

Zasady dotyczące pierwszego śniadania:

1. Śniadanie należy zjeść nie później niż 40 min po wstaniu z łóżka.
2. Najważniejszą rolę w śniadaniu dziecka powinny odgrywać węglowodany (złożone!)
3. Śniadania nie jemy w pośpiechu (10-15 min)
4. Popijamy 150 ml płynu
5. Myjemy zęby

Zasady zdrowego odżywiania się

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody (co najmniej 1 litr do 2).



Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Instytut Żywności i Żywienia 2009

Gdzie odnajdziemy poszczególne składniki odżywcze?

Białko

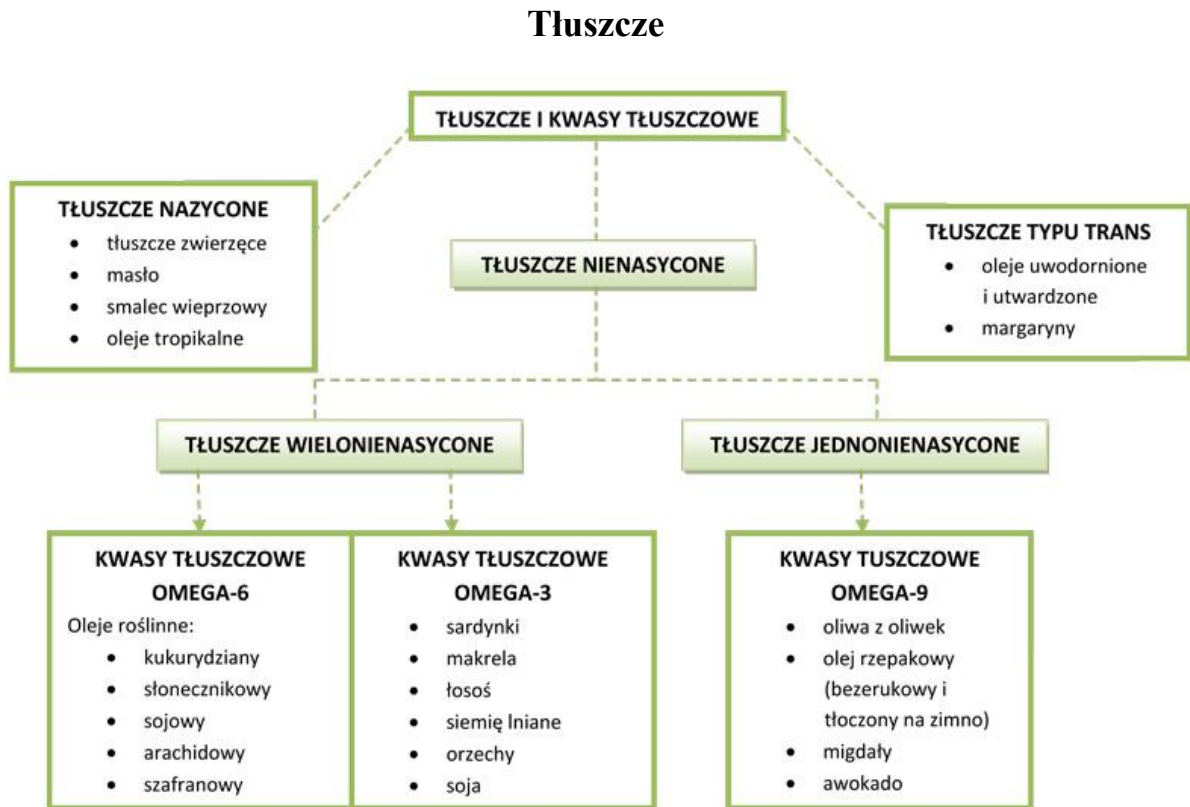
Białka zwierzęce

Szynka, ser żółty,
ser twarogowy,
filet z dorsza, jaja
kurcze, mleko

Białka roślinne

Soja, orzechy,
zboża różnego
rodzaju, ryż

Dobrymi źródłami białek są: mięso, jaja, orzechy, zboża, rośliny strączkowe oraz nabiał, jak mleko czy ser (na przykład parmezan zawiera aż ok. 40% białka).



Węglowodany

proste

słodzone napoje
białe pieczywo
biały ryż
makarony
słodycze
cukier
dżemy
miód

złożone

pieczywo pełnoziarniste
brązowy ryż
kasze
płatki owsiane
otręby
makaron pełnoziarnisty
warzywa strączkowe

Witaminy

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Nazwa	Znaczenie dla organizmu	Objawy niedoboru	Źródło	Uwagi
Wit A (retinol)	Odgrywa dużą rolę w prawidłowym widzeniu, wpływa na wzrost kości i zębów oraz na skórę.	Suchość, rogowacenie i łuszczenie się naskórka, kurza ślepotą, zaburzenia wzrostu	Wątroba, tran, jaja, warzywa i jarzyny zawierające karotenoidy (w tym marchew i pomidory)	
Wit D	Wzmaga wchłanianie wapnia w jelitach, jest niezbędna do normalnego wzrostu kości	Deformacje kości, u dzieci krzywica, osteomalacja (rozmiękczenie) kości	Żółtka jaj, mleko, masło, margaryna, tran	Pod wpływem promieni ultrafioletowych powstaje w skórze
Wit E	Jej podstawową funkcją jest hamowanie utleniania nienasyconych kwasów tłuszczowych i witaminy A; wpływa na płodność.	Zaburzenie funkcjonowania błon komórkowych; zaburzenia płodności.	Oleje roślinne, wątroba, jaja, ryby, orzechy	
Wit K	Podstawowa w procesie krzepnięcia krwi.	Wydłużanie czasu krzepnięcia krwi, podatność na krwotoki	Zielone warzywa	Wytwarzana przez bakterie flory jelitowej.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

Nazwa	Znaczenie dla organizmu	Objawy niedoboru	Źródło	Uwagi
Wit B 1	Jest elementem enzymów utleniających węglowodany oraz aminokwasy.	Choroba beri-beri (ból rąk i nóg, drżenie i osłabienie mięśni, niewydolność układu krążenia).	Wątroba, mięso, drożdże, ziarna zbóż	
Wit B 2	Wchodzi w skład enzymów czynnych w procesie oddychania komórkowego.	Stany zapalne skóry, pęknięcie kącików jamy ustnej, obniżenia sprawności umysłowej.	Sery, mleko, jaja, zielone warzywa liściowe.	

Wit PP	Składnik enzymów ważnych w procesie oddychania.	Pelagra (stany zapalne skóry, biegunka, zaburzenia psychiczne).	Sery, mleko, jaja, zielone warzywa liściowe..	Syntetyzowana przez mikroflorę przewodu pokarmowego
Wit B 6	Reguluje przemiany aminokwasów.	Stany zapalne skóry, zaburzenia czynności przew. pok.	Wątroba, mięso, ziarna zbóż, rośliny strączkowe	
Wit B 11 (kwas foliowy)	Współtworzy składnik enzymów niezbędnych w biosyntezie kwasów nukleinowych oraz dojrzewaniu krwinek czerwonych	Jeden z rodzajów anemii, niedobór u kobiet w ciąży zwiększa ryzyko wad cewy nerwowej płodu.	Ziarna zbóż, drożdże, jarzyny liściaste	
Wit B12	Reguluje procesy krwiotwórcze	Anemia złośliwa	Wątroba, mięso, jaja, mleko.	
Wit C	Witamina o rozległym działaniu: wzmacnia mechanizm odpornościowe, niezbędna w syntezie kolagenu, tworzeniu istoty podstawowej kości i zębów, a także w wchłanianiu żelaza.	Obniżenie odporności, szkorbut (krwawienie z dziąseł, wypadanie zębów, nieprawidłowe zrastanie się kości).	Świeże owoce cytrusowe, truskawki, pomidory.	Ulega szybko rozłożeniu w wysokich temperaturach.
Wit H	Wpływa na właściwy stan skóry i włosów, chroni przed łojotokiem.	Zmiany skórne, wypadanie włosów.	Ziemniaki, marchew, wątroba, mięso.	

Przykładowy jadłospis

Pierwsze śniadanie

- Herbata lub Inka
- Omlet z warzywami ,szynką, żółtym serem
- Jajecznica ze szczypiorkiem
- Mleko z płatkami
- Płatki owsiane z owocami na mleku
- Jajko na miękko
- Twarożek z sera chudego lub półtłustego

Drugie śniadanie

- Banan
- Jabłko
- Mandarynka
- Pokrojona i obrana marchew
- Kanapka z bułki z jajkiem i wędliną
- Kanapka z sałatą, szynką i pomidorem

Zupy

- zupa pomidorowa (z bazylią) z włoszczyzną (zmiiksować po ugotowaniu), makaronem, zaprawiona śmietaną, posypana natką pietruszki
- Kluski lane z marchewką i z mięskiem (kurczak)
- Zupy przecierane z groszkiem ptysiowym
- Krupnik
- Fasolowa
- Kapuśniak
- Kartoflanka
- Barszcz biały z jajkiem

- Zupa jarzynowa z kaszą gryczaną
- Szczawiowa z jajkiem

Drugie danie

- Kasza gryczana około 50 g, jajko, pomidor
- Filety rybne, surówka z kiszzonej kapusty, ziemniaki
- Klopsy na rosole z cielęciny z sosem koperkowym + ryż (zabarwić koncentratem pomidorowym lub kurkumą) + surówka z selera
- Wątróbka cielęca, ziemniaki, marchew z jabłkiem.
- Potrawka z drobiu + marchewka z groszkiem + ryż
- Kopytka z sosem mięsnym + surówka z kalafiora
- Placki ziemniaczane
- Warzywa na patelnię
- Leczo
- Pierogi ze szpinakiem zabarwane pietruszką zieloną
- Kurczak faszerowany
- Fasolka po bretońsku

Kolacja

- kasza manna na mleku z malinami
- Kanapki z wędliną i rzodkiewką
- Pasta z makreli
- Parówki (>70 % mięsa)
- Kanapki z jajkiem i pomidorem
- Tosty z pieczarkami z żółtym serem
- Pasta jajeczna
- Sałatka brokułowa
- Jajka faszerowane