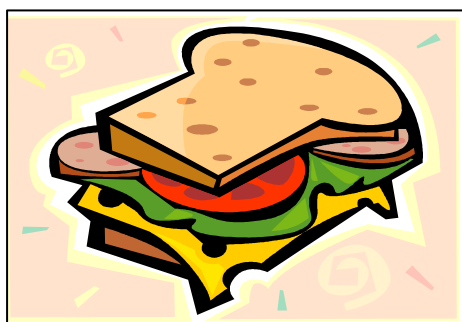


ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIE ~ przewodnik



Prosimy o wykorzystanie informacji zawartych w tej broszurze w komponowaniu śniadania państwa dziecka.

Prosimy o wasze wsparcie jako placówka nagrodzona Odznaką Zdrowej Szkoły i postępowanie wedle poniższych wytycznych.



Healthy Schools

- *Właściwe odżywianie jest bardzo ważne. Dzieci powinny zdrowo się odżywiać zapewniając sobie niezbędną ilość energii i składników odżywczych w rozwoju, będą zdrowsze i aktywniejsze.*
- *Zdrowy posiłek zapewni energię do nauki i zabawy w szkole.*

CZYM JEST ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIE?

To zbilansowany posiłek zapewniający szereg składników odżywczych z czterech grup: skrobi, mięsa, nabiału, owoców i warzywach.

PRODUKTY BOGATE W SKROBIE



Podstawą posiłku są produkty bogate w skrobię: chleb, ziemniaki, ryż, makaron, słodkie ziemniaki. Dostarczają energii, błonnika, witamin oraz minerałów.

- CHLEB – wypróbuj różne rodzaje, np. Pita, bułki, sucharki.
- Inne produkty takie jak ryż lub makaron.



✓ Te z pełnego ziarna są najlepsze dla zdrowego układu pokarmowego.

MIEŚO ORAZ JEGO ZAMIENNIKI



Wzbogać dietę w proteiny dzięki mięsu, rybam, jajom, fasolce oraz roślinom strączkowym. Wpływają na budowę, rozwój mięśni i dostarczają minerałów.

- * Chude mięso: kurczak, indyk lub szynka.
- * Tłuste ryby: sardele, sardynki lub makrela przynajmniej raz na 3 tygodnie.
- * Jajka: gotowane lub jako quiche.
- * Sery: serek wiejski, Edam, cheddar serki twarogowe.
- * zamiennik dla mięsa: quorn lub tofu.
- * Potrawy z roślinami strączkowymi, fasolką lub mięsem.



- *Produkty takie jak kielbaski w cieście czy chipolatas, paszteciki nie powinny być podawane częściej niż raz na dwa tygodnie.*
- *Należy używać masła, margaryny, majonezu czy sosu sałatkowego w małych ilościach ze względu na ilość tłuszczu.*

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



Dołącz produkty mleczne lub ich zamienniki takie jak ser, serki fromage, kaszki ryżowe czy tzatziki. Zapewnią wapń dla mocnych kości i zdrowych zębów. Są bogate w białko i witaminy.

✓ Produkty niskotłuszczowe są zdrowsze

OWOCE I WARZYWA



Pamiętajcie o warzywach i owocach. Można użyć świeżych, mrożonych, puszkowanych czy suszonych. Mają wiele witamin, minerałów oraz błonnika niezbędnych dla funkcjonowania ciała i twojego zdrowia.

- Dodaj pomidora, sałaty, ogórka lub buraczka do kanapki.
 - Dania z warzyw: sałatki lub warzywa grillowane.
 - Świeże owoce: jabłka, banany, gruszki, cząstki melona.
 - Owoce suszone: rodzynki, morele, figi
 - Sałatki: owocowe (świeże lub z puszki), warzywne.
 - Pomidorki koktajlowe, małe marchewki, kawałki ogórka np. z humusem lub sosem salsa.
- ✓ Używaj świeżych warzyw oraz tych sezonowych aby pomóc środowisku i cieszyć się różnorodnością.
- ✓ Staraj się wkomponować w posiłek przynajmniej jedną porcję warzyw i owoców lub sałatkę.



NAPOJE

PRZEKĄSKI I SŁODYCZE

Napoje, a zwłaszcza woda pomagają w koncentracji i dobrym samopoczuciu. Jest zapewniona w szkole.

Można czasem dołączyć przekąskę, jednak ponieważ są one bogate w tłuszcze, cukier i sól mogą prowadzić do otyłości i problemów z sercem, należy starać się dokonywać zdrowszych wyborów. Dużo cukrów to dużo kalorii i problem z zębami. Produkty te mogą powodować podwyższenie ciśnienia krwi, problemy z sercem i sprzyjają niektórym rodzajom raka.



Można włożyć dodatkowy napój jednak prosimy o nie dawanie napojów gazowanych lub słodzonych.

Zastąpcie je sokiem lub smoothie.

ZDROWSZE PRZEKĄSKI:



- *Można zastąpić słodycze i czekoladę suszonymi owocami, winogronami lub sałatką.*
- *Ciastka i paszteciki można zastąpić chlebkiem z owocami, keksem, chlebkiem słodowym, owocowym bajgłem.*
- *Słone przekąski zastąpić wafelkami ryżowymi, sucharkami lub popcornem.*

PRAKTYCZNE PORADY - ZDROWY LUNCH BOX

- ◆ Zawartość pudełka śniadaniowego powinna być inna co dnia. Mamy pewność, że dziecko otrzymuje różne niezbędne składniki.
- ◆ Zaangażuj dziecko w przygotowania. Będą bardziej zadowolone z własnego wyboru.
- ◆ Umyj dokładnie warzywa i owoce przed umieszczeniem ich w czystym pojemniku.
- ◆ Przechowuj jedzenie w sposób właściwy aby było świeże: posiłki pakowane wieczorem przechowuj w lodówce. Dania z ryżu szybko ochłódź i trzymaj w lodówce na noc. Możesz użyć wkładów chłodzących lub umieścić w pudełku zamrożony napój lub torebkę z lodem.
- ◆ Miej kilka rodzajów chleba zamrożonych w zamrażarce. Dzięki temu rozmroziś niezbędną porcję na każdy dzień. Różne rodzaje chleba uatrakcyjnią posiłek.
- ◆ Gdy dziecko nie chce jeść ciemnego pieczywa wypróbuj lżejszą wersję lub użyj po jednej kromce z białego i ciemnego pieczywa.
- ◆ W ramach różnorodności użyj pasków chlebka pita, sucharków lub warzyw i owoców pokrojonych w słupki z dodatkiem sosu.
- ◆ Staraj się dodawać małą sałatkę do kanapki. Aby kanapka nie była rozmięknięta, odsącz sałatkę przed dodaniem lub zapakuj oddzielnie.
- ◆ Wykonaj owocowy smoothie miksując sok i owoce, lub napój mleczny z jogurtu lub mleka połączony z owocami.
- ◆ Do dressingów używaj niskotłuszczowych jogurtów lub mleka.
- ◆ Możesz użyć ryżu z curry, pizzy z warzywami lub makaronu z sosem.
- ◆ Sałatkę możesz wykonać z ryżu ziemniaków lub makaronu z dnia poprzedniego, mieszając je z warzywami, fasolką etc.

Dodatkowe informacje i porady:

www.eatwell.gov.uk

www.nhs.uk/change4life

www.childrensfoodtrust.com

www.foodtgrust.org.uk/packedlunches

www.bbcgoodfood.com

www.netmums.com

Dane kontaktowe:

St Michael's Academy Grass Royal Yeovil Somerset BA21 4JW

Tel: 01935 423863

Fax: 01935 427099

Office Email: sch.434@educ.somerset.gov.uk

p:\office\word processing\forms\healthy packed lunch brochure polish.docx

