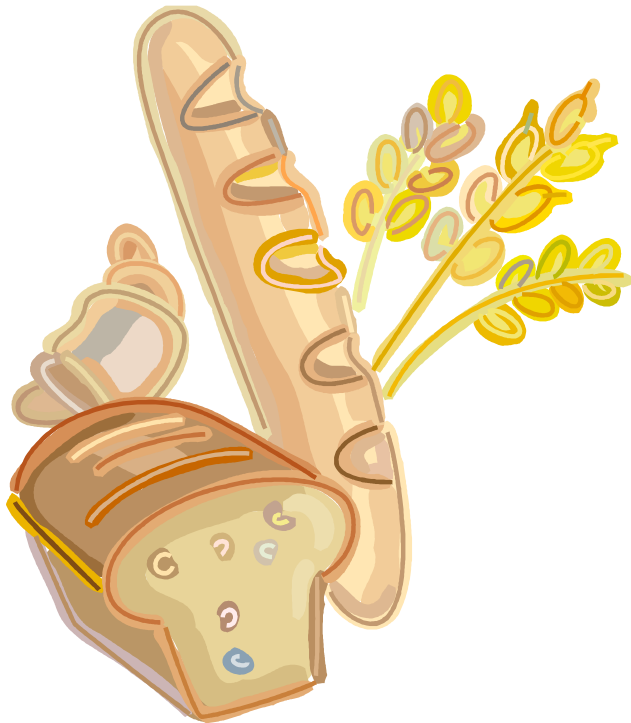




**8  
listopada**

Europejski Dzień  
Zdrowego  
Jedzenia i Gotowania

„Losy narodów zależą od sposobu ich odżywiania się”



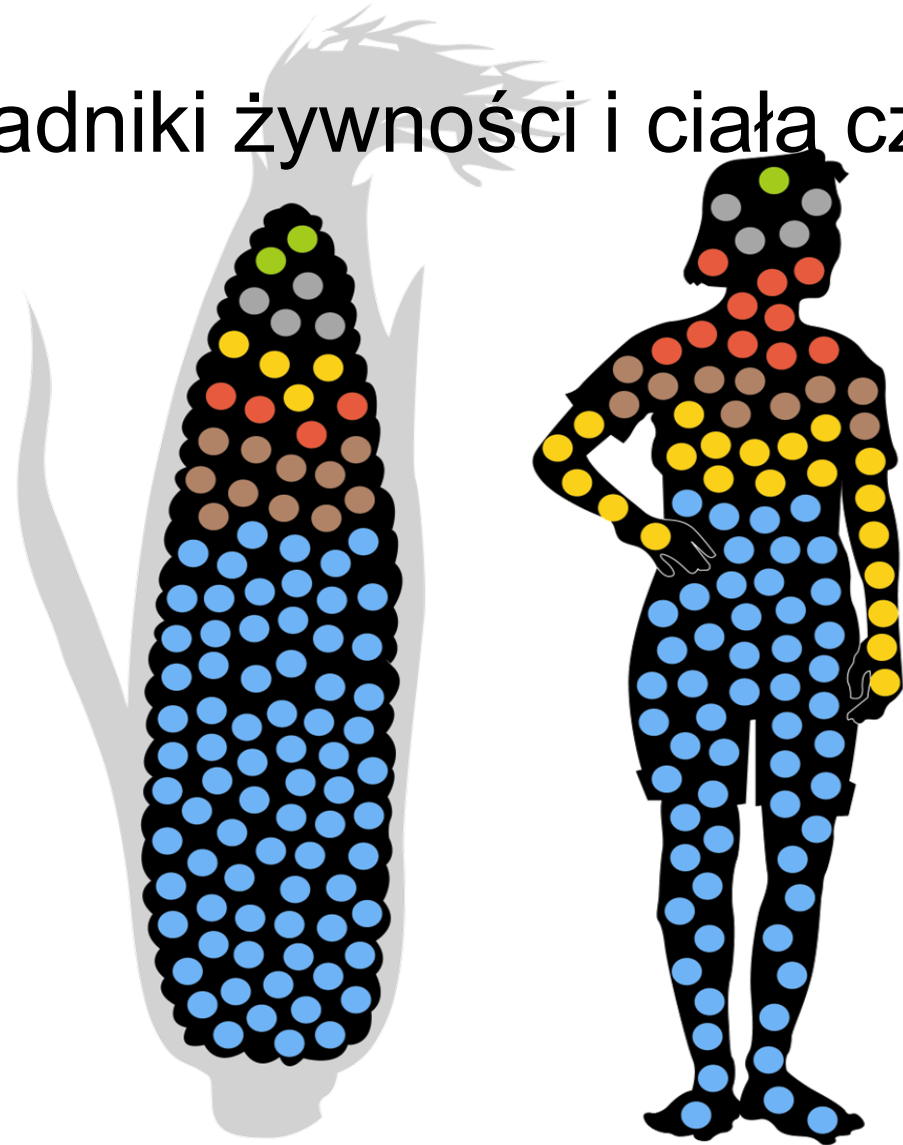
Anthelme Brillat-Savarin

„Zdrowie człowieka  
tkwi od pokoleń w tym  
co ma w głowie i co na stole”



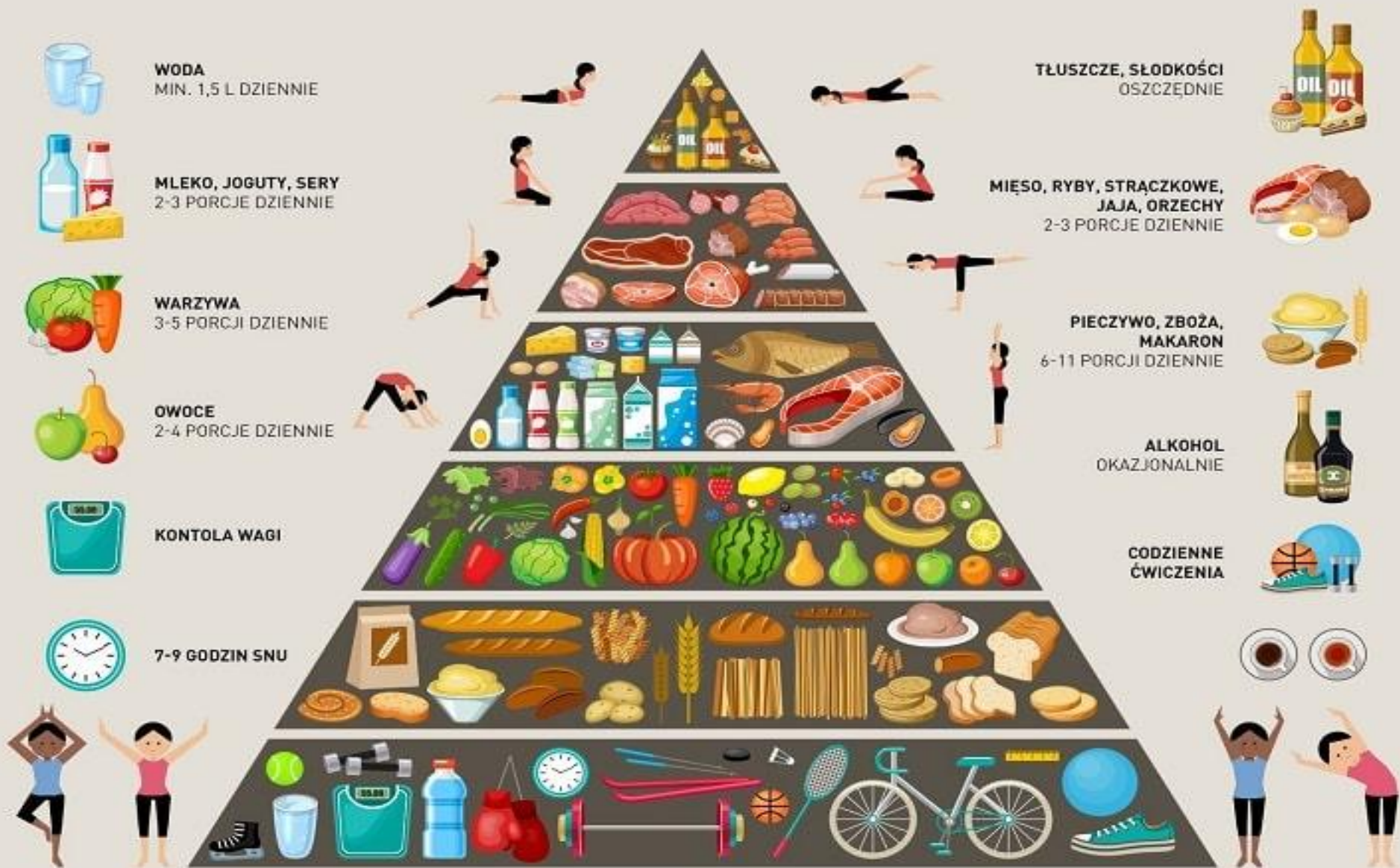
Prof. Jan Gawęcki

# Składniki żywności i ciała człowieka



Water  
Carbohydrate  
Protein  
Fat  
Minerals  
Vitamins

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



# **Produkty zbożowe 6-11 porcji**

**skrobia 60%, białko 6-13%, witaminy z grupy B, składniki mineralne -fosfor, wapń, żelazo, miedź, cynk, błonnik - produkty z pełnego ziarna**





**Warzywa 3-5 porcji**

# Owoce 2-4 porcji





# Wartość odżywcza warzyw i owoców



- witaminy: C, z grupy B i karotenu;
- składniki mineralne;
- błonnik;
- substancje fitochemiczne np.. barwniki: chlorofil, antocyjany, likopen

A collection of protein-rich foods including salmon, chicken, eggs, beans, lentils, and nuts on a wooden surface. The salmon is a large, vibrant orange fillet. The chicken is a whole, skinless piece. There are two white eggs. The beans are in a wooden bowl, and the lentils are in another wooden bowl. Nuts are scattered around, including a walnut and hazelnuts. A small white container is also visible.

**Mięso, drób, ryby, jaja, warzywa strączkowe – 1-2 porcji**

**białko pełnowartościowe ok.20%,  
tłuszcz 0,5-45%, witaminy z gr. B,  
składniki mineralne (żelazo, fosfor,  
siarka, chlor), cholesterol**

# **Mleko i przetwory mleczne - 3-4 porcje**

**białko pełnowartościowe – mleko 3%,  
sery 15-25%; tłuszcz 0,5 – 45%, witaminy  
z grupy B oraz A i D, składniki mineralne  
– wapń, fosfor, chlor, sód, potas, kobalt**



# **Tłuszcze i słodczyce – 1-2 porcji**

**tłuszcze np. oleje: tłuszcz 100%, NNKT,  
witaminy E i K, wartość energetyczna 900  
kcal;**

**masło: tłuszcz 72-74%,  
witaminy A i D, cholesterol,  
wartość energetyczna 740 kcal**



# Cukier – sacharoza



1. Puste kalorie
2. Dienne spożycie nie większe niż 10% całodiennej energii

Gdy np. zapotrzebowanie 2300 kcal  
to cukier 230 kcal = 57,5 g

3. Szkodliwość:
  - a)otyłość
  - b)próchnica
  - c)miażdżycy
  - d)cukrzyca

# Talerz zdrowia



# Ile porcji produktów codziennie?

	<b>Kobiety mało aktywne, niektórzy ludzie starsi</b>	<b>Dzieci, dziewczęta w wieku 13-18 lat, kobiety aktywne, mężczyźni mało aktywni</b>	<b>Chłopcy w wieku 13-18 lat, mężczyźni aktywni</b>
Kalorie	<b>ok. 1600 kcal</b>	<b>2000-2300 kcal</b>	<b>2800-3400 kcal</b>
Produkty zbożowe	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Warzywa	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Owoce	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Produkty mleczne	<b>2</b>	<b>2-3</b>	<b>4</b>
Mięso, ryby, drób	<b>2-3</b>	<b>1-2</b>	<b>2-3</b>
Tłuszcze i słodczy	<b>1</b>	<b>1-2</b>	<b>1-2</b>
Cukier dodany (łyżeczki)	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>

# Dieta z piramidą

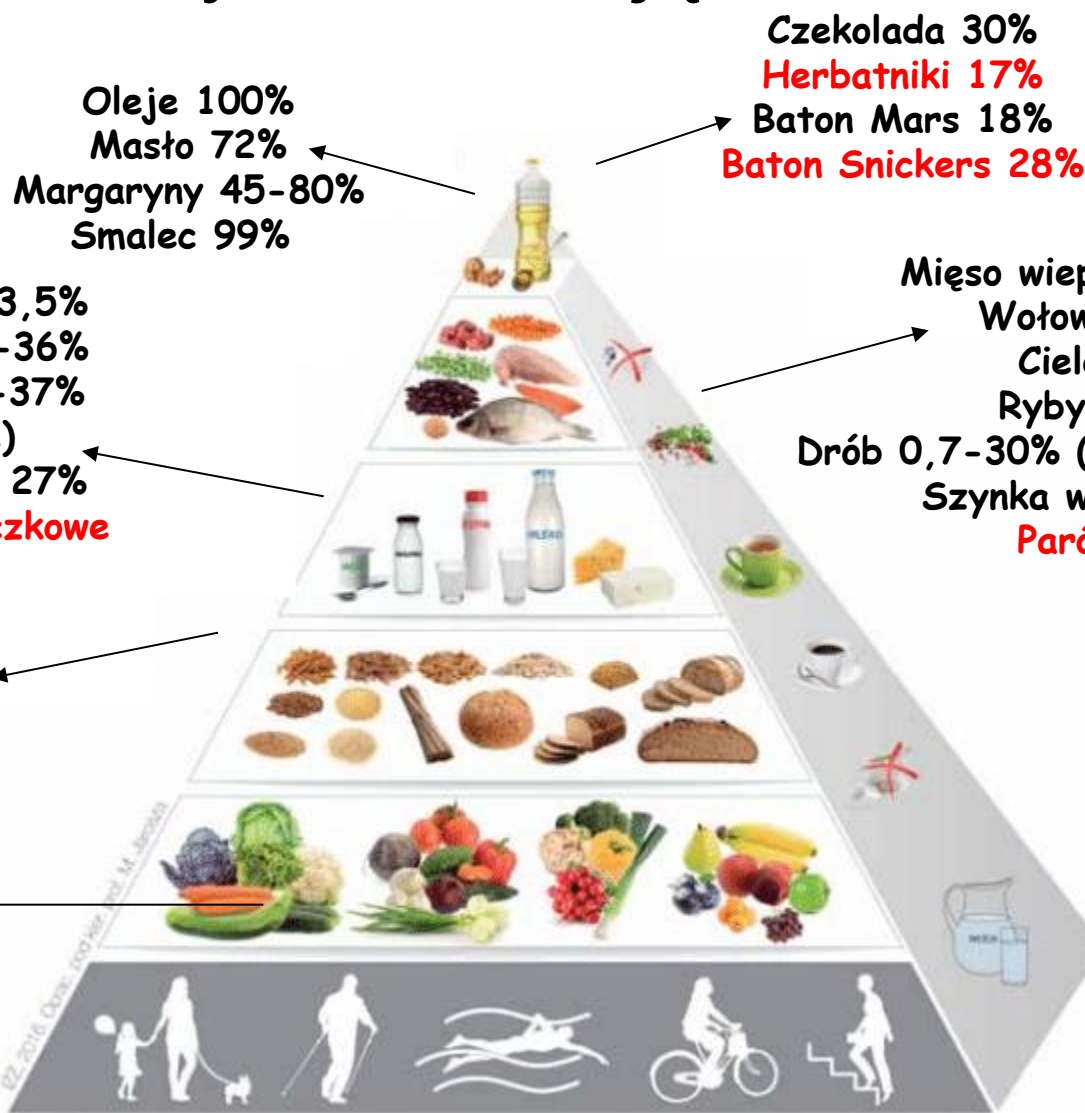
Piętra piramidy	Przykładowe ilości produktów	Energia(kcal)
Produkty zbożowe— 5 porcji	½ szkl. gotowanego białego ryżu	103
	½ szkl. makaronu	126
	30 g płatków kukurydzianych	100
	1 kromka chleba grub.1,5 cm	119
	1 bułka słodka	123
Mięso, drób, ryby, jaja —2 porcje (60—90 g każda)	90 g udka z kurczaka	126
	90 g chudego befsztyka	225
Owoce—2 porcje	1 banan	109
	¾ szkl. soku pomarańczowego	84
Warzywa—3 porcje	½ szkl. soku pomidorowego	37
	1 szkl. liści szpinaku	12
	1/3 główki sałaty (ok. 90 g)	12
Mleko i przetwory —2 porcje	1 szkl. mleka chudego	85
	60 g sera podpuszczkowego	210



# Dieta z piramidą

Piętra piramidy	Przykładowe ilości produktów	Energia (kcal)
Tłuszcze – 2 porcje	10 g margaryny niskotłuszczowej 1 łyżka niskokalorycznego dressingu sałatkowego	32 21
Cukier dodany – 1 łyżeczka	0,33 l dietetycznej coca coli (light) 1 łyżeczka cukru	0 16
		Razem 1540

# Produkty dostarczające tłuszcz



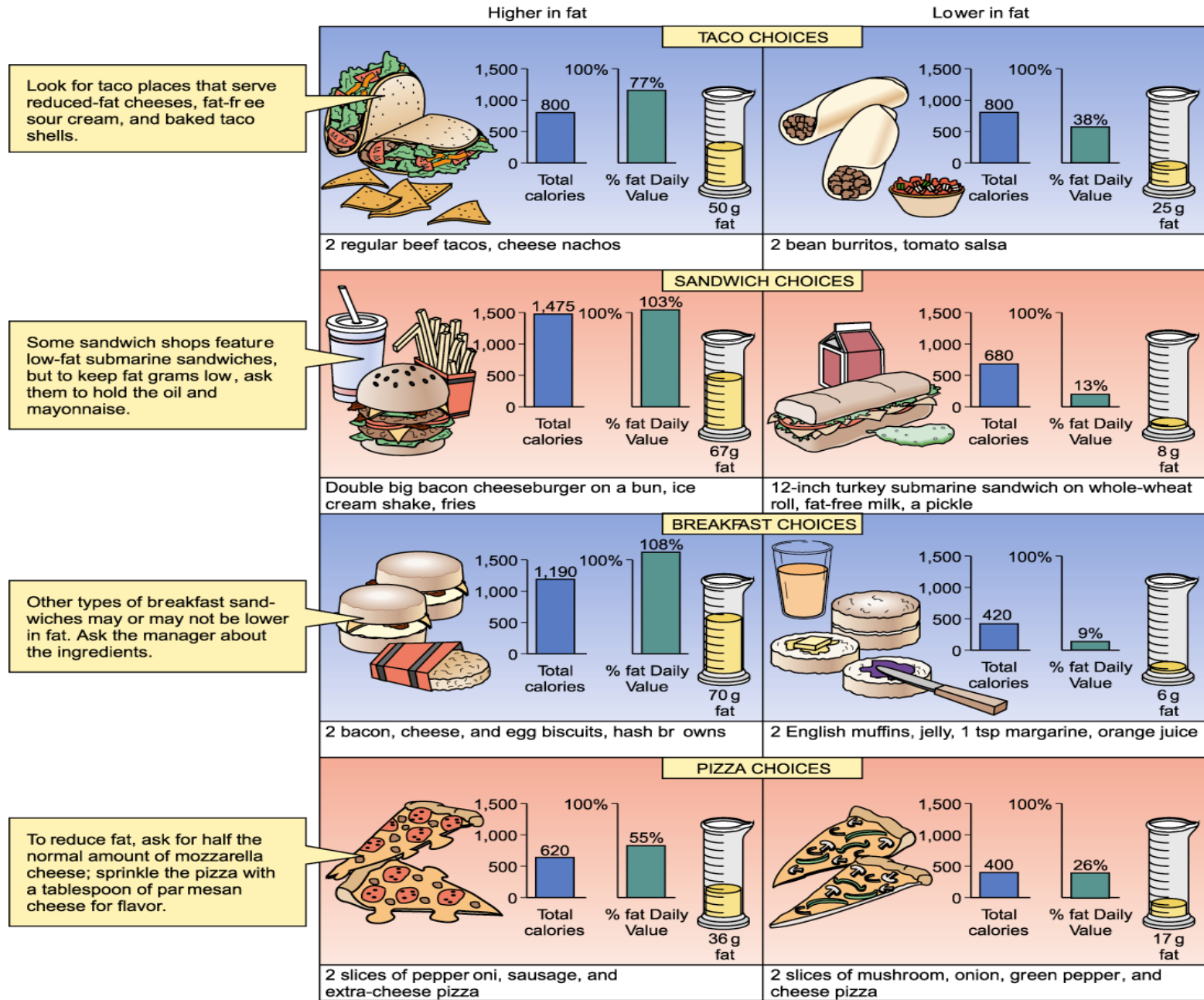
Mleko pełne 3,5%  
Śmietana 12-36%  
Twarogi 0,5-37%  
(Fromage)  
Sery topione 27%  
Sery podpuszczkowe  
25-30%

Mięso wieprzowe 10-53%  
Wołowina 4-15%  
Cielęcina 3%  
Ryby 0,3-28%  
Drób 0,7-30% (pierś indyka-kaczka)  
Szynka wieprzowa 18%  
Parówki 35%

Płatki owsiane 7%  
Kasze 1-3%  
Pieczywo żytnie 1,5-2%  
Pieczywo pszenne 2-5%

Awokado 15%

# Zawartość tłuszczu w różnych posiłkach



Note: Fat Daily Value based on a 2,000-calorie diet.

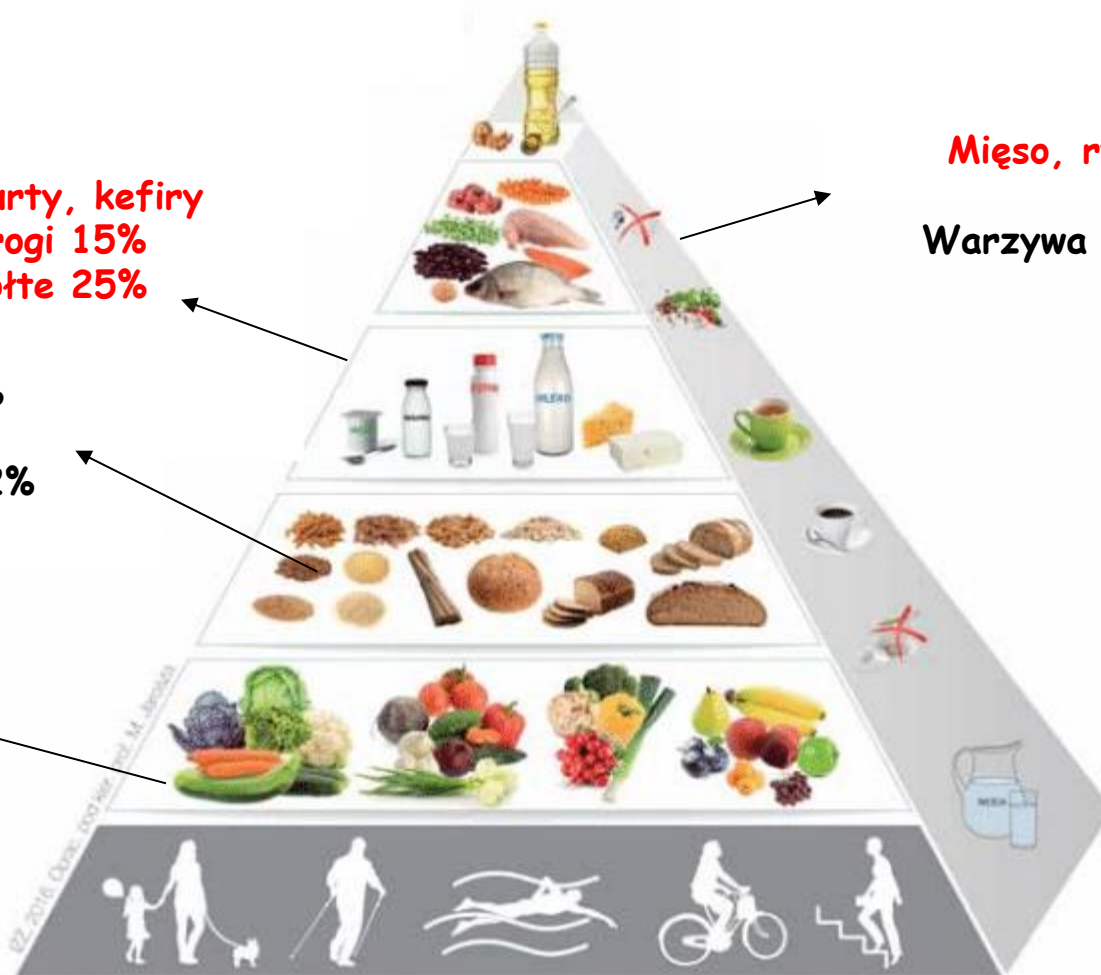
# Produkty dostarczające białka

Mleko, jogurty, kefir  
3% twarogi 15%  
sery żółte 25%

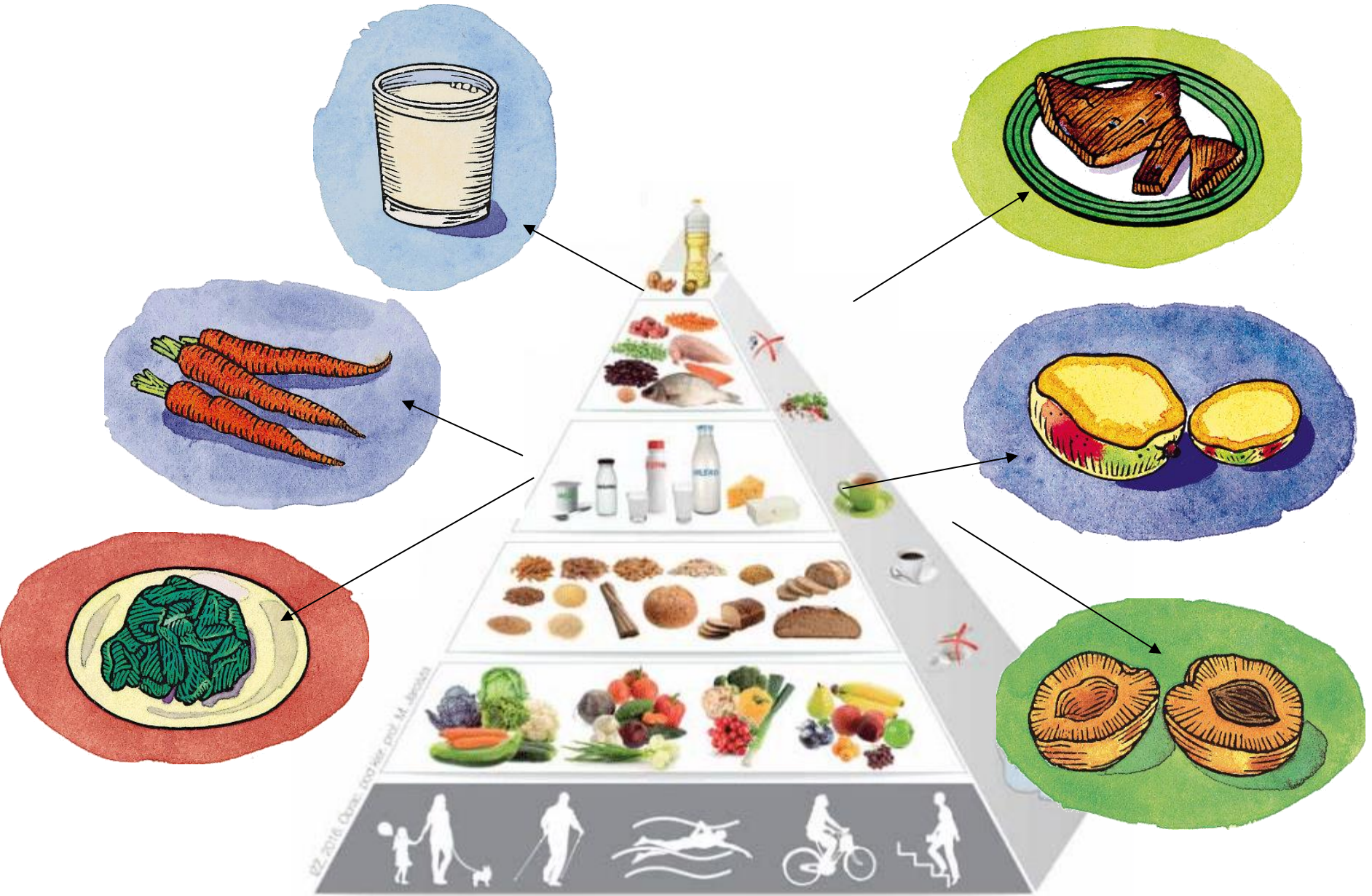
Pieczywo 6-8%  
Kasze 10-13%  
Makarony 10-12%  
Mąka 10%

Niektóre warzywa  
- brokuły, groszek,  
kukurydza 1-3%

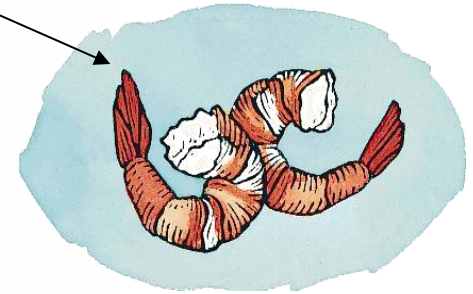
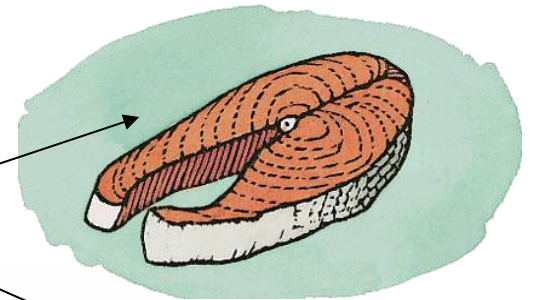
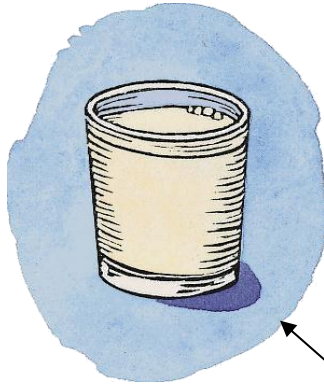
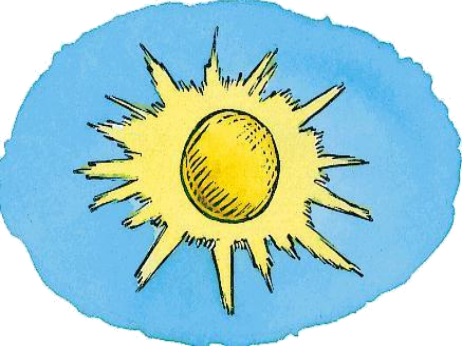
Mięso, ryby, drób 15-20%  
Jaja 12%  
Warzywa strączkowe 25-40%



# Witamina A i beta karoten



# Witamina D

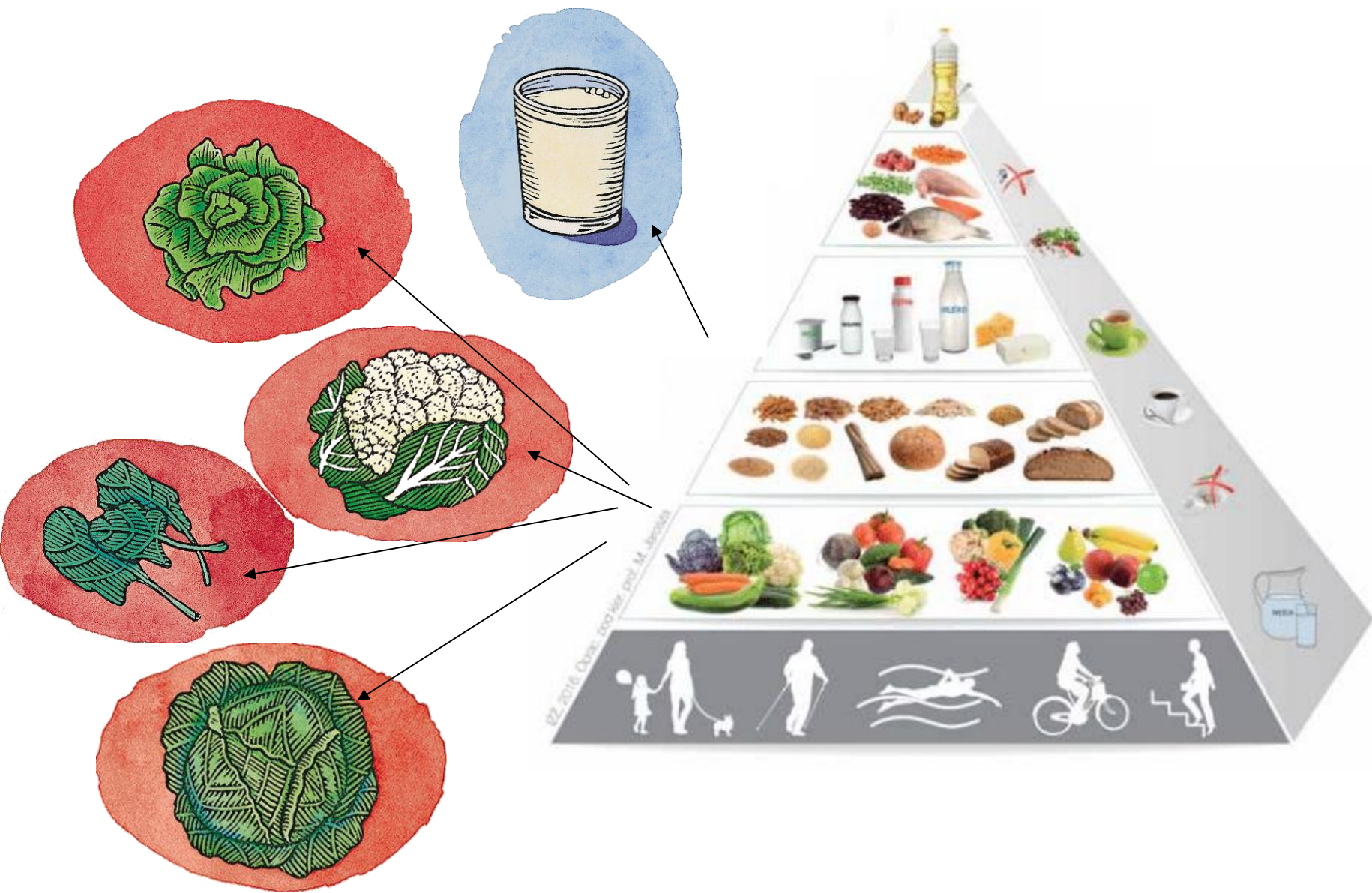


© 2016 Opat 19744 prof. M. Jurek

# Witamina E



# Witamina K

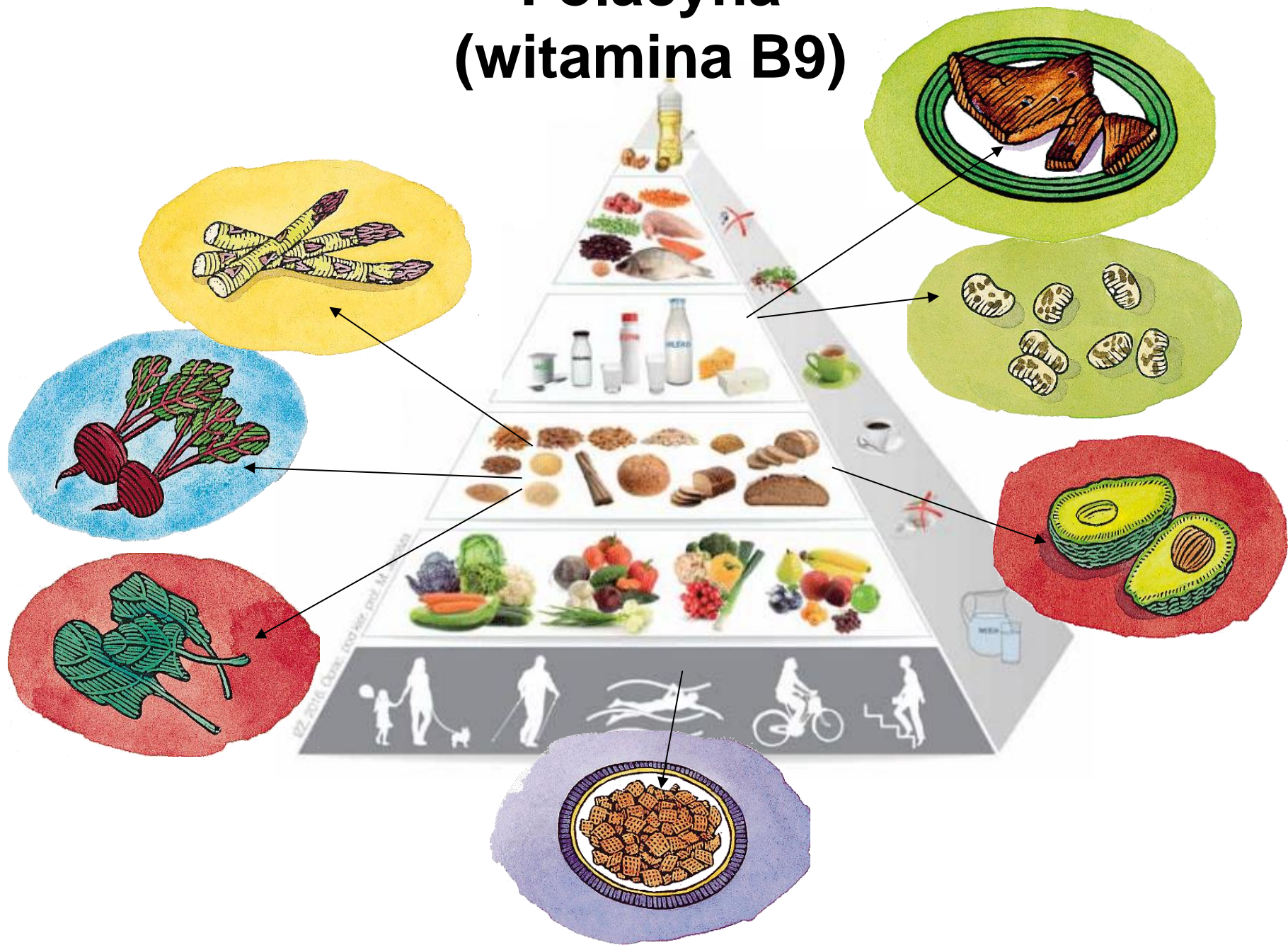




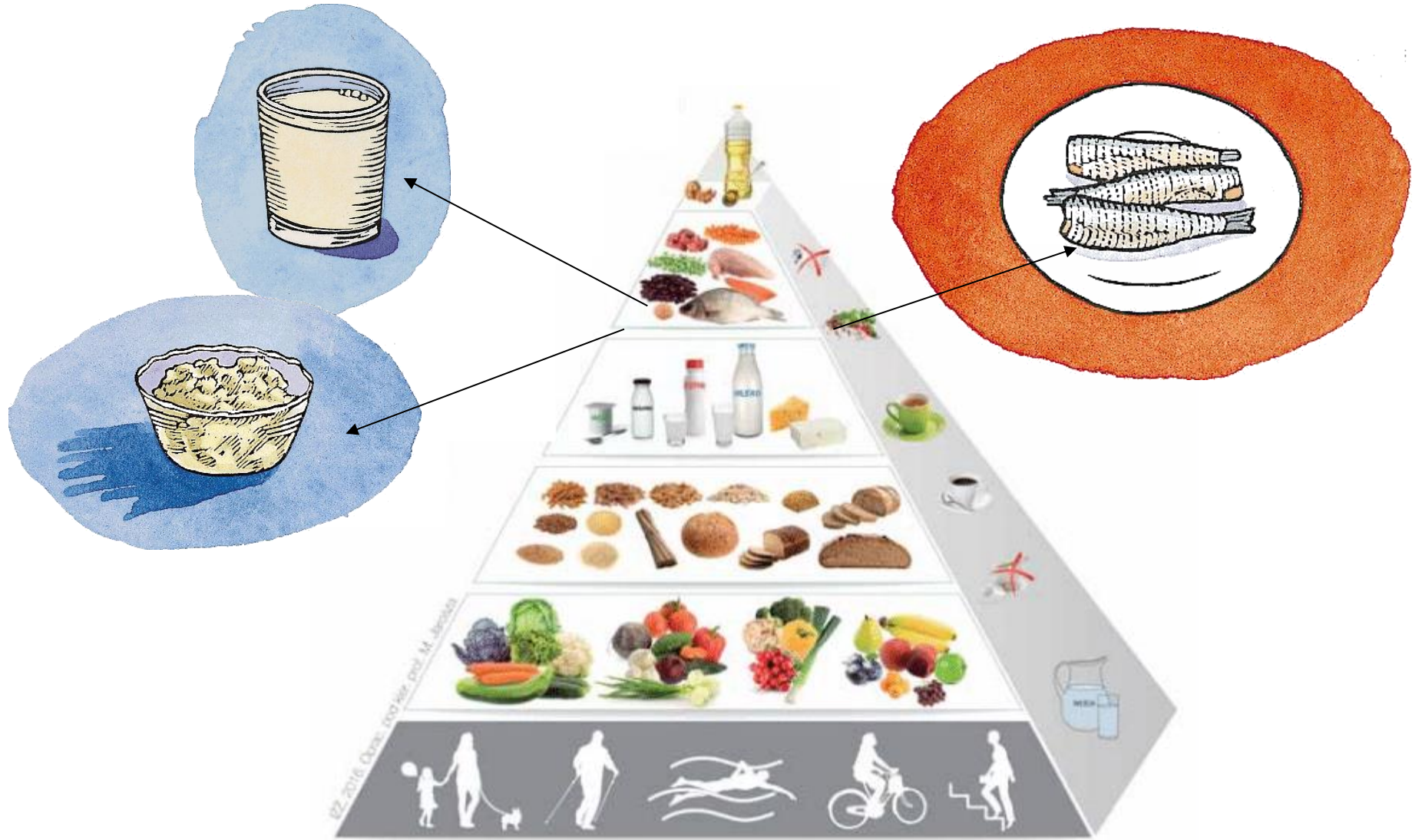
# Witamina B1



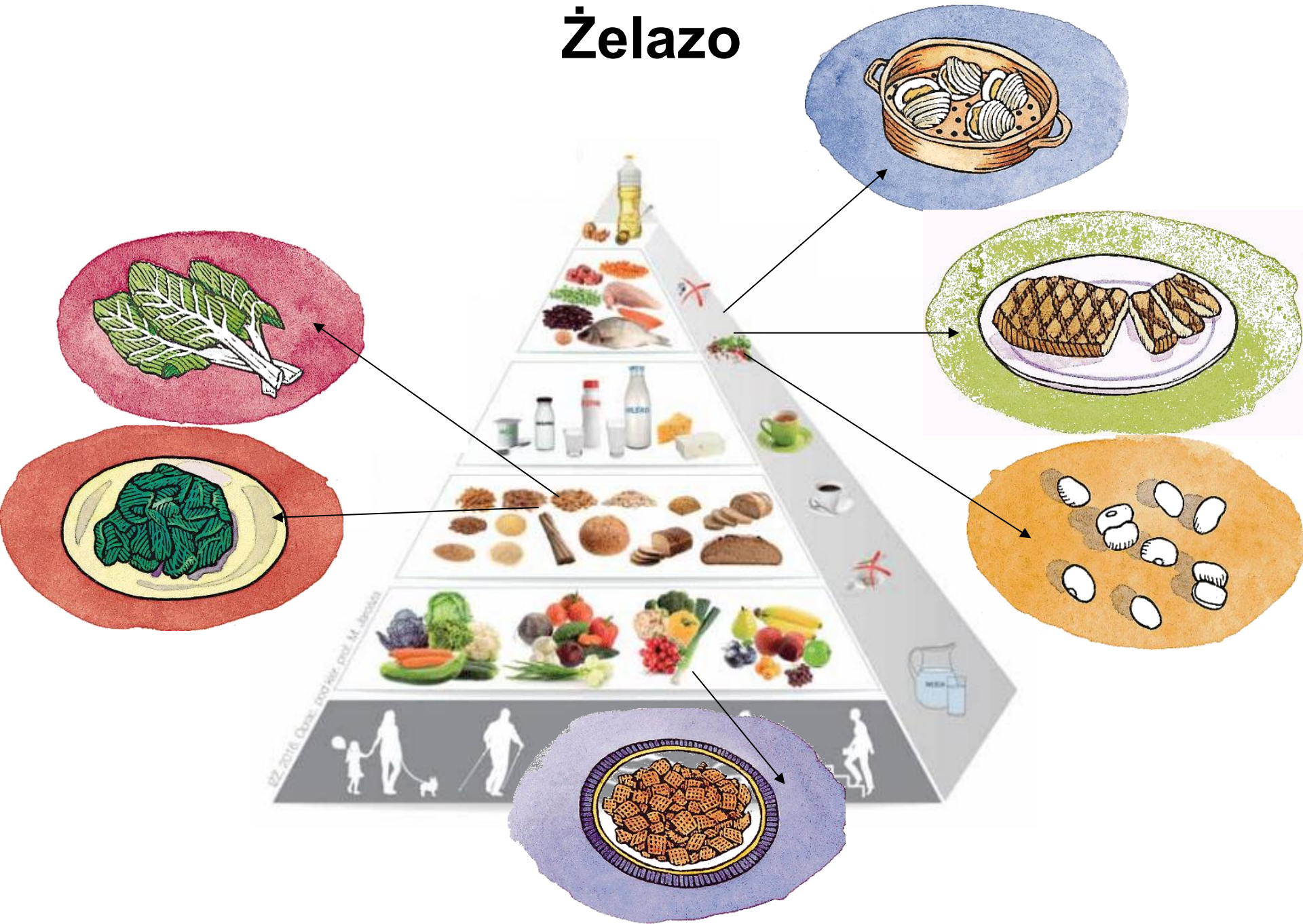
# Folacyna (witamina B9)



# Wapń



# Želazo



# Zasady planowania jadłospisów cz. I

1. Jadłospis powinien być planowany na dłuższy okres czasu – 10, 14 lub 21 dni.
2. Ilość posiłków w ciągu dnia powinna wynosić od 3 do 5 (w zależności dla kogo są planowane):

Ilość posiłków	Grupa ludności
3	dorośli
4	młodzież, ludzie starsi, niektórzy dorośli
5	dzieci, kobiety ciężarne i karmiące, ludzie ciężko pracujący

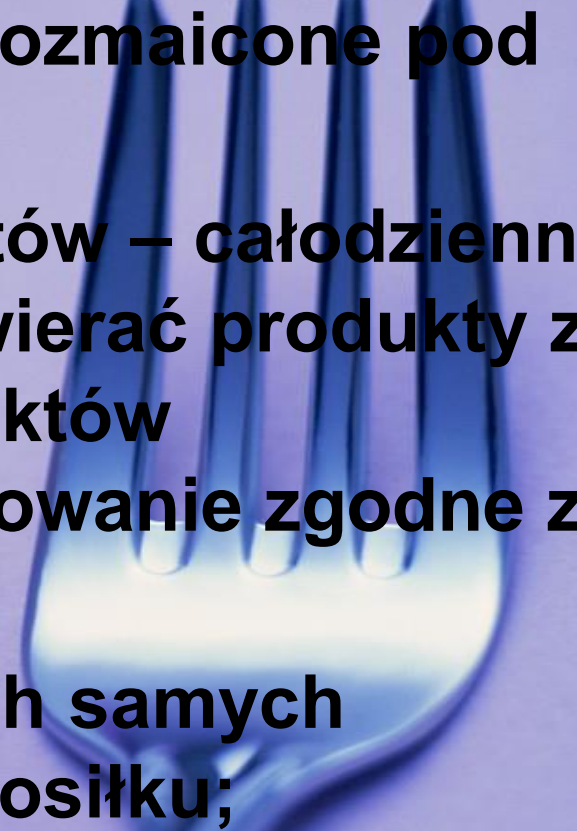
# Zasady planowania jadłospisów cz. II

**3. Racja pokarmowa powinna być podzielona proporcjonalnie na wszystkie posiłki:**

- **I śniadanie 25 – 30%**
- **II śniadanie 5-10%**
- **Obiad 35-40%**
- **Podwieczorek 5-10%**
- **Kolacja 15-30%**



# Zasady planowania jadłospisów cz. III

- 
4. Posiłki powinny być urozmaicone pod względem:
    - a) różnorodności produktów – całodzienny jadłospis powinien zawierać produkty ze wszystkich grup produktów żywnościowych – planowanie zgodne z piramidą;
    - b) nie powtarzania się tych samych produktów w jednym posiłku;

# Zasady planowania jadłospisów cz. IV

**4.(cd) Posiłki powinny być urozmaicone pod względem:**

- **wartości odżywczej:**
  - **w każdym posiłku należy uwzględnić pieczywo lub inny produkt zbożowy,**
  - **w każdym posiłku powinno być warzywo lub owoc,**
  - **w każdym posiłku powinien wystąpić produkt dostarczający białka zwierzęcego,**
  - **mleko lub produkty mleczne muszą się znaleźć w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia;**



# Zasady planowania jadłospisów cz. V

4. (cd) Posiłki powinny być urozmaicone pod względem:

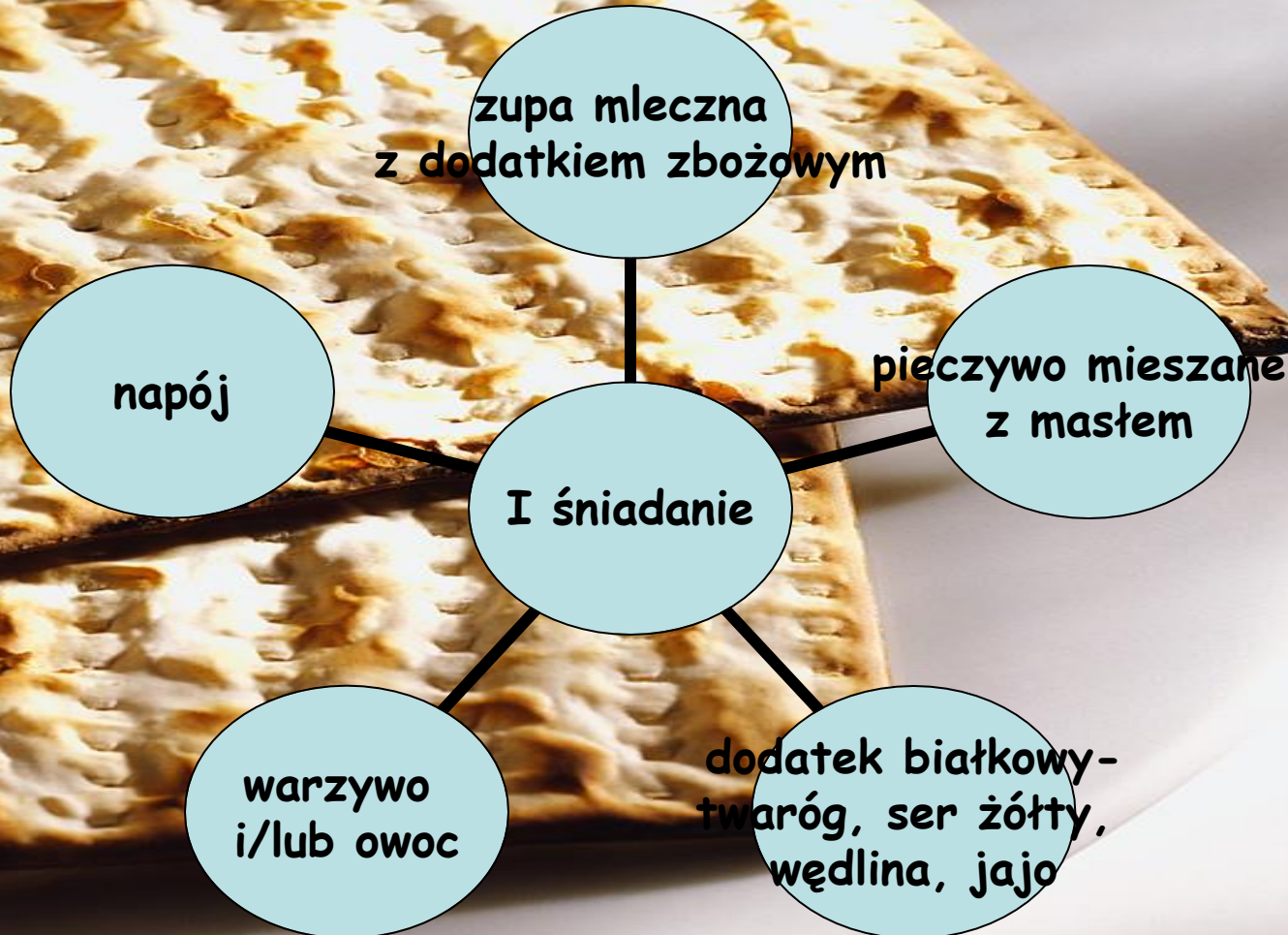
- barwy, smaku, zapachu i konsystencji potraw i produktów (wskazana jest kontrastowość kompozycji)
- sposobów obróbki termicznej (powinny być różne).

5. Posiłki należy dostosować do pory roku i uwzględnić sezonowość produktów.

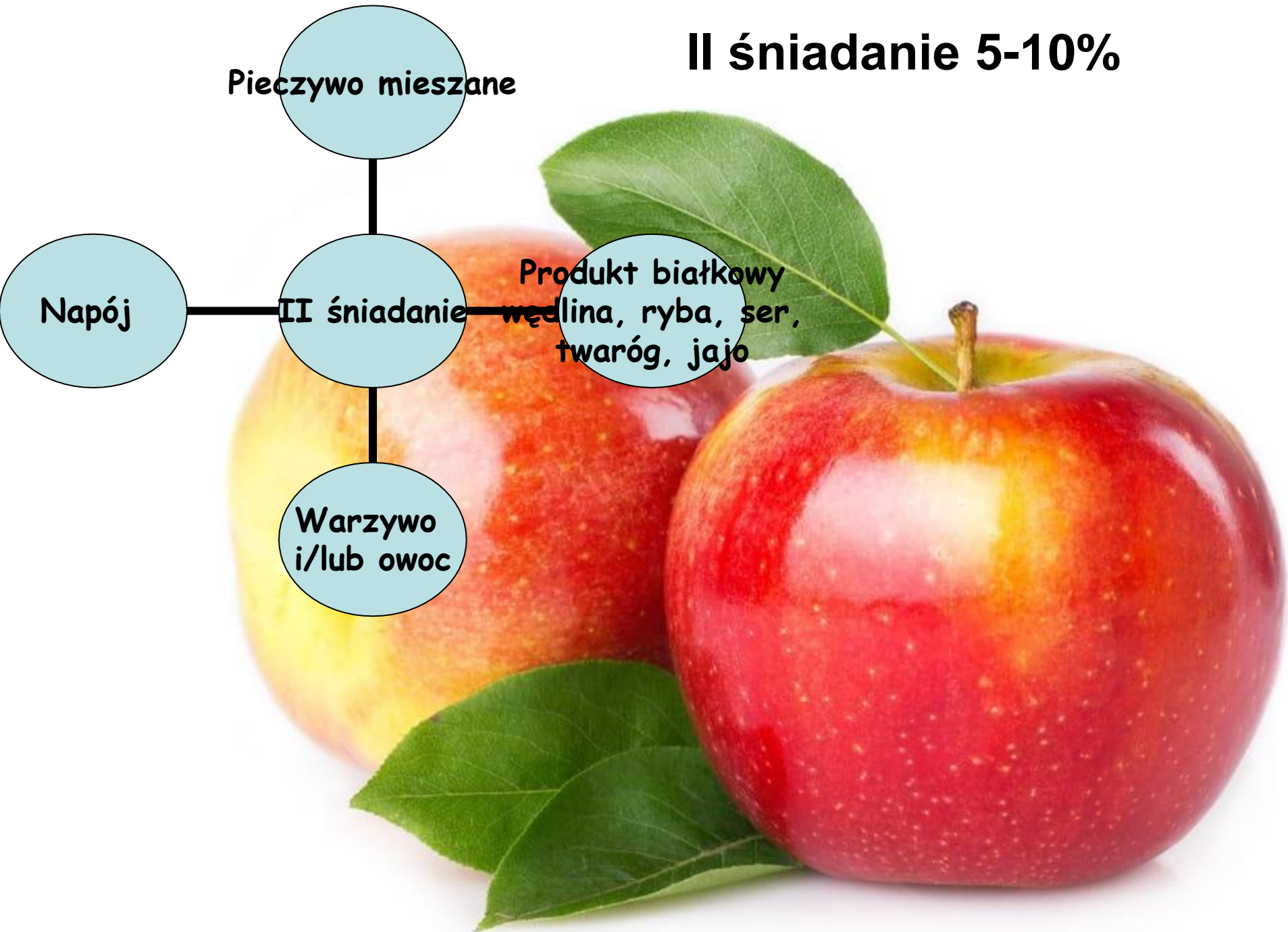
6. Należy wziąć pod uwagę upodobania żywieniowe i smakowe osób dla których jadłospis jest planowany, ale jednocześnie przyzwyczajać do spożywania nowych produktów.

7. Dostosować jadłospis do możliwości finansowych.

# I śniadanie 25-30%



## II śniadanie 5-10%



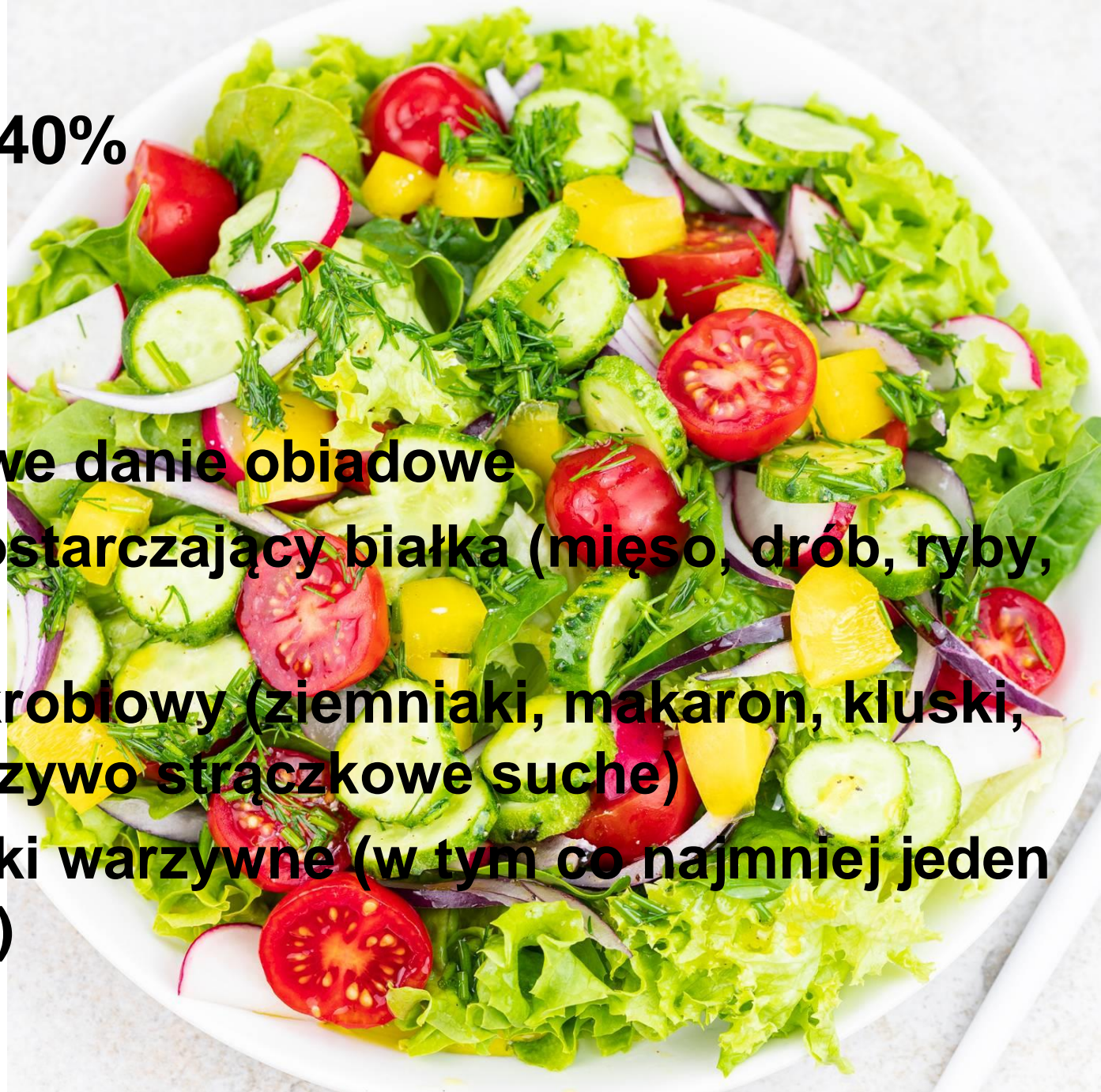
## **Obiad 35-40%**

### **1. Zupa**

### **2. Podstawowe danie obiadowe**

- produkt dostarczający białka (mięso, drób, ryby, jaja, ser)
- produkt skrobiowy (ziemniaki, makaron, kluski, kasza, warzywo strączkowe suche)
- dwa dodatki warzywne (w tym co najmniej jeden na surowo)

### **3. Deser**



# Obiad 35-40%

Daniem podstawowym mogą być także:

- potrawy półmięsne z ciast (np. pierogi z mięsem), z kasz (np. gołąbki w kapuście), z warzyw i mięsa (np. papryka nadziewana mięsem i ryżem);
- potrawy jarskie np. pierogi ruskie, kotlety z fasoli, sznycle z kapusty, risotto.



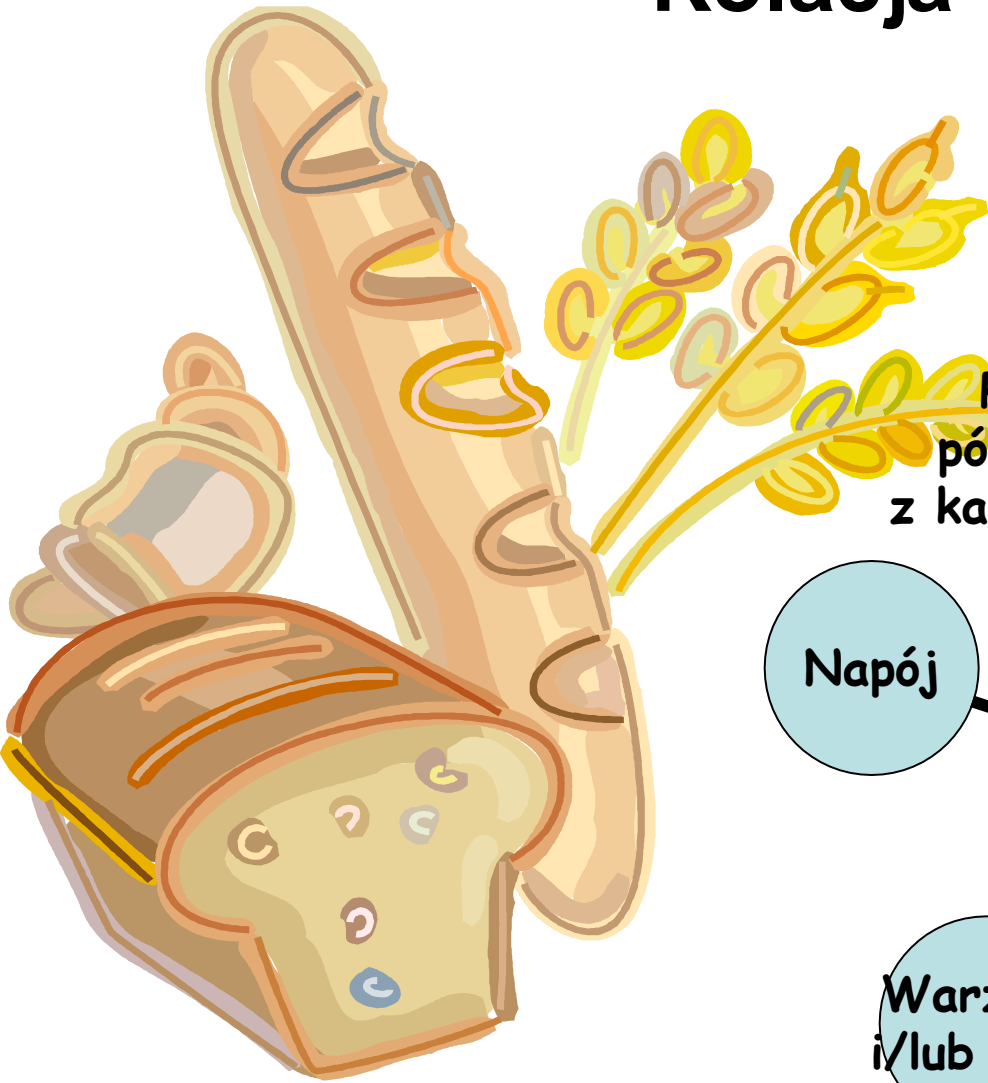
## Podwieczorek 5-10%

1. **Deser mleczny (np. twarożek z owocami), z kaszy (np. legumina z jagodami), z ciasta (np. naleśniki z serem).**
2. **Owoce**
3. **Napój**

**Lub pieczywo mieszane  
z dodatkami jak do II śniadania**



# Kolacja 15-30%



Potrawa ciepła-  
półmięсна lub jarska  
z kaszy, ciasta, warzywa

Napój

Kolacja

Pieczczywo mieszane  
dodatkiem białkowym

Warzywo i/lub owoc  
dodatkiem białkowym

Salatka jarzynowa

# Przykładowy jadłospis

Jadłospis prawidłowy	Jadłospis nieprawidłowy
<p><b>I śniadanie</b></p> <p>Płatki kukurydziane z mlekiem</p> <p>Pieczywo mieszane</p> <p>Masło</p> <p>Wędlina</p> <p>Pomidor</p> <p>Herbata</p>	<p><b>I śniadanie</b></p> <p>Pieczywo białe</p> <p>Masło</p> <p>Wędlina</p> <p>Herbata</p>
<p><b>II śniadanie</b></p> <p>Pieczywo razowe</p> <p>Masło</p> <p>Ser podpuszczkowy</p> <p>Salata</p> <p>Sok pomarańczowy</p>	<p><b>II śniadanie</b></p> <p>Pieczywo białe</p> <p>Masło</p> <p>Ser podpuszczkowy</p>



# Przykładowy jadłospis

Prawidłowy	Nieprawidłowy
<p><b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet mielony Ziemniaki Fasolka szparagowa z wody Surówka z białej kapusty Kompot morelowy</p>	<p><b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet mielony Ziemniaki Buraczki zasmażane Kompot agrestowy</p>
<p><b>Kolacja</b> Pieczywo mieszane Masło Galareta z kurczaka Sałatka jesienna (pomidor, papryka, sałata, ogórek) Herbata</p>	<p><b>Kolacja</b> Pieczywo mieszane Masło Galareta z kurczaka Herbata</p>

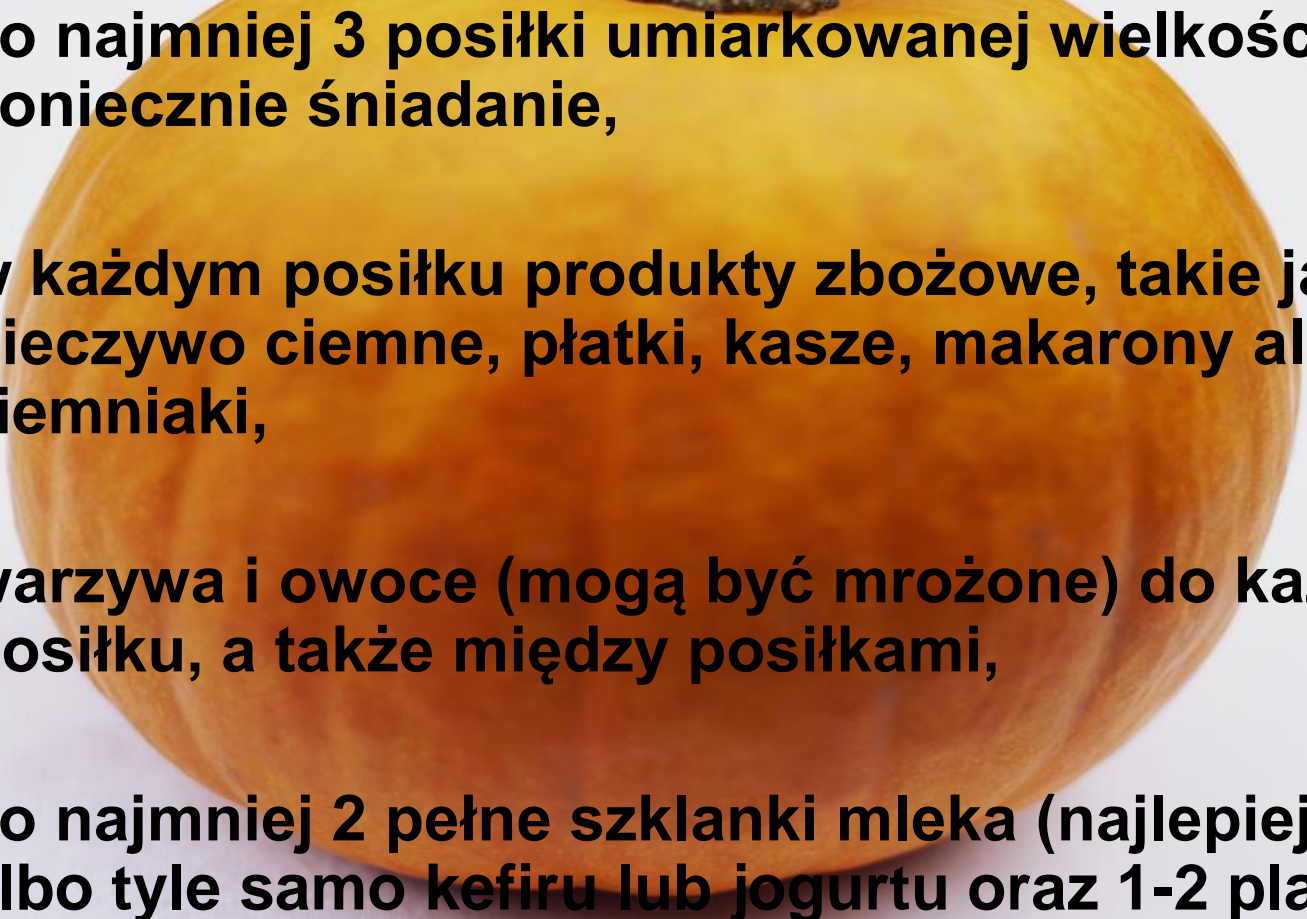
# Zasady racjonalnego żywienia I

( Złota karta prawidłowego

żywienia)

Aby być zdrowym, codziennie

trzeba spożyć:

1. co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości – w tym koniecznie śniadanie,
  2. w każdym posiłku produkty zbożowe, takie jak; pieczywo ciemne, płatki, kasze, makarony albo ziemniaki,
  3. warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku, a także między posiłkami,
  4. co najmniej 2 pełne szklanki mleka (najlepiej chudego) albo tyle samo kefiru lub jogurtu oraz 1-2 plasterki sera,
- 

## Zasady racjonalnego żywienia II

5. jedną porcję (do wyboru): ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa,
6. jedną łyżkę stołową oleju lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki margaryny miękkiej (dzieci i młodzież masła);
7. wodę mineralną oraz naturalne soki z owoców i warzyw (nie mniej niż 1 litr);  
oraz:
8. starać się unikać nadmiaru: soli, cukru i alkoholu;
9. być aktywnym fizycznie (uprawiać sport).