

ZDROWO JEMY



ZDROWY TALERZ PRZEDSZKOLAKA – co powinno znaleźć się na talerzu?

Kluczowym elementem prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym jest odpowiedni dobór produktów spożywczych. Należy zachęcać dzieci do spożywania pełnowartościowych posiłków, składających się z różnorodnych produktów spożywczych. W ich codziennej diecie powinny znajdować się produkty ze wszystkich grup produktów czyli:

- Warzywa i owoce
- Produkty zbożowe
- Mleko i jego przetwory
- Mięso, drób, jajka, nasiona roślin strączkowych
- Tłuszcze

WARZYWA I OWOCE:



- są nieocenionym źródłem witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy oraz błonnika pokarmowego. Dzieci powinny sięgać po owoce i warzywa w różnych kolorach.

Pomarańczowe i żółte warzywa i owoce (cytryny, morele, brzoskwinie, dynia, marchewka, banan, kukurydza, żółta papryka, żółte pomidory, fasolka szparagowa żółta, ananas) swoją barwę zawdzięczają beta – karotenowi. Jest on silnym przeciwutleniaczem oraz wspomaga procesy widzenia. Warzywa i owoce te zawierają również dużo witaminy C, a witamina C wpływa na układ odpornościowy oraz wspomaga układ krążenia.

Fioletowe warzywa- (bakłażan, śliwki, borówki, winogrona, czerwona kapusta, czerwona cebula) zawierają antocyjany i karetonoidy, które wykazują działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Zielone warzywa i owoce- (brokuły, szpinak, koper, natka pietruszka, szpinak) są źródłem kwasu foliowego i witaminy K niezbędne do prawidłowego funkcjonowanie układu nerwowego i tworzenia czerwonych krwinek. Czerwone owoce i warzywa- (porzeczki, pomidory, wiśnie, czerwona papryka, maliny, truskawki, jabłka, burak) wspierają odporność organizmu, chronią przed działaniem wolnych rodników a także rozwojem nowotworów i chorób układu krążenia.

Wybierajmy:

- Kolorowe warzywa i owoce dostarczają różnych cennych składników pokarmowych
- Warzywa i owoce w różnej postaci: gotowane i surowe (surowe ze względu na wyższą zawartość niektórych witamin)

- Warzywa i owoce sezonowe w sezonie występowania posiadają najwyższą wartość odżywczą
- Mrożonki -zimną i wczesną wiosną.

PRODUKTY ZBOŻOWE :



Powinny być dla dzieci głównym źródłem energii. Są one dobrym źródłem składników mineralnych, witamin oraz błonnika pokarmowego. Zaleca się stosowanie produktów zbożowych pełnoziarnistych gdyż zawierają więcej składników odżywczych takich jak witaminy z grupy B, cynku i magnezu oraz błonnika pokarmowego. Wybierajmy:

- Różne rodzaje pieczywa w tym pieczywo pełnoziarniste np. razowe, graham, żytnie.
- Różne kasze np: grube kasze – gryczana, jęczmienna.
- Różne makarony- pełnoziarniste
- A także ryż brązowy
- Naturalne płatki zbożowe- owsiane, żytnie, pszenne, jęczmienne

Ograniczajmy:

- słodkie pieczywo, wyroby cukiernicze – produkty te mogą zawierać duże ilości cukru,
- produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych czyli m.in. wyroby cukiernicze takie jak ciasta, ciasteczka, wafelki, krakersy, paluszki, a także produkty typu fast food, słodkie wyroby piekarnicze,
- słodkie płatki śniadaniowe.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE;



Są źródłem najlepiej przyswajalnego wapnia, który bierze udział w budowie kości i zębów. Produkty te są cennym źródłem białka oraz witamin A, D, B2.

Wybierajmy:

- Mleko spożywcze -najkorzystniej o zawartości 2% tłuszczu
- Napoje fermentowane -jogurty kefir, maślanki, mleko zsiadłe.
- Sery, serki twarogowe
- Naturalne produkty mleczne

Ograniczajmy:

- Słodzone desery mleczne – smakowe serki homogenizowane, jogurty owocowe, desery na bazie mleka - mogą zawierać duże ilości cukru.
- Sery topione z uwagi na dużą ilość soli i tłuszczu, znaczny stopień przetworzenia.

MIEŚO, DRÓB, JAJKA, RYBY, NASIONA ROŚLIN STRACZKOWYCH.



To grupa produktów, która jest źródłem dobrze przyswajalnego białka, żelaza oraz witamin A i D oraz witamin z grupy B. Ryby, zwłaszcza tłuste, oprócz pełnowartościowego i łatwostrawnego białka zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 korzystnie wpływające na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy (DHA i EPA). Nasiona roślin strączkowych są źródłem białka, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz dodatkowo błonnika pokarmowego.

Wybierajmy:

- mięso chude dobrej jakości,
- ryby – różne, np. dorsz atlantycki, łosoś, śledź, mintaj, morszczuk, halibut,
- sardynka, makreła atlantycka. Polecane są zwłaszcza tłuste ryby morskie, np. łosoś, halibut,
- różne nasiona roślin strączkowych np. fasola, groch, soja, soczewica, ciecierzycy, które mogą być alternatywą dla dań mięsnych,
- jaja.

Ograniczajmy:

- mięso przetworzone np. wędliny, pasztety, kielbasy, parówki.
- tłuste mięso i wędliny,
- wywary mięsne.

Tłuszcze



- są źródłem energii, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Są też ważne dla przyswajania witamin A, D, E, K

Wybierajmy:

- oleje (tłuszcze roślinne), np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek, sojowy czy słonecznikowy,
- orzechy, które mogą stanowić bardzo dobrą przekąskę,
- tłuste ryby morskie.

Ograniczajmy:

- potrawy smażone,
- tłuste wędliny i mięsa,

- produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych, które mogą znajdować się w pieczywie cukierniczym, wyrobach cukierniczych (ciastka, ciasteczka, wafelki), słonych przekąskach, produktach typu fast food.

PŁYNY



Głównym źródłem płynów powinna być woda dobrej jakości. Dzieci powinny unikać słodzonych i gazowanych napojów.

Zgodnie z zaleceniami dzieci od 1-3 lat powinny spożywać około 1300 ml/24 h, dzieci od 4-6 lat powinny spożywać 1600 ml-1700 ml/24 h.

WITAMINY



WITAMINY – nie są materiałem budulcowym, nie dostarczają energii, a są konieczne do zachowania zdrowia i właściwego funkcjonowania organizmu.

Zapotrzebowanie na witaminy jest bardzo małe, jednak niedobór nawet jednej z witamin może być dla organizmu niebezpieczny.

Źródłem witamin są produkty spożywcze, w których mogą występować w postaci aktywnej lub jako prowitamina, które w organizmie przechodzą w formę aktywną.

Niedobór witamin nazywamy –hipowitaminozą.

Całkowity ich brak prowadzący do ujawnienia zespołów zmian chorobowych- awitaminozą.

Nadmiar witamin nazywamy-hiperwitaminozą.

WITAMINY -GDZIE ICH SZUKAĆ I JAKIE MOGĄ BYĆ OBJAWY NIEDOBORU.

WITAMINA A – RETINOL

Gdzie ją szukać : wątróbka, marchewka, natka pietruszka, masło, jajka

Objawy niedoboru: kurza ślepotą, kruche paznokcie, suche, łamliwe włosy, zahamowanie wzrostu.

WITAMINA C (KWAS ASKORBINOWY)

Gdzie ją szukać: czarna porzeczka, czerwona papryka, truskawki, kalafior, brukselka, cytryna

Objawy niedoboru: wolne gojenie się ran, szkorbut, osłabienie, utrata apetytu, zmniejszenie odporności na infekcje.

WITAMINA D (KALCYFEROL)

Gdzie ją szukać: tran, śledź, sardynki, tuńczyk

Objawy niedoboru: osteoporoza (u dorosłych), krzywica (u dzieci), złe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego.

WITAMINA E (TOKOFEROL)

Gdzie ją szukać: migdały, orzechy, oleje, sałata.

Objawy niedoboru: rozdrażnienie, osłabienie koncentracji.

WITAMINA H (BIOTYNA)

Gdzie ją szukać : jajka, wątróbka, migdały, sardynki, orzechy.

Objawy niedoboru: zmiany skórne, wysypki, podwyższenie poziomu cholesterolu.

WITAMINA K (FILOCHINION) -odpowiada za prawidłową krzepliwość krwi

Gdzie ją szukać: szpinak, brukselka, brokuły, kalafior, sałata.

Objawy niedoboru: skaza krwotoczna, wydłużenie czasu krzepnięcia krwi.

WITAMINY Z GRUPY B

WITAMINA B1 (TIAMINA)

Gdzie ich szukać: groch, drożdże, nasiona słonecznika.

Objawy niedoboru: zaburzenia czynności centralnego układu nerwowego, choroba beri-beri.

WITAMINA B2 (RYBOFLAWINA)

Gdzie ich szukać: wątróbka, migdały, drożdże.

Objawy niedoboru: zmiany chorobowe oczu, zmiany chorobowe w jamie ustnej, zahamowanie wzrostu.

WITAMINA B3 (NIACYNA)

Gdzie ich szukać: otręby pszenne, tuńczyk, orzechy ziemne, drożdże.

Objawy niedoboru: choroby skórne, osłabienie, bóle głowy.

WITAMINA B6 (PIRYDOKSYNA)

Gdzie ich szukać: ziarna soi, wątróbka, drożdże, kielki pszenicy.

Objawy niedoboru: niedokrwistość, zwiększona podatność na infekcje, stany zapalne skóry, nieprawidłowości w układzie nerwowym.

WITAMINA B9 (KWAS FOLIOWY)

Gdzie ją szukać: szpinak, jajka, sałata, wątróbka.

Objawy niedoboru: zaburzenia rozwoju u płodu, niedokrwistość, zahamowanie wzrostu, bezsenność.

WITAMINA B12 (KOBALAMINA)

Gdzie ją szukać: wątróbka, ostrygi, makrela, sardynki.

Objawy niedoboru: niedokrwistość, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, zaburzenia w układzie nerwowym.

STRACZKOWE SĄ ZDROWE!!!



- Rośliny strączkowe należą do rodziny bobowatych (motylkowatych). Ich jadalnymi przedstawicielami są m.in. fasola (biała, czerwona, mung, azuki), soja, groch, soczewica, ciecierzycyca oraz bób. Częściami roślin strączkowych przeznaczonymi do spożycia są owoce (inaczej strąki) – wykorzystywane w całości jako warzywo (np. fasola szparagowa, groszek cukrowy) oraz nasiona.
- Nasiona roślin strączkowych (potocznie zwane strączkami) zawierają średnio ok. 25% białka, dlatego stanowią dobrą alternatywę dla produktów pochodzenia zwierzęcego. Z tego względu na Talerzu Zdrowego Żywienia znajdują się w tej samej grupie, co mięso, ryby, jaja i produkty mleczne, która zajmuje ¼ objętości talerza.
- Strączki odgrywają istotną rolę w dietach roślinnych, w których stanowią zamiennik mięsa. Znajdujące się w nich białko ma skład aminokwasowy zbliżony do białka zwierzęcego, różni się jednak zawartością niektórych aminokwasów. Nasiona roślin strączkowych zawierają mniej metioniny, zaś więcej lizyny i tryptofanu – z tego powodu samodzielnie nie są w stanie w pełni zastąpić mięsa w diecie. Umiejętne

łączenie strączków z produktami zbożowymi i orzechami pozwala uzyskać pełną pulę aminokwasów, czyniąc je białkiem pełnowartościowym.

- Nasiona roślin strączkowych, oprócz białka, są cennym źródłem węglowodanów, błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, wapń, magnez, cynk, potas, selen. Dodatkowo zawierają wiele substancji biologicznie czynnych (np. izoflawonów, kwasów fenolowych), które wykazują działanie antyoksydacyjne i przeciwstarzeniowe.
- Zawartość tłuszczu w większości nasion roślin strączkowych waha się od 0,5 do 2%. Wyjątkiem jest soja, która zawiera nawet 20% tego składnika. W strączkach dominują nienasycone kwasy tłuszczowe tj. kwas oleinowy i linolowy, które mają właściwości przeciwzapalne. W porównaniu do produktów pochodzenia zwierzęcego, nasiona roślin strączkowych nie zawierają cholesterolu, którego nadmierne spożycie może zwiększać ryzyko rozwoju miażdżycy.
- Węglowodany (głównie złożone) stanowią około 60% suchej masy nasion roślin strączkowych. W ich okrywie nasiennej znajduje się cenny błonnik pokarmowy, który nie ulega trawieniu i wchłanianiu, dzięki czemu reguluje pracę jelit, ułatwia wypróżnianie chroniąc przed zaparciami, zwiększa uczucie sytości i stymuluje rozwój korzystnej mikroflory jelitowej. Nasiona roślin strączkowych odznaczają się także niskim indeksem glikemicznym (≤ 55), czyli po ich spożyciu poziom glukozy we krwi wzrasta powoli i następuje niewielki wyrzut insuliny. Jest to niezwykle istotne w profilaktyce chorób dietozależnych, m.in. otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego czy miażdżycy.
- Nasiona roślin strączkowych są ważnym elementem diety dostarczającym żelaza. Niestety żelazo z produktów roślinnych jest trudniej przyswajalne, niż to pochodzenia zwierzęcego, ponieważ występuje w postaci niehemowej, która jest bardziej wrażliwa na działanie innych składników żywności, np. błonnika pokarmowego czy fitynianów. Warto jednak pamiętać o komponowaniu posiłków w taki sposób, aby łączyć nasiona roślin strączkowych z produktami bogatymi w witaminę C, która zwiększa biodostępność żelaza. Dania ze strączkami warto zatem podawać z porcją warzyw lub owoców bądź dodatkiem natki pietruszki.

CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH ROŚLIN STRĄCZKOWYCH.- SOCZEWICA

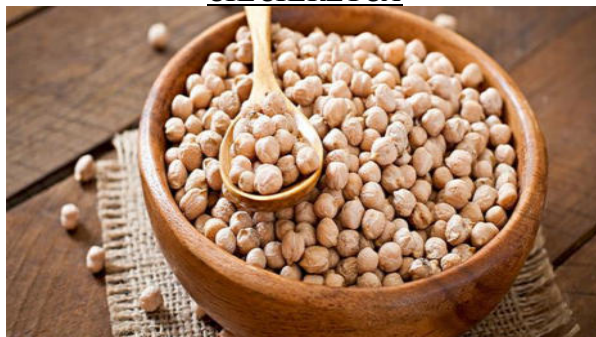


-Soczewica jadalna już w starożytności była uznawana za wartościowy pokarm. Średnia zawartość białka w suchych nasionach wynosi ok. 26%. Białko soczewicy odznacza się niską zawartością metioniny, zaś wysoką lizyny. Soczewica cechuje się niskim udziałem tłuszczu, na który w blisko 60% składają się wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Soczewica jest cennym źródłem błonnika pokarmowego, w którym dominuje jego frakcja nierozpuszczalna (nawet 93-99,7%) niezwykle istotna w prawidłowej pracy jelit. Nasiona soczewicy występują w różnych kolorach, w zależności od odmiany i składu okrywy nasiennej. Przygotowuje się ją najszybciej ze wszystkich nasion roślin strączkowych.

- Soczewica czerwona: Bardzo łatwo się przygotowuje, dlatego jest świetnym składnikiem zup i nie wymaga wcześniejszego namaczania.
- Soczewica brązowa: Charakteryzuje się wyrazistym smakiem, dlatego stanowi świetną bazę do przygotowania pasztetów wegetariańskich, past do pieczywa, kotletów czy gulaszu.
- Soczewica zielona: Jej wyrazisty smak sprawia, że bardzo dobrze nadaje się do przygotowania past kanapkowych i farszu na pierogi lub krokiety.

- Soczewica żółta: Jest mniej popularna, ale równie delikatna w smaku, jak soczewica czerwona. Idealna do pasztetów, kotletów, zup i dań jednogarnkowych.
- Soczewica czarna: Wyglądem przypomina kawior, a dzięki nietypowemu i wyrazistemu smakowi świetnie nadaje się do zup i pikantnych przekąsek.

CIECIERZYCA



-Ciecierzycyca, znana też jako cieciorzka lub groch włoski, to jedna z najstarszych i najczęściej spożywanych roślin strączkowych wywodząca się z terenów Bliskiego Wschodu. Cechuje się niską zawartością aminokwasów siarkowych (metioniny i cysteiny). Suche nasiona ciecierzycy zawierają ok. 20 g białka i niewielkie ilości tłuszczu (ok. 6 g/100 g suchych nasion). Ciecierzycę charakteryzuje delikatny, lekko orzechowy smak.

FASOLA



-Fasola to jedna z najczęściej uprawianych roślin strączkowych na świecie. Według różnych źródeł wyróżnia się od kilkudziesięciu do nawet kilkuset gatunków fasoli, przy czym w Polsce dominuje uprawa fasoli zwykłej i wielokwiatowej. W powszechnej sprzedaży możemy spotkać różne jej odmiany, m.in. fasolę białą, czerwoną, zieloną, czarną, pinto (tzw. beżowa cętkowana), mung czy azuki.

Suche nasiona fasoli zawierają od 20 do 25% białka. Podobnie, jak w przypadku soczewicy, fasola zawiera mało metioniny, zaś sporo lizyny i leucyny. Zawartość tłuszczu w fasoli wynosi ok. 2%, zaś dominującymi są nienasycone kwasy tłuszczowe takie jak palmitynowy, oleinowy i linolowy. Suche nasiona fasoli, zaraz po soi zawierają największą ilość żelaza niehemowego w porównaniu do pozostałych strączków.

SOJA



-Nasiona soi wyróżniają się spośród innych strączków dużą zawartością białka (34 g/100 g suchych nasion) oraz tłuszczu (19,6 g/ 100 g suchych nasion). Białko sojowe ma skład aminokwasów najbardziej zbliżony do białka pełnowartościowego – mniejsza jest jedynie zawartość metioniny. Pozyskiwany z ziaren soi olej charakteryzuje się dużą zawartością kwasów jednonienasyconych. Soja jest źródłem witamin z grupy B (w tym B1, B2, niacyny i kwasu foliowego) oraz składników mineralnych tj. potas, fosfor, wapń, żelazo, cynk. Warto zaznaczyć, że soja została zaliczona do grupy 14 alergenów pokarmowych, o których producenci żywności w Polsce mają obowiązek informowania na etykiecie produktu.

KIELKI NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH



-Rośliny strączkowe można spożywać również w postaci kiełków, które są cennym źródłem witamin C, E i z grupy B, a także wapnia, żelaza, magnezu, potasu, cynku i seleny. Kiełki fasoli mung są szczególnie bogate w β -karoten oraz witaminę B6. Podczas kiełkowania nasion dochodzi do szybkiej zmiany ich wartości odżywczej. W niektórych strączkach zawartość witaminy C zwiększa się nawet 80-krotnie w stosunku do suchych nasion. Kiełki zawierają błonnik pokarmowy, enzymy ułatwiające przyswajanie przez organizm pierwiastków śladowych, a także substancje smakowe i zapachowe pobudzają wydzielanie enzymów trawiennych. Podczas kiełkowania nasion roślin strączkowych, szczególnie fasoli mung, wzrasta znacząco zawartość związków fenolowych, które wykazują bardzo cenne właściwości antyoksydacyjne. Kiełki nasion roślin strączkowych są wartościowym dodatkiem do różnego rodzaju potraw, m.in. kanapek, sałatek, zimnych przekąsek, zup czy dań obiadowych. Dodając kiełki do potraw nie tylko zwiększamy ich wartość odżywczą, ale także wzbogacamy walory smakowe dania. Kiełki nasion roślin strączkowych charakteryzują się łagodnym, słodkawym i lekko orzechowym smakiem.

SMACZNE I ZDROWE SĄ WARZYWA I OWOCE KOLOROWE