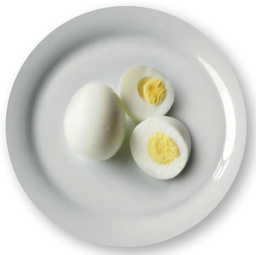
JAJKA

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

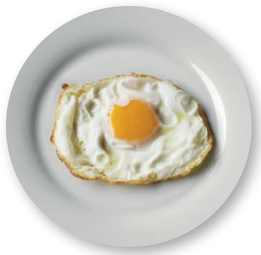
SKĄD SIĘ BIORĄ JAJKA?

Jajka znoszą ptaki, np. kury, przepiórki, kaczki, strusie.

PRZYKŁADOWE POSIŁKI Z JAJKIEM:



- gotowane jajko na twardo lub miękko

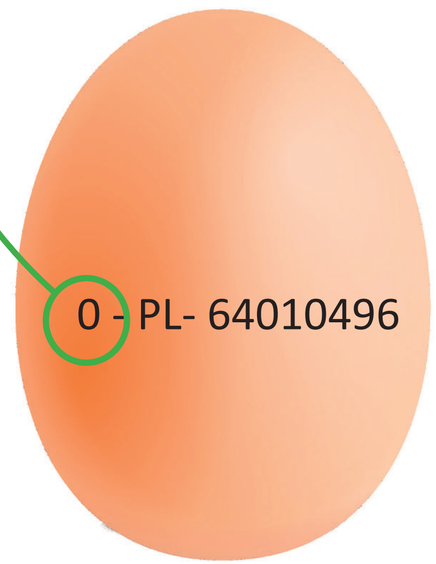


- jajko sadzone

- jajecznica

JAK CZYTAĆ KOD NA JAJKU?

0 – ekologiczne
1 – wolny wybieg
2 – ściółkowe
3 – klatkowe



Jakie WARTOŚCI ODŻYWCZE skrywają się w jajku?

Są źródłem **pełnowartościowego białka**, które jest materiałem budulcowym naszego organizmu.

Są źródłem **wielu witamin i składników mineralnych**, dzięki którym możemy cieszyć się dobrym zdrowiem i pięknym wyglądem.

A może umiesz zrobić jajko w koszulce?

MIĘSO i RYBY

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

- **Mięso czerwone:**
  wieprzowina, wołowina, jagnięcina, dziczyzna, kaczka, baranina.
- **Mięso białe:**
  mięso kur, indyków, królika.

- **Ryby morskie:**
  śledź, szprot, makrela, dorsz, łosoś i inne.
- **Ryby słodkowodne:**
  pstrąg, karp, sandacz, sum, węgorz i inne.

Dlaczego mięso i ryby są WAŻNYM ELEMENTEM DIETY?

Mięso i ryby są źródłem pełnowartościowego **białka**. Ponadto są źródłem składników mineralnych, np. **żelaza**. Mięso jest też źródłem **witamin z grupy B**. Ryby zawierają dobre dla zdrowia tłuszcze – **nienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3**.

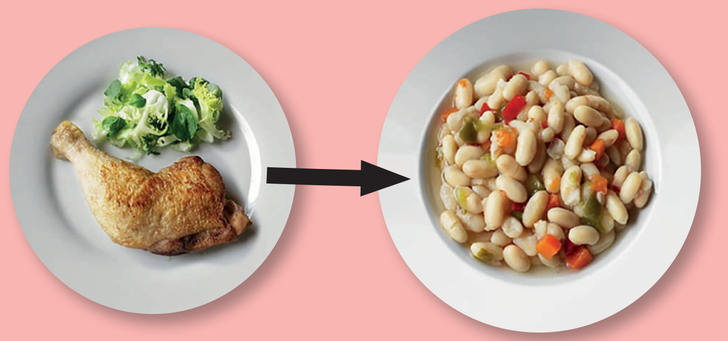
PO CO NAM BIAŁKO?

Białko jest głównym budulcem organizmu, wpływa zatem na nasz prawidłowy rozwój. Stanowi źródło aminokwasów wchodzących w skład enzymów i hormonów, które odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Czy MIĘSO I RYBY trzeba jeść CODZIENNIE?

Mięsa **nie musimy** jeść codziennie. Śmiało zamieniajmy je na inne białkowe źródła w diecie.

Jeśli chodzi o ryby, zalecane jest jedzenie **2 porcji tygodniowo**.



2 x

MLEKO i PRODUKTY MLECZNE

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

JAKICH ZWIERZĄT MLEKO PIJEMY?

krowie

kozie

owcze

JAKIE ZNASZ PRODUKTY MLECZNE?

Jogurt naturalny,
kefir, maślanka,
sery twarogowe
(np. ser biały, ricotta),
sery podpuszczkowe
(np. ser żółty).

To są różne rodzaje sera. Wybierz swój ulubiony!

Ile razy dziennie trzeba spożywać nabiał, aby być zdrowym?

Codziennie powinniśmy spożywać **3–4 porcje** mleka lub produktów mlecznych.

1 PORCJA =

szklanka mleka

jeden jogurt lub kefir

plasterek żółtego sera

CO WAŻNEGO ZAWIERA MLEKO I PRODUKTY MLECZNE?

Są głównym źródłem **wapnia** w diecie.

DO CZEGO POTRZEBNY JEST WAPŃ?

- **Wapń jest ważnym składnikiem mineralnym, niezbędnym do prawidłowego rozwoju kości i zębów.**
- **Mocne kości w dzieciństwie – nie będą łamać się, kiedy będziemy starsi!**

TŁUSZCZE: oleje, orzechy i pestki

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

Jakie znasz TŁUSZCZE?

niezdrowe tłuszcze

są w: **żywności wysoko przetworzonej** (hamburger czy hot-dog) oraz **kupnych słodyczach** i **ciastkach**.

zdrowe tłuszcze

są w: **olejach roślinnych** (olej rzepakowy czy oliwa z oliwek), orzechach, **tłustych rybach** (śledź czy łosoś), wyjątkowo w owocu – **awokado**, **pestkach, nasionach** (dyni, słonecznika i siemieniu lnianym).

Jakie znasz ORZECHY?

Włoskie, laskowe, migdały, pistacje, orzeszki ziemne i wiele wiele innych

Pamiętaj, aby jeść tłuszcz z umiarem jako dodatek do posiłków. Najlepiej spożywać go na surowo, np. kilka orzechów w sałatce :)

Dlaczego UMIARKOWANE SPOŻYWANIE olejów roślinnych, orzechów i pestek jest WAŻNE dla naszego zdrowia?

Ponieważ dostarczają nam energii i pełnią ważne funkcje dla naszego organizmu. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są ważnym składnikiem budulcowym układu nerwowego u dzieci:

- **Omega-3 w tłustych rybach** (śledź, łosoś czy makrela), **siemieniu lnianym**, **oleju lnianym** i **rzepakowym** poprawiają pracę mózgu (lepsza pamięć i koncentracje), serca, przeciwdziałają procesom zapalnym i nowotworom. Mogą wpływać na nasze dobre samopoczucie.
- **Omega-6 w oleju słonecznikowym**, **oleju z pestek dyni** i **winogron**, oraz **orzechach włoskich** wpływają na prawidłową pracę układu nerwowego i mogą pomagać w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia krwi.
- **Witaminy A, D, E, K rozpuszczają się tylko w tłuszczach**, więc są one niezbędne w naszej diecie, aby organizm mógł je przyswajać.
- W skład orzechów wchodzą: **kwas foliowy**, **witaminy antyoksydacyjne**, **wapń**, **magnez** i **potas**. Dzięki tym składnikom orzechy mają działanie przeciwzapalne oraz zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia.

PODSTAWY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

JEŚĆ ZDROWO =

jeść produkty ze wszystkich grup w odpowiednich ilościach:

- **warzywa** i **owoce**,
- produkty **zbożowe**,
- **nabiał** (w szczególności naturalny),
- mięso, ryby i **nasiona roślin strączkowych**,
- **oleje, orzechy i pestki**.

PO CO SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ:

- by nie chorować
- by dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych
- by móc się skoncentrować i dobrze się uczyć
- by mieć siłę i dobry humor

JEDZ ŚNIADANIA:

- żeby móc się skupić,
- żeby sprawnie myśleć,
- żeby mieć energię na start.

JEDZ 5 POSIŁKÓW DZIENNIE:

- żeby mieć energię przez cały dzień.

UPRAWIAJ SPORT:

- żeby być zdrowym,
- żeby czuć mniejsze zmęczenie i mniej się denerwować,
- żeby być gotowym do wyzwań.

Tak może wyglądać twoje przykładowe

ŚNIADANIE:

Fot. mstargtkol / Freepik

Fot. Freepik

Fot. Freepik

NABIAŁ + produkty ZBOŻOWE + OWOCE / WARZYWA

PRODUKTY ZBOŻOWE I ZIEMNIAKI

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

Jakie znasz ZBOŻA?

pszenica, żyto, jęczmień, gryka, proso, owies, kukurydza, ryż, komosa ryżowa i inne

Jakie znasz PRODUKTY ZBOŻOWE?

mąki, pieczywo, kasze, makarony, płatki zbożowe.

Designed by macrovector / Freepik

Ile razy DZIENNIE trzeba jeść produkty zbożowe lub ziemniaki, aby być ZDROWYM?

4 – 5 porcji dziennie

Pamiętaj, aby większość produktów zbożowych w twojej diecie stanowiły **produkty pełnoziarniste**, takie jak **pieczywo pełnoziarniste**, **makaron razowy** i **gruboziarniste kasze**, np. **kasza gryczana**.

DLACZEGO PRODUKTY ZBOŻOWE SĄ WAŻNE?

Ponieważ zawierają **węglowodany**, które powinny być podstawowym źródłem **energii** w diecie. Są bogate w **witaminy**, głównie **z grupy B**.

DLACZEGO ZIEMNIAKI SĄ WAŻNE?

Ponieważ zawierają m.in. **witaminę C**, **potas** i **błonnik**, ale przede wszystkim **węglowodany**, które dają nam **energię**. Najlepsze są gotowane z koperkiem! :)

Fot. Racool_studio / Freepik

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

Co to są rośliny strączkowe?

Ich nasiona dojrzewają w strączkach. Mogą stanowić roślinny zamiennik białka w diecie.

Jakie znasz rodzaje ROŚLIN STRĄCZKOWYCH?

Ciecierzyca, soczewica (zielona, czerwona, żółta, czarna), **soja, fasola** (biała, czerwona, czarna i inne), **groch, bób.**

Fot. topintpzo / Freepik

ILE RAZY W TYGODNIU trzeba jeść rośliny strączkowe, aby być ZDROWYM?

↓

2– 3 razy w tygodniu lub więcej!

DLACZEGO rośliny strączkowe są ważnym elementem ZDROWEJ DIETY?

Ponieważ są źródłem **pełnowartościowego białka**, **mikroelementów** oraz **błonnika**.

Dzięki nim możemy **ograniczyć ilość mięsa** w diecie.

Co WAŻNEGO dla naszego zdrowia zawierają?

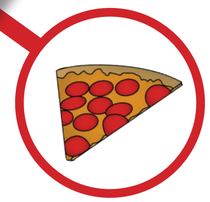
- Wszystkie nasiona roślin strączkowych to **źródło białka**, które j est budulcem naszego organizmu.
- Wszystkie rośliny strączkowe zawierają **błonnik**, który zapewnia dobre trawienie.
- Rośliny strączkowe doceniamy za **wysoki indeks sytości** – dają nam poczucie najedzenia nawet po spożyciu niewielkiej porcji.
- Zawierają **węglowodany złożone**, które powinny stanowić główne źródło energii.

TYLKO OD CZASU DO CZASU

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

Jedzenie nadmiernych ilości produktów bogatych w **tłuszcze, cukry i sól** może **negatywnie** wpływać na **Twoje zdrowie i samopoczucie.**

Dlatego produkty takie jak: **chipsy**, **pizza**, **frytki**, **hamburgery**, **cukierki**, **batony**, **lody**, **ciastka** jedz tylko od czasu do czasu.



Jedz jak najrzadziej:

ZAMIEŃ NA:

WARZYWA i OWOCE

Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska

JAKIE ZNASZ WARZYWA?

Marchewka, burak, kalafior i wiele wiele innych.

JAKIE ZNASZ OWOCE?

Jabłko, truskawka, pomarańcza i wiele wiele innych

PO CO JE JEMY?

Dlatego, że dostarczają nam **witamin** i **składników mineralnych**, które są niezbędne do prawidłowego działania naszego organizmu.

ILE RAZY DZIENNIE TRZEBA JEŚĆ WARZYWA I OWOCE, ABY BYĆ ZDROWYM?

Co WAŻNEGO DLA NASZEGO ZDROWIA zawierają?

CZERWONE

witaminy A, C, K, B6 oraz potas i błonnik.
Wpływają na: stan włosów, skóry, paznokci i prawidłowe trawienie pokarmów.

POMARAŃCZOWE I ŻÓŁTE

prowitamina A, czyli beta karoten, witamina C i E.
Wpływają na: wzrok, odporność i wolniejsze starzenie się skóry.

ZIELONE

żelazo, magnez, wapń, witaminy z grupy B, witaminy C, E i K.
Wpływają na: poprawę koncentracji, pamięć, myślenie i nastrój, poprawiają też krzepliwość krwi.

FIOLETOWE

witamina C, błonnik i antocyjany.
Wpływają na: pracę naszego serca, trawienie pokarmów, naszą pamięć, koncentrację i samopoczucie.

BIAŁE

błonnik, potas i magnez. Są niskokaloryczne, mogą wpływać na lepszą pracę układu pokarmowego. Niektóre, np. czosnek, bywają stosowane jako lek na przeziębienie.

Rys. by Freepik