

A photograph of several children sitting at a table, eating. In the foreground, a young girl with blonde hair in pigtails, wearing a red shirt, is smiling and holding a piece of food. To her left is a whole red apple on the table. In the background, other children are blurred, also eating. The text 'Prawdy i mity o przetworzonej żywności w diecie dzieci' is overlaid in green.

Prawdy i mity o przetworzonej żywności w diecie dzieci

*Edyta Poniatowska-Zaremba
Kraków, 2017*



Codzienny sposób żywienia wpływa na:

- rozwój fizyczny
- stan i rozwój psychiczny
- odporność organizmu
- na oddziaływanie szkodliwych czynników środowiska
- stan zdrowia w wieku dorosłym



zdj. wikipedia

PIRAMIDA
ZDROWEGO ŻYWIENIA
I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ*



	4 posiłki	5 posiłków
I śniadanie	20-25%	20-25%
II śniadanie	15-20%	15-20%
Obiad	35-40%	35-40%
Podwieczorek		5-10%
Kolacja	15-20%	10-15%

Warzywa i owoce 5x dziennie (sezonowe)

Źródło:

- witamin oraz substancji takich jak kwas foliowy, beta-karoteny, antyoksydanty
- składników mineralnych, np. wapń, potas, magnez, sód
- błonnika pokarmowego, który posiada m.in. zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego, stężenia cholesterolu i glukozy we krwi
- niezbędnej dla naszego organizmu wody.



BARDZO WAŻNE JEST ABY PODAWAĆ WARZYWA DZIECIOM NAWET JEŚLI ICH NIE ZJEDZĄ

REGUŁA 10 PODAŃ

“Awersja do różnych smaków, zwłaszcza warzyw, rozwija się bardzo łatwo, dlatego **warto powtarzać ekspozycję** na warzywa, nawet 10 razy - najczęściej w kolejnych dniach. Dziecko po 5 czy 10 razie często się przekonuje do nowego smaku.

Awersja do danego smaku może rozwinąć się po jednej ekspozycji, a **tolerancja wymaga wielu powtórzeń**. Niestety opiekunowie szybko się zniechęcają.”

prof. Piotr Socha, pediatra i gastroenterolog z Centrum Zdrowia Dziecka



Badanie: „Marketing Vegetables in Elementary School Cafeterias to Increase Uptake“

(Hanks i wsp., 2016)

Cel: zbadanie wpływu codziennej ekspozycji na materiały marketingowe dotyczące warzyw na spożycie warzyw wśród uczniów w szkołach podstawowych

Metodyka: 10 szkół podstawowych, 6 tygodni

Zastosowane środki:

- winylowe banery przedstawiające warzywa umieszczone w dobrze widocznych miejscach naokoło sali z „barem sałatkowym“
- krótkie edukacyjne materiały video – w roli głównej warzywny bohater lub kombinacja obu wyżej wymienionych

Rezultaty:

- **90,5%** (z 12,6% do 24%) więcej uczniów wybrało warzywa z baru sałatkowego gdy naokoło wisiły plakaty z warzywnymi bohaterami
- **239,2%** (z 10,2% do 34,6%) więcej uczniów wybrało warzywa kiedy w stołówce wisiły banery oraz dodatkowo obejrzeli oni materiały edukacyjne wideo



O co tyle hałasu?

Otyłość dzieci i młodzieży w Polsce

Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w naszym kraju trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Polskie 11-latki są grubsze niż ich rówieśnicy w Europie i USA.

Według badań Instytutu Żywności i Żywienia odsetek dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością w Polsce w 1995 r. wynosił niecałe 9 proc., a w 2000 r. już ponad 11 proc. W kolejnych latach systematycznie wzrastał. Obecnie wynosi niemal 16 proc.



Najczęstsze nieprawidłowości w żywieniu dzieci popełniane przez rodziców

- mało urozmaicona dieta dziecka
- przenoszenie zasad racjonalnego żywienia dotyczących osób dorosłych
- nadmierne używanie soli, zgodnie z przyzwyczajeniami dorosłych domowników
- zmuszanie dziecka do zjadania większej ilości posiłków - mimo objawów sytości
- bezkrytyczne kierowanie się reklamą telewizyjną w wyborze produktów żywieniowych
- nieprawidłowa atmosfera spożywanych posiłków (nerwowość, rozpraszanie dziecka zabawą)
- brak modelu rodzinnego spożywania posiłków
- podawanie słodkich przekąsek między głównymi posiłkami
- nagradzanie dziecka słodyczami
- stanowienie złego wzorca nawyków żywieniowych

“In 2015, World Health Organization (WHO) called all people to reduce sugar consumption to 10 per cent of their daily caloric intake (roughly 25g a day), while the new federal dietary guidelines urge Americans to drastically cut back on sugar.”

Forbes



Odporność a nasze jelita

**Szerokie spektrum substancji chemicznych
Produkty wysoko przetworzone a szczególnie produkty o wysokim IG**

prowadzą do:

1. Dużych zmian flory jelit,
2. Uszkodzenia bariery błony śluzowej,
3. Zmniejszenia sprawności nieswoistego układu odpornościowego.

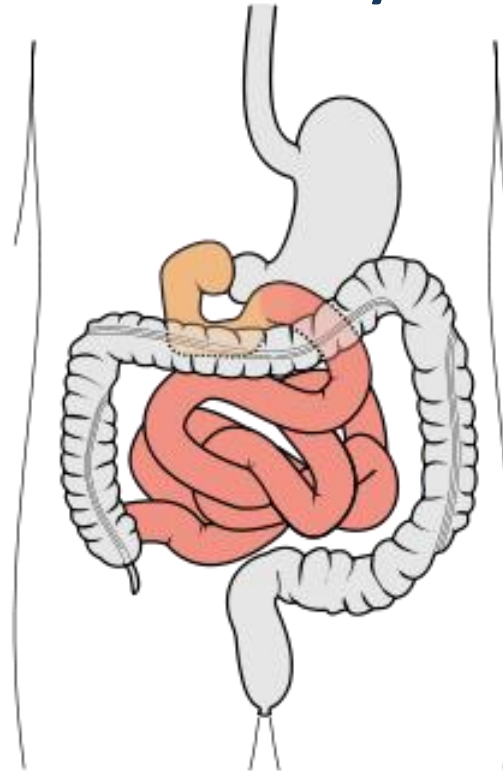
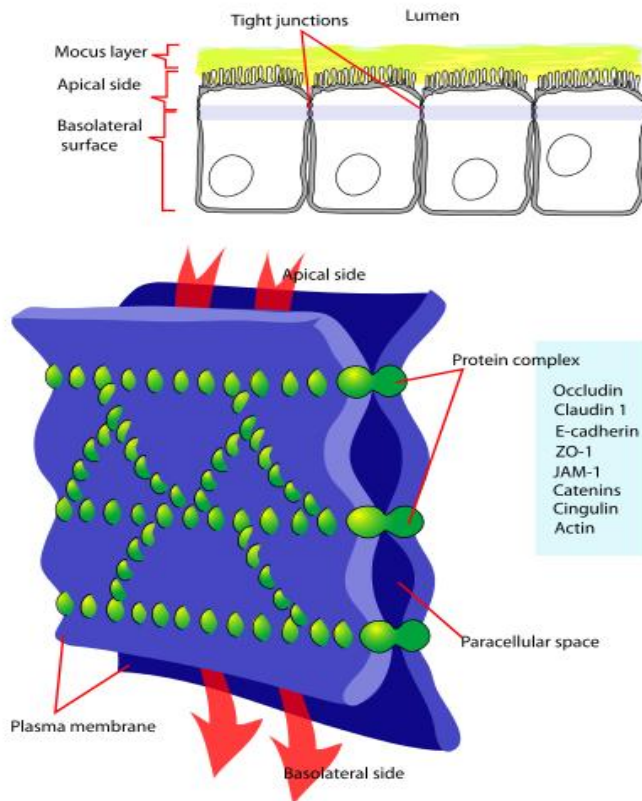
Objawy układu pokarmowego

- nadmierne wytwarzanie gazów jelitowych,
- bóle brzucha,
- biegunki,
- refluks żołądkowo-przełykowy,
- odbijania,
- zaparcia
- pojawiające się niestrawione resztki pokarmu w kale

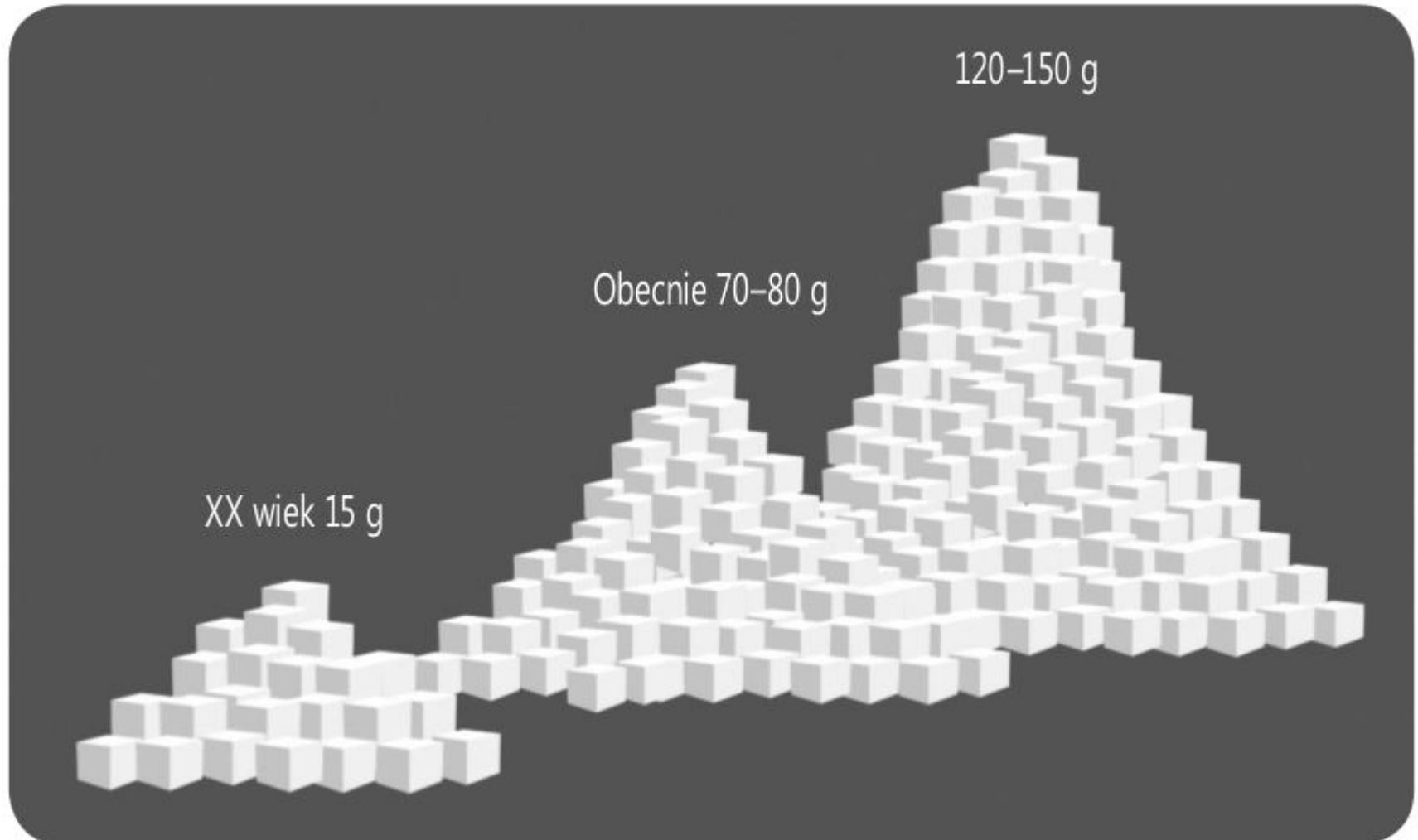
Prawdopodobnym czynnikiem wywołującym patologię ze strony przewodu pokarmowego jest zaburzenie mikrobioty jelitowej

W błonie śluzowej jelit zanurzone jest ok. 70-80% naszego układu odpornościowego.

Zarówno szerokie spektrum substancji chemicznych, jak i **produkty wysokoprzetworzone** oraz **cukier** prowadzą do zmian flory jelit i do naruszenia bariery



Obecnie przeciętnie konsumujemy 70 do 80 gramów
dziennie cukru, ale spora grupa dzieci, szczególnie
nastolatków, zjada 120, 130 czy 150 gramów



Cukier - produkt wysokoprzetworzony

Energia dostarczana jest bardzo szybko, ale na bardzo krótki okres czasu.

Powoduje:

1. Otyłość i zużycie znaczących ilości minerałów i witamin:
2. Obniżenie odporność
3. Próchnicę zębów,
4. Nadpobudliwość organizmu,
5. Brak koncentracji,
6. Rozdrażnienie,
7. Spadki nastroju.



Cukier - produkt wysokoprzetworzony

Podrażnia śluzówkę żołądka – powoduje nadmierną kwasowość, nadprodukcję kwasu żołądkowego, co może doprowadzić do wrzodów.

Niszczy błonę śluzową jelit, zaburzając równowagę fizjologicznej flory bakteryjnej, co może doprowadzić do grzybicy układu pokarmowego. **Przez zniszczenie śluzówki jelit spada w znaczącym stopniu odporność organizmu** – układ odpornościowy w 70-80% działa w jelitach. W zaburzonej homeostazie jelit nie będą prawidłowo przyswajane inne substancje odżywcze, w tym białka.

Zaburza proces trawienia i wypróżniania, prowadząc do zaparć podczas trawienia cukru **zużywane są znaczące ilości minerałów i witamin**. Im więcej spożywanych jest słodczy czy innych produktów zawierających cukier, tym więcej organizm będzie potrzebował witaminy B, wapnia, fosforu, magnezu czy chromu do jego strawienia.

Mocno zakwasza organizm – do wyrównania równowagi zasadowo-kwasowej wykorzystywany jest przede wszystkim wapń, wiemy więc, że cukier jest złodziejem minerałów z organizmu, w tym z kości.

Cukier - produkt wysokoprzetworzony

Uzależnia i powoduje wzrost ryzyka wystąpienia alkoholizmu
szkliwo zębne i tkanka kostna to najmocniejsze struktury organizmu. Biały cukier może zniszczyć szkliwo zębów w ciągu kilku godzin, penetrując strukturę tkanek zęba.

Nadmierne spożycie cukru wiąże się z szybkim rozwojem próchnicy zębów
niedobory mineralne i witaminowe powodują zaburzenia procesów biochemicznych, np. obniżając działanie enzymów.

Cukier podnosi poziom neuroprzekaźników: dopaminy, serotoniny, noradrenaliny i adrenaliny.

U dzieci spożywających cukier jest większe **ryzyko powstania egzemy**
niewiadomego pochodzenia czy alergii.

Płatki kukurydziane



NESTLE:

grys kukurydziany (98,6%), cukier, sól, glukoza, cukier brązowy, syrop cukru inwertowanego, melasa cukru trzcinowego, regulator kwasowości (fosforany sodu), substancje wzbogacające: witaminy (niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina (B2), witamina B6, kwas foliowy), % - odnosi się do zawartości składnika w całym produkcie



LUBELLA:

mąka kukurydziana pełnoziarnista 53%, mąka kukurydziana, kaszka pszenna, cukier, ekstrakt słodowy jęczmienny, sól, otręby pszenne, cukier karmelizowany, barwnik: karoteny, przeciwutleniacz: mieszanina tokoferoli



TESCO:

łamane ziarna kukurydzy (92%), cukier, sól, syrop glukozowy, ekstrakt słoju jęczmiennego, witaminy (niacyna, witamina E, kwas pantotenowy, ryboflawina, witamina B6, tiamina, kwas foliowy, witamina B12), żelazo



AUCHAN:

łamane ziarno kukurydzy 92%, cukier, sól, ekstrakt słoju JĘCZMIENNEGO, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, syrop glukozowy, substancje wzbogacające: niacyna, witamina e, kwas pantotenowy, witamina b6, ryboflawina, tiamina, kwas foliowy, witamina b12, żelazo.



BIO PLANET:

płatki kukurydziane* 100% (*składniki ekologiczne objęte certyfikatem kontroli).

Dostępne m. in. w sklepach Piotr i Paweł



czytaj
skład
DECYDUJ



czytaj
skład

POLECA

UDOSTĘPNIJ

Zawartość cukru w produktach:

Kubuś. Sok jabłkowo-marchwiowo-bananowy



Objętość: 300

ile cukru - cała butelka: 34,5g

ile cukru - w 100ml: 11,5g

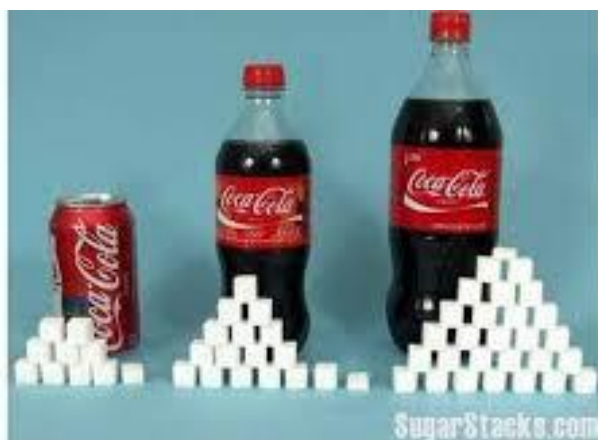
kalorie - cała butelka 147kcal

kalorie - w 100ml 49kcal

Uwagi:

Jak podaje producent, sok nie zawiera dodanego cukru, a jego zawartość stanowią naturalne cukry występujące w owocach.

Zawartość cukru w produktach:



39g

65g

108g

Zawartość cukru w produktach:



Soki owocowo-warzywne



Kubuś Go! banan marchew jabłko: woda, przeciery z: marchwi (28%) i bananów (14%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (11%), cukier trzcinowy, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, witamina C, aromat



Bobo Frut Junior 100% Sok jabłko marchewka i banan po 12 miesiącu: sok jabłkowy (57,5%), marchew (25%), banany (17,5%), witamina C

czytaj skład

POLECA



Hortex Vitaminka Banan marchewka jabłko: przeciery: marchwiowy (12%), jabłkowy (12%), bananowy (12%), sok jabłkowy (3%) z soku zagęszczonego, woda, cukier (R) i/lub syrop glukozowo-fruktozowy (S), regulator kwasowości - kwas cytrynowy, kwas L-askorbinowy (witamina C), aromat, octan DL-alfa-tokoferylu (witamina E)



Hortex Leon Marchewki jabłka banany: woda, przeciery: marchwiowy (25%), bananowy (8%), jabłkowy (5%), cukier, sok jabłkowy (5%) z soku zagęszczonego, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat, witamina C



Symbio Jabłko marchew banan 100% sok ekologiczny: ekologiczny sok jabłkowy z zagęszczonego soku (59%), ekologiczny przecier marchwiowy (30%), ekologiczny przecier bananowy (11%), aromat naturalny

czytaj skład

POLECA



Pysio Marchewki Jabłko Banan: oki odtworzone z soków zagęszczonych i przeciery z: marchwi (34%), bananów (7%), jabłek (3%), woda, syrop glukozowo-fruktozowy, kwas cytrynowy i kwas jabłkowy - regulatory kwasowości, witamina C - substancja wzbogacająca, aromaty





Skład: cukier, olej palmowy, orzechy laskowe (13%), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (7,4%), mleko odtłuszczone w proszku (6,6%), serwatka w proszku, emulgator: lecytyny (soja), wanilina Zawiera: mleko, orzechy laskowe, soja



Skład: awokado, banan, orzechy, kakao, miód



składniki:

mąki 39% (pszenna, gryczana, ryżowa, owsiana, żytnia, z sorgo, kukurydziana, jęczmienna), cukier, olej palmowy, kawałki mlecznej czekolady 10,4% [miazga kakaowa, cukier, glukoza], emulgator: lecytyny (z soi), aromat; masa kakaowa minimum 25%, kawałki gorzkiej czekolady 7,8% [miazga kakaowa, cukier, glukoza], emulgator: lecytyny (z soi); masa kakaowa minimum 48%, kuwertura kakaowa [cukier, częściowo utwardzony olej palmowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, emulgator: lecytyny (z soi), aromat], kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia, syrop glukozowy, odtłuszczone mleko w proszku (0,5%), aromaty, substancje spulchniające: węglany amonu, węglany sodu, difosforany; witaminy (ryboflawina, witamina B12, kwas pantotenowy, witamina B6, tiamina), sól, emulgator: lecytyny (z soi).

Produkt może zawierać: jaja, sezam, orzeszki ziemne i inne orzechy.

CUKRY

ilość cukrów w 100 g - 30 g

ilość cukrów w jednej sztuce (16 g) - 4,8 g

2 łyżeczki cukru w przypadku zjedzenia całego batonika

Olej palmowy - zawiera ok. 50% kwasów tłuszczowych nasyconych. Większość ekspertów potwierdza, że tłuszcze nasycone podnoszą poziom lipoproteiny LDL (potocznie nazywanej "złym cholesterolem") we krwi.



FITNESS
SPORT.PL

CO SIEDZI W WODZIE SMAKOWEJ?

CUKIER LUB SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY

Dosładzanie wody sprawia, że dostarczasz sobie pustych kalorii. To prowadzi do rozwoju próchnicy, nadwagi i cukrzycy.

SOK TRUSKAWKOWY Z ZAGĘSZCZONEGO SOKU (0,1%)

Znikoma ilość soku, dodatkowo z soku zagęszczonego, czyli dosładzanego cukrem i z regulatorami kwasowości.

KWAS FOLIOWY, WITAMINY B6, B12

Kwas foliowy, w połączeniu z innymi witaminami z grupy B, znacznie lepiej się wchłania. Mimo obecności witamin, warto tę wodę pić w ograniczonych ilościach.

KWAS CYTRYNOWY (E330)

Reguluje kwasowość i wydłuża okres przydatności do spożycia. W dużych dawkach może zaburzać wchłanianie wapnia i zakwaszać organizm, ale w dawce w jakiej znajdziemy go w wodzie smakowej jest nieszkodliwy.

BENZOESAN SODU (E211)

Zapobiegania rozwojowi drobnoustrojów. Jego nadmierne spożycie zatrzymuje wodę w organizmie, powodując obrzęki. Utrudnia prawidłową pracę przewodu pokarmowego i trawiennego, bo podrażnia śluzówkę żołądka.



**BUTELKA 1,5 L - 240 KCAL (60 G WĘGLOWODANÓW)
= 12 ŁYZECZEK CUKRU**

Chrupkie płatki zbożowe

mała zawartość błonnika

- **dużo cukru** (np. syrop glukozowo-cukrowy)
- często płatki produkowane są z grysu, a **nie z pełnego ziarna**
- **Inne dodatki:**

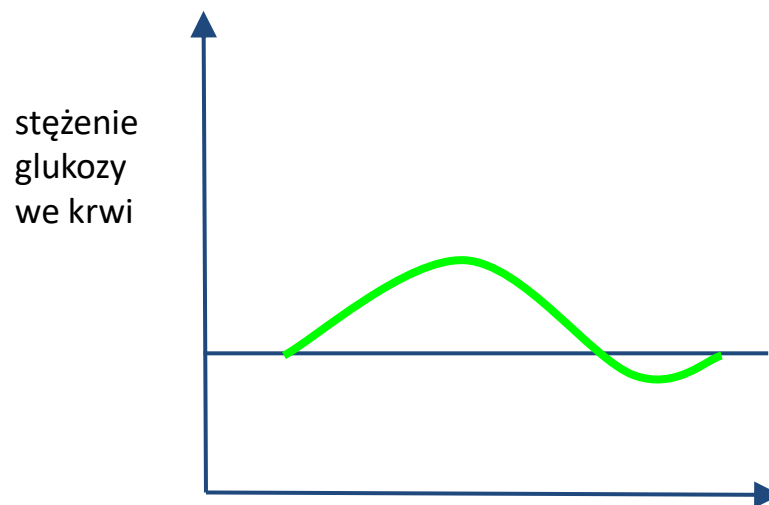
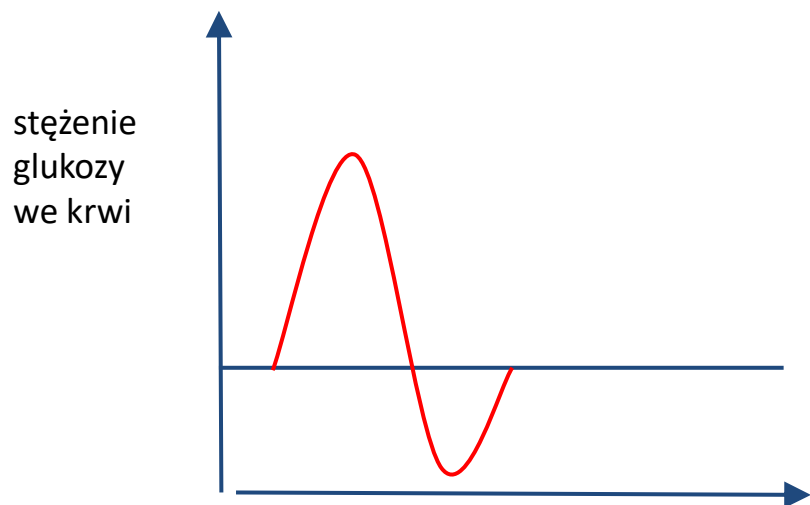
tłuszcze trans, sól, konserwanty, mleko w proszku, emulgatory, sztuczne barwniki i aromaty

6 łyżek) płatków 240 kcal+ szkl. mleka 2% 100 kcal. = 340 kcal.



Produkty i posiłki o wysokim indeksie glikemicznym mogą powodować:

- klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich wpływu na poziom [glukozy](#) we krwi w 2-3 godziny po ich spożyciu
- zwiększa ryzyko cukrzycy typu II
- zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości
- nadpobudliwość u dzieci oraz zaburzenia koncentracji i procesów nauczania.



Syrop glukozo - fruktozowy:

Otrzymuje się przemysłowo z kukurydzy, która jest przetwarzana na skrobię kukurydzianą. Skrobia następnie jest przetwarzana pod wpływem kwasów, enzymów owocowych.

Używany:

- napojów mlecznych,
- napojów fermentowanych
- do produkcji dżemów,
- galaretek,
- wyrobów cukierniczych,
- w pieczywie cukierniczym.



Jogurty



Danone Danonki truskawka Jogurt: mleko 79,4%, cukier, truskawki (6,15% - puree), skrobia, białka mleka, skrobia modyfikowana, wapń, mleko w proszku odtłuszczone, aromaty naturalne, koncentrat soku z buraka czerwonego, żywe kultury bakterii jogurtowych, witamina D, Z mleka pasteryzowanego



Jogurt Jogobella Light, truskawka: mleko, truskawki, syrop fruktozowy, białka mleka, koncentrat soku z buraków czerwonych, substancje słodzące, aspartam, acesulfam, aromat, żywe kultury bakterii, zawiera źródło fenyloalaniny



Carrefour Jogurt truskawkowy: mleko pasteryzowane cukier truskawki 6,3% sok truskawkowy z zagęszczonego soku truskawkowego 2,7% skrobia modyfikowana substancja zagęszczająca: pektyny koncentrat z marchwi koncentrat soku z buraka ćwikłowego aromat kultury bakterii jogurtowych i fermentacji mlekowej



Danone ale Owoc! Jogurt truskawkowy: mleko cukier truskawki 9% śmietanka mleko w proszku odtłuszczone skoncentrowany sok z czarnej marchwi barwnik: koszenila aromat naturalny żywe kultury bakterii jogurtowych



Müller Gracja Jogurt truskawkowy: jogurt (mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych) wsad owocowy 20% (truskawki 42%, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, barwiące koncentraty roślinne: marchew; aromat) cukier śmietanka dekstroza aromat



Mlekovita Jogurt Polski truskawka: mleko truskawki - 9% cukier mleko w proszku skrobia stabilizator: pektyna koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego aromat żywe kultury bakterii jogurtowych



Jogurty



Tesco Value Jogurt naturalny :
mleko
pasteryzowane,
białka mleka,
mleko w proszku
odtłuszczone,
kultury bakterii
jogurtowych



Jovi Jogurt naturalny 0%:
odtłuszczone
mleko pasteryzowane,
odtłuszczone mleko
w proszku, białka
mleka, żywe kultury
bakterii jogurtowych



Zott Jogo Vita
Jogurt naturalny:
mleko, białka
mleka, żywe
kultury bakterii

czytaj
skład

POLECA



Tesco Free From
Jogurt naturalny
homogenizowany
bez laktozy 2,8%:
mleko, odtłuszczone
mleko w proszku,
bakterie kwasu
mlekowego, enzym
laktaza



Andechser Natur
Bio Jogurt
naturalny 1,8%:
jogurt naturalny*,
*z kontrolowanych
gospodarstw
ekologicznych

czytaj
skład

POLECA



Jogurt Piątница
naturalny 2%:
Mleko
pasteryzowane,
żywe kultury
bakterii
jogurtowych

czytaj
skład

POLECA



Auchan, jogurt naturalny:
mleko pasteryzowane,
mleko w proszku
odtłuszczone, białka
mleka, żywe kultury
bakterii jogurtowych



Dodatki do żywności

czytaj
skład

DECYDUJ

ŚCIAGA CZYTAJ SKŁAD

SUBSTANCJE DODATKOWE NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA

Barwniki – grupa E100

E 102 tartrazyna
E 104 żółcień chinolinowa
E 110 żółć pomarańczowa
E 122 azorubina
E 123 amarant
E 124 czerwień koszenilowa
E 127 erytrozyna
E 131 błękit patentowy
E 132 indygotyn
E 142 zieleń
E 150a – E150d karmel
E 151 czern brylantowa
E 173 aluminium
E 180 litorlubina

Konserwanty – grupa E200

E 210 kwas benzoesowy i benzoesany
(E211, E 212, E213, 214, 215, 216, 217, 218, 219)
E 214 ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego
E 220 dwutlenek siarki i siarczany
(E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228)
E 230 bifenył,
E 231 ortofenylofenol,
E 232 ortofenylofenolan sodu
E 249 azotyn III potasu E 249 i E 250 azotyn III sodu
E 251 azotan V sodu i E 252 azotan V potas

Przeciwutleniacze – grupa E300

E 310 galusan propyl,
E 311 galusan oktylu,
E 312 galusan dodecyłu
E 320 BHA, E 321 BH
E 335 winiany sodu,
E 336 winiany potasu

Emulgatory – grupa 400

E 400 kwas alginowy
E 407 karagen
E 450 difosforany
E461 Metyloceluloza

Wzmacniacze smaku – grupa 600

E621 glutaminian sodu MSG
E622 glutaminian potasu
E631 inozydian sodu

Preparaty zastępujące cukier

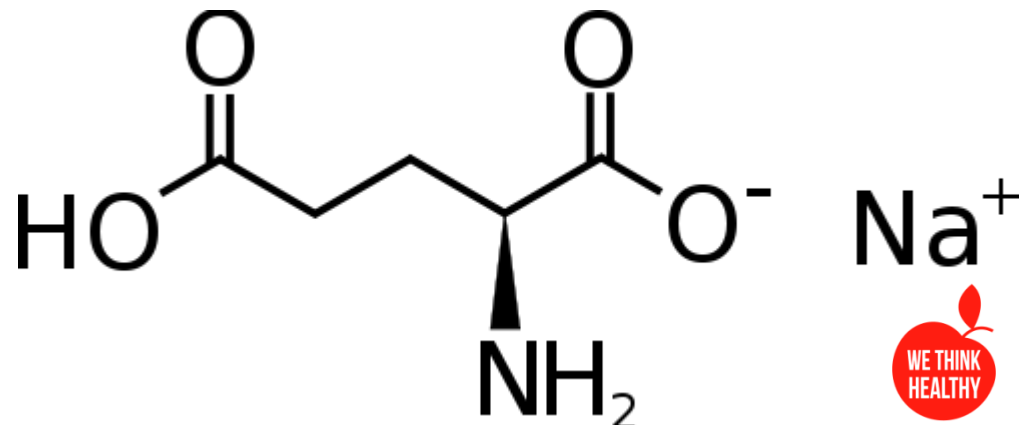
E 951 aspartam
E 954 sacharyna

Glutaminian sodu = E621

Glutamina (kwas glutaminowy) jest naturalnie występującym aminokwasem w wielu produktach spożywczych < 0,1 g/100g produktu **Sól kwasu glutaminowego, czyli glutaminian sodu.**

W celu wzmocnienia smaku
dodaje się go w ilościach
0,2-0,8 g/100 g produktu.

Roczna produkcja E621
wynosi około **400 tys.** ton.





1. Badacze z Uniwersytetu w Północnej Karolinie donoszą, że dieta bogata w E 621 zwiększa ryzyko wystąpienia **nadwagi i otyłości do 3 razy**, nawet przy stosowaniu diety zgodnej z zaleceniami profilaktycznymi otyłości.

2. Badania profesora Jima Stevensona (University of Southampton) wykazały, że u dzieci przyjmujących z pożywieniem mieszankę dodatków spożywczych (barwniki stosowane od lat w produktach dla dzieci, substancje konserwujące np. benzoesan sodu) zaobserwowano wyraźne **zmiany w zachowaniach, w tym nadpobudliwość**.

3. Badania prowadzone w Japonii i Waszyngtonie wskazują na toksyczność glutaminianu sodu. Spożycie większej ilości E621 **uszkadza siatkówkę i może doprowadzić do zaburzeń hormonalnych**.

Dzieci w wieku 1-3 lat nie więcej niż 1,9 g soli dziennie, czyli ilości większej niż zawartej na czubku noża.

Dzieci w wieku szkolnym nie więcej niż 3 g soli na dzień (pół łyżeczki soli).



ŚNIADANIE MA SAME ZALETY:

WASPMARKU.COM

Jedzenie śniadań zmniejsza ryzyko zachorowań na cukrzycę typu 2 aż o **34 %**.

Jedzący śniadanie są o **43 %** mniej podatni na nadwagę i otyłość niż ci niejedzący.

Osoby, które rezygnują ze śniadania są **4** razy bardziej narażone na otyłość.

Badania pokazały, że ludzie, którzy regularnie spożywają śniadania, jedzą też o **12 %** zdrowiej w ciągu całego dnia.

OSOBY REZYGNUJĄCE ZE ŚNIADAŃ JEDZĄ:

WASPMARKU.COM



40 %
więcej słodczy



55%
więcej napojów
(słodkich lub gazowanych)



45 %
mniej warzyw



30 %
mniej owoców



DZIECI, KTÓRE JEDZĄ ŚNIADANIA OSIĄGAJĄ O

17.5 % lepsze wyniki na testach matematycznych

CO JEŚĆ NA ŚNIADANIE?



owsianka



ciemne pieczywo



herbata



domowe musli



jajka



kawa zbożowa



zdrowe kanapki



jogurty, kefir etc.



100 % sok



świeże owoce i warzywa

Regularne posiłki, śniadanie to podstawa

Owsianka - poranna dawka energii

- węglowodany złożone
- cenne witaminy: E, PP, B1, B6 oraz
- minerały takie jak magnez, czy selen, wapń
- łatwostrawne białko, nienasycone kwasy tłuszczowe
- ma niski indeks glikemiczny

Płatki owsiane:

- + sezam
- + siemię lniane
- + rodzynki
- + jabłko
- + cynamon
- + mleko



Błonnik

Zalecane spożycie błonnika dla dzieci waha się w granicach 10-20g na dobę

Przykładowa zawartość błonnika w produktach:

2 łyżki płatków owsianych – **1,4g** błonnika

50g ugotowanej fasoli szparagowej – **2g** błonnika

1 jabłko – **4,3g** błonnika

2 kromki pełnoziarnistego chleba – **6g** błonnika

1 pomidor – **2g** błonnika

1 łyżeczka orzeszków – **1,5g** błonnika

SUMA: **17,2g** błonnika

II śniadanie-przykłady:

- **Orzechy** – bogate źródło witamin, jak i nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- **Owoce** – truskawki, czereśnie, jagody, maliny
- **Banany** – żelazo, potas, fosfor.
- **Wafle ryżowe, chrupki**
- **Sery**
- **Humus**
- **Pomidorki koktajlowe**
- **Warzywa krojone:** kalarepa, marchewka

Inspiracije



Inspiracije



Inspiracije



[illegible]

Dieta bezglutenowa

Produkty glutenowe:

Pszenica

Jęczmień

Owies

Żyto

Orkisz

Kamut, samopsza, płaskurka – jedne z najstarszych zbóż, będące praprzodkiem dzisiejszej pszenicy.

Bulgur, kuskus – przetworzona pszenica (sporządzony z gotowanych i następnie wysuszonych ziaren zboża)

Durum – pszenica twarda

Semolina – to produkt w postaci mąki lub kaszki, powstający z przemiału z pszenicy durum

Seitan – białko pszeniczne, poddane fermentacji

Dieta bezglutenowa

Produkty bezglutenowe:

Ryż pełnoziarnisty
Kukurydza
Maniok
Tapioka
Amarantus (szkarłat)
Chleb świętojański
Sorgo
Sesam
Kokos
Słonecznik
Quinoa
Orzechy
Jajka

Słonecznik
Quinoa
Orzechy
Jajka
Kasza kukurydziana,
Kasza jaglana
Mąki: gryczana,
ziemniaczana, ryżowa,
tapiokowa, z amarantusa,
kukurydziana
Korab
Kasza kukurydziana,
Kasza jaglana
Kasza gryczana

Dieta bezmleczna

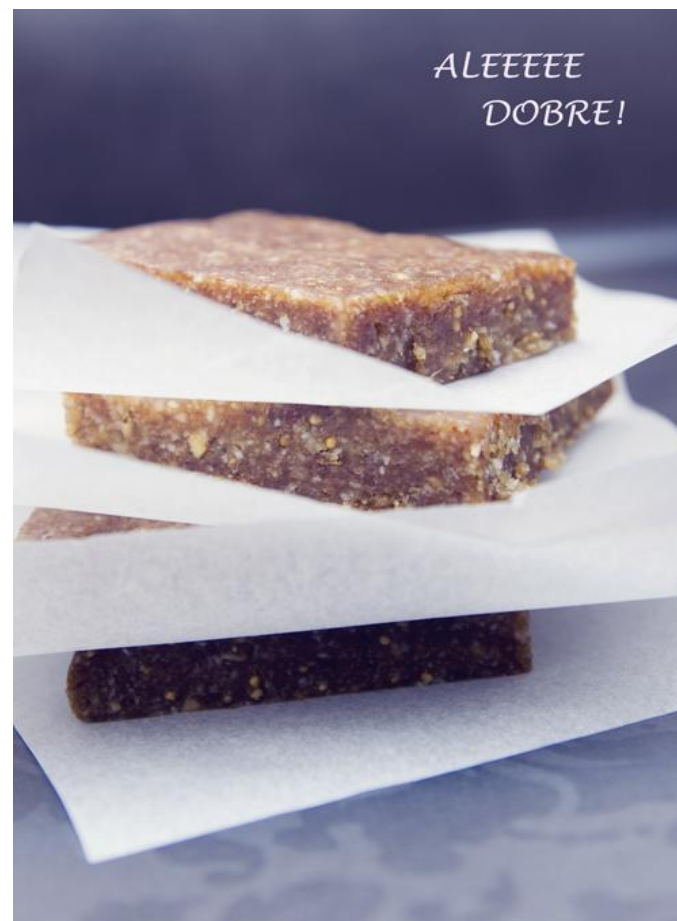
Produkty (zastępniki):

Mleko kokosowe
Mleko ryżowe
Mleko migdałowe
Mleko jaglane
Mleko kozie wraz z jego przetworami
Olej kokosowy, który zastępuje masło
Olej ryżowy
Ocet bezglutenowy np. ryżowy.



Produkty bogate w wapń np.

- melasa z karobu – 685 mg
- sardynki – 433 m
- migdały – 239 mg
- ziarno amarantusa – 222 mg
- orzechy laskowe – 209 mg
- figi suszone – 203 mg
- pietruszka liście – 203 mg
- biała fasola – 197 mg
- len nasiona – 195 mg
- orzechy laskowe – 189 mg
- orzechy nerkowca – 186 mg
- nasiona słonecznika – 174 mg
- komosa ryżowa (Quinoa) – 141 mg
- morele suszone – 139 mg
- pistacje – 135 mg
- słonecznik – 131 mg
- jogurt – 121 mg
- mleko – 120 mg
- jarmuż – 117 mg
- nasiona sezamu – 110 mg
- brokuł – 100 mg
- tofu – 100 mg



Czynniki hamujące wchłanianie Ca

- słodkie napoje i środki moczopędne,
- nadmiar rafinowanego cukru oraz dużą ilość słodkich potraw w diecie,
- nadmiar soli,
- warzywa z rodziny psiankowatych – szczególnie pomidory, ziemniaki oraz bakłażany zawierają solaninę, która jest inhibitorem wchłaniania wapnia,
- mała aktywność fizyczna lub jej nadmiar,
- nadmierna ilość fosforu, którego źródłem są dodatki do żywności, żywność o wysokim stopniu przetworzenia oraz mięso.

Wartość odżywcza zbóż zależy od stopnia przemiału ziarna.

Jaki % składników odżywczych tracimy przetwarzając pełnowartościową pszenicę w białą mąkę?

Białko 25%,
błonnik 95%,
Wapń 56%
Miedź 62%
Żelazo 84%
Magnez 82%
Fosfor 69%
Potas 74%
Selen 52%
Cynk 76%

Wit. B1 73%
Wit. B2 81%
Wit. B3 80%
Wit. B5 56%
Wit. B6 87%
Kwas foliowy 59%
Wit. E 95%

Przykłady zdrowych posiłków

Naleśniki szpinakowe z serkiem

Składniki: Ciasto:

280 g mąki pszennej/orkiszowej
razowej (typ 2000) lub graham (typ
1850) (ok. 2 szkl.),
szczypta soli,
1/2 łyżeczki zmielonej gałki
muszkatałowej,
300 g zimnej wody (ok 2 szkl.),
2 łyżki oliwy z oliwek,
1 jajko,
duża garść świeżego szpinaku.

Nadzienie:

330 g półtłustego twarogu,
65 g lekko podprażonych płatków
migdałowych,
ok. 3 łyżek jogurtu naturalnego,
3 cebule dymki ze szczypiorkiem,
2 łyżki drobno posiekanej natki
pietruszki,
2 łyżki oliwy z oliwek,
sól.



Kasza jaglana z warzywami

Na 4-6 porcji

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 1/2 łyżeczki bulionu jarzynowego w proszku
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 2 czerwone cebule
- 2-3 ząbki czosnku
- kawałek dyni, ok. 250-300 g
- 4 łyżki oleju
- 1/2 pęczka natki pietruszki

Na sos:

- 3 łyżki oleju/oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka syropu klonowego/ z agawy
- wędzona lub zwykła sól
- świeżo zmielony pieprz
- trochę wędzonej papryki



Zupę można zagęścić

- kaszą jaglaną
- kaszą kukurydzianą
- kaszą manną
- zmielonymi częściowo warzywami

Uwaga:
na alergię - śmietana!



Humus

Składniki:

- 1 szk. ugotowanej ciecierzycy,
- 4 ząbki czosnku,
- 6 łyżek soku pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- oliwa,
- sól, pieprz kolorowy

Przygotowanie:

Ciecierzycę wraz z resztą składników zmixować na gładką masę. Jeśli masa jest zbyt sucha dolać odrobinę wody lub oliwę. Doprawić do smaku.

kuchnianaturalna



Pasztet - Zielenina.pl

1 szklanka kaszy jaglanej
1 szklanka czerwonej soczewicy
0.5 kg marchewki
2 spore cebule
2 łyżki oleju
2 łyżki bulionu jarzynowego
2 liście laurowe
kilka kuleczek ziela angielskiego
2 ząbki czosnku
2 jajka
1 łyżeczka gałki muskatołowej
1 łyżeczka słodkiej papryki
1/2 łyżeczki kurkumy
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego
pieprzu
ewentualnie sól (ja nie dawałam)
zioła do dekoracji - łyżki
pietruski/rozmarynu/tymianku



Gomasio

**Zdrowa posypka na bazie sezamu,
używana zamiast soli, do kanapek,
sałatek, zup, potraw z ryżu...**

Zawiera bogactwo minerałów, m.in.
wapnia, fosforu, cynku, magnezu,
potasu, żelaza oraz nienasyconych
kwasów tłuszczowych i łatwo
przyswajalnego białka.

Fot. Marta Grzybek



Kisiel

- gruszka
- woda (100 ml.)
- mąka ziemniaczana (ok. łyżeczki)
- cynamon (na czubku łyżeczki)
- 2 goździki
- ew. miód.

Wlać wodę do garnka, zanim woda się zagotuje, dodać mąki ziemniaczanej. Gruszkę zetrzeć na grubej tarce, wrzucić do garnka, dolać trochę wody jeśli potrzeba (woda powinna ledwo przykrywać owoce), dodać goździki i cynamon i mieszać, aż się zagotuje i zgęstnieje. Kiedy przestygnie, można dodać miód, jeśli gruszka była zbyt kwaśna.

zdj. Magda Gembicka am mniam



Zamienniki produktów wysokoprzetworzonych

- Biały, rafinowany ryż, makaron
- Biały, rafinowany cukier
- Tłuste wędliny i mięso (parówki, mortadela)
- Chrupiące, słodkie płatki, kulki czekoladowe
- Słodzone desery, jogurty
- Słodycze, ciastka (tłuszcz piekarniczy)
- Przyprawy typu wegeta, kostki rosółowe
- Kisiel, budyn z paczki
- Soki zagęszczane, słodzone

- Ryż pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty
- Cukier trzcinowy, miód, słody zbożowe
- Chude wędliny przygotowywane w przedszkolnej kuchni, strączki (ciecierzyca, soczewica, fasola)
- Płatki owsiane, jaglane naturalne, pełnoziarniste
- Jogurty naturalne
- Suszone owoce, orzechy, domowe wypieki
- Zioła, przyprawy
- Sok, mleko zagęszczane mąką ziemniaczaną
- Herbaty ziołowe, kompot, napój imbirowo-miodowy

Kurkuma

jedna z najlepiej zbadanych roślin leczniczych

- silne działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.
- antyoksydacyjne,
- przeciwnowotworowe,
- diuretyczne....



Kiszona kapusta

- powstaje w wyniku fermentacji ok. 2 tyg.
- ma kolor żółty
- smak wyraźnie kwaśny
- smak zmienia się z czasem - jest to żywa potrawa
- charakterystyczny zapach kwasu mlekowego
- zawiera bakterie kwasu mlekowego, witaminy, przeciwutleniacze

Kwaszona kapusta

- powstaje poprzez doprawianie przy pomocy octu i cukru
- brak fermentacji a tym samym bakterii kwasu mlekowego i witamin
- kolor jasno żółty lub biały
- smak kwaśny i niezmienny
- zapach octu



Woda to 45-70% ludzkiego organizmu

Między 1. a 3. rokiem życia dziecka ilość podawanych płynów powinna wynosić około **1300 ml** (około 5 szklanek) na dobę.

Dzieci w wieku 4-8 lat powinny wypijać **1600 ml**

Dorośli powinien pić dziennie od **2-2,5l** dziennie.



Zwiększamy odporność:

1. Jedz regularnie (4-5 posiłki dziennie).
2. Pij nie mniej niż 1,5l dziennie wody.
3. Śpij co najmniej 6 godzin.
4. Wyśiłek fizyczny.
5. Dbaj o higienę.
6. Jedz minimum 500g warzyw i owoców dziennie.