



APETYT NA ZDROWIE
– CZYLI O ZASADACH
PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA,
ŚWIADOMYM KUPOWANIU
I NIEMARNOWANIU ŻYWNOSCI

PRZEWODNIK DLA DZIECI I RODZICÓW



PKO Bank Polski

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
WITAMINKI, WITAMINKI, CZYLI JAK TO, CO JESZ, WPŁYWA NA TWOJE ZDROWIE	4
MINERAŁY TO NIE TYLKO SKAŁY, CZYLI CZEGO POTRZEBUJE TWÓJ ORGANIZM	9
E JAK ETYKIETA, CZYLI ZWRÓĆ UWAGĘ, CO KUPUJESZ	19
W SKLEPIE SPOŻYWCZYM, CZYLI JAK MĄDRZE KUPOWAĆ	26
JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOŚCI, CZYLI OSZCZĘDZANIE W KUCHNI	30
ZANIM ZJESZ, CZYLI O ZDROWYM ODŻYWIANIU	34
TWOJE PRZEPISY, CZYLI ZDROWE I SMACZNE POSIŁKI	37

WSTĘP

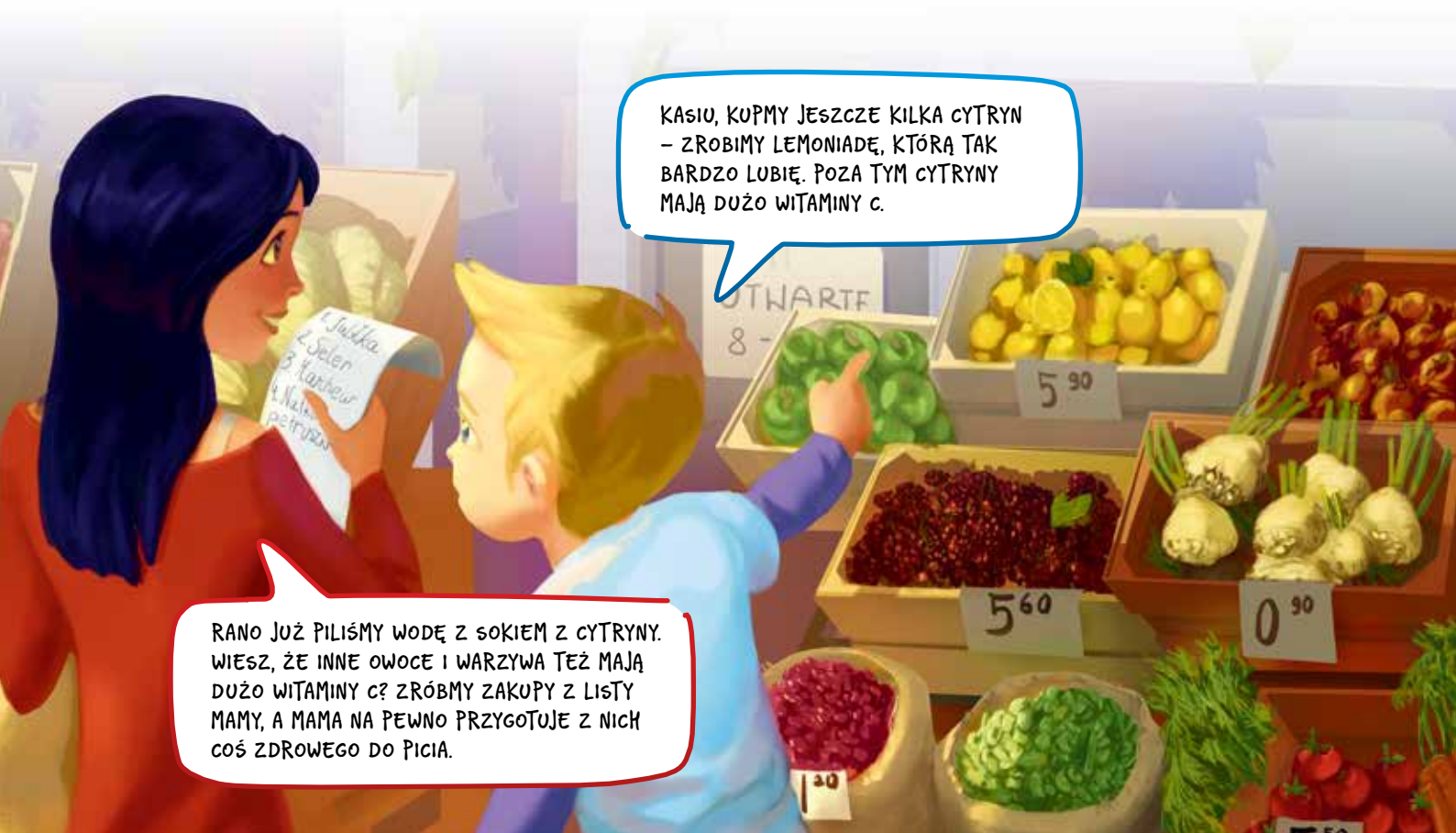
Żeby zdrowo żyć, trzeba zdrowo jeść. Dzięki temu będziesz mieć siłę do zabawy, nauki i pracy. Po lekturze tej książeczki zobaczysz, że zdrowe odżywianie nie jest trudne, a jednocześnie może być bardzo przyjemne. Pokażemy Ci, jak dzięki prostym czynnościom możesz sprawić, że Twój organizm będzie dobrze funkcjonował, i jednocześnie zaoszczędzić pieniądze. Jeśli zapamiętasz podstawowe informacje zawarte poniżej, zdrowe odżywianie nie będzie miało przed Tobą tajemnic.

Podczas kolejnych przygód Kasia i Kuba zabiorą Cię w podróż przez świat witamin i składników mineralnych. Pokażą, jak robić zakupy, żeby zaoszczędzić czas, pieniądze, a także zadbać o zdrowie. Nauczą Cię przygotowywać pyszne i pełnowartościowe posiłki, po których będziesz mieć dużo siły do codziennych zajęć. To nie wszystko – zobacz, co jeszcze dla Ciebie przygotowaliśmy. ☺

Zapraszamy do lektury.

WITAMINKI, WITAMINKI, CZYLI JAK TO, CO JESZ, WPŁYWA NA TWOJE ZDROWIE

Mama poprosiła Kasię i Kubę o zrobienie zakupów na osiedlowym bazarku. Przy straganie z warzywami i owocami dzieci dyskutują o tym, które z warzyw i owoców ma najwięcej witaminy C. Kuba twierdzi, że cytryna, zaś Kasia uważa, że porzeczki. Ostatecznie dzieci kupują tylko to, co mama napisała im na kartce, w tym jabłka, seler, marchew i natkę pietruszki. Seler i natkę mama doda do zupy, a z jabłek i marchewki robi pyszny sok. Po powrocie do domu Kasia i Kuba sprawdzają w internecie, jakie witaminy zawierają kupione przez nich warzywa i owoce. Okazuje się, że seler i natka pietruszki są bogatym źródłem witaminy C. Mają jej nawet dwa razy więcej niż cytrusy. Mama wie, co dobre i zdrowe, zawsze dobrze planuje zakupy.



KASIU, KUPMY JESZCZE KILKA CYTRYN
– ZROBIMY LEMONIADĘ, KTÓRĄ TAK
BARDZO LUBIĘ. POZA TYM CYTRYNY
MAJĄ DUŻO WITAMINY C.

RANO JUŻ PILIŚMY WODĘ Z SOKIEM Z CYTRYNY.
WIESZ, ŻE INNE OWOCE I WARZYWA TEŻ MAJĄ
DUŻO WITAMINY C? ZRÓBMY ZAKUPY Z LISTY
MAMY, A MAMA NA PEWNO PRZYGOTUJE Z NICH
COŚ ZDROWEGO DO PICA.

PAMIĘTAJ!

Staraj się urozmaicać wszystkie posiłki, które jesz każdego dnia. Pamiętaj, aby dostarczać swojemu organizmowi dużo witamin i składników mineralnych. W dalszej części książeczki dowiesz się, jak to zrobić.

Czy wiesz, że...

Polska od lat jest jednym z największych producentów jabłek na świecie. Świeże jabłka zawierają witaminę C, większość witamin (z grupy B, A, E, D, K) oraz beta-karoten, minerały, a także dużą ilość błonnika roślinnego. Jedzone na surowo mają niską zawartość cukru, zatem są polecane osobom chorym na cukrzycę.

WITAMINOWY ALFABET

Witaminy to substancje potrzebne do wzrostu i rozwoju organizmu człowieka. Niestety, nasz organizm nie potrafi sam ich wytwarzać i czerpie je z pożywienia. Witaminy stanowią niezbędny składnik odżywczy dla organizmu, ale nie są dla niego źródłem energii. Pełnią one funkcje regulacyjne, a każda z nich ma inny wpływ na organizm. Najlepiej spożywać witaminy w ich naturalnej postaci – jedząc warzywa, owoce, jaja, ziarna zbóż, mięso i ryby.

Witaminy oznaczamy literami alfabetu: A, B, C, D, E, F, K.

Czy wiesz, że...

Pierwszą witaminę odkrył Polak Kazimierz Funk w 1912 roku. Była to witamina B₁. Wprowadził on również słowo „witamina” (z łacińskiego „vita” – życie i „amina” – witamina B₁ zawiera grupę aminową).

Witaminy dzielą się na witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (witaminy A, D, E, K) i rozpuszczalne w wodzie (witamina C oraz witaminy z grupy B). Rozpuszczalne w tłuszczach są odkładane w tkance tłuszczowej i w wątrobie i są odporne na temperaturę. Witaminy rozpuszczalne w wodzie łatwo ulegają zniszczeniu pod wpływem obróbki termicznej żywności (np. smażenia, gotowania). Najmniej strat odbywa się podczas gotowania na parze. Jeśli tylko jest to możliwe, warto jeść owoce i warzywa na surowo – wówczas zachowują wszystkie swoje wartości odżywcze.

Większości witamin organizm nie potrafi magazynować, a ich nadmiar wydalaný jest z moczem lub potem.

WITAMINA A – DOBRY WZROK

Dzięki niej rośniesz i dobrze widzisz. Najwięcej jest jej w marchwi, papryce i sałacie.

WITAMINY Z GRUPY B (B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP) – GŁADKA SKÓRA, MOCNE WŁOSY

Dzięki nim masz dobrą pamięć, piękną skórę, paznokcie i włosy. Znajdziesz je w ciemnym pieczywie, płatkach zbożowych, kaszach, mleku, rybach, jajkach, ciemnozielonych roślinach liściastych (np. szpinaku, brukselce, brokułach, kapuście) oraz strączkowych: fasoli i grochu.

WITAMINA C – DOBRA ODPORNOŚĆ

Chroni przed katarem i przeziębieniem, przyspiesza gojenie ran. Znajduje się np. w czarnych porzeczkach, papryce, rzodkiewce, truskawkach, cytrusach, selerze i natce pietruszki.

WITAMINA D – MOCNE KOŚCI

Odpowiada za prawidłowy stan Twoich kości i zębów. Ma wpływ na system nerwowy i skurcze mięśni, w tym serca. To jedna z niewielu witamin, która znajduje się nie tylko w pożywieniu. Jest wytwarzana też w skórze pod wpływem słońca, dlatego tak ważne jest przebywanie na świeżym powietrzu. Codzienne kilkunastominutowe spacery nie tylko poprawią Twoją kondycję, ale także pomogą „zaopatrzyć” organizm w witaminę D. Pamiętaj, że stosowanie filtrów UV czy większa ilość ubrań zmniejszają jej wytwarzanie. Zimą, kiedy słonecznych dni jest bardzo mało, trzeba

pamiętać, aby posiłki były bogatsze w witaminę D. Znajdziesz ją m.in. w rybach morskich, jajkach, pieczarkach i produktach mlecznych.

WITAMINA E – ŹRÓDŁO MŁODOŚCI

Chroni i wzmacnia odporność organizmu. Dzięki niej masz dużo siły do zabawy z koleżankami i kolegami. Najwięcej jest jej w ziarnach zbóż, nasionach słonecznika, orzechach i śliwkach.

WITAMINA F – ŁADNA CERA

Przeciwdziała infekcjom, podnosi odporność na zakażenia, korzystnie wpływa na włosy, skórę, paznokcie. Kryje się w olejach roślinnych, pestkach słonecznika, nasionach dyni, migdałach.

WITAMINA K – MOCNE NACZYNNIA KRWIONOŚNE

Wzmacnia żyły i poprawia kolor skóry. Znajduje się w szpinaku, brukselce, brokułach, sałacie oraz pomidorach.

PAMIĘTAJ!

Każdy owoc i warzywo trzeba umyć bez względu na to, czy będzie obierane, czy nie. Używaj do tego bieżącej wody. Wodę z mycia owoców i warzyw możesz wykorzystać np. do podlewania kwiatków. Dzięki temu zmniejszysz rachunki za wodę i zaoszczędzisz pieniądze.

MYJ RĘCE

Mycie rąk zapobiega wielu groźnym chorobom. Rób to zawsze: przed jedzeniem, po wyjściu z toalety, przy widocznych zabrudzeniach, po powrocie do domu ze szkoły, boiska czy placu zabaw. Ręce należy myć starannie do wysokości nadgarstków, wodą i mydłem. Dokładne umycie rąk zajmuje około 30 sekund, czyli mniej więcej tyle, ile trwa wyrecytowanie całego alfabetu.

MYJ ZĘBY

Nie zapomnij o myciu zębów przynajmniej dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym większym posiłku. Jeśli nie masz przy sobie pasty i szczoteczki, przepłucz usta wodą. Szczeliny między zębami czyść nicią dentystyczną. Pamiętaj, że zęby nie lubią cukru, jeśli więc zjadłeś słodkie, postaraj się umyć je jak najszybciej. Zadbane zęby to ładny uśmiech oraz zdrowy organizm.

PAMIĘTAJ!

Zawsze, gdy robisz zakupy, weź od sprzedawcy paragon – jest to Twój dowód zakupu. Posiadanie paragonu ułatwia zareklamowanie towaru, jeśli okaże się on zepsuty lub uszkodzony. Paragon to również dokument potwierdzający, że sprzedawca płaci podatki. Dzięki podatkom państwo ma pieniądze, np. na wypłaty dla lekarzy, budowę nowych placów zabaw czy parków.



QUIZ*

1. Najlepszym źródłem witamin są:

- a) warzywa i owoce
- b) tabletki z apteki
- c) słodkie napoje gazowane

2. Przeciwdziałać przeziębieniu pomaga:

- a) słuchanie muzyki
- b) gotowanie wszystkich produktów
- c) spożywanie produktów bogatych w witaminę C

PRAWDA CZY FAŁSZ?*

Ręce wystarczy umyć raz dziennie mydłem antybakteryjnym.

☒ P ☐ F

Warto różnicować produkty, które są codziennie spożywane. Każdy posiłek powinien zawierać różne składniki odżywcze.

☐ P ☒ F

Zęby, o ile to możliwe, należy myć po każdym posiłku, a zwłaszcza po zjedzeniu słodkiego.

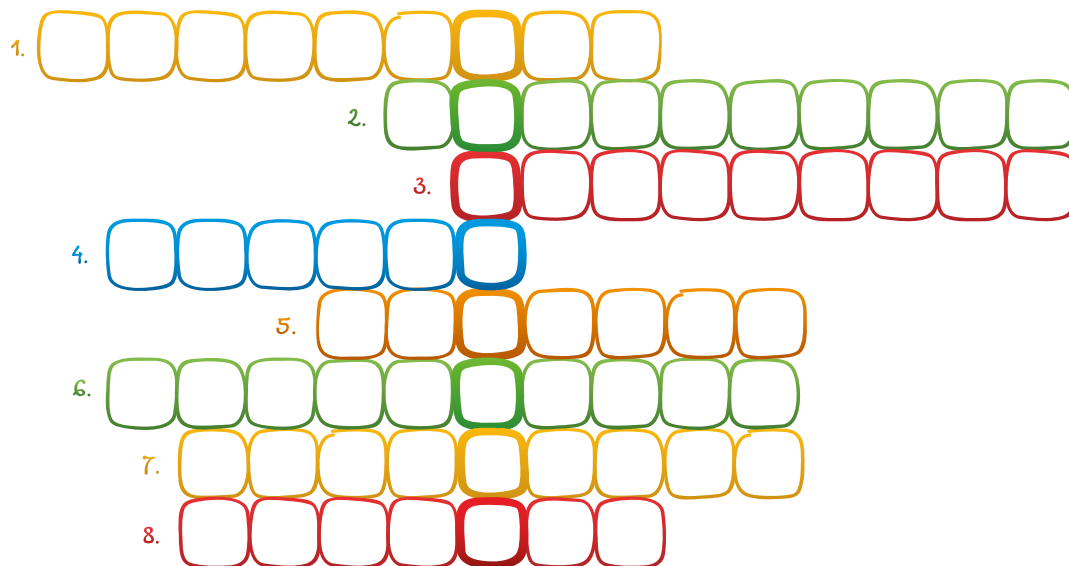
☐ P ☒ F

Zamiast mycia zębów wystarczy zjeść zielone jabłko.

☐ P ☒ F

* Rozwiązania krzyżówki, quizów, rebusów i zadań znajdują się na końcu broszury.

KRZYŻÓWKA*



1. Pomarańczowe warzywo, smaczne ugotowane i smaczne surowe; przysmak zajęczków i dzieci (źródło witaminy A, B, K)
2. Ma biały korzeń i zieloną natkę (zawiera witaminy A, B, E)
3. Podobna do poziomki, ale większa, rośnie w ogrodzie (bogata w witaminę C)
4. Warzywo do płaczu (źródło witamin A, B, C)
5. Z niego robi się ketchup (zawiera witaminy C, H, K)
6. Czerwona kuleczka, która rośnie na grządkach, przy jedzeniu może lekko szczytać w język (kryje w sobie witaminy C, K)
7. Z nich zrobisz m.in. frytki i placki (znajdziesz w nich witaminy C, H, PP)
8. Bardzo kwaśny owoc (bogaty w witaminę C)

* Rozwiązania krzyżówki, quizów, rebusów i zadań znajdują się na końcu broszury.

MINERAŁY TO NIE TYLKO SKAŁY, CZYLI CZEGO POTRZEBUJE TWÓJ ORGANIZM

Wieczorem Kuba pakuje plecak na następny dzień. Na lekcji przyrody mają być omawiane skały występujące na Ziemi oraz minerały, z których są złożone. Kuba od dawna zbiera różne kamienie i chce się nimi pochwalić w klasie. W swojej kolekcji ma skały wapienne, a także kryształ soli i bryłkę węgla. Kasia również interesuje się minerałami, a dokładnie składnikami mineralnymi, zawartymi w jedzeniu. Wie, że potrzebuje ich tak samo jak witamin, by zdrowo rosnąć i rozwijać się prawidłowo. Tłumaczy bratu różnicę między odłamkiem skały wapiennej przywiezionej z Gór Świętokrzyskich a wapniem, który można znaleźć w mleku i jego przetworach. Wyjaśnia, że wapń jest niezbędny do prawidłowej budowy naszych kości i zębów.

NIE MOGĘ JUŻ DOCZekać SIĘ LEKCJI PRZYRODY. POKAZĘ WSZYSTKIM MOJE KAMIENIE. MAM TU KRYSTAL SOLI, WĘGIEL, KREDE, GRANIT I WAPŃ.

NIE WAPŃ, TYLKO WAPIEŃ! TE SKAŁY TO WAPIENIE. WAPŃ TO GŁÓWNY SKŁADNIK NASZYCH KOŚCI I ZĘBÓW.

ŹRÓDŁEM WAPNIA JEST NP. MLEKO, KEFIR, SER ŻÓŁTY, BROKUŁY, PIETRUSZKA.



ALFABET SKŁADNIKÓW MINERALNYCH

W pożywieniu znajdują się składniki mineralne, których potrzebujesz do życia i wzrostu. Są wśród nich zarówno składniki, które dostarczają nam energii, jak i aminokwasy – budulec kości, mięśni, a także składniki potrzebne do procesów zachodzących w organizmie, jak błonnik, który wpływa na trawienie. Wszystkie muszą być dostarczane w odpowiednich ilościach i proporcjach z pożywieniem. Są one tak samo ważne jak witaminy. Często składniki mineralne i witaminy są zawarte w tych samych produktach spożywczych. Warto zadbać o to, aby w każdym ze spożywanych posiłków znalazły się produkty z różnych grup – warzywa, owoce, zboża i mięso lub ryby.

CYNK – ŁADNE WŁOSY I PAZNOKCIE

Wpływa na zdrowie włosów, skóry i paznokci. Znajduje się w orzechach, marchewce, brukselce, szpinaku, selerze, cebuli.

FOSFOR – LEPSZA WYTRZYMAŁOŚĆ

Wchodzi w skład kości, zębów, poprawia wytrzymałość, reguluje prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Znajduje się w brokułach, nasionach słonecznika, orzechach, a także produktach mlecznych.

MAGNEZ – WIĘKSZA ODPORNOŚĆ

Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśni. Jego dobrym źródłem są ziarna zbóż, kasza gryczana, groch, fasola, banany, migdały, orzechy, gorzka czekolada.

POTAS – LEPSZA PAMIĘĆ

Pomaga dostarczać tlen do mózgu. Wspomaga również trawienie. Znajduje się w bananach, morelach, marchewce, ziemniakach, brokułach, brukselce, kapuście, szpinaku, orzechach.

WAPŃ – MOCNE ZĘBY I KOŚCI

To główny budulec kości i zębów. Znajdziesz go w mleku i jego przetworach, np. w kefirze i żółtym serze.

ŻELAZO – DOBRY NASTRÓJ

Jest konieczne do budowy czerwonych krwinek. Najważniejsze źródło żelaza to czerwone mięso, żółtko jaja, fasola, groch, brokuły, szpinak i nasiona dyni.

PAMIĘTAJ!

Z jedzeniem jest jak z oszczędzaniem pieniędzy – ważna jest regularność. Posiłki powinny być spożywane o stałych porach, lepiej częściej, ale w małych porcjach. Regularne jedzenie sprzyja zachowaniu zdrowia i prawidłowej sylwetki.

Najzdrowiej jest jeść 5 posiłków w ciągu dnia, a przerwy między nimi nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. Pamiętaj, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia i to ono powinno być najbardziej sycące. Z upływem dnia spożywane porcje powinny być coraz mniejsze.

Ciało dorosłego człowieka w około 60% składa się z wody, w ciele dziecka jest jej jeszcze więcej. Ważne jest więc regularne nawadnianie organizmu. Najzdrowsze jest picie wody źródlanej i mineralnej, przy jednoczesnej rezygnacji z kolorowych, słodzonych napojów. Dziennie powinniśmy wypijać co najmniej 1,5 litra wody, czyli ok. 6 szklanek. Wodę warto pić nie tylko wtedy, kiedy dokucza Ci pragnienie, ale też między posiłkami i do posiłków. Należy pamiętać, że płyny zawarte są także w zupie, herbacie, sokach, kompotach, owocach, warzywach, musach owocowych, mleku itp. Dostarczając organizmowi odpowiednią ilość wody, masz lepsze samopoczucie, koncentrację, a także nawilżasz skórę, dzięki czemu staje się ona gładka i elastyczna. Warto, idąc do szkoły lub na wycieczkę, zabierać ze sobą butelkę wody.

Dzień rozpocznij od **śniadania**. Dzięki niemu wyjdiesz z domu pełen energii. Rezygnując ze śniadania, zmuszasz organizm do wysiłku, nie dostarczając mu odpowiedniej porcji tego „paliwa”. Ważne jest, by na śniadanie jeść różne produkty.

Może to być:

- zupa mleczna,
- grahamka z masłem, chudą wędliną, sałatą, pomidorem,
- twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem, kromka chleba razowego z masłem,
- płatki owsiane na mleku z owocami sezonowymi, np. z malinami,
- dwie kromki chleba pełnoziarnistego z wędzonym łososiem i koperkiem.

Do picia możesz wybrać: wodę, kakao, herbatę malinową lub sok.



Po upływie ok. 3 godzin zjedz **drugie śniadanie** – poprawi się Twoja koncentracja i aktywność na lekcjach.

Na drugie śniadanie najlepiej zjeść:

- kanapkę z ciemnego pieczywa z masłem, z wędliną, serem, jajkiem,
- warzywo, owoc.

Pamiętaj też o wypiciu jogurtu, kefiru, szklanki mleka, kakao, wody lub soku owocowego.

Owoce lepiej jeść w pierwszej części dnia – najpóźniej do podwieczorku, kiedy Twoje enzymy trawienne są najbardziej aktywne. Jedzenie ich na noc może skutkować gromadzeniem energii w postaci tłuszczu. Po prostu Twój organizm wieczorem „spowalnia” swoje działanie, przygotowując się do odpoczynku i snu.

W środku dnia pora na ciepły **obiad**. Dzięki niemu masz siłę na popołudniowe zabawy i odrabianie lekcji. Nie rezygnuj z pierwszego dania, czyli zdrowej i sycącej zupy. Najzdrowsze są zupy świeżo ugotowane. Unikaj tych z kartonów i torebek, które mogą zawierać cukier, wzmacniacze smaku i aromatu. Drugie danie obiadowe powinno zawierać produkty zbożowe, takie jak brązowy ryż, kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), razowe makarony lub – bardzo popularne w naszym kraju – ziemniaki. Możesz urozmaicać swoje menu i każdego dnia wybierać inny dodatek do obiadu. Nie zapomnij o warzywach – gotowanych lub surowych i ograniczeniu ilości tłuszczu. Najlepsze jest chude mięso (np. drób lub wołowina) oraz ryby i jaja. Jeśli wybierasz posiłek z mięsem lub rybą, staraj się, aby jak najczęściej były one gotowane. Dodatkowo,



jeśli będziesz gotować je na parze, zachowają najwięcej składników odżywczych (nie „uciekną” one do wody). Tak przygotowane posiłki będą zdrowsze i bardziej odżywcze niż smażone na tłuszczu.

Po obiedzie zjedz **podwieczorek**, na który najlepiej wybrać:

- domowe ciasto,
- budyń lub kisiel z sokiem owocowym,
- warzywa,
- jogurt z owocami lub z płatkami zbożowymi.

Wypij też szklankę kompotu, wody mineralnej lub soku.

Ostatnim posiłkiem w ciągu dnia jest **kolacja**.

Nie powinna być zbyt obfita, dzięki temu spokojnie prześpisz noc. Zachowasz też odpowiednią wagę, a następnego dnia obudzisz się pełen energii. Kolację najlepiej spożywać nie później niż 2-3 godziny przed snem.

W ramach tego posiłku możesz przykładowo zjeść:

- zapiekane warzywa,
- naleśnik z warzywami,
- sałatkę,
- kanapkę z ciemnego pieczywa z serkiem wiejskim,
- jajko na miękko z kromką chleba żytniego z masłem i domową szynką.

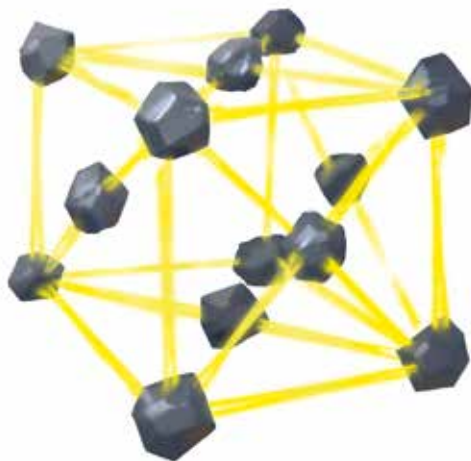
Pamiętaj o piciu – może to być mleko, woda lub herbata owocowa.



WITAMINY A SKŁADNIKI MINERALNE



Witamina C



Żelazo

Podsumowując, **witaminy to związki chemiczne**, które pełnią unikalne role w Twoim organizmie – o tym, jak poszczególne witaminy wpływają na konkretne funkcje, dowiedziałeś się w poprzednim rozdziale. Wiesz już także, że **składniki mineralne to pierwiastki**, które wspierają organizm w niezbędnych procesach fizjologicznych.

Składniki mineralne i witaminy uważane są za mikroelementy, ponieważ nasz organizm potrzebuje ich w mniejszych ilościach niż makroelementów (jak np. węglowodany, tłuszcze i białka). Nie oznacza to jednak, że możemy o nich zapominać. Twój organizm potrzebuje wszystkich tych składników do prawidłowego funkcjonowania. Musisz pamiętać, że witaminy są wrażliwe na ciepło, światło i czynniki chemiczne – gotowanie, przetwarzanie i przechowywanie żywności powinno odbywać się w odpowiednich warunkach. Dzięki temu zachowasz większość witamin w produktach. Minerale natomiast są bardziej odporne na przetwarzanie żywności, ale ich straty mogą się pojawić w połączeniu z innymi substancjami w niej zawartymi (np. jeśli masz niedobór wapnia, musisz pamiętać, aby unikać produktów, które utrudniają jego wchłanianie z powodu dużej zawartości kwasu szczawiowego, jak np. szpinak, szczaw czy herbata).

REBUSY*

Rozwiąż rebusy, a dowiesz się, jakie minerały są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.



+ pn

~~lizka~~



+



~~ko~~

~~górek~~

15

* Rozwiązania krzyżówki, quizów, rebusów i zadań znajdują się na końcu broszury.



~~tel~~

+ s +



~~te pian~~



~~k~~

+



+ ez

~~iazdo~~



~~r~~

+



+ s

~~terz~~

QUIZ*

1. Posiłki powinny być spożywane:

- a) regularnie, o stałych porach
- b) raz dziennie, w drodze do szkoły
- c) zaraz po przebudzeniu i wieczorem, bezpośrednio przed pójściem spać

2. Dziennie powinniśmy wypijać:

- a) 1,5 litra wody, czyli ok. 6 szklanek
- b) 1 litr słodkiego napoju gazowanego
- c) 2 litry mleka

PRAWDA CZY FAŁSZ?*

Potas wpływa na lepszą pamięć.

☒ P ☐ F

Warto jeść regularnie 5 posiłków dziennie i nie objadać się na kolację.

☒ P ☐ F

Śniadanie powinno być najbardziej obfitym posiłkiem w ciągu dnia.

☒ P ☐ F

* Rozwiązania krzyżówki, quizów, rebusów i zadań znajdują się na końcu broszury.

SKLEPIK SZKOLNY

KUBUSIU, DLACZEGO KUPIŁEŚ WŁAŚNIE TEN
SOK? CZY DLATEGO, ŻE NA OPAKOWANIU
JEST TWÓJ ULUBIONY BOHATER?

WYBRAŁEM NIE TYLKO ŁADNE OPAKOWANIE,
ALE I ZDROWY SOK. SAMĄ ZOBACZ! NA TEJ
ETYKIECIE PODANE SĄ SKŁADNIKI.

E JAK ETYKIETA, CZYLI ZWRÓĆ UWAGĘ, CO KUPUJESZ

W sklepiu szkolnym Kuba kupuje sok w kolorowym opakowaniu. Kasia podchodzi do niego i żartuje, że „dał się złapać na ładne opakowanie”. Wyjaśnia Kubie, że dużo ważniejsze od rysunków umieszczonych na opakowaniu są informacje dotyczące składników zawartych w soku. Kasia pokazuje Kubie najważniejsze elementy znajdujące się na etykiecie: nazwę produktu i listę składników w tzw. malejącej kolejności. To znaczy, że na pierwszym miejscu znajduje się składnik, którego jest najwięcej w produkcie. Dalsze informacje umieszczone na etykiecie to: data przydatności do spożycia, sposób przechowywania, waga, adres producenta. Na wielu produktach podawana jest również wartość odżywcza i energetyczna produktu. Kasia wyjaśnia bratu, że warto czytać etykiety i wybierać produkty zdrowe, bez tak zwanych E-dodatków, czyli sztucznych barwników, konserwantów czy wzmacniaczy smaku i zapachu, które mogą być szkodliwe dla naszego zdrowia. Zdarza się, że producenci, zamiast symboli E, wymieniają całe nazwy substancji konserwujących.

Kasia tłumaczy Kubie, że należy wybierać produkty w nienaruszonych opakowaniach. Warto też zwracać uwagę na to, skąd pochodzi żywność, gdzie została wyprodukowana. Zazwyczaj produkty lokalne, czyli pochodzące z Twojej okolicy, są dużo tańsze niż produkty znanych marek, często dowożone z dużych odległości. Pamiętaj, że kupując produkty od lokalnych przedsiębiorców, masz wpływ na region, w którym żyjesz. Może Twoja mama lub wujek pracują u tego producenta, a z płaconych przez niego podatków gmina finansuje budowę drogi, szpitala czy remont szkoły.

Po dokładnym obejrzeniu etykiety soku, który wybrał Kuba, Kasia z zadowoleniem stwierdza, że wybór brata był dobry.

– Wiedziałem, co biorę. W naszym szkolnym sklepiu są same zdrowe produkty – podsumowuje Kuba.

ELEMENTY ETYKIETY

1 – Nazwa produktu

2 – Skład to spis wszystkich surowców, które zostały użyte do przygotowania produktu. Jako pierwszy wymieniany jest składnik znajdujący się w produkcie w największej ilości. Jeżeli na pierwszym miejscu jest marchew, to znaczy, że marchewki w naszym soku jest najwięcej, a nie np. jabłek. Spis zawiera także nazwy substancji dodatkowych.

3 – Wartość odżywcza to ilość wybranych składników pokarmowych oraz energii zawartych w określonej porcji produktu, np. w 100 g lub 100 ml lub innej określonej porcji. Producenci żywności mogą podawać tę informację, ale nie muszą. Do podawania wartości odżywczej zobowiązani są producenci produktów o specjalnym przeznaczeniu, np. dla małych dzieci, sportowców.

4 – Warunki przechowywania, przeznaczenie oraz metody przyrządzania produktu

5 – Termin przydatności do spożycia to termin, po upływie którego produkt nie powinien być spożywany.

Zwróć uwagę, że na etykietach mogą być użyte dwa sformułowania: „należy spożyć do...” lub



„najlepiej spożyć przed...”. Jeżeli występuje zwrot „najlepiej spożyć przed...”, oznacza to, że do tej daty produkt zachowuje swoje właściwości, o ile jest odpowiednio przechowywany.

Po upływie tego terminu produkt nadal jest zdatny do spożycia, jednak producent nie daje już gwarancji co do zachowania jego właściwości. Gdy kupisz produkt z oznaczeniem „najlepiej spożyć do...”, musisz pamiętać, że po tej dacie może on nie nadawać się do jedzenia.

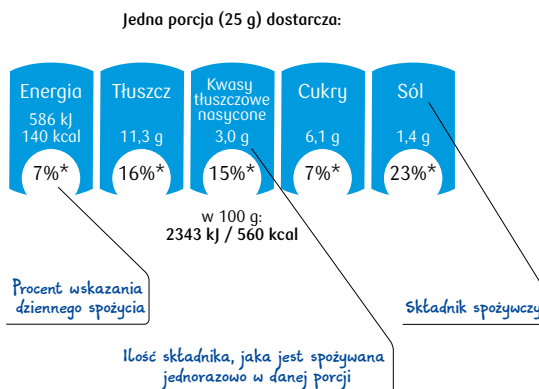
6 – Pochodzenie produktu

7 – Nazwa i adres producenta, firmy pakującej lub sprzedawcy

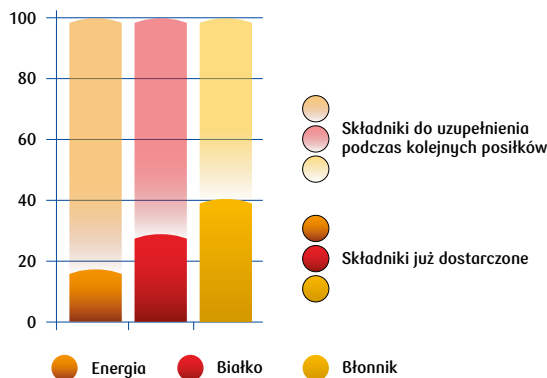
RWS, CZYLI REFERENCYJNA WARTOŚĆ SPOŻYCIA (DAWNEJ GDA)

Na opakowaniach żywności i napojów możesz znaleźć informacje dotyczące konkretnych składników odżywczych zawartych w danym produkcie. Dodatkowo z etykiety dowiesz się, jaki procent normy dziennej dla poszczególnych składników zawiera porcja danego produktu. To tzw. referencyjne wartości spożycia (RWS), czyli typowe ilości składników odżywczych, a także energii, które

powinny być dostarczone do organizmu przeciętnej zdrowej osoby w ciągu doby.



Przykładowo, odczytując informacje z powyższej etykiety, wiemy, że porcja produktu o wadze 25 g zawiera 140 kilokalorii, co stanowi 7% RWS. Teoretycznie więc mamy „w zapasie” jeszcze 93% „wolnej” energii do znalezienia w innych produktach w danym dniu. Dobierając produkty w swojej codziennej diecie, należy pamiętać, że wartości RWS dla cukrów, tłuszczu, soli, kwasów tłuszczowych nasyconych należy traktować jako wskazówkę „nie więcej niż”, a nie jako wartość zalecaną, np. spożycie w ciągu dnia 50% dziennej porcji cukru nie oznacza, że musimy uzupełnić jego spożycie do 100%. Z drugiej strony w przypadku białka czy witaminy C warto poszukać produktów, które uzupełnią poziom spożycia tych składników w ciągu dnia do wartości zalecanej, czyli RWS.



Wykres ilości „zjedzonej” energii (i innych składników) w jednej porcji i ilości, które pozostały do „zjedzenia”.

Pamiętaj, że ze względu na różnice pomiędzy ludźmi, takie jak np. wzrost, wiek, waga, aktywność fizyczna, RWS nie można traktować jako uniwersalnych wytycznych poziomu odżywiania. Wartości te powinny być traktowane jako punkt odniesienia, dzięki któremu można orientacyjnie ocenić udział tych składników w porcji danego produktu spożywczego. Jeśli więc nawet słodczyce mają wszystkie podstawowe składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze), to Twój obiad nie może składać się ze smakołyków i łakoci. Trzeba pamiętać o urozmaicaniu posiłków i o dostarczaniu do organizmu wszystkich witamin i składników odżywczych, np. jedząc owoce i warzywa.

Dzięki temu, że graficznie RWS jest bardzo proste, możesz bez problemów i szybko w sklepie ocenić dany produkt, np. sprawdzając

jego wartość kaloryczną. Te informacje są bardzo ważne dla osób, które stosują diety i dbają o swoje racjonalne odżywianie.

PAMIĘTAJ!

Kalorie to jednostki miary energii niezbędnej do życia. Źródłem energii jest pożywienie. Dzięki niej masz siłę uczyć się, pracować i bawić.

UWAGA!

Na etykiecie zawarte są także informacje na temat utylizacji opakowania. Przed wyrzuceniem opakowania sprawdź, jakie zasady segregacji obowiązują w Twojej okolicy. Takie informacje znajdziesz np. na koszach, do których wrzuca się materiały segregowane.

Należy też pamiętać o starannym zginiataniu opakowania, aby zaoszczędzić miejsce w pojemniku na śmieci. Zgnieciona butelka zajmuje nawet pięć razy mniej miejsca niż niezgnieciona. Więcej o tym, jak segregować odpady i chronić środowisko, dowiesz się z książeczki „Pięć sposobów na ekooszczędzanie z SKO – przewodnik dla dzieci i rodziców” (dostępnej na www.pkobp.pl/sko).

Opakowania zwrotne (np. niektóre szklane butelki) warto zbierać i oddawać w sklepie lub sprzedawać w punkcie skupu surowców wtórnych. Na właściwej segregacji surowców skorzysta środowisko i Twój domowy budżet.

ZADANIE 1*

Porównaj skład dwóch produktów i zastanów się, który lepiej kupić. Który z nich jest zdrowszy?



Baton		czy	Mleczna kanapka	
wartość odżywcza	w 100 g:		wartość odżywcza	w 100 g:
białko	2,1 g		białko	2,3 g
tłuszcz	9,8 g		tłuszcz	7,8 g
węglowodany	27,9 g		węglowodany	9,5 g
wartość energetyczna	208 kcal		wartość energetyczna	117 kcal

1. Wybrałem
2. Wybrałem ten produkt, ponieważ
3. Podejmując decyzję, porównywałem
4. Wnioski:

Porównaj składniki odżywcze, które widać na obu etykietach. Zwróć uwagę, że jeden produkt ma np. więcej białka, a drugi mniej. Zastanów się, czy to dobrze, czy źle.

* Rozwiązania krzyżówki, quizów, rebusów i zadań znajdują się na końcu broszury.

ZADANIE 2*

Porównaj wartość energetyczną produktów. Zastanów się, jakie składniki mają większy wpływ na organizm.



Jogurt truskawkowy		czy	Jogurt naturalny	
wartość odżywcza	w 100 g:		wartość odżywcza	w 100 g:
białko	5,2 g		białko	5,2 g
tłuszcz	3,7 g		tłuszcz	3,0 g
węglowodany	22,0 g		węglowodany	8,2 g
wartość energetyczna	142 kcal		wartość energetyczna	81 kcal

1. Wybrałem

2. Wybrałem ten produkt, ponieważ

.....

3. Podejmując decyzję, porównywałem

4. Wnioski:

Porównaj składniki odżywcze, które widać na obu etykietach. Zwróć uwagę, że jeden produkt ma np. więcej węglowodanów, a drugi ma ich mniej. Zastanów się, czy to dobrze, czy źle.

* Rozwiązania krzyżówki, quizów, rebusów i zadań znajdują się na końcu broszury.

QUIZ*

1. Czytając etykietę, dowiesz się:

- a) ile osób było zaangażowanych w produkcję produktu
- b) czy produkt jest smaczny
- c) jakie składniki zawiera produkt

2. E-dodatki to m.in.:

- a) sztuczne barwniki, konserwanty lub wzmacniacze smaku i zapachu, które mogą być szkodliwe dla naszego zdrowia
- b) pochodzące z ekologicznych upraw wzmacniacze smaku
- c) składniki wpływające na obniżenie cholesterolu u dzieci

PRAWDA CZY FAŁSZ?*

Produkt z najbardziej kolorowym opakowaniem jest najlepszy.

☒ P ☐ F

Produkt reklamowany w telewizji jest najzdrowszy ze wszystkich dostępnych w sklepie.

☒ P ☐ F

Towar, który nie ma wymienionych składników zaczynających się od litery E na opakowaniu, jest zdrowy.

☒ P ☐ F

Kalorie nie są nam potrzebne do życia.

☒ P ☐ F

* Rozwiązania krzyżówki, quizów, rebusów i zadań znajdują się na końcu broszury.

W SKLEPIE SPOŻYWCZYM, CZYLI JAK MĄDRZE KUPOWAĆ

Rodzina Kasi i Kuby wybiera się na duże zakupy. Mama przygotowuje listę zakupów. Zapisuje, jakie kupić produkty i w jakiej ilości. Kuba nie jest zadowolony. Zauważył, że mama planuje kupić mąkę i kakao, a on wolałby gotowe słodczy, ciastka i cukierki. Mama wyjaśnia, że są one bardzo potrzebne w kuchni. Produkty te mogą być dłużej przechowywane. Można je również wykorzystać do przygotowania naleśników czy do pieczenia domowych ciast.

Domowe wypieki na ogół smakują lepiej, są zdrowsze i często... tańsze niż te kupowane w sklepie czy kawiarni. Od czasu do czasu można oczywiście zjeść gotowe ciastko czy czekoladowego batonika. Ważne, żeby nie przesadzać i nie opierać swojego żywienia jedynie na takich produktach. Dobrym pomysłem jest też wyznaczenie jednego dnia w tygodniu, w którym pozwalamy sobie na jedzenie niewielkiej ilości słodczy.

Mama zwraca dzieciom uwagę, że w sklepie koniecznie trzeba sprawdzać terminy przydatności produktów do spożycia. Należy oczywiście zwracać uwagę na ceny towarów – zwłaszcza produktów przecenionych oraz proponowanych w promocji. Dzięki temu można sporo zaoszczędzić. Należy jednak zastanowić się, czy promocja jest rzeczywiście korzystna dla kupującego (może akurat dany produkt jest mniej wartościowy dla Twojego organizmu?).



SPRAWDŹ DOKŁADNIE! TE JOGURTY
BĘDĄ TAŃSZE, JEŚLI KUPISZ 10 SZTUK.
ALE TERMIN ICH PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA
MIJA JUŻ JUTRO. NIE ZDĄŻYMY ICH ZJEŚĆ
- ZMARNUJEMY I JEDZENIE, I PIENIĄDZE.

OJEEJ, W SKLEPIE CZASAMI
TRZEBA CZYTAĆ I LICZYĆ
WIĘCEJ NIŻ W SZKOLE!

PROPONUJĘ KUPIĆ SOK POMIDOROWY.
TEŻ JEST W PROMOCJI, ALE MAMY
WIĘCEJ CZASU NA JEGO WYPICIE.

ZADANIE 1

Zrób listę zakupów, która obejmie produkty na śniadanie dla całej Twojej rodziny na wybrany dzień tygodnia. Zaplanuj posiłek, który jest zdrowy i zawiera wiele składników odżywczych.

Lista zakupów – śniadanie

Dzień

Produkt	Ilość	Cena	Krótkie uzasadnienie wyboru (wartości odżywcze, witaminy, minerały itd.)

ZADANIE 2

Sprawdź, czy w sklepie, w którym robisz zakupy, bardziej opłaca się kupować na wagę, na sztuki czy w opakowaniach zbiorczych. Uzupełnij tabelkę, wpisując ceny trzech różnych produktów. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Produkt	Cena za sztukę	Cena za 1 kg	Cena za opakowanie 100 g
Na przykład: Jabłko	40 gr	4 zł	1 zł 50 gr

QUIZ*

1. Kupując w sklepie, należy zwrócić uwagę:

- a) czy produkt jest nam potrzebny i ile kosztuje
- b) czy produkt jest najtańszy
- c) czy towary są reklamowane w telewizji

2. Termin przydatności do spożycia oznacza, że:

- a) produkt należy zjeść dokładnie tego dnia
- b) do tego dnia trwa promocja
- c) produkt nie powinien być spożywany po upływie tej daty

PRAWDA CZY FAŁSZ?*

W sklepie należy wybierać tylko produkty przecenione.

☐ P ☐ F

W sklepie należy wybierać tylko produkty reklamowane w telewizji.

☐ P ☐ F

* Rozwiązania krzyżówki, quizów i zadań znajdują się na końcu broszury.

JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOŚCI, CZYLI OSZCZĘDZANIE W KUCHNI

W niedzielę Kasię miały odwiedzić koleżanki. Z tej okazji upiekła z mamą drożdżówki. Niestety, dziewczynki nie przyszły. Jedna z nich zachorowała, druga została dłużej u swojej babci. Kasi było przykro, ale Kuba się ucieszył, ponieważ sądził, że więcej ciastek zostanie dla niego. Jest prawdziwym łasuchem! Smarował drożdżówki dżemem truskawkowym, który rodzina wspólnie robiła latem, gdy owoce były tanie. Kuba wie, że samodzielnie zrobione przetwory są nie tylko pyszne, ale i tańsze niż kupione w sklepie – można sporo zaoszczędzić. Jednak nawet on nie poradził sobie ze zjedzeniem ciastek. Mama zaproponowała, żeby resztę zamrozić. Po pewnym czasie wystarczy bułeczki wyjąć z zamrażarki i poczekać, aż się rozmrożą lub podgrzać je w piekarniku. Kuba ma wątpliwości, czy będą równie pyszne, jak świeże. Czy nie stracą smaku, zapachu? Mama zapewnia, że dzieci na pewno się nie rozczarują.



PRAWIE WSZYSTKO MOŻEMY ZAMROZIĆ.
NIE ZAMRAŻAMY M.IN. JAJEK, MAJONEZU,
SAŁATY.

CZY ZAMROZIĆ MOŻNA TYLKO CIASTO
I SŁODYCZĘ? CZY TAKŻE INNE
PRODUKTY?

JEDZENIA NIE WOLNO ROZMRAŻAĆ, A POTEM PONOWNIE ZAMRAŻAĆ. ROZMROŻONY
PRODUKT – NP. MIĘSO – MOŻEMY JEDNAK UGOTOWAĆ CZY UPIEC I PONOWNIE
ZAMROZIĆ. ZAMROŻONA ŻYWNOŚĆ MA OKREŚLONY CZAS PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA.
NIE MOŻNA TRZYMAĆ JEDZENIA W ZAMRAŻARCE BEZ KOŃCA.

Jak długo można przechowywać żywność w zamrażalniku?

Produkt	Maksymalny czas przechowywania
warzywa miękkie, np. groszek, pomidory	do 12 miesięcy
wołowina, cielęcina	8 miesięcy
pieczywo	8 miesięcy
warzywa korzeniowe, np. marchewka	6 miesięcy
owoce sezonowe, np. truskawki, wiśnie	6 miesięcy
wieprzowina, drób	6 miesięcy
masło	6 miesięcy
ciasta	6 miesięcy
ryby	4 miesiące
szynka	4 miesiące
lody (samodzielnie zrobione)	3 miesiące
zupy	2 miesiące
kiełbasa	2 miesiące

Pamiętaj! Żeby nie marnować żywności:

- planuj posiłki i sprawdzaj, czy masz wszystkie składniki do przyrządzenia potraw,
- sporządzaj listę zakupów; notuj, czego i ile potrzebujesz,
- sprawdzaj termin przydatności do spożycia kupowanych produktów,
- kupuj żywność świeżą i dobrej jakości, która szybko się nie zepsuje,
- przechowuj jedzenie zgodnie z zaleceniami podanymi przez producenta,
- przetwarzaj składniki spożywcze, np. gotuj różne dania, rób przetwory,
- zamrażaj, aby dłużej zachować świeżość produktów,
- nie chodź na zakupy, gdy jesteś głodny.

Czy wiesz, że...

- Na świecie co roku marnuje się 1,3 miliarda ton jedzenia, czyli 30% tego, co zostaje wyprodukowane¹. Ile to jest? W Polsce mieszka około 37,76 miliona osób². Gdyby podzielić między nie całą żywność, którą marnujemy na świecie w ciągu roku, na jednego mieszkańca Polski przypadłoby dodatkowe około 34 tony żywności. Dla porównania: to mniej więcej tyle, ile łącznie waży 6 dorosłych samców słoni afrykańskich – największych żyjących zwierząt lądowych.
- Wytwarzanie żywności jest kosztowne dla środowiska naturalnego, wymaga zużycia wody, energii i przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych. Marnując żywność, szkodzimy środowisku.

- W krajach Unii Europejskiej wyrzuca się średnio 20-30% kupowanego jedzenia.
- W Polsce marnuje się rocznie ponad 5 milionów ton żywności³.
- Aż 37,2% Polaków przyznaje się do wyrzucania jedzenia, najczęściej pieczywa, owoców, warzyw i wędlin⁴.
- Najważniejsze przyczyny marnowania żywności to: przeoczenie terminu przydatności do spożycia, za duże zakupy w stosunku do potrzeb, niewłaściwe przechowywanie jedzenia, brak pomysłów na wykorzystanie resztek posiłków.
- Aby nie marnować żywności, której termin przydatności do spożycia się kończy, wiele sklepów przekazuje ją do Banków Żywności i lokalnych organizacji, a te przekazują ją dalej osobom potrzebującym.

¹ Źródło: <https://stat.gov.pl/statystyka-miedzynarodowa/instytucjeorganizacje-miedzynarodowe/onz-organizacja-narodow-zjednoczonych/fao-organizacja-narodow-zjednoczonych-do-spraw-wyzywienia-i-rolnictwa/>

² Stan i struktura ludności oraz ruch naturalny w 2022 r. Stan w dniu 01 IX GUS, Warszawa 2023 s. 9

³ Źródło: https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2022/10/Raport-SDZ_FPBZ_2022.pdf

⁴ Źródło: https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2022/10/Raport-SDZ_FPBZ_2022.pdf

ZADANIE

Porozmawiaj z dorosłymi ze swojej rodziny o tym, co robią, by nie marnować żywności. Jak potrafią zagospodarować nadwyżki jedzenia? Najlepsze rozwiązania wpisz do tabelki i podziel się informacjami z rówieśnikami.

	Najlepsze sposoby, by nie marnować jedzenia:
1	Przygotuj sałatkę z warzyw, które nie zostały zjedzone podczas obiadu, np. warzywa z zupy. Do jej przygotowania oprócz ugotowanych warzyw będziesz potrzebować majonezu i jogurtu, z których zrobisz sos do sałatki.
2	Z kilkudniowego pieczywa, pozostałych po śniadaniu plasterków żółtego sera, pomidora, wędliny oraz natki pietruszki możesz przygotować na kolację pyszne zapiekanki. Pamiętaj, aby poprosić osobę dorosłą o pomoc w obsłudze piekarnika.
3	
4	
5	

QUIZ*

1. Aby nie marnować jedzenia, należy:

- a) planować zakupy, kupować tyle, ile potrzebujemy
- b) dużo kupować, a w razie potrzeby zjeść na zapas
- c) jeść tylko w restauracjach

2. Żywność można przechowywać w zamrażarce:

- a) bez ograniczenia czasowego
- b) zależnie od produktu – od kilku miesięcy do roku
- c) maksymalnie 2 tygodnie niezależnie od produktu

PRAWDA CZY FAŁSZ?*

Wszystkie produkty mogą zostać zamrożone.

☐ P ☐ F

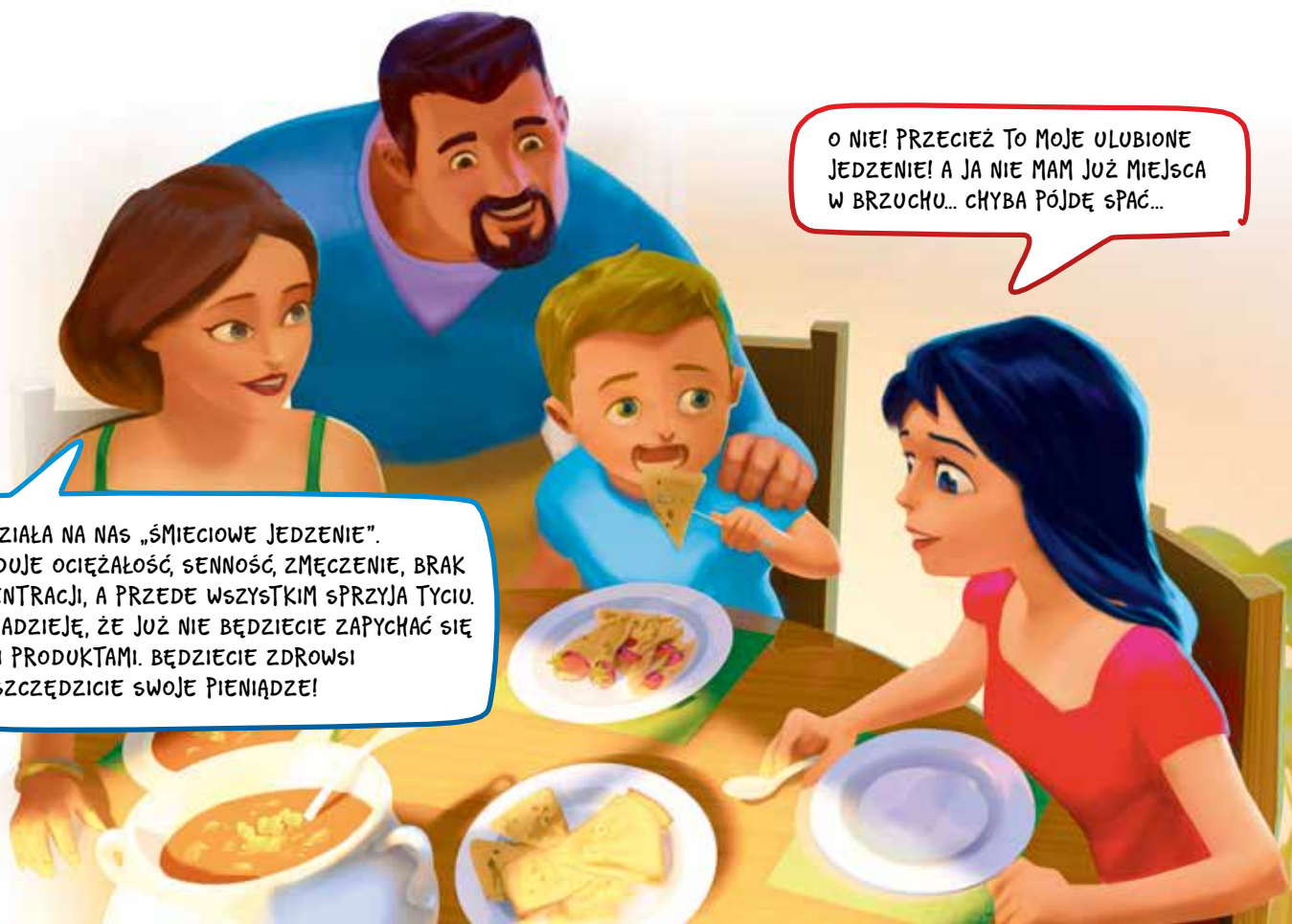
Dzień przed końcem terminu przydatności do spożycia produkt należy wyrzucić.

☐ P ☐ F

* Rozwiązania krzyżówki, quizów i zadań znajdują się na końcu broszury.

ZANIM ZJESZ, CZYLI O ZDROWYM ODŻYWIANIU

Kasia wróciła w poniedziałek ze szkoły. Nie chciała jeść obiadu, bo po lekcjach z całą klasą poszła na pizzę. Kuba wypomniął siostrze, że nie oszczędza, a miała odkładać kieszonkowe, by kupić bilet na koncert. W ramach rewanżu Kasia przypomniała mu, że w drodze do parku linowego sam kupił hamburgera i frytki. Tata pogodził dzieci, mówiąc, że każdemu zdarzają się dietetyczne potknięcia, ale najważniejsze, by wyciągać z nich wnioski. Należy unikać tak zwanego „śmieciovego jedzenia”. Wyjaśnił, że są to zazwyczaj rozmaite szybkie przekąski i napoje energetyzujące. „Zaśmiecają” one naszą dietę, z uwagi na dużą zawartość soli, niezdrowych tłuszczów, cukrów, jak również sztucznych składników. Takie jedzenie nie tylko jest niezdrowe, ale często też sporo kosztuje.



O NIE! PRZECIEŻ TO MOJE ULUBIONE
JEDZENIE! A JA NIE MAM JUŻ MIEJSCA
W BRZUCHU... CHYBA PÓJDE SPĄĆ...

TAK DZIAŁA NA NAS „ŚMIECIOWE JEDZENIE”.
POWODUJE OCIEŻAŁOŚĆ, SENNOŚĆ, ZMĘCZENIE, BRAK
KONCENTRACJI, A PRZEDĘ WSZYSTKIM SPRZYJA TYCIU.
MAM NADZIEJĘ, ŻE JUŻ NIE BĘDZIECIE ZAPYCHAĆ SIĘ
TAKIMI PRODUKTAMI. BĘDZIECIE ZDROWSI
I ZAOSZCZĘDZICIE SWOJE PIENIĄDZE!

ZADANIE

W tabeli zapisz 5 przykładów posiłków „śmieciowego jedzenia”. Podaj cenę tych produktów. Obok wpisz, co wartościowego i zdrowego można zjeść lub wypić w zamian, i zapisz cenę tego posiłku czy napoju. Następnie oblicz, ile można zaoszczędzić, unikając „śmieciowego jedzenia”. Pamiętaj, że nie wszystkie zdrowe produkty kosztują mniej. Podaj wysokość oszczędności tylko przy tych produktach, które są tańsze. Wypisz też inne korzyści płynące ze zdrowszego odżywiania się.

„Śmieciowe jedzenie” – przykłady	Cena	Zdrowy zamiennik	Cena	Korzyści finansowe – oszczędności	Korzyści dodatkowe – zdrowotne
Przykład: hot dog	7 zł	kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem, sałatą i pomidorem	3 zł	4 zł	dostarczamy naszemu organizmowi dużo witamin, składników odżywczych
Razem można zaoszczędzić zł					

Pamiętaj!

- „Śmieciowe jedzenie” (ang. *junk food*) to jedzenie, zawierające niewielkie ilości składników niezbędnych dla naszego zdrowia, a jednocześnie zawierające składniki, które, często spożywane, mogą okazać się szkodliwe dla naszego organizmu. Są to np. frytki, popcorn, słodzone napoje, chipsy, hamburgery, słodycze (np. czekoladowe batony).
- „Puste kalorie” to składniki pożywienia powodujące krótkotrwały przyrost energii, które jednak nie mogą być wykorzystane w całości przez organizm (spożywamy więcej, niż potrzebujemy). Niektóre produkty zawierają dużo kalorii, a mało innych składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego rozwoju. Przykładowo: hamburger lub 100 gramów frytek ma około 300 kalorii, kebab – 400 kalorii, natomiast zdrowy banan – 140 kalorii, jabłko – 35 kalorii.
- Nieprawidłowe odżywianie się, nadużywanie „śmieciowego jedzenia” (np. żywienie się w barach typu fast food) jest jedną z głównych przyczyn otyłości, nie tylko wśród dzieci i młodzieży. Może prowadzić też do poważnych problemów zdrowotnych.

- Zrównoważona dieta, która dostarcza organizmowi różne witaminy i minerały, daje siłę i energię do nauki, pracy i zabawy. Pozwala zachować dobrą kondycję i zdrowie.

QUIZ*

1. „Śmieciowe jedzenie” to żywność, która:

- a) jest znaleziona na śmietniku
- b) nie zawiera wartościowych składników odżywczych
- c) została wyprodukowana z resztek jedzenia

2. Aby zdrowo się odżywiać, należy:

- a) jeść tylko to, co jedzą sportowcy
- b) stale się odchudzać
- c) jeść produkty dostarczające różnych witamin i minerałów

PRAWDA CZY FAŁSZ?*

Puste kalorie są zdrowe dla naszego organizmu, bo nic nie zawierają.

☒ P ☐ F

Zrównoważona dieta pozwala zachować zdrowie i dobrą kondycję.

☒ P ☐ F

Częste jedzenie w fast foodach jest przyczyną otyłości i innych chorób.

☒ P ☐ F

* Rozwiązania krzyżówki, quizów i zadań znajdują się na końcu broszury.

TWOJE PRZEPISY, CZYLI ZDROWE I SMACZNE POSIŁKI

Poniżej znajdziesz przepisy na szybkie, łatwe, zdrowe i smaczne posiłki, które możesz przyrządzić samodzielnie na śniadanie, obiad, podwieczorek lub kolację. Poproś mamę, tatę lub starsze rodzeństwo o pomoc w krojeniu i gotowaniu składników. Smacznego!

PIERWSZE ŚNIADANIE: KANAPKI Z ZIOŁOWĄ PASTĄ JAJECZNĄ

Składniki (na 1 porcję):

1 jajko
3 łyżki jogurtu naturalnego
100 g twarogu półtłustego lub śmietankowego
serka twarogowego
2 kromki chleba razowego
koperek, pieprz, sól

Sposób przygotowania:

Ugotuj jajko na twardo (ok. 7-8 minut), następnie obierz je ze skorupki (jajko da się łatwiej obrać, jeśli do gotującej się wody wsypiesz szczyptę soli) i bardzo drobno rozgnieć widelcem. To samo zrób z twarogiem. Wymieszaj jajka i twaróg z pokrojonym koperkiem, jogurtem i pieprzem. Możesz minimalnie posolić do smaku. Przygotowaną pastę posmaruj kromki chleba.

Do picia: szklanka wody lub soku

Czas przygotowania: ok. 11 minut (pastę możesz przygotować dzień wcześniej)

DRUGIE ŚNIADANIE: KANAPKA DO SZKOŁY**Składniki (na 1 porcję):**

2 kromki chleba razowego
 2 liście sałaty lub garstka roszponki bądź rukoli
 pomidor
 2 rzodkiewki
 masło
 2 plasterki sera żółtego
 2 plasterki szynki

Sposób przygotowania:

Pieczywo posmaruj cienką warstwą masła. Na obie kromki połóż umytą sałatę, roszponkę lub rukolę. Dodaj kolejno ser i szynkę. Pomidora i rzodkiewkę również umyj i pokrój w plastry. Połóż na kanapce. Połóż drugą kromkę na wierzchu. Zapakuj w papier śniadaniowy lub w pudełko śniadaniowe. Pyszne śniadanie do szkoły gotowe. ☺

Do picia: szklanka wody

Czas przygotowania: ok. 5 minut

OBIAD: LECZO Z KUSKUSEM**Składniki (na 1 dużą porcję):**

1 duża cebula
 1 mała cukinia
 2 marchewki
 3 pomidory
 1 pierś z kurczaka
 zioła, pieprz, sól, olej rzepakowy
 kuskus

Sposób przygotowania:

Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż ją w garnku. Użyj do tego 2 łyżek oleju rzepakowego. Dodaj pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka i smaż razem przez 5 minut. Co chwilę mieszaj. W międzyczasie umyj i pokrój warzywa. Dodaj je do garnka. Wymieszaj wszystkie składniki. Dolej dwie szklanki wody. Duś pod przykryciem ok. 15-20 minut. Dopraw do smaku ziołami i przyprawami. Kuskus wsyp do salaterki, zalej gorącą, osoloną wodą do poziomu ok. 1 cm nad powierzchnią kaszy. Po około 5 minutach kasza jest gotowa. Przemieszaj ją przed podaniem. Kuskus przełóż na talerz, polej przygotowanym leczem.

W razie potrzeby poproś kogoś z rodziny o pomoc w krojeniu składników i przygotowywaniu dania na ciepło.

Do picia: szklanka wody lub świeżo wyciśnięty sok

Czas przygotowania: ok. 40 minut

PODWIECZOREK: KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Składniki (na 1 porcję):

¾ szklanki maślanki naturalnej, kefiru lub jogurtu
1 szklanka truskawek
1 łyżka drobno pokrojonych orzechów włoskich
1 łyżka płatków jęczmiennych

Codziennie możesz wybierać różne składniki i owoce.

Sposób przygotowania:

Truskawki umyj, obierz z szypułek, a następnie roznieć widelcem. Możesz użyć także miksera. Dodaj kefir lub jogurt. Koktajl posyp rozdrobnionymi orzechami i płatkami. Przed wypiciem wymieszaj.

Do picia: szklanka wody

Czas przygotowania: ok. 5 minut

KOLACJA: SAŁATKA WIOSENNA

Składniki (na 1 porcję):

sałata
1 pomidor
½ cebuli
oliwa z oliwek
2 kromki pieczywa, najlepiej ciemnego, razowego
1 papryka
szczypiorek
4 rzodkiewki
łosoś lub tuńczyk (z puszki lub wędzony)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj i pokrój w kostkę. Wsyp je do miseczki.

Teraz przygotuj chrupkie pieczywo. Możesz to zrobić w piekarniku, opiekaczu, tosterze lub na patelni (nie używaj do tego tłuszczu). Cienkie kromki chleba opiecz lub podsmaż przez 2 minuty.

Dodaj do miski. Na wierzchu połóż małe kawałki łososia wędzonego lub tuńczyka. Jeśli wybierasz tuńczyka z puszki, unikaj tego z olejem, lepiej wybierz w sosie własnym. Wszystko skrop delikatnie oliwą z oliwek i przypraw do smaku.

Do picia: szklanka wody

Czas przygotowania: ok. 15 minut

Znasz już podstawowe zasady zdrowego odżywiania. Razem z mamą lub tatą przygotuj inne dania, które będą bogate w różne witaminy i minerały oraz dadzą dużo energii. Przepisy zapisz na kartkach na końcu tej książeczki. Możesz wymieniać się pomysłami na dania z koleżankami i kolegami z klasy.

Chcesz pójść w ślady Kuby i przygotować zdrowy posiłek dla swojej rodziny lub kolegów? Może dzięki lekturze tej książeczki będziesz chciał zostać słynnym kucharzem albo restauratorem? Warto próbować i przekonać się, że zdrowe gotowanie i wymyślanie nowych, pysznych potraw sprawi Ci wiele przyjemności. Przy okazji może odkryjesz swoje powołanie lub hobby... albo po prostu zrobisz niespodziankę dorosłym i zaskoczysz ich uroczystym śniadaniem w niedzielę?

Zespół SKO PKO Banku Polskiego życzy wielu udanych podróży kulinarnych. ☺



MOŻE ZAPROSIMY NA OBIAD
ŻYRAFKĘ LOKATKĘ?
TAK DAWNO JEJ NIE WIDZIAŁEM!

CO BYŚ DLA NIEJ
PRZYGOTOWAŁ?

ŻYRAFKA UWIELBIA
ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ.
IDĘ POSZUKAĆ PRZEPISU
NA KREMOWĄ ZUPĘ
WARZYWNĄ, A NA DRUGIE
DANIE – RYBĘ W ZIOŁACH
Z BRĄZOWYM RYŻEM
I WARZYSKAMI GOTOWANYMI
NA PARZE. NA DESER,
POPROSZĘ MAMĘ, ŻEBY
ZROBIŁA PYSZNE CIASTO
MARCHEWKOWE. PRZYGOTUJĘ
TEŻ LEMONIADĘ!

ŚWIETNY POMYSŁ!
IDĘ DO NIEJ ZADZWONIĆ
I ZAPROSZĘ JĄ DO NAS.

MIEJSCE NA PRZEPIS

Składniki:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Liczba porcji:

Sposób przygotowania:

.....
.....
.....
.....

Czas przygotowania:

Liczba osób potrzebna do przygotowania:

.....

Stopień trudności:

MIEJSCE NA PRZEPIS

Składniki:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Liczba porcji:

Sposób przygotowania:

.....
.....
.....
.....

Czas przygotowania:

Liczba osób potrzebna do przygotowania:

.....

Stopień trudności:

MIEJSCE NA PRZEPIS

Składniki:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Liczba porcji:

Sposób przygotowania:

.....
.....
.....
.....

Czas przygotowania:

Liczba osób potrzebna do przygotowania:

.....

Stopień trudności:

MIEJSCE NA PRZEPIS

Składniki:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Liczba porcji:

Sposób przygotowania:

.....
.....
.....
.....

Czas przygotowania:

Liczba osób potrzebna do przygotowania:

.....

Stopień trudności:

MIEJSCE NA PRZEPIS

Składniki:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Liczba porcji:

Sposób przygotowania:

.....
.....
.....
.....

Czas przygotowania:

Liczba osób potrzebna do przygotowania:

.....

Stopień trudności:

ROZWIĄZANIA KRZYŻÓWKI, QUIZÓW, REBUSÓW I ZADAŃ

QUIZ ZE STR. 7

Odp.: 1a, 2c

PRAWDA CZY FAŁSZ? (ZE STR. 7)

☐ F ☐ P ☐ P ☐ F

KRZYŻÓWKA ZE STR. 8



REBUSY ZE STR. 15 i 16

wapń, żelazo, fosfor, magnez, potas

QUIZ ZE STR. 17

Odp.: 1a, 2a

PRAWDA CZY FAŁSZ? (ZE STR. 17)

☐ P ☐ P ☐ P

ZADANIE 1 ZE STR. 23

1. Mleczna kanapka.
2. Ma mniej węglowodanów i tłuszczu.
3. Wszystkie składniki.
4. Mleczna kanapka jest zdrowsza od zwykłego batonika.

ZADANIE 2 ZE STR. 24

1. Jogurt naturalny.
2. Ma mniej kalorii i węglowodanów.
3. Wszystkie składniki.
4. Jogurt naturalny jest zdrowszy.

QUIZ ZE STR. 25

Odp.: 1c, 2a

PRAWDA CZY FAŁSZ? (ZE STR. 25)

☐ F ☐ F ☐ F ☐ F

QUIZ ZE STR. 29

Odp.: 1a, 2c

PRAWDA CZY FAŁSZ? (ZE STR. 29)

☐ F ☐ F

QUIZ ZE STR. 33

Odp.: 1a, 2b

PRAWDA CZY FAŁSZ? (ZE STR. 33)

☐ F ☐ F

QUIZ ZE STR. 36

Odp.: 1b, 2c

PRAWDA CZY FAŁSZ? (ZE STR. 36)

☐ F ☐ P ☐ P

W TEJ SERII UKAZAŁY SIĘ RÓWNIEŻ:

