13	9	14	5	3	11	4	5	6	17	6	18	8	5	9	19	16	20	7	5	6	4	5	6

7	8	9	14	15	12	13	11		17	11	14	13		9	14		1	4	3		19	6
																				Ę		

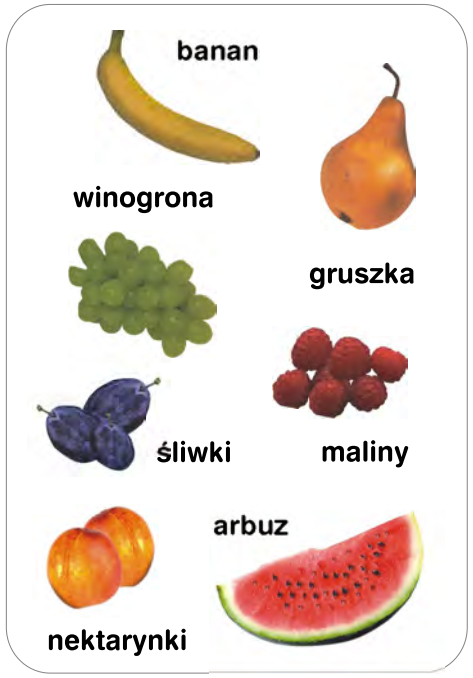
VIII zasada żywienia:

Słodycze należy jeść w umiarkowanych ilościach, od czasu do czasu. Spożycie słodyczy (batonów, cukierków, ciastek, ciast, czekolad) w nadmiernej ilości może sprzyjać nadwadze lub otyłości. Jedzenie słodyczy powoduje uczucie sytości przez krótki czas. Słodkie pojadanie zostawmy na specjalne okazje: urodziny, święta, a na co dzień zastąpmy je świeżymi owocami i warzywami.

Co lepiej zjeść?

300 - 500 kcal

czy



50 - 100 kcal

Policz, ile zjesz cukru (sacharozy) gdy Twój podwieczorek będzie się składał z:

[1 g] + [11 g] = _____

[6 g] + [2 g] = _____

[24 g] + [40 g] = _____

[30 g] + [47 g] = _____

[25 g] + [0 g] = _____

temat 9

Wykreśl nazwy owoców, a dowiesz się, jak brzmi kolejna zasada prawidłowego żywienia.

AGRESTPORZECZKAUNIKAJMALINA

PRODUKTÓWJABŁKOTYPUBANAN

FASTARBUZFOODGRUSZKAIŚLIWKA

MANDARYNKAPRZEGRYZEKCYTRYNA

IX zasada żywienia:

Produkty te nie są polecane do częstego spożycia, ze względu na dużą wartość energetyczną, dużą zawartość tłuszczu, cukru lub soli.

Codzienne zjadanie tych produktów może być w przyszłości powodem rozwoju chorób, takich jak: otyłość, nadciśnienie, choroby serca, rak żołądka i innych.

Zamiast:

Lepiej zjeść:

OWOCE I WARZYWA – ZDROWE I KOLOROWE!

Zaplanuj menu na przyjęcie urodzinowe.

Wypisz argumenty za i przeciw jedzeniu przegryzek i fast foodów.

TAK	NIE

temat 10

Wykreśl z diagramu nazwy produktów, z których można przygotować drugie śniadanie.

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

X zasada żywienia:

Aktywność fizyczna niezbędna jest do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania.

Aktywność fizyczna to nie tylko uprawianie sportu, ale również takie czynności, jak:

- **Chodzenie po schodach**
- **Energiczne maszerowanie do szkoły**
- **Zabawa w berka**
- **Spacer**
- **Taniec**
- **Lepienie bałwana**
- **Sprzątanie i odkurzanie**

Korzyści z codziennej aktywności fizycznej:

- **Sprawny fizycznie organizm**
- **Utrzymanie prawidłowej masy ciała – zapobieganie nadwadze i otyłości**
- **Prawidłowy rozwój kości i stawów**
- **Zwiększenie koncentracji, uwagi i szybkości uczenia się**
- **Dobry humor i lepszy nastrój**

Napisz jakie rodzaje aktywności fizycznej uprawiasz każdego dnia tygodnia.

poniedziałek:

wtorek:

środa:

czwartek:

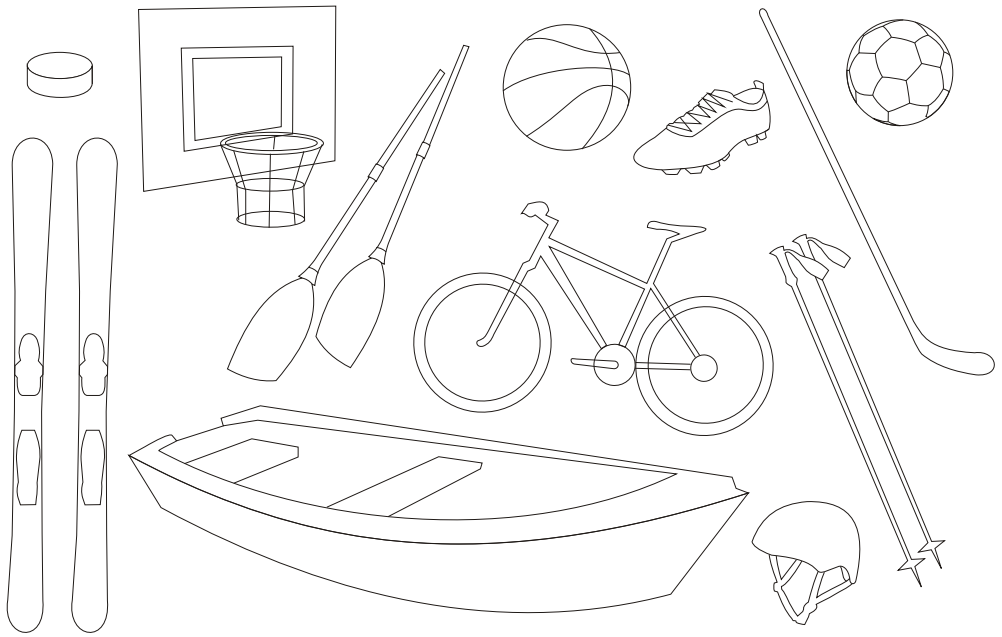
piątek:

sobota:

niedziela:

ZAPAMIĘTAJ!
Każde dziecko powinno być codziennie aktywne fizycznie przez 60 minut.

Połącz ze sobą elementy tak, aby można było uprawiać sporty i pokoloruj rysunki.



temat 11

DLACZEGO WARTO JEŚĆ ŚNIADANIE?

Pierwsze śniadanie to pierwszy posiłek po długiej przerwie nocnej przed rozpoczęciem codziennych zajęć.

Pierwsze śniadanie powinno składać się z:

produktów zbożowych

warzyw i owoców

mleka i produktów mlecznych

produktów mięsnych, ryb lub jaj

Dzieci, które rezygnują z tego posiłku i zaczynają naukę na czczo zmuszają swój organizm do wysiłku, nie dostarczając mu odpowiedniej porcji paliwa, czyli energii.

Co się wówczas dzieje?

Organizm pracuje gorzej, łatwo i szybko męczy się, bo przecież pracuje kosztem energii otrzymanej z rozkładu własnych tkanek.

Przykłady śniadań

Narysuj produkty, z których składają się przykładowe śniadania:

1.	2 łyżki płatków śniadaniowych musli z jogurtem (1 szklanka), kromka chleba pełnoziarnistego, z masłem, plasterek chudej szynki, kilka rzodkiewek, szklanka soku owocowego
2.	3 łyżki płatków kukurydzianych z mlekiem (1 szklanka), kromka chleba razowego z masłem, plasterek sera żółtego, 3 plasterki kiełbasy krakowskiej, pomidor, herbata z cukrem i cytryną
3.	ryż na mleku (średni talerz), bułka grahamka, z masłem, pasztet drobiowy (2 plastry), ogórek (1/2 sztuki), herbata owocowa z cukrem
4.	jajecznica z 2 jaj ze szczypiorkiem kromka pieczywa z ziarnami i z masłem, pomidor, kakao (1 szklanka)
5.	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, bułka z ziarnami i z masłem, 2 plasterki polędwicy, sok marchwiowo-owocowy

Zaplanuj śniadanie dla swojej rodziny

Z wycinanki na końcu książeczki (wycinanka 3) wybierz te produkty, z których można „wyczarować” smaczne śniadanie dla całej rodziny.

Sobota

Niedziela

temat 12

DRUGIE ŚNIADANIE

Zapas energii spożytej z pierwszym śniadaniem wystarcza na ok. 3 godziny. Dlatego też każde dziecko powinno zjeść podczas przerwy śniadaniowej drugie śniadanie, które dostarczy energii i składników odżywczych na pozostały czas pobytu w szkole.

Uczucie głodu obniża koncentrację i aktywność ucznia, pogarsza samopoczucie i nastrój, jest przyczyną gorszych wyników w nauce.

DRUGIE ŚNIADANIE

- regeneruje siły
- dostarcza energii
- przywraca aktywność
- uzupełnia ilość koniecznych do życia składników pokarmowych

drugie śniadanie to:

- jasne / ciemne pieczywo
- wędlina / ryby / sery / jajka
- świeże warzywa i owoce

+

- mleko / napoje mleczne / sok owocowy / sok warzywny / woda

Zanim zaczniesz jeść:

- Zrób porządek na stoliku
- Umyj ręce
- Rozłóż śniadanie na serwetce

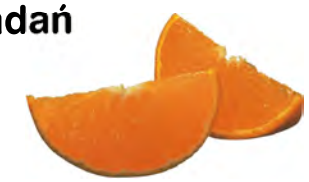
A następnie:

- Zjedz śniadanie i wypij napój
- Posprzątaj

Dzieci nie powinny pić napoju z jednej butelki lub z jednego kubka, czy też jeść wspólnie jednej kanapki. Podzielenie się posiłkiem powinno polegać na oddzieleniu kawałka kanapki, drożdżówki, owocu lub warzywa czystym nożem lub czystymi dłońmi.

Narysuj drugie śniadanie złożone z Twoich ulubionych składników.

Propozycje drugich śniadań



- Chleb razowy z masłem, sałata, pieczony schab, papryka, jabłko, sok porzeczkowy
- Kajzerka, masło pietruszkowe, ryba wędzona, ogórek kiszony, jabłko, sok pomidorowy
- Musli, jogurt naturalny, suszone owoce, marchewki, woda
- Chleb z ziarnami, masło, sałatka (pomidor, ser, zioła), sok pomarańczowy
- Pasztecik z farszem mięsnym, banan, sok marchewkowy
- Bułeczka drożdżowa, śliwki, gruszka, garść orzechów, mleko
- Chleb chrupki, serek ziarnisty, rzodkiewki, sok pomarańczowy
- Chleb razowy z masłem, sałatka warzywna z jajkiem, sok jabłkowy
- Bułka grahamka, twarożek, pomidor, papryka, szczypior, mandarynki, woda
- Rogal, serek waniliowy, kiwi, sok warzywny
- Grzanki, kabanos, słupki sera żółtego, ogórka, papryki; sok marchewkowo – bananowy
- Chleb żytni, pasta z fasoli (fasola, oliwa, czosnek, zielona pietruszka), papryka, jabłko, herbata
- Bułka grahamka z masłem, plaster szynki, plaster sera żółtego, kawałek papryki, liść sałaty, mandarynka, woda
- Bułka z ziarnami zbóż, 2 liście cykorii, pasta rybna (z makreli, sera twarogowego i szczypiorku), jabłko, sok warzywny
- Bułeczka z nadzieniem owocowym, banan, jogurt

Zaplanuj swoje ulubione zestawy śniadaniowe na 5 dni tygodnia, zapisz na kartce i przyczep na lodówce.

Abyś dobrze się czuł/a, pamiętaj o:

UROZMAICENIU

Każdy posiłek powinien się składać z różnych produktów.

UMIARKOWANIU

Jemy według potrzeb i utrzymujemy optymalną masę ciała.

UREGULOWANIU

Posiłki trzeba jeść o stałej porze.

UPRAWIANIU...

Sportu – codziennej aktywności fizycznej.

UNIKANIU

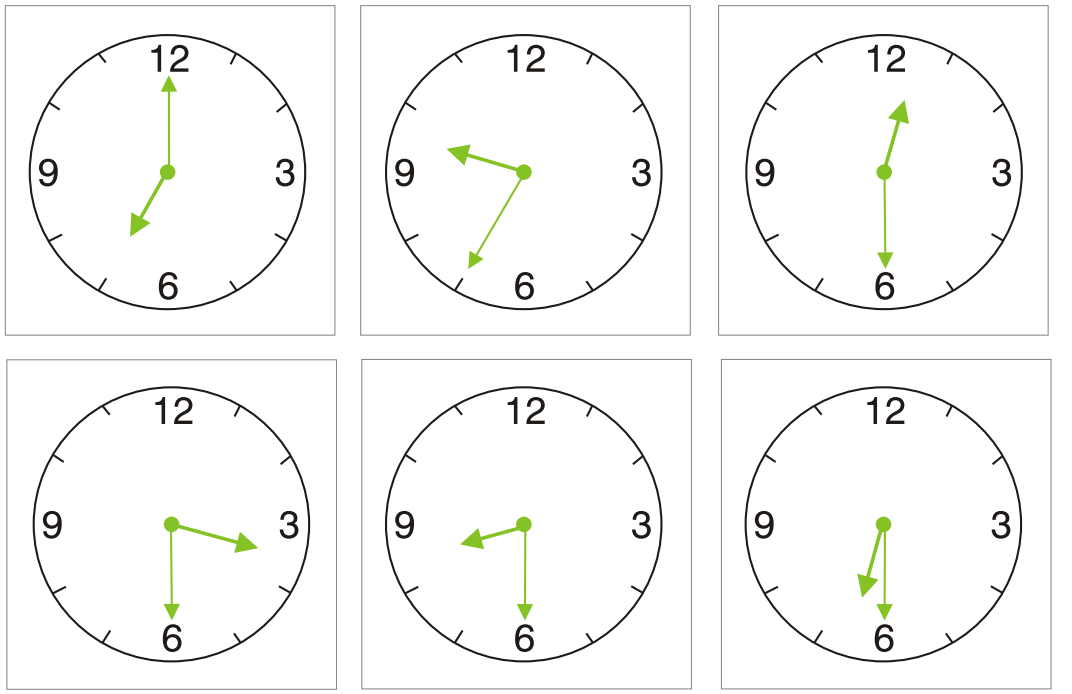
Produktów z dużą ilością cukru, tłuszczu, soli.

UŚMIECHU

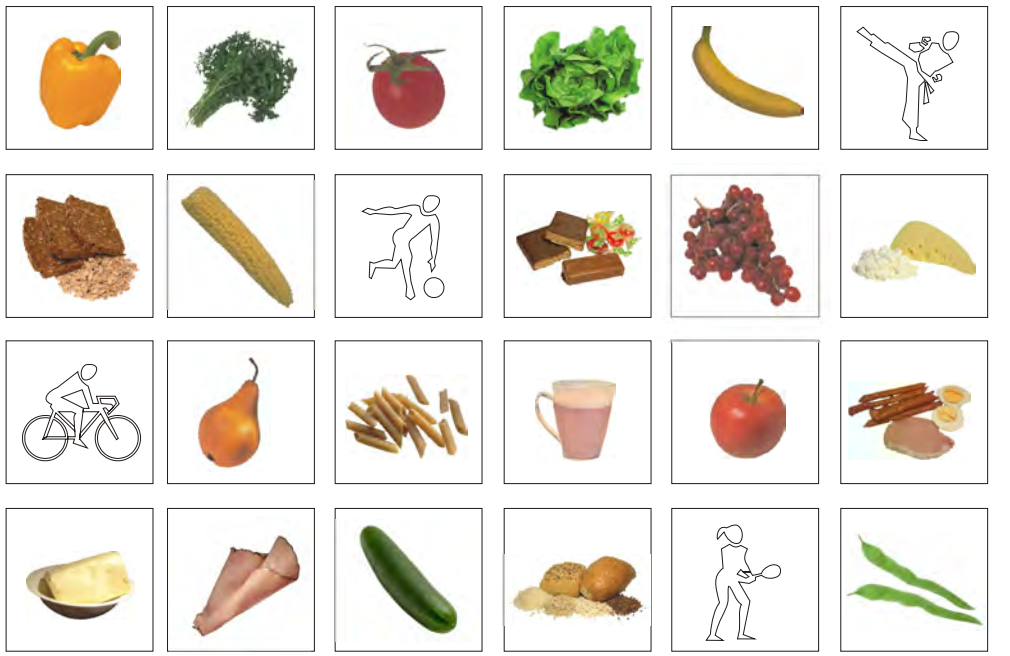
Codziennie.

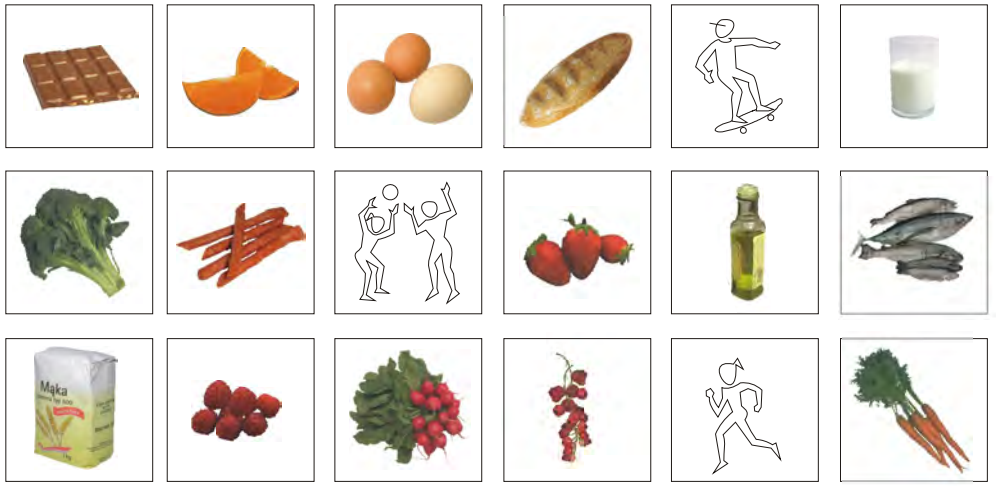
Na podstawie zaleceń żywieniowych prof. Stanisława Bergera

WYCINANKA 1

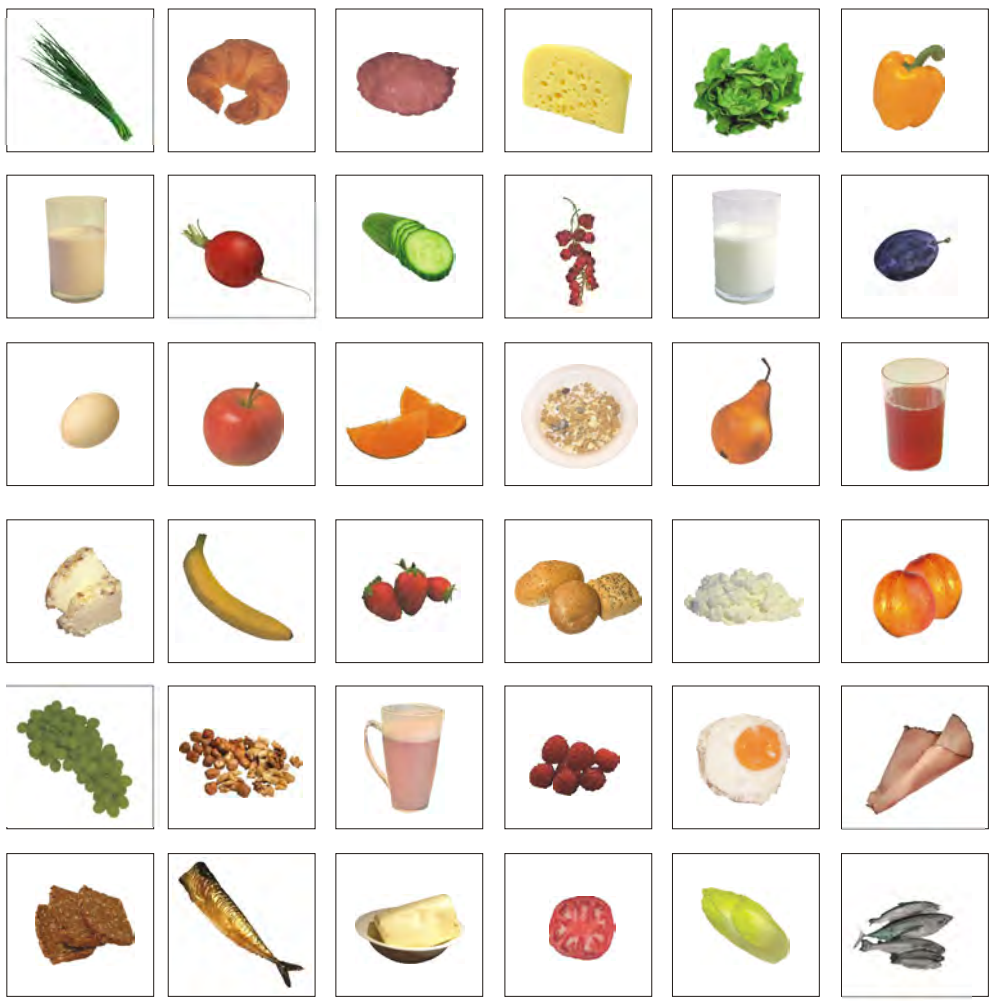


WYCINANKA 2





WYCINANKA 3



Sprawdź,
czy prawidłowo się odżywiasz?

Zastanów się nad własnym sposobem żywienia i udziel odpowiedzi na poniższe pytania, wstawiając x.

	TAK	NIE
Czy spożywasz co najmniej 4 posiłki dziennie?		
Czy spożywasz posiłki w ciągu dnia o tych samych porach?		
Czy codziennie jesz I śniadanie przed wyjściem do szkoły?		
Czy jesz drugie śniadanie w szkole?		
Czy jesz obiad w szkole lub w domu?		
Czy jesz kolacje co najmniej 2 godziny przed snem?		
Czy codziennie jesz warzywa i owoce?		
Czy codziennie pijesz mleko i/lub napoje mleczne?		
Czy codziennie jesz ciemne pieczywo lub płatki zbożowe, kasze itd?		
Czy starasz się ograniczać spożycie słodyczy?		
Czy starasz się ograniczać spożycie słodkich napojów?		
Czy starasz się ograniczać spożycie chipsów i słonych przekąsek?		
Czy starasz się ograniczać spożycie produktów typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, pizze)?		
Czy codziennie jesteś aktywny fizycznie?		
Policz liczbę punktów:		

Jeśli uzyskałeś maksymalną liczbę punktów TAK, odżywiasz się wspaniale. Tak trzymaj!

Liczba punktów na NIE wskazuje, co musisz zmienić w swoim sposobie żywienia i stylu życia.