

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA



EKIPA
CHROMASA
GOTUJE



WSKAZÓWKI, POMYSŁY I PORADY
DLA NAUCZycIELI





Co możemy
z tym zrobić?
Jak edukować?



Instytut Żywności i Żywienia donosi, że około 22% uczniów w naszym kraju ma nadmierną masę ciała. Specjaliści twierdzą, że dzieci rodziców otyłych są 25-krotnie bardziej narażone na rozwinięcie się u nich otyłości.¹ Rodzinne występowanie otyłości jest przede wszystkim następstwem powielanych nieprawidłowych nawyków żywieniowych i braku odpowiedniej ilości aktywności fizycznej.

Jak wskazują badania, nawyki żywieniowe kształtujące się i utrwalające w okresie dzieciństwa i młodości trudno zmienić w wieku dorosłym. Codzienne spożywanie zbilansowanych i jednocześnie smacznych posiłków, jedzenie w przyjaznej atmosferze i o regularnych porach, kształtuje w dzieciach prawidłowe zwyczaje żywieniowe na całe życie. Dzieci i młodzież spędzają w szkole od 6 do 8 lub więcej godzin w ciągu dnia. Spośród wielu funkcji, jakie pełnią placówki oświatowe, jedną z najważniejszych jest promocja zachowań prozdrowotnych oraz działania oświatowo-edukacyjne.²

W ramach tych działań realizujemy „Program dla szkół”, dzięki niemu dzieci otrzymują świeże owoce, warzywa i produkty mleczne. Starajcie się codziennie przypominać uczniom, jak ważne jest, by zjadały otrzymywane produkty. Taki program, to gotowe narzędzie, dzięki któremu łatwiej nauczycie najmłodszych zdrowego odżywiania.

EDUKACJA KULINARNA

No tak, to na pewno konsekwencja
zmiany zwyczajów kulinarnych
i dużej dostępności żywności
gotowej do spożycia.
Komu chce się gotować?

Poziom umiejętności kulinarnych w społeczeństwie obniża się, prawdopodobnie na skutek zmian socjodemograficznych.



Brak umiejętności samodzielnego przygotowywania posiłków wśród młodzieży i młodych dorosłych wymienia się jako jedną z przyczyn rosnącego wskaźnika nieprawidłowej masy ciała (Nelson i wsp. 2013).

Edukacja żywieniowa może przybrać formę teoretyczną – lekcje o prawidłowym żywieniu, wykłady, spotkania z dietetykiem.

Jednak zdecydowanie skuteczniejszą i lepszą formą są zajęcia praktyczne - warsztaty kulinarne, udostępnienie bezpłatnych owoców, warzyw, mleka i produktów mlecznych.

Słyszałem kiedyś takie powiedzenie:
„Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi,
a zapamiętam, pozwól mi zrobić,
a zrozumiem”.

EFEKTYWNOŚĆ DZIAŁAŃ W SZKOLE

- najefektywniejsze okazywały się programy prowadzone co najmniej przez rok,
- dystrybucja warzyw i owoców, a także angażowanie rodziców, nauczycieli i rówieśników również poprawia wyniki interwencji podejmowanych w szkołach.³



DLACZEGO EDUKACJA KULINARNA DZIAŁA?

- doświadczamy świata poprzez wszystkie zmysły;
- przełamujemy barierę w kontakcie z tym, co nieznane, nowe;
- kształtujemy prawidłowe nawyki żywieniowe;
- rozwijamy szeroko rozumiane sprawności manualne;
- uczymy się odpowiedzialności, współpracy;
- budujemy przyzwyczajenia do przestrzegania zasad higieny;
- uczymy się kultury spożywania posiłków;

JAK PRZYGOTOWAĆ WARSZTAT KULINARNY?

- 1) Zbadanie możliwości związanych z przygotowaniem warsztatu (dostępny sprzęt, liczba osób dorosłych/opiekunów współprowadzących warsztat, miejsce).
- 2) Określenie budżetu przeznaczonego na organizację warsztatu – składka lub wyznaczenie listy zakupów i rozdzielenie jej wśród uczniów.
- 3) Stworzenie scenariusza zajęć (określenie: celu, liczby i wieku dzieci, receptur, rozplanowanie zadań, list sprzętu, list zakupów).
- 4) Zdobycie informacji o alergiach/ nietolerancjach dzieci.
- 5) Wyznaczenie daty i prośba do rodziców o przyniesie fartuszków i niezbędnego sprzętu na konkretny dzień, np. deseczek do krojenia.

JAKIE MOŻESZ NAPOTKAĆ PRZESZKODY I JAK JE POKONAĆ?

Brak pomocników do przeprowadzenia warsztatu - zaproś rodziców, dziadków, starsze rodzeństwo uczniów, organizację pozarządową, która współpracuje ze szkołą, uczniów szkoły gastronomicznej z sąsiedztwa.

Brak sprzętu kulinarnego - możesz poprosić personel stołówki szkolnej o wypożyczenie sprzętu, rodziców dzieci o deseczki do krojenia, a Radę Rodziców o ufundowanie blendera dla szkoły - to koszt około 200-300 złotych.

Brak funduszy na produkty - poproś Radę Rodziców o wsparcie, każde dziecko może również potrzebne składniki przynieść z domu itp.

Brak miejsca - wystarczy sala lekcyjna i poustawiane odpowiednio ławki.

SCHEMAT WARSZTATÓW KULINARNYCH

1. Przygotowanie stanowisk
 - każde dziecko powinno mieć własne stanowisko,
 - umycie produktów – jeśli to możliwe warto zrobić to jeszcze przed warsztatami;
 - umycie rąk przez dzieci i opiekunów przed przystąpieniem do przygotowywania dań.
2. Część teoretyczna – wprowadzenie do tematu głównego warsztatu (około 15-20 minut).
3. Część praktyczna (około 20-25 minut).
 - rozdzielenie zadań, przygotowanie i wydanie dań.
4. Smakowanie potraw i podsumowanie warsztatów.
5. Sprzątanie po warsztacie – w miarę możliwości warto włączyć dzieci do sprzątania.

Skorzystaj w pracy z dziećmi z przygotowanej broszury dla dzieci: EKIPA CHRUMASA. Na tropie Zdrowego Żywienia.

Nożami nie wolno się bawić, zawsze podaje się je ostrzem do dołu.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- 1) Zawsze miej pod ręką apteczkę wyposażoną przynajmniej w plaster, nożyczki i preparat do oczyszczania ran.
- 2) Zapoznaj dzieci z prawidłowym trzymaniem noża – zacznijcie swoją kulinarną przygodę od krojenia miękkich produktów (truskawki, papryka, pomidory) nożami do drugiego dania, później przejdźcie do trudniejszych produktów i stosowania krótkich noży do warzyw.
- 3) Zapoznaj dzieci z obsługą sprzętu elektrycznego – muszą wiedzieć, że niczego nie powinny uruchamiać bez opieki osoby dorosłej.
- 4) Wszyscy dbajmy o czystość rąk – myjmy je przed warsztatami i w trakcie ich trwania, jeśli istnieje taka konieczność; upomnij dzieci, aby czystych rąk nie wkładały do buzi, nosa itp.
- 5) Najlepiej, aby na 10 dzieci mieć przynajmniej jednego dorosłego opiekuna – to zdecydowanie ułatwi pracę.
- 6) Dbaj o kontakt z rodzicami. W szczególności, jeśli chodzi o stan zdrowia dzieci. W zajęciach nie powinny brać udziału dzieci przeziębione oraz te z rozpoznaną celiakią lub silnymi alergiami.



DOBRE PRAKTYKI W SZKOLE, KTÓRE MOGĄ WSPIERAĆ EDUKACJĘ KULINARNĄ:

- dobry sklepik szkolny,
- ogródek przyszkolny (lub zioła na parapetach w klasie),
- wycieczka do rolnika lub lokalnego producenta,
- spotkania z dietetykami,
- wspólne jedzenie drugiego śniadania,
- festiwal kulinarny lub inne wydarzenia promujące zdrowy styl życia,
- dostęp do wody pitnej,
- udział w „Programie dla szkół”.

Od roku szkolnego 2017/2018 uruchomiony został nowy „Program dla szkół”, mający na celu promowanie wśród dzieci zdrowej diety, bogatej w owoce i warzywa oraz produkty mleczne.

Celem „Programu dla szkół” jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci, poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie na etapie, na którym kształtują się ich nawyki żywieniowe oraz upowszechnianie zdrowej, zbilansowanej diety i wzrost świadomości społecznej w tym zakresie wśród dzieci i rodziców. Sama dostawa produktów nie sprawi jednak, że będą one chętnie jedzone przez dzieci, ale to Wy nauczyciele możecie na to wpłynąć. Zachęcajcie dzieci do jedzenia przekąsek dostarczanych im w ramach „Programu dla szkół”. Siadajcie z nimi do drugiego śniadania, niech przekonają się, że wspólny posiłek jest prawdziwą przyjemnością. Niech dzieci opowiedzą, jaki smak ma zjadany produkt, jaką ma konsystencję i zapach. Zróbcie ankietę w klasie, które z produktów najbardziej smakują. Znajdźcie ulubione warzywo, owoc i produkt mleczny Waszej klasy. Postarajcie się opowiedzieć o produktach, które rozdajecie dzieciom, może to być krótka ciekawostka. Spróbujcie wyjaśnić uczniom, dlaczego otrzymują te produkty, skąd się biorą. Niech wyobrażą sobie, ile warzyw i owoców trafia do dzieci w całej Polsce i postarają się zrozumieć, że nie wolno ich marnować.

Opowiedzcie o „Programie dla szkół” rodzicom i udostępnijcie im stworzony Poradnik edukacyjny dla rodziców. Warto, aby wiedzieli, jakie produkty dzieci otrzymują w szkole. Zachęćcie ich, aby również w domu jedli wspólnie i próbowali nowych produktów.

W miarę możliwości wprowadzajcie dodatkowe elementy edukacyjne, które mogą wzmocnić skuteczność „Programu dla szkół”. Wspólnie z rodzicami przeprowadźcie warsztaty kulinarne dla dzieci. Te praktyczne zajęcia naprawdę pomogą przekonać najmłodszych do warzyw, owoców i produktów mlecznych. Takie warsztaty mogą być ciekawym sposobem na naukę podstaw prawidłowego żywienia.

PODSTAWOWE ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Każdego dnia przynajmniej kilkakrotnie podejmujemy decyzję, co i gdzie zjeść. W pośpiechu, często zapominamy o podstawowych zasadach, jakimi powinniśmy się kierować podczas wyborów żywieniowych.



PODSTAWOWE ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

- 1) Jedzmy 4-5 posiłków dziennie (najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia).**
Dzień zaczynamy zawsze pożywным śniadaniem, w końcu to ono daje nam energię na start. Do szkoły lub pracy zawsze zabieramy drugie śniadanie. Kolejnym posiłkiem powinien być obiad. Po nim możemy pozwolić sobie jeszcze na podwieczorek, który wcale nie musi być słodki. Ostatnim posiłkiem, jedzonym na 2-3 h przed snem powinna być kolacja.
- 2) Zaczynamy dzień śniadaniem z najbliższymi.**
Wspólne posiłki to szansa na powiedzenie sobie czegoś miłego - to na pewno sprawi, że dzień będzie lepszy. Mamy tyle opcji śniadaniowych, że praktycznie codziennie możemy jeść coś innego. Wartościowe śniadanie może być na zimno, np. kanapki z razowego pieczywa z twarogiem i warzywami lub na ciepło, np. jajecznica z warzywami, pieczywo. Śniadanie nie musi też być wytrawne, może być na słodko, np. owsianka z owocami.
- 3) Nie zapominajmy o drugim śniadaniu.**
Po 3-4 godzinach spędzonych w ławce, na zajęciach wychowania fizycznego czy zabawach na przerwach przychodzi czas na „dolewkę paliwa”. Zasoby energii i składników odżywczych, niezbędnych do utrzymania odpowiedniego poziomu skupienia, prawidłowego myślenia i dobrego samopoczucia, uzupełni odpowiednie drugie śniadanie.
- 4) Zadbajmy o różnorodność – niech na naszych talerzach będzie kolorowo.**
Jedzmy kolorowo. Czym więcej barw na naszych talerzach tym więcej w nich witamin i składników mineralnych.
- 5) Wybierajmy produkty sezonowe, najlepiej lokalne.**
To dobry wybór nie tylko pod względem żywieniowym, ale i ekonomicznym.
- 6) Komponujmy posiłki tak, aby w każdym było warzywo lub owoc.**
Zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia to właśnie warzywa i owoce powinny stanowić fundament naszej diety. Dbajmy więc o to, aby w każdym zjadanym posiłku w ciągu dnia były one obecne.
- 7) Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po: owoce i warzywa, orzechy i pestki.**
Starajmy się unikać podjadania między posiłkami słodczy, słonych przekąsek i fast-foodów. Równie smaczne, a przy tym wartościowe będą bakalie i pestki. Orzechy i pestki, które podpieczemy lub uprażymy na patelni, będą do tego bardzo chrupiące.
- 8) Pijmy dużo wody.**
To z niej, w głównej mierze zbudowany jest nasz organizm (w tym mózg). To ona powinna być napojem pierwszego wyboru!
- 9) Ostatni posiłek zjadajmy 2-3 godziny przed snem.**
Aby nasz organizm mógł odpoczywać zamiast trawić, lepiej nie najadać się przed samym snem. Pamiętajmy również o tym, żeby ostatni posiłek nie był największy w ciągu dnia – energii potrzebujemy w zdecydowanej większości w pierwszej części dnia.
- 10) Jedzmy świadomie, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych „zakłóaczy”.**
Skupmy się na jedzeniu. Jedzmy uważnie, wtedy zdecydowanie lepiej smakuje. Jeśli jeszcze nie potrafimy skupić się na jedzeniu, bo nigdy tego nie robiliśmy. Warto zacząć od zastanowienia się nad smakiem i zapachem poszczególnych składników posiłku, nad ich konsystencją, temperaturą i kolorem.

Powieś w szatni szkolnej w kąciку z informacjami dla rodziców. To ważne, żeby oni także zapoznali się z tymi zasadami.





KALENDARZ SEZONOWOŚCI

SEZONOWOŚĆ - OPIS PRZYKŁADOWYCH OWOCÓW I WARZEW

Sezonowość określa nam okres naturalnego występowania owoców i warzyw w naszym kraju. Każdy wie, że wiele owoców i warzyw jest dostępnych w Polsce tylko w określonych okresach w ciągu roku. Warto jest zapoznać się z tymi sezonami i próbować jeść zgodnie z nimi.

OPIS PRZYKŁADOWYCH WARZEW I OWOCÓW⁴ CHARAKTERYSTYCZNYCH DLA 4 PÓR ROKU

WIOSNA

BÓB



Bób to gatunek rośliny z rodziny bobowatych. Uprawiany jest w wielu krajach, także w Polsce. Strąki z ziarnami bobu zbiera się od maja do lipca. Bób to przedstawiciel warzyw strączkowych. Nie jada się go na surowo. Gotowany, obrany z łupinek, dobrze komponuje się z sałatami lub w postaci purée z pieczonymi ziemniakami i świeżymi ziołami. Można dodawać go także do zup jarzynowych, serwować na grzankach czy jako gorący dodatek do dań. Dobrze smakuje podany tylko z odrobiną masła i bułki tartej. Można go dowolnie komponować w sałatkach lub zaserwować solo do pogryzania. Bób jest drogocennym źródłem białka roślinnego, wapnia, żelaza, witaminy A, C i witamin z grupy B.

SZPARAGI BIAŁE I ZIELONE

Szparagi obecnie są uprawiane we wszystkich krajach umiarkowanych i ciepłych stref klimatycznych. W Polsce uprawia się je w Wielkopolsce, na Ziemi Lubuskiej i na Mazowszu. Ich kolor zależy od sposobu uprawy. Białe szparagi uprawia się w stopniowo zasypywanych redlinach, chroniąc je przed słońcem. Zielone szparagi rosną na płaskich grządkach w pełnym świetle. Sezon na



szparagi trwa krótko, zaledwie 2 miesiące (maj i czerwiec). Zielone szparagi można kupić jeszcze w lipcu. Szparagi można gotować, smażyć i zapiekać. Są dobrym dodatkiem do sałatek, ryb i mięs. Dobrze przechowują się mrożone i marynowane. Białe szparagi ze względu na lekkie zdrewnienie skórki należy obrać, pomijając główki. Zielone szparagi nie wymagają obierania. Jednak w każdym przypadku należy odciąć zdrewniałe końcówki. Szparagi są bogatym źródłem witaminy K i folianów. Zawierają karoten, witaminy z grupy B, witaminę C, a także potas, wapń, magnez i żelazo. Dzięki wymienionym składnikom szparagi mają właściwości antyoksydacyjne, przez co chronią organizm przed negatywnymi skutkami ubocznych produktów metabolizmu.



SAŁATA MASŁOWA

Sałata siewna to gatunek rośliny jednorocznej z rodziny astrowatych. Jest jednym z najczęściej i najchętniej uprawianych warzyw w Polsce. Pierwsze zbiory świeżej sałaty zaczynają się już w marcu i trwają do października. Jadalną częścią są liście. Sałata masłowa jest delikatna w smaku, chociaż czasem lekko gorzkawa. Najchętniej zjadana jest na surowo z odrobiną śmietany, naturalnego jogurtu lub z sosem winegret. Doskonale komponuje się w sałatkach z dodatkiem pomidorów, ogórków, kukurydzy, papryki, rzodkiewki lub szczypiorku. Sałata często wykorzystywana jest także, jako element dekoracyjny półmisek z wędlinami, serami i warzywami. Oprócz sałaty masłowej znanych jest wiele różnych innych odmian sałaty, na przykład: lodowa, dębolistna zielona i czerwona, endywia gładka i kędzierzawa, rzymska i radicchio. Sałata masłowa zawiera witaminy A, C, PP, E, a także potas, wapń, żelazo i magnez.

RZODKIEWKA

Rzodkiewka to odmiana rzodkwi zwyczajnej. Warzywo to uprawiane jest niemal w każdym regionie świata. Należy do pierwszych wiosennych warzyw i jest jedną z popularniejszych nowalijek. Pojawia się już w marcu. Najlepiej smakuje na surowo, na kanapkach lub w sałatkach i surówkach. Może być także duszona i marynowana. Jeśli rzodkiewka pochodzi z ekologicznej uprawy, można jeść także jej młode listki. Rzodkiewka jest bogatym źródłem potasu, wapnia, żelaza i manganu. Obfituje w witaminę C oraz witaminy z grupy B.



RABARBAR



Rabarbar ogrodowy, czyli rabarbar zwyczajny, rzewień ogrodowy, rzewień zwyczajny jest rośliną wieloletnią, należącą do rodziny rdestowatych. Pochodzi z obszarów Azji Środkowej i prawdopodobnie południowej Syberii. W Polsce jest uprawiany nie tylko na dużych plantacjach, ale jest również popularnym warzywem w ogrodach i działkach przydomowych. W zależności od odmiany, dostępny jest od maja do sierpnia. Do jedzenia na surowo z cukrem i przetwarzania używa się tylko wybarwionych na różowo lub czerwono łodyg z zielonym soczystym miąższem. Służą jako dodatek do soków, deserów i ciast. Popularne są również kompot oraz konfitura z rabarbaru. Walory kulinarne rabarbaru wynikają przede wszystkim z kwaskowatego smaku. Zawiera on między innymi kwasy organiczne: jabłkowy, octowy i cytrynowy oraz witaminę C, witaminy z grupy B, żelazo, magnez i wapń.

KALAREPA

Gości na straganach od lipca do końca września. Główka kalarepki zawiera tylko około 30 kcal, sporo błonnika pokarmowego, witaminy C i beta-karotenu. Jest też źródłem potasu. Kupujmy kalarepkę o świeżych liściach i jędrnej główce. Warzywo najlepiej przechowywać w lodówce. Warto jeść ją na surowo, bo świetnie chrupie, ale można ją także dusić czy zapiekać.



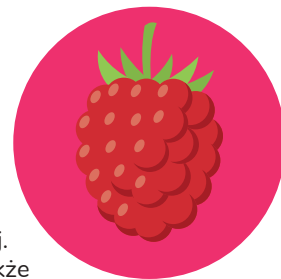
TRUSKAWKI



Owoc ten został uzyskany w Europie przez skrzyżowanie pochodzącej ze wschodniej Ameryki Północnej poziomki wirginijskiej z chilijską, którego dokonano w 1712 r. Uprawiana jest ze względu na jadalne, niezwykle pyszne owoce. Polska jest największym producentem i eksporterem truskawek w całej Unii Europejskiej. Sezon na świeże polskie truskawki jest dość krótki, trwa dwa miesiące: maj i czerwiec. Są jednak odmiany, które owocują także w sierpniu, czasem nawet we wrześniu. Najlepiej smakują w sezonie, jedzone na surowo jako deser, dodatek do ciast lub produktów mlecznych (m.in. jogurtu i twarogów). Przygotowuje się z nich kompoty, konfitury, dżemy i powidła. Dobrze przechowują się mrożone. Surowcem zielarskim wykorzystywanym do mieszanek ziołowych, oprócz suszonych owoców są także liście. Owoce truskawki są bogate w wapń, magnez i potas. Truskawki dostarczają także witamin: C, A, B1, B2 oraz PP.

LATO MALINY

Gatunek rośliny wieloletniej z rodziny różowatych. Była znana już w starożytności, a w XVII wieku znano już zarówno czerwone, jak i żółte odmiany malin. Występuje w Europie, Azji i Ameryce Północnej. Jest bardzo popularnym owocem powszechnie uprawianym w małych przydomowych ogrodach, a także na dużych plantacjach. Sezon na maliny, w zależności od odmiany, trwa od lipca do października. Maliny najczęściej jada się na surowo. Robi się z nich także kompoty, mrożonki, galaretki, dżemy, konfitury, powidła oraz soki. Doskonale łączą się z produktami mlecznymi takimi jak: mleko, jogurt, kefir, maślanka i twarożek. Maliny są doskonałym źródłem witaminy C, beta-karotenu, witamin E, B1, B2, B6, potasu, wapnia, fosforu, magnezu, kwasów organicznych i flawonoidów.

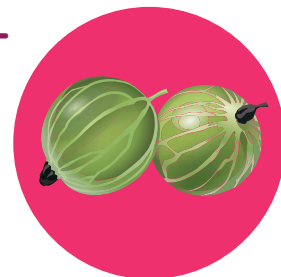


PORZECZKI

Rzadko są uprawiane na dużych plantacjach, częściej spotykane w ogrodach i sadach przydomowych. Soczyste drobne owoce zebrane w kiście jada się na surowo. Doskonale nadają się na przetwory: galaretki, dżemy i soki. Porzeczki zawierają witaminy: C, B1, B2, B6, PP, E, prowitaminę A i błonnik. Owoce porzeczki zawierają także żelazo, jod, fosfor, bor, wapń, magnez, sód i potas. Dostępne są białe, czerwone i czarne.

AGREST

Posiada ponad 1500 odmian. Owocem agrestu jest kulista (do owalnej) jagoda o bardzo zróżnicowanej barwie, od zielonej do ciemno-purpurowej. Owoce agrestu można jeść na surowo, a także przygotowywać z nich przetwory: konfitury, galaretki, dżemy, nalewki (od maja do sierpnia). Agrest jest bogaty w witaminę C i E, witaminy z grupy B i prowitaminę A.



JESIEŃ

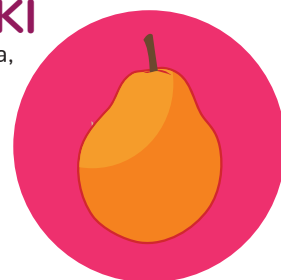
JABŁKA



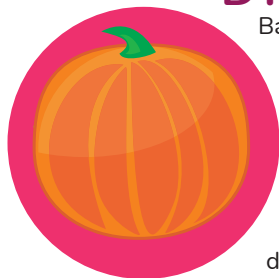
Odmiany popularne i powszechnie występujące w handlu to: Gala, Jonagold, Granny Smith i Golden Delicious. W polskich sadach występuje również: Kosztela, Papierówka, Szara Reneta, Żłota Reneta, Antonówka, Kronselska, Malinówka, Boiken, Spartan, Starking, Ligol, Cortland, Alwa, Lobo, Szampion. Sezon na jabłka rozpoczyna się w Polsce w lipcu, a kończy nawet w listopadzie, w zależności od odmiany. Przez pozostałe miesiące, oprócz jabłek z importu, dostępne są polskie jabłka z dobrej przechowalności lub chłodni. Jabłka najczęściej jada się na surowo, gotowane, pieczone lub suszone. Wykorzystuje się je także do ciast, deserów, sałatek i surówek. Przygotowuje się z nich soki, napoje, konfitury, dżemy, kompoty. Zawierają ponad 20 cennych składników, mają wysoką zawartość kwasów owocowych oraz witamin A, B1, B2, B6, B12, C i E. Zawierają dużo przeciwutleniaczy, pektyn, błonnika i kwasu foliowego. Są bogate w potas, krzem, sód, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź, mangan i jod.

GRUSZKI

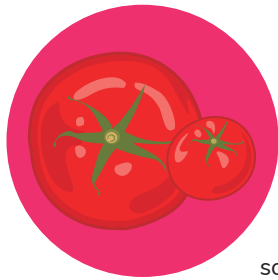
Najpopularniejsze odmiany gruszek w Polsce: Klapsa, Łukasówka, Konferencja, Bonkreta Williamsa, Komisówka i Paryżanka. Sezon na gruszki zaczyna się w lipcu i trwa do końca października. Przez kilka następnych miesięcy gruszki są dostępne z dobrej przechowalności lub chłodni. Owoce gruszki zazwyczaj są jadane na surowo. Mogą być także pieczone, suszone, gotowane. Są doskonałym dodatkiem do ciast, deserów, napojów, kompotów i sałatek owocowych. Można z nich przygotować konfitury, dżemy, powidła i soki. Z przetartych owoców przygotowuje się musy, sorbety i sosy. Owoce gruszki zawierają bardzo dużo potasu, bogate są także w fosfor, wapń, magnez, sód, miedź, żelazo, bor oraz jod.



DYNIA



Bardzo popularne odmiany dyni to: makaronowa, piżmowa i olbrzymia. Sezon na dynie trwa od sierpnia do listopada. Ale długo można ją przechowywać. Mięsz dyni można jeść zarówno po ugotowaniu, pieczeniu, grillowaniu lub duszony na maśle, ale także na surowo w postaci przekąski lub surówek. Utarta z jabłkiem lub marchewką może przekonać niejednego malucha do jedzenia surówek. Pyszne są też pierożki lub kopytka dyniowe z masłem szalwiowym, ale dynia sprawdzi się również jako element bardziej dietetycznych przepisów mącznych, m.in. placków owsianych, orkiszowych racuszków, czy razowych naleśników (zarówno jako farsz, jak i składnik ciasta). Ponadto to główny składnik pysznych zup kremów. Dynia należy do warzyw niskokalorycznych, bogatych w witaminy i składniki mineralne. Zawiera witaminy C, A, D. Pestki dyni obfitują w duże ilości cynku i lecytyny.

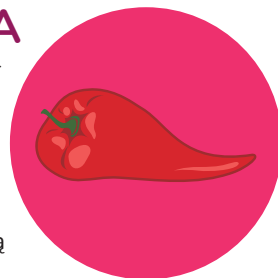


POMIDORY

Swoją popularność pomidor zawdzięcza dużej liczbie odmian, różniących się od siebie między innymi smakiem, kolorem, kształtem, wielkością, miąższością i twardością. Sezon na pomidory zaczyna się już w kwietniu, ale najsmaczniejsze dojrzewają latem, w lipcu, sierpniu i na początku września. Pomidor jest kulinarnym królem. Doskonale sprawdza się w daniach tradycyjnych, jak i w kuchni eksperymentalnej. Jest jednym z najchętniej używanych składników podczas przygotowywania rozmaitych kanapek, sałatek, zup, sosów, dań mięsnych i rybnych. Pomidory dobrze smakują nadziewane, duszone, smażone oraz w postaci przecierów, koncentratów czy pikli. Można je także suszyć. Owoce pomidora zawierają m.in.: potas, magnez, wapń. Są w nich także witaminy: K, B1, B2, B6, C, PP oraz kwasy: pantotenowy, biotyna oraz błonnik.

PAPRYKA

Sezon na paprykę, w zależności od odmiany, trwa od lipca do października. Papryka, po usunięciu niejadalnych pestek, dobrze smakuje na surowo w sałatkach i surówkach oraz jako przekąska do kanapek lub dodatek do różnych potraw. Przygotowuje się ją także na ciepło: gotowaną, pieczoną lub grillowaną. Sprawdza się doskonale w przetworach. Jako jedno z nielicznych warzyw, papryka występuje również w postaci sproszkowanej przyprawy. Papryka ma wiele wartości odżywczych, które zależą od koloru warzywa. Papryka czerwona to bogactwo beta-karotenu i witaminy C. Papryka zielona zawiera kwas foliowy i witaminę E. Papryka żółta i pomarańczowa zawiera luteinę. Wszystkie zaś odmiany bogate są w witamin z grupy B i składniki mineralne, takie jak wapń, potas, żelazo, magnez, czy miedź.



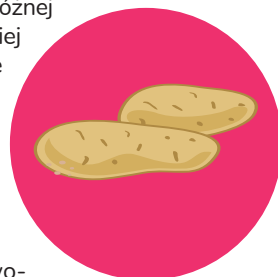
ZIMA

BRUKSELKA

Prawdopodobnie powstała ze skrzyżowania jarmużu i kapusty głowiastej. Częścią jadalną są główki liściowe wyrastające na głównym pędzie, który może osiągnąć nawet 150 cm wysokości. Można ją blanszować, gotować, podsmażać listki, kisić lub dusić. Jest także doskonałym dodatkiem do zup. Brukselka zawiera: potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, witaminy E, K, H, B1, B2, B3, B5, B6 i C.

TOPINAMBUR

Słonecznik bulwiasty zwany bulwą lub topinamburem. Jedna roślina wytwarza kilkadziesiąt jadalnych bulw, różnej wielkości i kształtu. Z wyglądu mogą przypominać kłącze imbiru. Topinambur w Polsce zbiera się najczęściej ze stanowisk naturalnych, rzadziej z uprawy, od maja do listopada. Obrane bulwy przyrządza się podobnie jak ziemniaki. Są jednak bardziej chrupiące, słodsze i lekko orzechowe w smaku. Można przygotować z nich zupę jarzynową, gotować, dusić, zapiekać, piec i smażyć. Dobrze smakują w sałatkach. Nadają się również na frytki i chipsy. Bulwy topinambura są bogatym źródłem inuliny, potasu, żelaza oraz tiaminy.



JARMUŻ

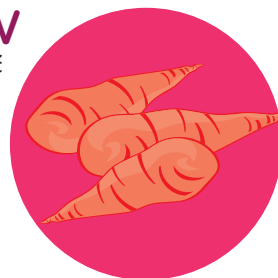
Jarmuż może mieć kolor od jasnozielonego poprzez zielony, ciemnozielony i fiolet aż do fioletowo-zielono-brązowego. Jadalną częścią są liście, które mogą być spożywane na surowo, w postaci surówek lub po ugotowaniu, przygotowane podobnie jak szpinak. Jarmuż ma wysoką wartość odżywczą, jest bogaty w białko, witaminę C, witaminy z grupy B oraz witaminy E, K i H. Zawiera sole mineralne: wapnia, żelaza, potasu i magnezu.



CAŁY ROK

MARCHEW

Jedno z najpopularniejszych polskich warzyw, dostępnych przez cały rok, ze względu na możliwość długiego przechowywania. Zawiera składniki o działaniu antyoksydacyjnym: α - i β -karoten, witamina C, polifenole. Marchewki to chrupiące warzywa, idealne jako przekąska, dlatego to między innymi one są rozdawane dzieciom w „Programie dla szkół”. Ponadto warzywo to nadaje się do smażenia, pieczenia, duszenia czy gotowania. Jest składnikiem wielu polskich dań.





PIETRUSZKA

Jest popularnym warzywem, uprawianym na wielkopowierzchniowych plantacjach, jak również w ogrodach i działkach przydomowych. Pietruszka dostępna jest przez cały rok z przechowalni lub chłodni. Sezon na świeżą pietruszkę trwa od września do listopada, ale świetnie przechowują się przez resztę roku. Pietruszka ma bardzo szerokie zastosowanie w kuchni. W Polsce wykorzystuje się obie jej części: korzeń i natkę. Korzeń, o charakterystycznym aromacie, można jeść na surowo w sałatkach i surówkach, a także gotować, smażyć, piec i dusić z innymi warzywami, mięsem lub rybami. Pietruszka jest podstawowym składnikiem włoszczyzny. Korzeń pietruszki zawiera witaminy: A, C i E oraz wiele odżywczych składników mineralnych.

SELER KORZENIOWY

Z przechowalni lub chłodni seler jest dostępny przez cały rok. Świeży, z pola lub ogrodu, zbiera się od sierpnia do listopada. Seler używany jest do surówek i sałatek jarzynowych. Pyszny jest po upieczeniu. Jest składnikiem włoszczyzny. Seler zawiera dwukrotnie więcej witaminy C niż owoce cytrusowe, oraz dużo wapnia, potasu, cynku.



KAPUSTA BIAŁA

Obecnie jest bardzo powszechnie uprawiana na dużych plantacjach, a także w ogrodach i działkach przydomowych. Kapusta pochodząca z przechowalni lub chłodni jest dostępna przez cały rok. Sezon na świeżą kapustę trwa prawie do listopada. Kapustę, jako składnik surówek, często jada się na surowo. Można ją także gotować, dusić i zapiekać, a pojedyncze liście także faszerować np. mięsem. Jednym z najpopularniejszych sposobów przygotowywania jest kiszenie posiekanej kapusty. Kisić można także całe główki. Najpopularniejsze dania z kapusty: bigos, gołąbki, pierogi z grzybami i kapustą, sałatka colesław. Kapusta zawiera duże ilości składników mineralnych: potas, wapń oraz mangan i witamin: A, C, E, K i witaminy z grupy B.



KAPUSTA CZERWONA

W Polsce jest bardzo popularna i powszechnie uprawiana. Dostępna cały rok z przechowalni lub chłodni. Najlepiej smakuje latem i wczesną jesienią, zebrana prosto z pola lub ogrodu. Wykorzystuje się ją do surówek, ale może być także gotowana, duszona lub kiszona. Kapusta czerwona jest źródłem witaminy E, C oraz witamin z grupy B - B1, B2, B6. Dostarcza wielu mikro- i makroelementów: potasu, magnezu i cynku oraz antocyjanów.



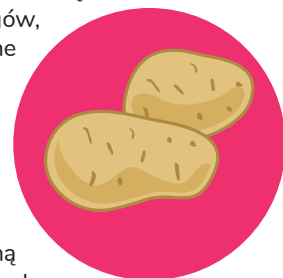
BURAKI

Świeży burak jest dostępny przez cały rok. Zimą i wczesną wiosną z przechowalni lub chłodni, latem i jesienią prosto z pola lub ogrodu. W przypadku młodych roślin jadalny jest zarówno korzeń, jak i liście. Korzenie buraków idealnie nadają się do przygotowania różnego rodzaju przetworów, sałatek, marynat oraz zup i soków. Natomiast z liści robi się np. chłodniki. Buraki najczęściej spożywa się po przetworzeniu. Gotowane, smażone, pieczone, marynowane lub w postaci soków mogą być dodatkiem do surówek, mięs i zup. Jednymi z najbardziej znanych potraw z buraków są barszcz czerwony oraz ćwikła z chrzanem. Buraki zawierają dużo witaminy C i B1 oraz wiele makro- i mikroelementów. Znajdziemy w nich magnez i potas.



ZIEMNIAKI

Obecnie jest czwartą pod względem produkcji rośliną uprawną na świecie, po pszenicy, ryżu i kukurydzy. W Polsce zarejestrowanych jest przeszło 100 odmian uprawnych ziemniaków. Do najbardziej znanych i lubianych należą: Gala, Lord, Irga i Irys. Bulw ziemniaka nie jada się na surowo. Stanowią nadzienie zapiekane i pierogów, a także bazę kopytek, kartaczy, klusek śląskich, purée i knedli. Są dodatkiem uzupełniającym dania główne i zupy. Najchętniej spożywane są ugotowane w wodzie, grillowane lub smażone. Ziemniaki zawierają duże ilości witaminy C, a także witaminy z grupy K, potas, magnez, żelazo i wapń. Poza tym ziemniaki zawierają dużo błonnika i białka.



Ekologiczna produkcja roślin i hodowla zwierząt to taka, którą prowadzi się z jak największą dbałością o środowisko naturalne. Ekologiczne owoce i warzywa to takie, które uprawia się w naturalny sposób i rosną w słońcu. Zwierzęta hodowane w warunkach ekologicznych żyją w zgodzie z naturą, mają dużo swobody i dostęp do terenów na świeżym powietrzu. Producenci i przetwórcy żywności ekologicznej mają obowiązek oznaczenia swoich produktów certyfikatami, na takim produkcie znajdziesz specjalny znaczek.



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE⁵

Powinny być częścią codziennej diety, szczególnie diety dziecka. Każdego dnia sięgajmy po **mleko, jogurt, maślanki, kefiry, twarożki i sery**. Mleko i produkty mleczne są najtańszym i najlepszym źródłem bardzo dobrze przyswajalnego wapnia i białka. Wapń odgrywa ważną rolę w budowaniu układu kostnego.

Wybierajmy produkty naturalne, z krótkim składem. Przetwory mleczne, takie jak jogurty niech nie mają dodatku cukru. Jeśli chcemy zjeść owocowy jogurt – zmiksujmy naturalny z ulubionymi owocami – to proste.

Mleko może być pozyskiwane od różnych zwierząt mlecznych. W Polsce najbardziej popularne jest mleko krowie, a w zdecydowanie mniejszym stopniu – kozie i owcze.

Walory odżywcze mleka i produktów mlecznych:

- Białko – jest pełnowartościowe, o wzorcowym składzie jakościowym i ilościowym aminokwasów.
- Wapń – jest łatwo przyswajalny.

WAŻNE:

- Wapń jest niezbędny do prawidłowego wzrostu i budowy kości, a także do utrzymywania masy kostnej. Niedostateczne spożycie wapnia prowadzi do próchnicy zębów i nieprawidłowego rozwoju kośćca, a długotrwałe niedobory mogą powodować nawet zahamowanie wzrostu.
- Witaminy z grupy B, przede wszystkim B2 (ryboflawiny) oraz witaminy A i D – przyswajalność witamin A i D ułatwia zawarty w mleku tłuszcz.
- Bakterie kwasu mlekowego, to mikroorganizmy, które mają korzystny wpływ na zdrowie i florę bakteryjną jelit. Dzięki dodatkowi bakterii mlekowych do mleka powstają jego przetwory, takie jak jogurt, kefir, maślanka, ser.

Przykładowe produkty:

mleko spożywcze – mleko przeznaczone do konsumpcji, poddane odpowiednim procesom;

śmietanka – produkt o zwiększonej zawartości tłuszczu, uzyskany z mleka dzięki wirowaniu i pasteryzowaniu;

śmietana – produkt uzyskuje się ze śmietanki po ukwaszeniu jej czystymi kulturami bakterii fermentacji mlekowej;

napoje mleczne fermentowane – otrzymuje się je z pasteryzowanego, normalizowanego lub odtłuszczonego mleka, które poddaje się fermentacji mlekowej. Ważną zaletą tych napojów jest fakt, że często są dobrze tolerowane przez osoby, które nie trawią mleka. Wspomagają procesy trawienne i poprawiają odporność organizmu. Do tej grupy zaliczamy – **kefiry, jogurty, mleko ukwaszone, maślankę, mleko acidofilne;**

sery – produkty uzyskiwane przez odpowiednią obróbkę skrzepu mleka. Dostępne są różne rodzaje serów: sery podpuszczkowe, topione, serki homogenizowane, serki ziarniste, twarogi, serki solankowe;

masło – to produkt wysokotłuszczowy, otrzymywany ze śmietany;

Co ciekawe - maślanka to produkt uboczny przy produkcji masła.

WAŻNE:

Zwracaj uwagę na skład produktów mlecznych. Wystarczy, jeśli zawierają mleko i kultury bakterii. Nie powinny zawierać cukru, syropu glukozowo-fruktozowego, niepotrzebne są również barwniki, zagęstniki i inne dodatki technologiczne.

Słowniczek Mleczarza

Mleczarnia – zakład produkcyjny przemysłu spożywczego, przygotowujący mleko oraz jego przetwory.

Termin też może oznaczać wyodrębnione miejsce w gospodarstwie rolnym, przeznaczone do schładzania i przechowywania mleka, przeznaczonego do sprzedaży.

Bakterie mlekowe – inaczej bakterie kwasu mlekowego, grupa bakterii wyodrębniana ze względu na zdolność do procesu fermentacji węglowodanów, w wyniku którego powstaje kwas mlekowy. To mikroorganizmy, które mają korzystny wpływ na zdrowie i florę bakteryjną jelit. Dzięki dodatkowi bakterii mlekowych do mleka powstają jego przetwory takie jak jogurt, kefir, maślanka, ser.

Kanka na mleko – czasami nazywana też bańką na mleko, jest to z reguły metalowe, emaliowane naczynie do przenoszenia, transportowania mleka. Dawniej dojono krowy bezpośrednio do wiadra i mleko przelewano przez gazę do kanki.

Serwatka – jest to produkt uboczny, który powstaje podczas produkcji serów. Podczas przetwarzania 100 litrów mleka powstaje około 10 kg masy serowej i około 90 litrów serwatki. Ma ona dużo korzystnych dla zdrowia składników odżywczych: białka, witaminy, składniki mineralne, aminokwasy i enzymy. Serwatka używana jest również w kosmetologii.

Ser pleśniowy – gatunek sera wytwarzany z mleka, podpuszczki (enzym trawienny) oraz pleśni szlachetnej (w pełni bezpiecznej dla zdrowia). Nazywany jest też serem dojrzewającym. Może być pokryty niebieską, zieloną lub białą pleśnią. Najpowszechniejsze sery z tej grupy to m.in.: rokopół.



ZWRACAJMY UWAGĘ NA POCHODZENIE PRODUKTÓW

– wybieramy te lokalne, z korzyścią dla smaku, zdrowia i środowiska. Warto zainteresować się, jakie regionalne produkty powstają w naszym miejscu zamieszkania lub np. na terenach, które odwiedzamy podczas wakacji. Mapę produktów regionalnych i tradycyjnych takich jak np. kozi ser twarogowy suszony, wiśnia nadwiślanka, śliwka szydlowska, jabłka łuckie, jaja z Radziwiłłowa, miód nadburzański czy papryka przytycka znaleźć można w internecie na stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

SPOSOBY NA NIEMARNOWANIE

1. Szacujemy, ile jedzenia potrzebujemy. Porcja dla osoby dorosłej na jeden posiłek to około 300-500 g jedzenia. Porcja wielkości Twoich dwóch pięści powinna zagwarantować sytość.
2. Planujemy jadłospis i zakupy – do sklepu zawsze chodzimy z listą zakupów. Unikamy planowania lub robienia zakupów, gdy jesteśmy głodni.
3. Czytajmy etykiety produktów, przechowujemy je zgodnie z wytycznymi i pilnujemy terminu przydatności do spożycia. Nie kupujemy jednorazowo większej ilości produktów przecenionych, bez sprawdzenia, czy obniżka ceny nie wynika z bliskiego terminu przydatności do spożycia.
4. Produkty po otwarciu przechowujemy w oddzielnych, zamykanych pojemnikach. Ograniczony dostęp do powietrza, światła oraz innych produktów zmniejszy ryzyko zanieczyszczenia produktu.
5. Regularnie porządkujemy kuchenne szafki i lodówkę. Oprócz korzyści wizualnych, pozwoli to na remanent produktów spożywczych i efektywniejszą gospodarkę domowym budżetem.
6. Wykorzystujemy produkty do końca – szukajmy inspiracji w internecie i prasie lub po prostu eksperymentujemy. Dania jednogarnkowe, zapiekanki lub koktajle mogą pomóc wielu "resztkom" uniknąć zmarnowania.
7. Pamiętajmy o zasadzie FIFO – first in, first out – pierwsze weszło, pierwsze wyszło. Aby łatwiej ją realizować pamiętajmy, aby rozkładając nowo zakupione produkty spożywcze w kuchennych szafkach czy lodówce, nie zastawiać nimi tych, które już się tam znajdują.
8. Powróćmy do prostych, domowych sposobów konserwacji żywności – mrożenia, suszenia czy wekowania. W ten sposób nie tylko wydłużamy okres przydatności do spożycia produktu, ale także urozmaicamy nasz jadłospis w miesiącach jesienno-zimowych.
9. Dzielmy się! Z potrzebującymi, znajomymi z pracy, rodziną czy sąsiadami. Nie tylko uchronisz żywność przed zmarnowaniem, ale dodatkowo zmniejszysz ryzyko zbyt obfitego posiłku, a wspólnie spożywane jedzenie zawsze smakuje lepiej!

Porozmawiaj o tym z rodzicami, dla nich również przygotowaliśmy poradnik.

ROLA WSPÓLNEGO SPOŻYWANIA POSIŁKÓW W SZKOLE

Wspólne jedzenie ma walory nie tylko edukacyjne, ale i wychowawcze. Dzieci, które jedzą posiłki z innymi mają mniejsze problemy z nauką i rzadziej sięgają po używki.

Zachęcamy Was do klasowego gotowania i spożywania posiłków. Skorzystajcie z długiej przerwy śniadaniowej, by wspólnie jeść drugie śniadanie. Nauczyciel daje przykład dzieciom. Nie zapomnijmy, że wspólne jedzenie jest także elementem (jakoż ważnym!) edukacji żywieniowej. Zatem nie tylko zwracamy uwagę na to, CO jemy, ale również JAK jemy!

Na następnej stronie znajdziecie przepisy na łatwe dania i przekąski, które przygotowano w trakcie warsztatów kulinarnych. Filmy z warsztatów znajdziecie na płycie dołączonej do podręcznika. Korzystajcie z nich przygotowując własne zajęcia z gotowania z dziećmi oraz wtedy, gdy rozmawiacie z najmłodszymi o zdrowym odżywianiu.

PRZEPISY:

WIOSENNE KANAPKI Z TWAROŻKIEM Z WARZYWAMI (3-4 PORCJE)

Skład:

100 g dobrego twarogu półtłustego
1 łyżka jogurtu naturalnego
1 zielony ogórek
4 rzodkiewki
1/4 pęczka szczypiorku
kiełki
sól
pieprz
razowe pieczywo

Przygotowanie:

Twarożek rozrabiamy z jogurtem naturalnym. Warzywa myjemy i osuszamy. Część rzodkiewek ścieramy na tarce, a część kroimy w plasterki. Ogórka obieramy i kroimy w drobną kosteczkę. Szczypiorek drobno kroimy. Twarożek mieszamy ze startą rzodkiewką i szczypiorkiem, doprawiamy go solą i pieprzem. Pieczywo smarujemy twarożkiem. Na kanapkach układamy kosteczkę ogórka i plasterki rzodkiewki. Kanapki posypujemy kiełkami i szczypiorkiem.

SALATKA Z KOLOROWYCH POMIDORÓW (3-4 PORCJE):

Skład:

250 g pomidorów (różnokolorowych)
3-4 łyżki oleju rzepakowego
1 łyżeczka miodu
2 łyżeczki soku z cytryny
40 g sera długodojrzewającego
120 g mozzarelli lub rokpola
sól, pieprz
bazyli

Przygotowanie:

Duże pomidory kroimy w plastry, żółte pomidory śliwkowe kroimy w plasterki, pomidory koktajlowe kroimy na 4 części. Ser długodojrzewający ścieramy na tarce, mozzarellę kroimy lub rwiemy na mniejsze części. Układamy kawałki pomidorów, na nie części mozzarelli i listki bazylii. Przygotowujemy dressing z oleju, soku z cytryny i miodu. Sałatkę polewamy sosem, przyprawiamy solą i pieprzem.

ZUPA KREM Z DYNIE I GRUSZKI (4-5 PORCJI):

Skład:

jednokilogramowy kawałek dyni bez skóry
[będzie upieczona]
1 gruszka
1 cebula
2 łyżki masła klarowanego
1 ząbek czosnku
łyżeczka startego imbiru
ew. odrobina chili
odrobina kminu rzymskiego (zmielonego)
odrobina kurkumy
odrobina cynamonu
odrobina gałki muszkatołowej
1 litr bulionu warzywnego
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Dynię myjemy i kroimy na kilka kawałków, wydrążamy pestki. Układamy kawałki na blaszce do pieczenia i pieczemy w 180°C około 45 minut, aż będą zupełnie miękkie. Po upieczeniu studzimy je. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Gruszkę myjemy, obieramy ze skórki, wykrajamy gniazdo nasienne i kroimy ją w kostkę. W garnku rozgrzewamy masło, dodajemy pokrojoną cebulę, przyprawy, cały ząbek rozgniecionego czosnku i smażymy kilka minut aż się zeszkli. Dodajemy kawałki gruszki i smażymy przez kolejne kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Do garnka dodajemy dynię i smażymy jeszcze minutę, po czym dodajemy bulion. Gotujemy około 10 minut, po czym miksujemy na gładki krem. Doprawiamy solą i pieprzem. Zupę podajemy posypaną świeżymi ziołami lub pestkami dyni.

KOKTAJL TRUSKAWKOWY (3-4 PORCJE)

Skład:

300 ml mleka lub jogurtu
300 g truskawek
1 łyżka miodu

Przygotowanie:

Owoce myjemy i odrywamy szypułki. W kielichu blendera umieszczamy przygotowane owoce, mleko lub jogurt i miód. Wszystko miksujemy na gładki koktajl.

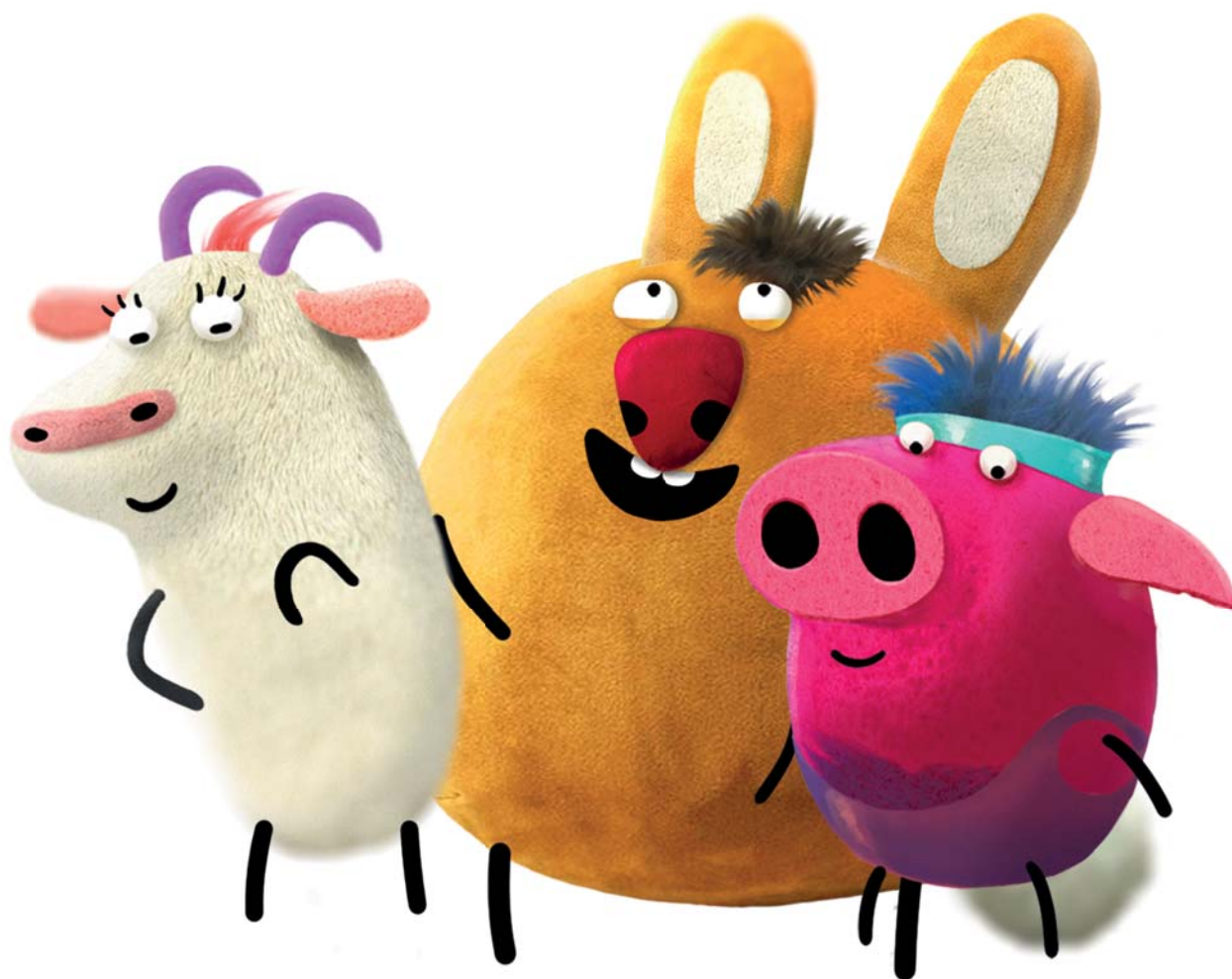
KONSULTANCI PROJEKTU:

dr Damian Parol - opieka merytoryczna projektu
dr Anna Makowska - opieka merytoryczna projektu
dr Hewilia Hetmańczyk - opieka merytoryczna projektu

Agata Tomala - redakcja i korekta
Katarzyna Pieczyńska - dietetyk

Bibliografia

- ¹ K. Wolnicka, „Epidemia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce”, www.ncez.pl,
- ² Głowacka – Rębała A.: Zachowania zdrowotne w rodzinie a problem otyłości u dzieci. Biblioteka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, 2013
Wanat G., Grochowska-Niedworek E., Kardas M., Całyniuk B.: Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenia dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej. *Hygeia Public Health*, 2011, Vol. 46(3), str.:381-384
- ³ Knai i wsp. 2006 WHO 2005; Kristjansdottir i wsp. 2009). The evaluation of the School Fruit and Vegetable Scheme, M. Jarosz, K. Wolnicka, A. Taraszewska. J. Jaczewska-Schuetz, Instytut Żywności i Żywienia 2017;
Wolnicka K., Taraszewska A., Jaczewska-Schuetz J., Jarosz M., Niewiarowska M.: Influence of fruit and vegetable consumption among school children during 3 years of evaluation. 2017, *Obes Facts*, 10(Suppl 1): 128
Taraszewska A., Wolnicka K., Jaczewska-Schuetz J., Jarosz M., Niewiarowska M.: The School Fruit and Vegetable Scheme as effective strategy leading to positive changes in some eating behaviours in children. 2017, *Obes Facts*, 10(Suppl 1): 151;
- ⁴ Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017
- ⁵ <https://ncez.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/mleko-i-przetwory-mleczne-w-diecie-dziecka>
Jarosz M.: Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywienia, 2017





ĘKIPA
CHUMASA
GOTUJE