



uczeń **w** formie

PROGRAM PROFILAKTYKI NADWAGI, OTYŁOŚCI
ORAZ ZABURZEŃ OKRESU ROZWOJOWEGO

JEDZ NA ZDROWIE

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: DR HAB. JOANNA WYKA

Wydano na zlecenie

Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia
ul. G. Zapolskiej 4, 50-032 Wrocław

SPIIS TREŚCI

Zasady układania jadłospisów	5 - 9
Przykładowe przepisy kulinarne	11 - 19
Sałatka owocowa z musem truskawkowym	12 - 13
Batoniki fit	14 - 15
Pizza na cieście z otrębami pszennymi	16 - 17
Razowe naleśniki z nuggetsami	18 - 19





ZASADY

UKŁADANIA

JADŁOSPISÓW

DLA DZIECI

I MŁODZIEŻY





Dieta powinna być urozmaicona - stosowanie tej zasady daje pewność, że wraz z żywnością do organizmu dostaną się wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Monotonny model żywienia oparty na kilku produktach spożywczych może doprowadzić do niedoborów żywieniowych, których konsekwencją są niedokrwistość i anemia, osteoporoza, krzywica, nadwaga i otyłość oraz inne choroby metaboliczne.



Prawidłowy jadłospis powinien zawierać co najmniej 5 porcji **produktów zbożowych**, spośród których należy wybierać artykuły z tzw. grubego przemiału. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (ciemnego) poleca się ryż pełnoziarnisty niełuskany (brązowy), makaron pełnoziarnisty oraz kaszę gryczaną i jęczmienną. Produkty te powinny być składnikiem większości posiłków. Produkty zbożowe są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, są bogate w błonnik regulujący pracę jelit oraz wiele składników mineralnych i witamin.



Warzywa do każdego posiłku - w ciągu dnia należy spożywać co najmniej 3-5 porcji warzyw. W diecie warto uwzględnić różnorodne warzywa m.in. warzywa zielone: np. brokuły, szpinak, czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, dynia. Warzywa dostarczają składników mineralnych i witamin oraz flawonoidów, są też źródłem błonnika.



Dietę należy wzbogacać w owoce w ilości 2-4 porcji dziennie, najlepiej świeże, mrożone i suszone oraz soki. Owoce zawierają dużo składników mineralnych i witamin oraz flawonoidów, są źródłem błonnika.



Mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem wapnia, należy spożywać 2-4 porcje produktów mlecznych dziennie (mleko, jogurt, kefir, maślanka, chude sery), w zależności od wieku. Spośród produktów mlecznych warto wybierać niskotłuszczowe.



Produkty mięsne, ryby, nasiona roślin strączkowych są źródłem białka i powinny być spożywane w ilości 1-2 porcji dziennie. Mięso czerwone jest głównym źródłem żelaza i witaminy B12, jego spożycie zapobiega powstawaniu niedokrwistości. Tłuste gatunki mięsa czerwonego powinny być zastępowane mięsem białym (drób i ryby). Najlepiej, jeśli mięso jest gotowane lub pieczone bez tłuszczu. Ryby morskie (jak makrela, śledź, sardynka) należy spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja) są również dobrym źródłem białka i zawierają wiele cennych dla zdrowia składników.



Tłuszcze w diecie powinny pochodzić przede wszystkim z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych oraz stanowić jedynie dodatek do potraw. Zalecane są oleje roślinne oraz oliwa z oliwek. Należy zwrócić uwagę na utwardzane kwasy tłuszczowe trans, które w dużych ilościach znajdują się w pieczywie cukierniczym, słodyczach, ciastach i produktach typu fast-food: frytkach, chipsach, hamburgerach, pizzy. Tłuszcze trans są żywieniową przyczyną rozwoju wielu chorób metabolicznych, w tym chorób serca i nowotworów.



Słodycze należy ograniczać, ponieważ zawarty w nich cukier dostarcza tylko energii, prowadząc do odkładania w organizmie tkanki tłuszczowej i sprzyja rozwojowi próchnicy zębów. W słodyczach nie ma odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych.



Sól kuchenną (czyli chlorek sodu) ograniczyć do 5 g dziennie. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak: majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp.



Organizm człowieka potrzebuje do życia i prawidłowego funkcjonowania odpowiedniej **ilości płynów**. W ciągu dnia należy pamiętać o wypiciu 2-3 litrów płynów. Pragnienie najlepiej jest gasić wodą.



Posiłki należy spożywać regularnie tj. 4-5 razy dziennie, a przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny.

Pięć posiłków w ciągu dnia powoduje, że organizm, który przyzwyczaja się do ciągłego dostarczania odpowiedniej dawki energii i składników odżywczych, potrafi nimi racjonalnie gospodarować. Spożywanie posiłków co 3-4 godziny powoduje, że organizm nie musi nastawiać się na dłuższe okresy głodu i gromadzić zapasów. Nieregularne spożywanie posiłków sprzyja powstawaniu nadwagi i otyłości oraz zwiększa ryzyko chorób dietozależnych, jak cukrzyca typu 2 czy miażdżyca.



Ostatni posiłek powinien być spożyty na 2-3 godziny przed snem, co pozwoli wykorzystać zgromadzoną energię i zapewnić regenerujący, spokojny sen.

Przykładowy rozkład posiłków w ciągu dnia.

GODZINY	POSIŁEK	% DOBOWEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA ENERGIĘ
6.00 - 7.00	I ŚNIADANIE	25 - 30 %
9.00 - 10.00	II ŚNIADANIE	5 - 10 %
12.00 - 13.00	OBIAD	30 - 35 %
15.00 - 16.00	PRZEKĄSKA POPOŁUDNIOWA (PODWIECZOREK)	5 - 10 %
18.00 - 19.00	KOLACJA	20 - 25 %

Bibliografia: „Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia” red. prof.dr hab. n. med. Mirosław Jarosz



A glass filled with a strawberry shortcake dessert, featuring layers of strawberries, cream, and shortbread cookies. A metal spoon is visible at the top of the glass.

PRZYKŁADOWE

PRZEPISY

A close-up view of several oatmeal cookies on a metal tray. The cookies are golden brown and have a textured surface with visible oats and raisins.

KULINARNE



SAŁATKA OWOCOWA
Z TRUSKAWKOWYM MUSEM



SKŁADNIKI

500 g owoców, np. jabłka, winogrona, banany, maliny

300 g truskawek

100 g jogurtu

SPOSÓB WYKONANIA

Owoce pokroić w kostkę i wymieszać; truskawki zalać jogurtem i zmiksować, otrzymanym musem połączyć owoce; udekorować truskawkami i listkami mięty.

ENERGIA I SKŁADNIKI ODŻYWCZE	POTRAWA	1 PORCJA	% REALIZACJA NORM I ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH DLA NASTOLATKA PRZEZ 1 PORCJĘ
MASA	900 G	220 G	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	408 KCAL	100 KCAL	4 %
BIAŁKA	9,3 G	2 G	3 %
TŁUSZCZE	4,3 G	1 G	1,3 %
WĘGLOWODANY	99,7 G	24 G	7 %
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	1,4 G	0,3 G	1,7 %
SÓD	67 MG	16 MG	1 %



BATONIKI FIT



SKŁADNIKI

- 200 g otrębów owsianych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 0,5 szklanki orzechów mieszanych
- 50 g masła
- 0,5 szklanki suszonych moreli pokrojonych w kostkę
- 2 jajka
- 3 łyżki płynnego miodu

SPOSÓB WYKONANIA

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać; przelać do formy (ok. 20x20 cm) wyłożonej papierem do pieczenia; piec w rozgrzanym piekarniku w 180° C przez 20-25 min.; pokroić na podłużne batoniki.

ENERGIA I SKŁADNIKI ODŻYWCZE	POTRAWA	1 PORCJA	% REALIZACJA NORM I ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH DLA NASTOLATKA PRZEZ 1 PORCJĘ
MASA	525 G	52 G	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	1500 KCAL	150 KCAL	6 %
BIAŁKA	55 G	5 G	6 %
TŁUSZCZE	98 G	9 G	12 %
WĘGLOWODANY	188 G	18 G	6 %
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	33 G	3 G	15 %
SÓD	155 MG	15 MG	1 %



PIZZA
NA CIEŚCIE Z OTRĘBAMI PSZENNYMI



SKŁADNIKI

30 g świeżych drożdży
1 łyżeczka cukru
360 ml letniej wody
450 g mąki pszennej
100 g otrąb pszennych
3 łyżki oliwy z oliwek
szczypta soli

DODATKI

sos pomidorowy
2 kule mozzarelli
1 pomidor
1 brokuł
1 cebula
1 żółta papryka
świeże liście bazylii do dekoracji

SPOSÓB WYKONANIA

drożdże i cukier rozpuścić w wodzie; dodać pozostałe składniki na ciasto, wymieszać, a następnie wyrobić na elastyczne ciasto (jeśli będzie się kleić do rąk, podsypać mąką); ciasto przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około 40 minut; wyrośnięte ciasto lekko wyrobić i włożyć na natuszczoną blachę z piekarnika; posmarować sosem pomidorowym, na wierzchu ułożyć dodatki; odstawić na kolejne 15 minut do wyrośnięcia. Piec w rozgrzanym do 200 °C piekarniku około 30-35 min.

ENERGIA I SKŁADNIKI ODŻYWCZE	POTRAWA	1 PORCJA	% REALIZACJA NORM I ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH DLA NASTOLATKA PRZEZ 1 PORCJĘ
MASA	1122 G	225 G	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	1977 KCAL	400 KCAL	17 %
BIAŁKA	75 G	15 G	20 %
TŁUSZCZE	33 G	9 G	8 %
WĘGLOWODANY	396 G	79 G	24 %
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	9 G	1,8 G	9 %
SÓD	1907 MG	242 MG	16 %



NALEŚNIKI RAZOWE
Z NUGGETSAMI



SKŁADNIKI NALEŚNIKI

1 jajko
0,5 szklanki jogurtu
1,5 szklanki pszennej mąki
1,5 szklanki mleka
2 łyżki oleju
szczypta soli

SKŁADNIKI NUGGETSY

500 g piersi z indyka pokrojonej w paski
2 jajka
100 ml mleka
200 g zarodków pszennych
0,5 łyżeczki słodkiej papryki
jako dodatki - sałata, pomidory, zioła

SPOSÓB WYKONANIA

NALEŚNIKI – roztrzepać jajko, wymieszać z jogurtem i cały czas ubijając dodawać mąkę, sól, olej, mleko; odstawić ciasto na 15 min, po czym usmażyć naleśniki

NUGGETSY – jajka rozbełtać z mlekiem, zarodki wymieszać z papryką; kawałki piersi z indyka namoczyć w jajku i obtoczyć w zarodkach; ułożyć na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia; piec w piekarniku w 180° C przez 20-25 min; sałatę i pokrojone pomidory, porwane liście świeżych ziół, ułożyć na naleśnikach, na wierzchu ułożyć nuggetsy, zwinąć.

ENERGIA I SKŁADNIKI ODŻYWCZE	POTRAWA	1 PORCJA	% REALIZACJA NORM I ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH DLA NASTOLATKA PRZEZ 1 PORCJĘ
MASA	1770 G	250 G	
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	1968 KCAL	270 KCAL	11 %
BIAŁKA	179 G	25 G	33 %
TŁUSZCZE	49 G	6 G	7 %
WĘGLOWODANY	279 G	39 G	12 %
NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE	14 G	2 G	10 %
SÓD	741 MG	104 MG	7 %



WKLEJ ZDJĘCIE I STWÓRZ WŁASNY PRZEPIS

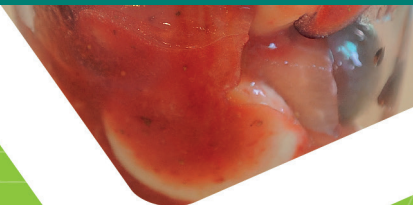


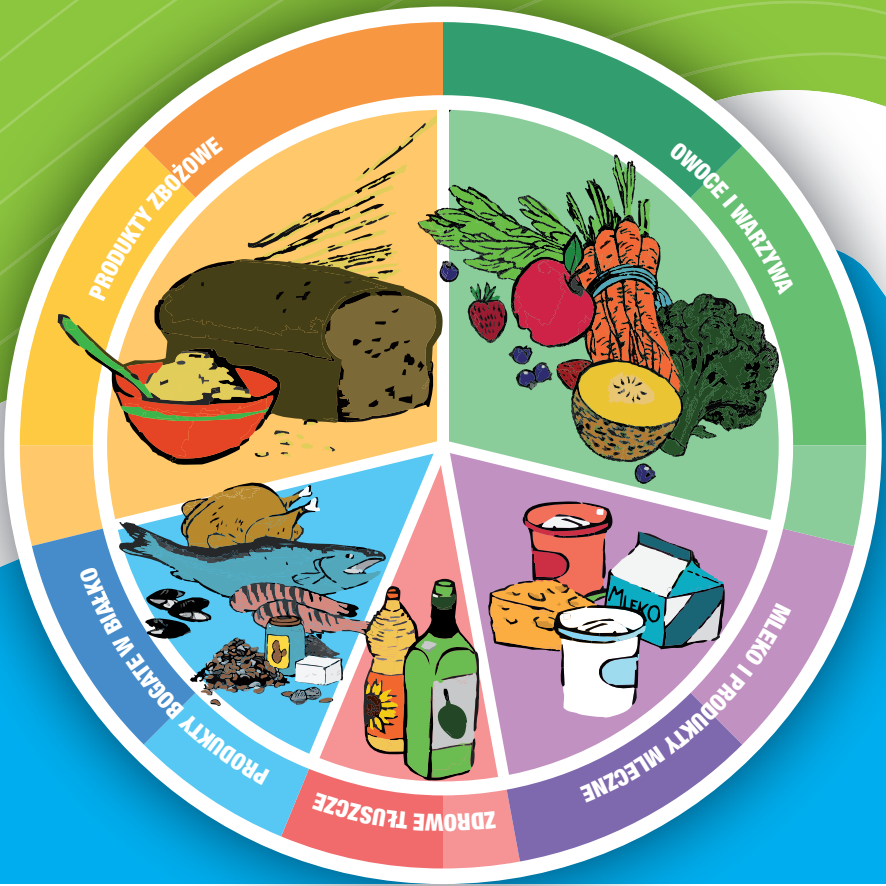


A series of 18 horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



**PRZEPISY POCHODZĄ Z PROGRAMU
TELEWIZYJNEGO "JEDZ NA ZDROWIE"
FINANSOWANEGO PRZEZ MIASTO WROCŁAW**





Wrocław

miasto spotkań

 **Wrocławskie Centrum Zdrowia**
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

PROGRAM FINANSOWANY PRZEZ MIASTO WROCŁAW