



**Zaprasza na VI edycję
Piramidy Żywienia Przedszkolaka
Wiosna 2014**

Pod hasłem:

**„UCZYMY SIĘ O JEDZENIU
W EKOLOGICZNYM ZNACZENIU”**

Spis treści



- Zasady zdrowego odżywiania
- Zdrowe czy Eko?
- Porównania
- Czy Eko jest drogie?
- Warzywa i owoce
- Jajka
- Bakalie
- Wędliny
- Eko w Twoim domu
- Przepis na...
- Eko-dekalog

Zasady zdrowego odżywiania

Pamiętaj!

1. Planuj **4 do 5 posiłków dziennie** w równych odstępach czasu
2. **W posiłkach głównych** (śniadanie, obiad, kolacja) planuj **produkty białkowe** (mięso, wędliny, ryby, jajka, rośliny strączkowe, produkty mleczne – mleko, sery, twarogi, jogurty), **węglowodany** (kasze, ryż, pieczywo, zdrowe płatki) oraz **warzywa lub owoce**
3. **W przekąskach** uwzględniaj przetwory **mleczne, owoce i warzywa, orzechy lub nasiona** (np. pestki)
4. **Ogranicz lub zrezygnuj** z jedzenia **słodyczy i stonych przekąsek** (chrupki, chipsy) zastępując je zdrowymi zamiennikami – np. owoce suszone, orzechy
5. Używaj **mniej soli** na rzecz przypraw i ziół,
6. **Unikaj słodkich soków i napojów,**
7. **Ogranicz lub zrezygnuj** z jedzenia typu **fast-food** (frytki, hamburgery, pizza),
8. **Bez konsultacji z dietetykiem nie stosuj diet u dzieci!**
9. Odżywiaj się zgodnie w zasadami **Piramidy Żywienia,**
10. **Spędzaj czas aktywnie** wraz z dzieckiem.



Zdrowe czy Eko?



ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA to taka, która pochodzi z naturalnych upraw i hodowli. Jest produkowana bez używania sztucznych nawozów, pestycydów, czy środków wspomagających wzrost roślin i zwierząt. Ponadto w takim gospodarstwie prowadzona jest kontrola całego procesu produkcji, a nie tylko produktu końcowego. Żywność ekologiczna to nie jest to samo, co zdrowa żywność.

ZDROWA ŻYWNOŚĆ to jedzenie dobrej jakości – produkty nieprzetworzone, w postaci naturalnej lub prawie naturalnej (świeże, suszone, kiszone) bez dodatku substancji chemicznych.

Żywność ekologiczna to żywność **opatrzona certyfikatem**, natomiast „zdrowa żywność” nie musi spełniać żadnych standardów określających warunki produkcji czy kontroli.

Żywność ekologiczna - zalety

- **zawartość witamin oraz składników mineralnych** - jest ich więcej niż w produktach z upraw konwencjonalnych;
- **metody produkcji** wykorzystywane przy tworzeniu żywności ekologicznej są **przyjazne środowisku**;
- zawiera dużo **mniej azotanów, metali ciężkich, fosforanów i pozostałości pestycydów**;
- ma lepszy **smak i aromat**.



Żywność ekologiczna - wady

- **cena** - produkty wytwarzane metodami ekologicznymi są znacznie droższe od produktów konwencjonalnych;
- **dostępność** - żywność ekologiczną można kupić tylko w specjalistycznych sklepach, bądź bezpośrednio u producentów, stąd często istnieją problemy z jej nabyciem;
- **wygląd** - ze względu na rezygnację ze szkodliwych środków przy produkcji żywności ekologicznej, nie cieszy się już tak dorodnym i kolorowym wyglądem jak produkty konwencjonalne.



Czy tylko EKO żywność jest bezpieczna dla zdrowia?

- **Żywność ekologiczna** opatrzona certyfikatem daje nam pewność, że produkt ten będzie miał bardzo wysokie walory zarówno zdrowotne jak i sensoryczne. Niestety ze względu na wysoką cenę i małą dostępność żywności ekologicznej musimy z niej czasem rezygnować.
- Najlepszym rozwiązaniem będzie wyszukanie w najbliższej okolicy **targu lub gospodarstwa**, gdzie kupimy produkty bezpośrednio u producenta. Wprawdzie taka żywność nie będzie posiadała certyfikatu, ale z pewnością **będzie żywnością „naturalną”**. Warto wówczas wybierać nie najbardziej dorodne warzywa czy owoce, a te o mniej regularnym kształcie. Taka cecha wyraźnie sugeruje większą „naturalność” produktu. Warto również wahać warzywa i owoce. Te o wyższych wartościach odżywczych będą pachniały znacznie intensywniej.
- **Eko-żywienie** to także korzystanie z produktów jak najmniej przetworzonych. Zawsze zatem lepszy będzie produkt o krótszej liście składników.

Zdrowe – niezdrowe?



Warzywa i owoce o mniej regularnym kształcie i intensywnie pachnące są zwykle bliższe naturze niż te jednakowej wielkości i jednolitym wybarwieniu.

Zdrowe – niezdrowe?



Tłuste i wypełnione niezdrowymi dodatkami przekąski takie jak chrupki czy chipsy warto zastąpić zdrowymi zamiennikami, np. suszonymi owocami uwielbianymi przez dzieci.

Zdrowe – niezdrowe?



Soki, napoje czy nektary z kartonów są bardzo często dosładzane. Te wyciskane w domu ze świeżych owoców smakują znacznie lepiej i mamy dużo większą kontrolę nad ich jakością.

Zdrowe – niezdrowe?



Bardzo słodkie, wypełnione sztucznymi barwnikami i niezdrowymi dodatkami słodycze, żelki czy cukierki warto zastąpić niezwykle cennymi żywieniowo bakaliami, np. orzechami czy pestkami.

Zdrowe – niezdrowe?



Warzywa i owoce warto kupować od znajomych gospodarzy lub na pobliskich targach, niekoniecznie te najładniejsze, wypolerowane z półek sklepowych.

Zdrowe – niezdrowe?



Naturalne płatki zbożowe, np.: owsiane, jęczmienne czy jaglane dodadzą znacznie więcej energii i zdrowia niż przetworzone, słodkie chrupki śniadaniowe.

Czy zdrowa żywność jest droga?

Najlepszym źródłem zdrowej żywności są targowiska i giełdy żywności, gdzie można kupić produkty prosto od producenta. Warto korzystać z tej możliwości, ponieważ cena takich produktów nie jest wyższa od tej w sklepie.



Przykłady:

Jajka:

U rolnika 10 zł za mendel (15 sztuk) – w sklepie 5-7 zł za 10 sztuk

Jabłka:

Na targowisku za kilogram jabłek zapłacimy około 2,7 zł – w sklepie cena wynosi 3-4 zł



Czy zdrowa żywność jest droga?

Przykłady – ciąg dalszy:

Jogurt:

Jogurt naturalny 400 gram – koszt około 3 zł,
kilogram jabłek 2,6 zł – 150 gram – koszt około
1,5 zł

Parówki i wędlina:

Parówki dla dzieci – około 5 zł za opakowanie –
dobra wędlina koszt poniżej 30 zł za kilogram

Płatki:

Owsiane za 500 gram kosztują około 4,5 zł –
płatki wysoko przetworzone (czekoladowe,
miodowe) za 250 gram kosztują około 3-5 zł



Zdrowa żywność - warzywa i owoce

Warzywa i owoce zawierają witaminy, składniki mineralne, przeciwutleniacze i błonnik. Produkty te cieszą nas smakiem szczególnie latem, kiedy są dojrzałe, soczyste i łatwo dostępne.

Kolor warzyw i owoców wskazuje, jakich substancji jest w nich najwięcej. **Czerwone** dzięki przeciwutleniaczom mają działanie przeciwnowotworowe, a dzięki zawartości potasu obniżają ciśnienie, pozytywnie wpływają na pracę serca. **Żółte i pomarańczowe**, również pomagają chronić organizm przed powstawaniem nowotworów, a także chronią siatkówkę oka przed chorobami i pogorszeniem wzroku. **Zielone** – zapobiegają anemii i wzmacniają naczynia krwionośne. Z kolei **białe warzywa** to naturalna broń przy infekcjach, działają one przeciwzapalnie, antybakteryjnie i przeciwwirusowo. **Niebieskie i fioletowe** mogą obniżyć ryzyko powstawania nowotworów i opóźniają starzenie się organizmu.

Warzywa są wrażliwe na temperaturę, dlatego ich przeważającą część najlepiej spożywać **na surowo**. Ogromną zaletą warzyw jest ich ubogokaloryczność. Można je jadać bez ograniczeń o każdej porze dnia, a nawet późnym wieczorem.



Zdrowa żywność - mrożonki

Pamiętaj, by także w zimie i w okresie wczesno wiosennym dieta twoja i twojego dziecka także była urozmaicona i bogata w witaminy.

W tym okresie, można świeże **warzywa i owoce** zastępować mrożonymi lub przetworami, które przygotowujemy w lecie, albo kupować gotowe mrożonki ze sklepu.

Mrożonki są zdrowsze od zimowych warzyw

Zamrożone warzywa i owoce zachowują więcej wartości odżywczych w przeciwieństwie do świeżych, które są przechowywane od jesieni do wczesnej wiosny. Lepiej zjadać produkty zawierające składniki odżywcze, niż takie, które są ich zupełnie pozbawione.

Jak przygotowywać mrożonki?

Mrożonki najlepiej spożywać przygotowane na parze lub na patelni bez uprzedniego rozmrożenia. Jeśli natomiast chcemy przygotować z nich zupę – gotujemy je, wrzucając zamrożone na wrzątek.



Zdrowa żywność - jaja

Jajko to bardzo cenny składnik w żywieniu zarówno dzieci jak i dorosłych. Jest doskonałym źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B oraz tych rozpuszczanych w tłuszczach: A i E.

Jajka to także bogactwo wielu mikroelementów w tym żelaza, wapnia, fosforu czy cynku. Dostarczają również jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w tym bardzo cenne kwasy omega-3, które wpływają na prawidłowy rozwój układu nerwowego dziecka.



Co jest w dobrych, a co w złych jajkach?

Co jest w dobrych jajkach?

Pierwsza cyfra „0” na skorupce oznacza, że jajko pochodzi z **chowu na wolnym wybiegu**, kury żerują na powietrzu i mają zróżnicowany pokarm - od zbożowego, po naturalny.

Takie jaja zawierają **30% mniej niezdrowego cholesterolu** niż przy chowie klatkowym.

Żółtko, które jest blade zimą, a nasycone latem zawiera **dużo witamin A, D i całej grupy B**.

Ponadto jaja ekologiczne mają lekko zbożowy zapach.

Zawierają też **mniej wody**, a **więcej białka**.

Co jest w złych jajkach?

Pierwsza cyfra „3” na skorupce oznacza, że jajko pochodzi z **chowu fermowego**. Kury są trzymane w ciasnych klatkach przez całe ich życie.

Takie jaja mają o **30% więcej cholesterolu**, dużo wody i **znikome ilości witamin**, pochodzące z syntetycznych dodatków do pasz.

Zapach jajek od kur hodowanych w klatkach jest bardziej ostry.

Jajka te zawierają **dużą ilość hormonów i antybiotyków**.

Takie jajka częściej **powodują alergie**, a lekarze odradzają podawanie ich dzieciom.

Zdrowa żywność - bakalie

Bakalie, czyli suszone owoce, orzechy i pestki stanowią pyszne bogactwo cennych żywieniowo składników odżywczych. Dzięki temu są one świetną alternatywą dla niezdrowych przekąsek (słodczyce, chrupki, paluszki, etc). Dzieci bardzo chętnie po nie sięgają i oczywiście należy je do tego zachęcać.

Trzeba jednak pamiętać, żeby **jadać je z umiarem**, ponieważ są **bardzo kaloryczne**. Dzienna bezpieczna porcja to ok 50g owoców i ok. 20g orzechów czy pestek.

Warto oczywiście sięgać po bakalie **nie siarkowane**. Czyli te pozbawione substancji konserwującej, która u osób szczególnie wrażliwych lub uczulonych może powodować nudności i bóle głowy.

Znacznie tańszą alternatywą dla sklepowych ekologicznych bakalii są te samodzielnie wykonane w domu. Suszone w piekarniku lub specjalnym sicie, jabłka, morele czy śliwki można bez obaw o zdrowie podawać już bardzo małym dzieciom.



Zdrowa żywność - wędliny

Trudno zrezygnować z wędlin w codziennej diecie. Ważne jest jednak, abyśmy potrafili wybrać te dobre i wartościowe dla nas i naszych dzieci.

Warto zatem sięgać po wędliny wieprzowe, ponieważ wieprzowina jest zdrowsza od drobiu. Dzieje się tak dlatego, że sam proces produkcji żywca jest dłuższy niż drobiu i trudniej ją wypełnić konserwantami czy też antybiotykami. Rekomendowane są także wędliny wołowe, jednak są mało dostępne.

Chcąc kupić dobrą i zdrową wędlinę warto wybierać wędliny podsuszane typu sucha krakowska czy kabanosy, a także suche szynki.

Alternatywą dla wędlin sklepowych są wędliny własnego wyrobu, np. pieczony domowy pasztet, szynka czy schab.



Eko w domu - chleb

Niektóre produkty ekologiczne możemy wytwarzać we własnym domu. Poniżej kilka porad, jak wprowadzić eko w swoim domu.

Domowy chleb jest dużo zdrowszy od tego kupionego w sklepie, a do jego przygotowania potrzebne są tylko mąka, woda, sól. Oprócz tego potrzebny jest zakwas, który można przygotować kilka dni przed wypiekiem chleba.

Do przygotowania zakwasu potrzebna jest mąka żytnia i woda. Do naczynia wlewamy 1/2 szklanki wody i dodajemy 1/2 szklanki mąki. Następnie mieszamy i odstawiamy. Po około 24 godzinach, dodajemy 1/3 szklankę mąki i 1/3 szklanki wody i wszystko znowu mieszamy. Czynność tę powtarzamy przez kilka dni – zakwas powinien być gotowy do użycia 5 dnia.

W następnej kolejności przygotowujemy zaczyn. W tym celu mieszamy mąkę (najlepiej pełnoziarnistą), wodę i zakwas w odpowiednich proporcjach (60 g zakwasu, 90 g mąki, 90 g wody). Zaczyn powinien wyrastać przez około 8 godzin. Mając gotowy zaczyn, możemy przygotować właściwe ciasto.

Ciasto właściwe to: zaczyn, woda, 300 g mąki, szczypta soli, ewentualnie garść dodatków: nasion słonecznika lub dyni.

Wymieszane składniki, tworzące ciasto przekładamy do foremki, a następnie przykrywamy ją i odstawiamy na kilka godzin. Czekamy aż wyrośnie.

Ciasto w foremce powinno zwiększyć swoją objętość. Foremkę z wyrośniętym ciastem wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 230 stopni i pieczemy przez 15 minut. Później zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy kolejne 40 minut.



Eko w domu - makaron

Niektóre produkty ekologiczne możemy wytwarzać we własnym domu. Poniżej kilka porad, jak wprowadzić eko w swoim domu.

Domowy makaron jest dużo smaczniejszy od kupionego w sklepie. Aby go przygotować potrzebne są mąka, jajka i letnia woda. Warto używać do ich wyrobu przynajmniej części mąki pełnoziarnistej.

Mąkę wysypujemy na stolnicę i robimy w niej dołek, do którego wlewamy jajka i wodę.

Następnie zaczynamy zagniatą ciasto, wyrabiamy je do momentu, aż będzie elastyczne i jednolite. ciasto dzielimy na 3-4 części, a każdą rozwałkowujemy na cienki placek i lekko podsuszamy.

Kiedy placki będą już suche układamy je na stolnicy, jeden na drugim i kroimy na kilkucentymetrowe paski. Następnie gotujemy przygotowany makaron.



Eko w domu – sadzenie pomidora

Domowy pomidor – tak, to możliwe! Z pewnością będzie zdrowszy i dużo smaczniejszy od sklepowego. Jak tego dokonać? Bardzo łatwo. Potrzebne będzie naczynie – doniczka o głębokości minimum 20 cm, ziemia i nasiona pomidora.

Istotne jest, aby wysiewać pomidora w wysiewamy w słonecznym miejscu. Następnie czekamy, aż sadzonki będą miały po dwa liście i przesadzamy je wtedy do większych doniczek. Jednak nie zbyt dużych. Pomidory lepiej owocują, gdy mają ciasno w doniczce.

Należy pamiętać o regularnym i obfitym podlewaniu, które ogranicza się, gdy pojawią się owoce. Owoce nadają się do zbioru po 16-22 tygodniach od siewu.



Eko w domu – hodowla kiełków

Domowe kiełki - Poświęcając zaledwie kilka minut dziennie, możemy zapewnić sobie dostęp do pełnej witamin, ekologicznej żywności niezależnie od pory roku.

Do kiełkowania należy używać wysokiej jakości nasion specjalnie przeznaczonych na kiełki, pochodzących z hodowli organicznej. Tylko wtedy mamy gwarancję, że większość nasion wykiełkuje oraz że ziarna są wolne od pestycydów i chemicznych środków konserwujących.

Jak wyhodować kiełki w domu?

Opłukane nasiona namaczamy w letniej, przegotowanej wodzie. Małe nasiona 4-6 godzin, większe - 10-12 godzin. Następnie nasiona dokładnie płuczemy i odstawiamy na cztery do sześciu dni w temperaturze pokojowej. Przez ten czas powinno się je przepłukiwać dwa do czterech razy dziennie. Po każdym płukaniu należy dokładnie odsączyć nadmiar wody w pojemniku.

Kiełki powinny rosnąć w półcieniu lub ciemności, nie należy zostawiać ich na pełnym słońcu (np. na parapecie.)

Gotowe kiełki najlepiej jest jeść od razu, pozostałe możemy przechowywać w lodówce do ok. 7 dni. Przed umieszczeniem w lodówce kiełki dokładnie osuszamy.



Przepis na...

Zdrowe płatki śniadaniowe



Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka pokrojonych owoców suszonych
- 1 łyżka posiekanych orzechów lub pestek
- 1 łyżeczka miodu
- Jogurt naturalny

Przygotowanie:

Płatki, owoce i orzechy zalać niewielką ilością gorącej wody. Przykryć talerzykiem i odczekać ok 10 minut.

Po tym czasie dodać jogurt naturalny, jogurt, miód, wymieszać.

Smacznego!

Przepis na... Zdrowe kotlety jaglane



Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- Pół szklanki zielonej soczewicy
- 1 duża cebula
- Olej rzepakowy
- Natka pietruszki
- Przyprawy: sól, pieprz, kumin, słodka i ostra papryka, kurkuma

Przygotowanie:

Soczewicę, opłukać i gotować do miękkości, około 30 minut z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego.

Kaszę sparzyć wrzątkiem, opłukać, zalać 2 szklankami wody, dodać 1 łyżkę oleju i sól, zagotować i gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem około 20 minut, nie mieszając. Cebule podsmażyć na oleju.

Gorącą kaszę wymieszać z przyprawami, soczewicą, podsmażoną cebulą i nacią pietruszki. Formować w dłoniach kotleciki, obtaczać zmielonych płatkach owsianych. Smażyć na patelni lub opiekać w piekarniku.

Smacznego!

Przepis na...

Klasyczny omlet ze zdrowych jaj



Składniki:

- 2 jaja
- 1 - 2 łyżki masła
- 1 łyżka zimnej wody
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Całe jaja dobrze rozbić widelcem lub sprężynką. Dodać do nich wodę, sól i pieprz.

Suchą patelnię postawić na bardzo małym ogniu, rozgrzać masło, ale nie rumienić, wlać masę jajeczną. Smażyć bez przykrycia na dużym ogniu, aż brzegi omletu się zetną. Podważać je kolejno łyżką tak, aby płynna masa jajeczna opadała na dno patelni. Smażyć nie dłużej niż 2 minuty.

Omlet przełożyć na talerz i zjeść!

Smacznego!

Więcej przepisów na www.zdrowyprzedszkolak.pl

Eko-dekalog!

Wprowadź na co dzień 10 zasad:



1. Zjadaj świeże warzywa i owoce
2. Zawsze myj owoce i warzywa przed jedzeniem
3. Pij wyciskane soki
4. NIE jedz chipsów, słodczy i żelków
5. NIE jedz hamburgerów
6. Jedz jajka i potrawy z jajek
7. Kupuj jajka z cyfrą 0
8. NIE pij coli i innych napojów gazowanych
9. Sadź swoje warzywa w doniczkach
10. Wypiekaj domowy chleb i makaron

Dziękujemy za uwagę!



Zapraszamy na www.zdrowyprzedszkolak.pl