



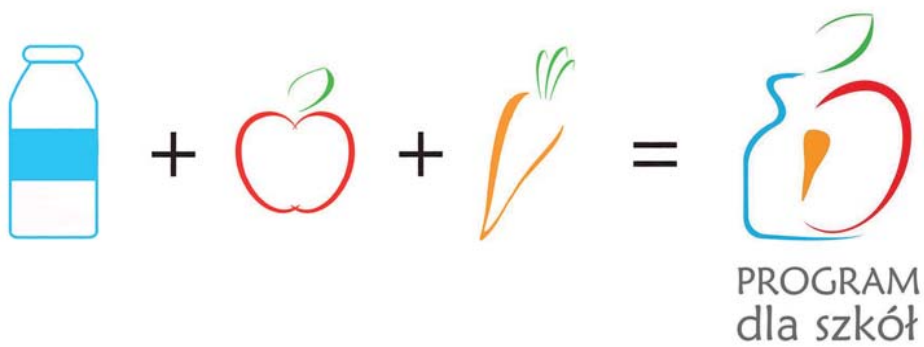
PROGRAM
dla szkół

EKIPA CHUMASA NA TROPIE ZDROWEGO ŻYWIENIA



CIEKAWOSTKI I ĆWICZENIA
DLA ODKRYWCÓW ZDROWEGO JEDZENIA!





WSTĘP

Wszyscy codziennie podejmujemy decyzję co zjeść i czego się napić. Decyzje te są ważne, bo naprawdę jesteśmy tym, co jemy!

Zwracamy uwagę na to, co wybieramy. Jedzmy regularnie kolorowe posiłki pełne warzyw i owoców. Pamiętajmy, aby na co dzień sięgać po produkty mleczne, to dzięki nim będziemy mieć mocne kości i siłę do zabawy i nauki.

Dzięki „Programowi dla szkół” macie dostęp do warzyw i owoców, które są tak przygotowane, że od razu możecie się nimi zająć. Otrzymujecie również różne produkty mleczne, w małych opakowaniach idealnych na przekąskę pomiędzy lekcjami. Korzystajcie z tych produktów i dbajcie o to, aby produkty te trafiały do Waszych brzuchów - tylko wtedy przekażą Wam swoje supermoce! Nie pozwólcie na to, aby marnowały się i kończyły w śmietniku.

Przygotowaliśmy dla Was tę książeczkę, abyście jeszcze lepiej poznali zagadnienia związane z prawidłowym odżywianiem. Mamy nadzieję, że korzystając z niej będziecie się też dobrze bawić.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY



• DLACZEGO JEMY OWOCE I WARZYWA?

Owoce i warzywa mają supermoce – witaminy i składniki mineralne, które sprawiają, że organizm, czyli ciało człowieka, działa poprawnie. To one powinny zajmować większość miejsca na Twoim talerzu. Pamiętaj, że aby Twój organizm działał prawidłowo przynajmniej połowę tego, co jesz powinny stanowić warzywa!

• A CO TO SĄ TE PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY?

To chleb, makaron, ryż, płatki, kasze, które powstały ze zbóż, dokładnie z ziaren wraz z ich zewnętrzną okrywą. Dlatego, że są one stworzone z całego – pełnego – ziarna są zdrowsze niż takie, które powstają z oczyszczonych ziarenek. Zazwyczaj produkty te są ciemniejsze (bo osłonka jest ciemna), tzn. makaron pełnoziarnisty jest w odcieniu brązowym, a makaron z mąki oczyszczonej ma żółty odcień.

• A PO CO WŁAŚCIWIE PIĆ MLEKO I JOGURT?

Mleko i wszystkie produkty, które powstają na jego bazie (jogurt, kefir, sery, maślanika) są bardzo ważne w naszej diecie. Dzięki nim mamy mocne zęby i kości. Bardzo ważny składnik mleka to wapń. Każdy człowiek, a szczególnie dziecko potrzebuje go dużo, dlatego codziennie musimy dostarczać go organizmowi.

• DLACZEGO JEMY RYBY, MIĘSO I JAJA?

Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza, bób, groch), a także jaja to dobre źródła białka, czyli substancji, która np. buduje nasze mięśnie i tkanki. Osoby, które nie jedzą mięsa nazywamy wegetarianami. Ci którzy nie jedzą wszystkich produktów odzwierzęcych (czyli również np. jajek, mleka) to weganie. Dla nich źródłem białka w diecie są głównie nasiona roślin strączkowych i produkty z tych nasion.

• DLACZEGO ORZECHY I TŁUSZCZE ZAJMUJĄ TAK MAŁO MIEJSCA?

Tak to jest, że niektórych produktów w diecie potrzebujemy dużo, a niektórych mało. Źródłami tłuszczu są orzechy, masło i różnego typu oleje. Obecność tłuszczu jest konieczna, aby wchłaniały się w naszym organizmie niektóre witaminy – A, D, E, K. Jednak ilości tłuszczów dodawanych do posiłków powinny być niewielkie.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA



Piramidę wzorowano na Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia w 2016 r.

1. Oleje roślinne, orzechy.
2. Ryby, mięso, jaja i nasiona roślin strączkowych.
3. Mleko i produkty mleczne, najlepiej naturalne.
4. Produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste.
5. Warzywa i owoce.
6. Aktywność fizyczna.

1. Jedzmy 4-5 posiłków dziennie (najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia).
2. Zaczynamy dzień śniadaniem z najbliższymi.
3. Nie zapominajmy o drugim śniadaniu.
4. Codziennie pijmy co najmniej 3-4 szklanki mleka. Można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Wybieramy produkty sezonowe, najlepiej lokalne.
6. Komponujemy posiłki tak, aby w każdym było warzywo lub owoc. Zadbajmy o różnorodność – niech na naszych talerzach będzie kolorowo.
7. Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po świeże owoce, warzywa, orzechy i pestki.
8. Pijmy dużo wody.
9. Ostatni posiłek zjadajmy 2-3 godziny przed snem.
10. Jedzmy świadomie, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych „zakłóaczy”.

Dodajmy do tych zasad jeszcze:

- Regularną dawkę ruchu (min. 60 minut aktywności fizycznej dla dzieci i min. 30 minut dla osoby dorosłej dziennie), najlepiej na świeżym powietrzu.
- Odpowiednią dawkę snu (7-8 godzin dziennie u dorosłych i nawet 11 godzin u młodszych dzieci).
- Uśmiech co dnia.

Mamy pełną listę zasad dobrego stylu życia!



KALENDARZ SEZONOWOŚCI



CO TO JEST SEZONOWOŚĆ?

Najprościej tłumacząc – sezonowość w kuchni oznacza, że to, co powinno znajdować się w danym momencie na naszym talerzu, zależy od pory roku.

Większość warzyw i owoców pojawia się na grządkach, krzewach lub drzewach w określonym czasie i wtedy właśnie są one najpyszniejsze. Są takie, które możemy przechowywać (np. warzywa korzeniowe, jabłka, dynie) i cieszyć się nimi dłużej, ale są też takie, które najlepiej jeść świeżo zebrane (np. truskawki, czereśnie, szparagi, rzodkiewkę) i wtedy mamy kilka tygodni, żeby się nimi delectować. Mówimy wówczas, że rozpoczął się „sezon na....”.



SKĄD SIĘ BIERZE MLEKO?



ILE
PRODUKTÓW MLECZNYCH POWINNIŚMY ZJADAĆ,
ABY MIEĆ MOCNE KOŚCI?

Produkty mleczne są źródłem wapnia, dzięki któremu nasze kości są mocne i silne. Aby zjeść tyle wapnia ile potrzebujesz w ciągu jednego dnia powinieneś np. wypić pełną szklankę mleka, pełną szklankę jogurtu naturalnego i zjeść dwa plasterki żółtego sera. Czy wiesz, że wapń możesz również znaleźć np. w migdałach, szpinaku, orzechach laskowych i sardynkach?



JAK POWSTAJE?

Jogurt – powstaje w wyniku fermentacji mlekowej czyli dodania do mleka specjalnych „dobrych” bakterii. W składzie naturalnego jogurtu powinno być tylko mleko i kultury bakterii.

Kefir – otrzymuje się również z mleka przy udziale bakterii fermentacji mlekowej, ale też i drożdży.

Śmietana – powstaje poprzez odwirowanie tłuszczu z pełnego, czyli tłustego mleka, na jego powierzchni powstaje śmietanka, z której po poddaniu jej fermentacji, otrzymuje się kwaśną, gęstą śmietanę.

Masło – możesz je zrobić nawet samodzielnie w domu, powstanie na skutek ubijania śmietany mikserem lub ubijakiem.

Maślanka – powstaje podczas produkcji masła (stąd nazwa), to płyn, który zostaje po jego ubiciu.

Ser żółty – powstaje z mleka w serowni. Podgrzewa się je i dodaje specjalne bakterie, dzięki temu powstaje tzw. skrzep. W zależności od tego, jaki rodzaj sera chcemy otrzymać – produkują się różni, z 10 litrów mleka otrzymujemy około 1 kg sera żółtego.

Twaróg – produkuje się z ukwaszonego mleka, które jest podgrzewane aż powstanie tzw. skrzep. Po ostudzeniu odlewa się serwatkę, oddziela skrzep i formuje go w porcje twarogu.

1. Krowa zjada trawę i paszę;
2. Krowę codziennie trzeba wydoić;
3. Mleko jest gromadzone w wielkich chłodzonych zbiornikach i poddawane specjalnym kontrolom jakości;
4. Mleko jedzie do mleczarni, gdzie jest podgrzewane, aby zniszczyć w nim bakterie (*);
5. Następnie jest pakowane w kartony lub butelki i dostarczane specjalnymi samochodami do sklepów.

(*) Mleko różni się ze względu na sposób utrwalania jego przydatności do spożycia.

Mleko UHT - sterylizowane - podgrzewane bardzo krótko do ok. 130 stopni, zamknięte w kartonie, przed otwarciem nie musi być przechowywane w lodówce

Mleko pasteryzowane - podgrzewane do 80-90 stopni przez 15-20 sekund, musi być przechowywane w lodówce, ma krótką datę przydatności do spożycia.

Mleko pitne - nie poddawane obróbce termicznej. Prosto od krowy po udoju jest schładzane do temperatury 4-6°C i skierowane bezpośrednio do sprzedaży. Ma krótką datę przydatności do spożycia.

CO DO PICIA? - WODA



ROLA WODY W ORGANIZMIE

1. Buduje nas, nasze ciała
– w **60%** zbudowani jesteśmy z wody.
2. Reguluje temperaturę naszego ciała – kiedy jest nam zbyt gorąco pocimy się.
3. Przenosi składniki odżywcze i tlen do odpowiednich miejsc w naszym organizmie.
4. Ułatwia usuwanie z organizmu niepotrzebnych rzeczy.

Poza tym:

Gasi pragnienie.

Bez jedzenia człowiek jest w stanie przeżyć nawet kilka tygodni, a bez wody tylko kilka dni.



ILE WODY
POWINIENES
PIĆ DZIENNIE?

DZIECI



MŁODZIEŻ



DOROŚLI

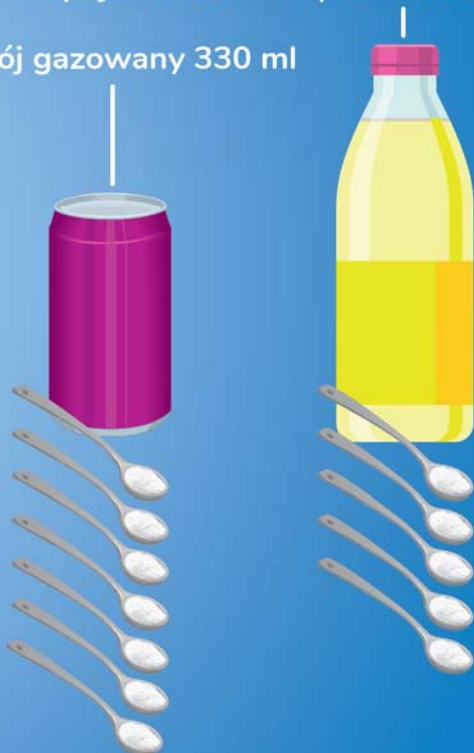


CO INNEGO W SKLEPIE ZNAJDZIESZ DO PICIA?

To nie jest dobry wybór!

Napój na bazie wody o smaku cytrynowym 500 ml

Napój gazowany 330 ml



Woda
500 ml

ABY WODA BYŁA JESZCZE LEPSZA?

Dodaj kolorowe plastry cytryny i listki mięty.

Dodaj owoce jagodowe

- maliny, borówki czy truskawki
(w sezonie świeże, poza nim mrożone).

Dodaj laskę cynamonu
i plasterki jabłka.

Zetrzyj zielonego ogórka i dodaj
odrobinę miodu.



GOTUJ!

DŁACZEGO WARTO UMIEĆ GOTOWAĆ?

- Gotowanie pozwoli Ci być samodzielnym. Możesz przygotować coś dobrego dla siebie, gdy jesteś głodny.
- Możesz dzięki temu sprawiać radość innym, przyrządzić coś dla swoich bliskich.
- Wiesz, co jesz. Samodzielnie przyrządzając danie z prostych produktów masz pewność, co ląduje na Twoim talerzu.
- Możesz podróżować. Przyrządzając dania z całego świata poznajesz kulturę i tradycje różnych krajów.
- Oszczędzasz. Samodzielne przyrządzanie jedzenia jest często tańsze od gotowych dań.
- Przyrządzasz sobie danie tak, jak lubisz. Możesz wybrać te dodatki, posypać takimi ziołami, na które masz ochotę.

TECHNIKI KULINARNE:

- gotowanie
- gotowanie na parze
- blanszowanie
- duszenie
- pieczenie
- grillowanie
- smażenie

CZY WIESZ,

że są różne sposoby krojenia np. warzyw. Możemy kroić m.in. w kostkę, plasterki, cienkie słupki czyli tzw. zapałkę.



PRODUKTY REGIONALNE

Zwracajmy uwagę na pochodzenie produktów – wybierajmy te lokalne, z korzyścią dla smaku, zdrowia i środowiska. Warto zainteresować się, jakie regionalne produkty wytwarzane są w naszym miejscu zamieszkania lub np. na terenach, które odwiedzamy podczas wakacji – mapę produktów regionalnych i tradycyjnych takich, jak np. kozi ser twarogowy suszony, wiśnia nadwiślanka, śliwka szydłowska, jabłka łąckie, jaja z Radziwiłłowa, miód nadbużański czy papryka przytycka znaleźć można w internecie na stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Produkty te są chronione unijnymi certyfikatami: Chroniona Nazwa Pochodzenia, Chronione Oznaczenie Geograficzne, Gwarantowana Tradycyjna Specjalność.



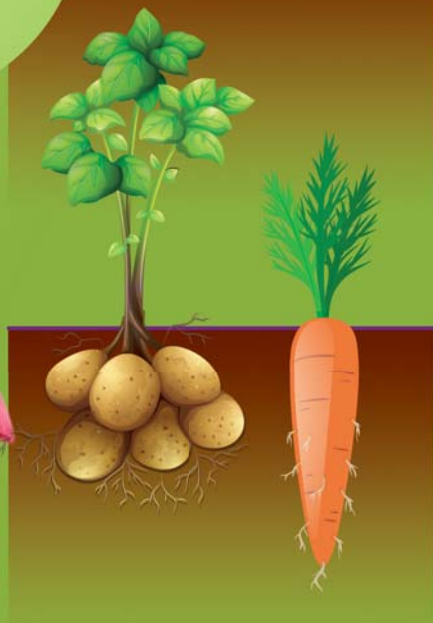
KUPUJEMY WARZYWA I OWOCE



JAK ROSNĄ WARZYWA?

PRODUKTY EKOLOGICZNE? CZYLI JAKIE?

Ekologiczna produkcja roślin i hodowla zwierząt to taka, którą prowadzi się z jak największą dbałością o środowisko naturalne. Ekologiczne owoce i warzywa to takie, które uprawia się w naturalny sposób i rosną w słońcu. Zwierzęta hodowane w warunkach ekologicznych żyją w zgodzie z naturą, mają dużo swobody i dostęp do terenów na świeżym powietrzu. Producenci i przetwórcy żywności ekologicznej mają obowiązek oznaczenia swoich produktów certyfikatami, na takim produkcie znajdziesz specjalny znaczek.



TECZA WITAMIN

- GDZIE MIESZKAJĄ WITAMINY:



KOLOR MA ZNACZENIE

- wskazuje na różne właściwości zdrowotne. Jedz różnorodnie!

warzywa zielone – bogate w korzystne dla zdrowia składniki, zwłaszcza w witaminę C, beta-karoten, foliany, antyoksydanty i składniki mineralne (wapń, potas oraz żelazo). Mają mało kalorii, ponieważ w ok. 90% składają się z wody. Można zjadać je zarówno na surowo, jak i gotowane, blanszowane, pieczone lub jako dodatek do koktajli i zup. Ich zielony kolor znakomicie zabarwi naleśnikowe placki lub ciasto na pierogi, makaron czy domowe kopytka.

warzywa czerwone – składnik, który sprawia, że są czerwone to m.in. likopen – przeciwutleniacz, chroniący przed nowotworami oraz korzystnie działa na układ krwionośny. Mają też dużo witaminy C.

warzywa żółte i pomarańczowe – beta-karoten (witamina A), potas, które m.in. korzystnie wpływają na wygląd skóry, włosów i paznokci oraz dbają o dobry wzrok.

SPOSOBY NA PRZECHOWYWANIE

4 SPOSOBY NA NIEMARNOWANIE ŻYWNOŚCI

1. Szacujemy ile jedzenia zjemy. Lepiej na talerz nałożyć sobie mniej i wziąć ewentualnie dodatkę.
2. Planujemy jadłospis i zakupy – do sklepu zawsze chodźmy z listą zakupów i unikajmy kupowania, kiedy jesteśmy głodni.
3. Czytajmy etykiety produktów, przechowujemy je zgodnie z wytycznymi i pilnujemy terminu przydatności do spożycia.
4. Dzielimy się! Z potrzebującymi, znajomymi ze szkoły, rodziną.



CZY WIESZ, JAK MOŻESZ PRZEDŁUŻYĆ ŻYCIE PRODUKTÓW?

W jaki sposób konserwujemy produkty naturalnie bez dodawania sztucznych substancji?

Możemy np. kisić kapustę, ogórki, suszyć lub mrozić owoce, ryby lub mięso albo wekować produkty spożywcze w słoikach.



JEDZ UWAŻNIE - WYOSTRZ ZMYŚŁY

CO JEST WAŻNE W KUCHNI ZMYŚŁY

Podczas gotowania i jedzenia działają wszystkie zmysły. Smak – bo próbujemy, dotyk i unikamy kupowania, kiedy jesteśmy głodni. bo używamy rąk podczas krojenia, a czasem jedzenia, słuch – bo słyszymy jak coś chrupie, węch – bo jedzenie pachnie, wzrok – bo jak samo przysłowie mówi „jemy również oczami”.

Uważność podczas jedzenia, czyli delectowanie się smakiem, zapachem, strukturą dania sprawia, że jemy wolniej, co sprzyja też dobremu trawieniu. Pozwala nam też odkrywać radość, jaką jedzenie i próbowanie może nam sprawiać. Może to będzie początek nowej pasji do gotowania i smakowania?

SMAK



słony
(sól, ser żółty)



gorzki
(cykoria)



kwaśny
(kiszony ogórek
i kiszona kapusta)



słodki
(jabłko, maliny,
truskawki,
marchewka)

Receptor dodatkowego piątego smaku nazywanego „umami”, został odkryty w 1908 roku, ale jego istnienie potwierdzono dopiero w roku 2000. Receptor umami rozpoznaje kwas glutaminowy występujący m.in. w mięsie. Umami to smak, który jest też np. w sosie rybnym, grzybach i serach długodojrzewających. To smak „pyszności”.