

# ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA



EKIPA  
CHRUMASA  
GOTUJE

WSKAZÓWKI, POMYSŁY I PORADY  
DLA RODZICÓW DZIECI W KLASACH I-V



+



+



=



PROGRAM  
dla szkół

# „JAKIE MATKI, TAKIE DZIATKI”

Stare przysłowie znakomicie oddaje to, jak odżywiać się będzie Twoje dziecko. Najlepsza odpowiedź: tak jak Ty. Zaledwie 10% dzieci obojga szczupłych rodziców cierpi na otyłość. Badania wskazują, że w przypadku jednego otyłego rodzica odsetek otyłych dzieci wynosi 40%, ale wzrasta on aż do 70-80% w przypadku obojga otyłych rodziców<sup>1,2</sup>. Otyłość wśród dzieci i młodzieży w 90% jest otyłością prostą<sup>2</sup>, a więc nie spowodowaną uwarunkowaniami genetycznymi lub wrodzonymi zaburzeniami hormonalnymi. Rodzinne występowanie otyłości jest przede wszystkim następstwem powielania błędów w prowadzonym stylu życia, w tym przejmowaniu przez dzieci nieprawidłowych nawyków żywieniowych i braku odpowiedniej ilości aktywności fizycznej<sup>2</sup>.

Jak wskazują badania, nawyki żywieniowe najtrwalej kształtują się i utrwalają w okresie dzieciństwa oraz młodości<sup>3</sup> i trudno zmienić je 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.

Szkola to idealne miejsce, by zmieniać złe nawyki żywieniowe na dobre i walczyć z otyłością wśród najmłodszych, dlatego realizujemy „Program dla szkół”. Dzięki niemu dzieci z klas I-V otrzymują kilka razy w tygodniu świeże warzywa, owoce i artykuły mleczne. Samo ich rozdawanie to za mało, dlatego również Wy, rodzice musicie włączyć się w działania, m.in. zachęcając dzieci do jedzenia zdrowych produktów, które otrzymują dzięki programowi. Zachęcajcie ich również do aktywności w kuchni, pokazując, że wspólne gotowanie, a potem spożywanie posiłków integruje rodzinę. JEŻELI JUŻ W MŁODYM WIEKU NAUCZYCIE ICH ZDROWEGO ODŻYWIANIA - WYROSNAJĄ NA ZDROWYCH I DBAJĄCYCH O SIEBIE LUDZI!

## „ZDROWE” JEDZENIE... ALE CO TO ZNACZY?

Ten potoczny zwrot sugeruje, że jedzenie powinno sprzyjać naszemu zdrowiu, unikać natomiast powinniśmy potraw i produktów, które niekorzystnie oddziałują na nasz organizm. Oczywiście każdy z nas jest inny, zatem różne będą rekomendacje żywieniowe dla poszczególnych osób. Można jednak stwierdzić, że istnieje kilka uniwersalnych dla wszystkich zasad. Oto najważniejsze z nich:

1. Jedz świadomie, bez pośpiechu i patrzenia w telefon czy telewizor. To bardzo ważne.
2. Dbaj o jakość i różnorodność produktów, podążaj za sezonowością.
3. Unikaj nadmiaru soli, cukru i produktów zawierających tłuszcz utwardzony. Staraj się gotować z najprostszymi i możliwie najmniej przetworzonymi produktami.
4. Niech produkty roślinne stanowią większość na twoim talerzu. Mięso, ryby i nabiał powinny być spożywane w mniejszych ilościach.
5. Nie objadaj się, ale także nie dopuszczaj do przewlekłego uczucia głodu. Naucz się efektywnie oceniać sygnały płynące z Twojego organizmu.

Nawiązując do ostatniego punktu, bardzo ważne jest, aby rodzic pozwolił dziecku nauczyć się prawidłowo odczytywać potrzeby swojego ciała. Nie wmawiajmy dziecku, że jest niejadkiem, „dokarmiając” i niemalże na siłę wpychając jedzenie. Jak wskazują obserwacje, takie postępowanie na wczesnych etapach życia kształtuje zaburzenia odczytywania sygnałów głodu oraz sytości i może powodować, że w wieku dorosłym nasze dziecko nie będzie potrafiło właściwie określać głodu fizjologicznego oraz poczucia nasycenia. Sygnałem do rozpoczęcia jedzenia staną się dla niego emocje, przyzwyczajenia i inne, niezwiązane z faktycznym stanem fizjologicznym czynniki. Niestety dla wielu zakończy się to nadmiernymi kilogramami i problemami ze zdrowiem. Nawet jeśli dziecko jest szczupłe, ale rozwija się prawidłowo, pozwólmy mu skończyć posiłek, gdy mówi, że nie ma ochoty jeść więcej. Ważne jest jednak to, aby nie pozwolić na podjadanie słodczy, słodkich przekąsek lub picie napojów między posiłkami. To bardzo popularny błąd popełniany przez rodziców „niejadków”.



**Szkola to idealne miejsce do budowania dobrych nawyków żywieniowych u dzieci, dlatego w ramach unijnego „Programu dla szkół” uczniowie klas I-V kilka razy w tygodniu dostają świeże owoce i warzywa, a także mleko i produkty mleczne. Dzięki temu poznają zdrowe smaki, dowiadują się skąd pochodzą dobre produkty i uczą się wybierać jedzenie potrzebne dla zachowania zdrowia.**

# JAK WŁAŚCIWIE KOMPONOWAĆ DIETĘ?

Dieta dziecka różni się nieznacznie od diety dorosłego człowieka, o czym należy pamiętać:

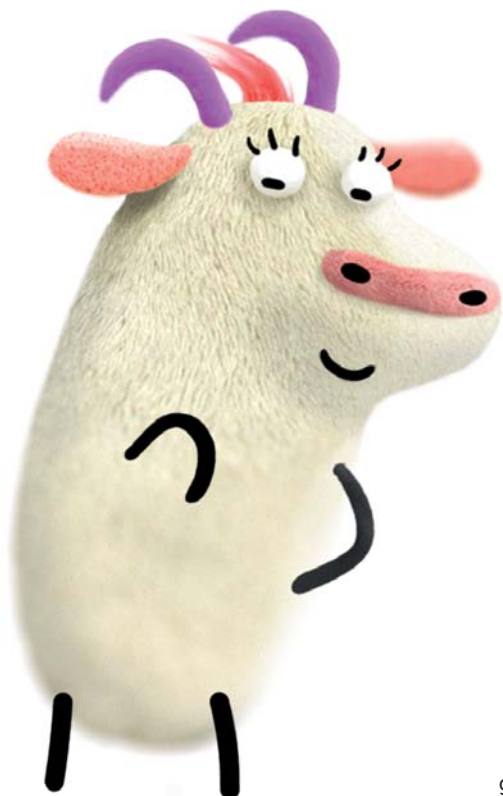
- mniejsze porcje,
- mniej soli i ostrych przypraw, chociaż wiele dzieci lubi wyraziste w smaku jedzenie, dobrym pomysłem jest używanie łagodnych przypraw takich jak majeranek, papryka słodka, bazylia, tymianek, koperek, czosnek,
- znajduje się w niej miejsce na produkty z rafinowanej („białej”) mąki, ponieważ produkty razowe mają dużo błonnika, a przewód pokarmowy dziecka może nie być jeszcze na taką ilość gotowy. Z drugiej strony bardzo ważne jest, aby uczyć dziecko wyboru produktów razowych. Dlatego w zależności od wieku i indywidualnej tolerancji wprowadzaj je jak najczęściej.

Jak w praktyce komponować jadłospis dziecka? W prosty sposób obrazuje to Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

Opiera się ona na zasadzie „mniej cukru, soli i tłuszczu, a więcej błonnika!”.

Kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia jest codzienna aktywność fizyczna oraz spożywanie w odpowiednich ilościach i proporcjach zalecanych w piramidzie produktów.

Bądź rodzicem, który rozmawia o jedzeniu, pyta i pozwala decydować, ale jest też uparty w swoich działaniach. Pamiętaj: woda drąży kamień nie siłą, lecz częstym spadaniem.



## WARZYWA I OWOCE

Stwierdza się bezsprzecznie, że spośród grup produktów spożywczych, większość na naszym talerzu powinny zajmować niskokaloryczne, ale bogate w witaminy, składniki mineralne i związki bioaktywne **warzywa i owoce**. Ich korzystny wpływ na zdrowie jest wielotorowy i bardzo dobrze udokumentowany. Zadbajmy zatem o to, aby w każdym ze spożywanych posiłków znalazło się warzywo lub owoc, z czego większość powinny stanowić warzywa. Warto zwrócić uwagę na zielone warzywa liściaste, które wykorzystać możemy jako podstawę dania, np. sałatki z kaszą lub dodatek do posiłku czy koktajlu. Szukajmy warzyw sezonowych, co zapewni nam maksymalną różnorodność tych produktów w skali roku. Jest to ważne, ponieważ badania wskazują, że nie tylko ilość, ale również różnorodność warzyw w jadłospisie jest związana z niższym ryzykiem rozwoju chorób cywilizacyjnych.

**Rozmawiając z dzieckiem, upewnij się, że zjada w szkole warzywa i owoce dostarczane w ramach „Programu dla szkół”.**

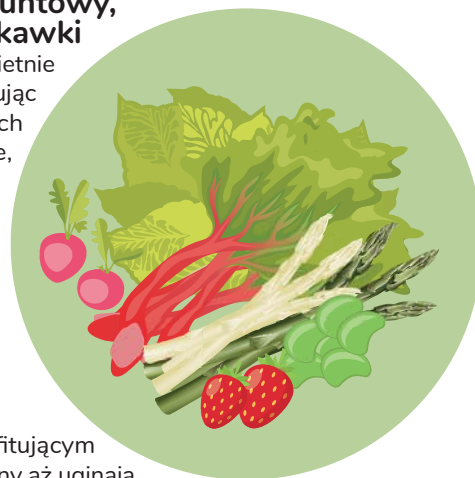
W Polsce przeważa polowa uprawa warzyw, rzadziej mamy do czynienia z uprawą spod osłon. Owoce uprawiane są głównie w sadach. Polska jest ważnym – w skali globalnej – producentem owoców klimatu umiarkowanego. Zbieramy najwięcej w UE: jabłek, wiśni, malin, porzeczek i borówki wysokiej. Polska jest również znaczącym producentem truskawek, agrestu i aronii. W europejskim systemie ochrony produktów regionalnych i tradycyjnych, prowadzonym przez Komisję Europejską, zarejestrowano kilkanaście produktów rolnych, w tym kilka gatunków owoców. Natomiast na krajowej liście produktów tradycyjnych, prowadzonej przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi sukcesywnie rozszerzanej o nowe pozycje, wśród tysięcy produktów znajduje się ponad 100 z rynku owoców i warzyw.

# WYBRANE WARZYWA I OWOCE SEZONOWE

## WIOSNA

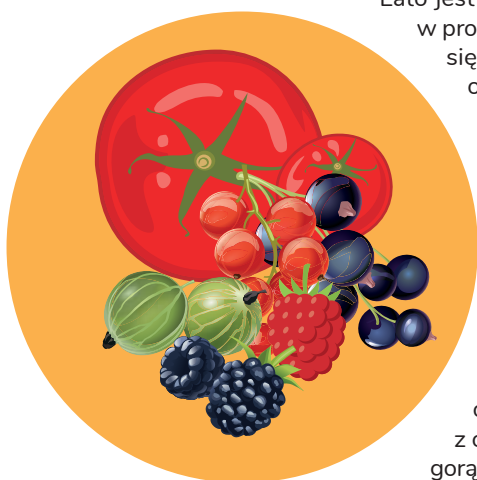
**szpinak, bób, szparagi, rzodkiewki, sałata,  
botwina, rabarbar, ogórek gruntowy,  
grosek cukrowy, szczaw, kalarepa, truskawki**

Po zimie jesteśmy spragnieni świeżych, chrupiących warzyw, które świetnie nadadzą się do śniadaniowego twarożku lub jako przekąska. Organizując majowego grilla nie zapomnij o surówkach, ale również wiosennych warzywach do chrupania: rzodkiewce, kalarepcie, młodej marchewce, a także truskawkach i szparagach.



## LATO

**poziomki, maliny, agrest, morele, jeżyny, borówki,  
morwa, pigwa, pomidor, kukurydza,  
fasola szparagowa, ogórek**

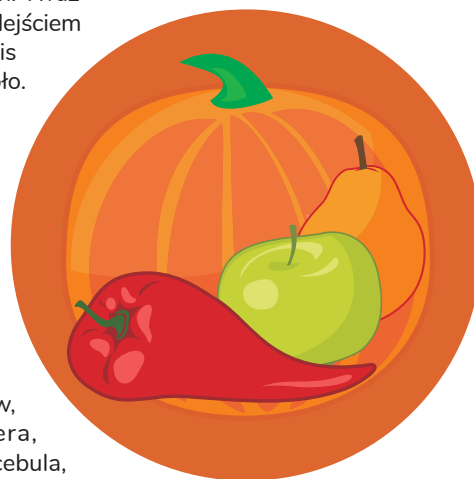


Lato jest czasem najbardziej obfitującym w produkty sezonowe. Stragany aż uginają się od kolorowych, soczystych, pachnących owoców i warzyw, dlatego nie wahaj się komponować z nich posiłki i jeść codziennie swoje ulubione produkty, np. czereśnie i fasolkę szparagową. Sezon szybko minie! Śmiało planuj również posiłki na zimno – chłodnik, sałatki, koktajle.

## JESIEŃ

**jabłka, gruszki, śliwki, dynia, papryka, warzywa  
korzeniowe (marchew, seler, pietruszka)**

Kolory pomarańczowy i czerwony zaczynają dominować nie tylko za oknem, ale także na talerzach. Wraz z obniżeniem temperatury i odejściem gorącego lata, wplataj w jadłospis więcej rozgrzewających dań na ciepło.



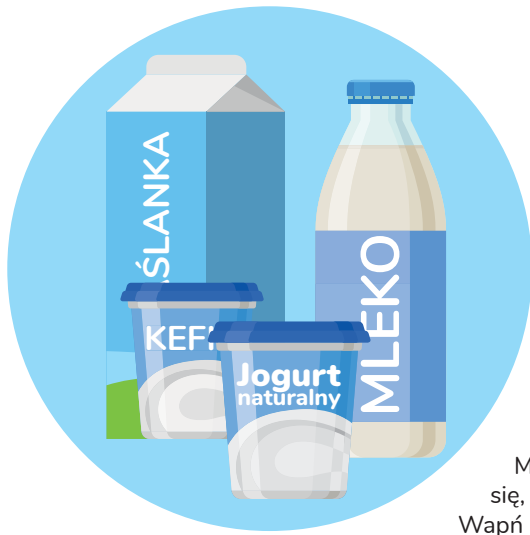
## ZIMA

**brukselka, jarmuż,  
topinambur**



Co ważne, niektóre produkty można dobrze przechowywać, dlatego są dostępne cały rok również w zimie, np. marchew, korzeń pietruszki i selera, kapusta biała i czerwona, cebula, jabłka, burak, ziemniaki, orzech włoski i laskowy, fasola, czosnek. Marchewka jest produktem, który smakuje świetnie przez cały rok i na dodatek można ją chrupać na surowo. Dlatego to między innymi ją dostają dzieci w szkołach w ramach „Programu dla Szkół”.

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.



## PRODUKTY MLECZNE

Mleko jest produktem powszechnie wytwarzanym na całym świecie. W Polsce najczęściej wytwarzamy i spożywamy mleka krowiego, mniej koziego i owczego. W naszym kraju chów bydła mlecznego jest jedną z podstawowych gałęzi produkcji rolniczej, m.in. ze względu na dobre warunki klimatu umiarkowanego. Polska słynie z wielu tradycyjnych i regionalnych produktów mlecznych, takich jak np. gzik, ser zabłocki, kefir nadwiślański i wiele innych.

Mleko, jogurt, kefir, maślanka są bardzo dobrym źródłem wapnia, dlatego rekomenduje się, aby dzieci i młodzież spożywały 3-4 porcje tych produktów dziennie.

Wapń jest szczególnie ważny dla prawidłowego rozwoju dzieci, a eliminacja produktów mlecznych może rodzić ryzyko niedoborów tego pierwiastka. Biały ser (twaróg) zawiera mniej wapnia, ponieważ składnik ten podczas produkcji jest odsączany wraz z serwatką. Warto jednak włączać twaróg do diety jako świetne źródło pełnowartościowego białka.

**WAŻNE:** zwracaj uwagę na skład produktów mlecznych. Wystarczy jeśli zawierają mleko i kultury bakterii. Nie powinno znajdować się w nich cukru, syropu glukozowo-fruktozowego, niepotrzebne są również barwniki, zagęstniki i inne dodatki technologiczne.

**Upewnij się, że Twoje dziecko, sięga w szkole po mleko i produkty mleczne dostarczane w ramach „Programu dla szkół”.**

### Propozycje dań w codziennym menu:

#### Śniadania:

- owsianka na mleku z sezonowymi owocami,
- koktajl na bazie jogurtu naturalnego, truskawek z dodatkiem płatków owsianych i miodu,
- kanapki z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem,

#### II śniadanie (do szkoły):

- kanapki z razowego pieczywa, z serem żółtym, pomidorem i sałatą,
- serek wiejski ze słupkami ulubionych warzyw (np. marchewka),
- sałatka z zielonych liści z dodatkiem tartego sera dojrzewającego z dressingiem,

#### Obiad:

- naleśniki z twarogiem i musem z owoców leśnych,
- pierogi z twarogiem z miętą i truskawkami,
- zapiekanka makaronowa z warzywami z sosem serowo-jogurtowym,

#### Podwieczorek:

- budyń jaglany na mleku z owocami,
- młode pieczone ziemniaczki z kefirem i koperkiem,
- chłodnik z młodej botwinki,

#### Kolacja:

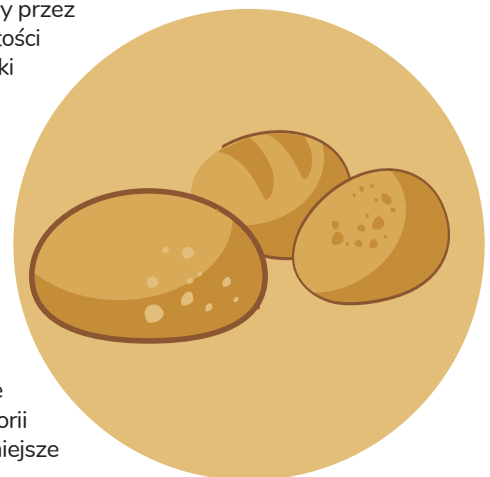
- kanapki z ulubionymi dodatkami i ciepłe kakao,
- sałatka z kaszy z warzywami i serem miękkim np. typu feta,
- makaron z sosem szpinakowo-jogurtowym z serem i pomidorkami koktajlowymi.

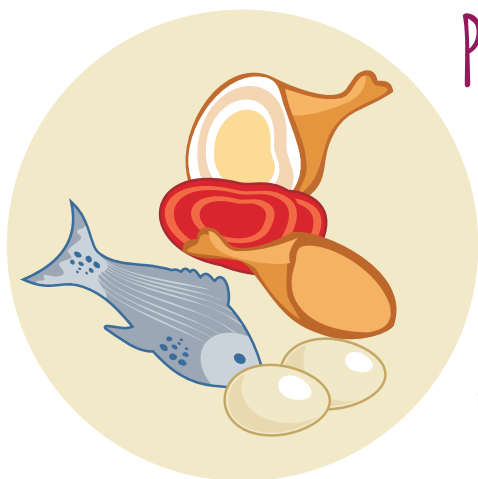
## PRODUKTY ZBOŻOWE PEŁNOZIARNISTE

Produkty zbożowe są głównym źródłem węglowodanów, niezbędnych do właściwego funkcjonowania organizmu. Warto wybierać produkty pełnoziarniste, aby węglowodany przyswajane były przez organizm wolniej, dłużej gwarantowały sytość oraz, oprócz kalorii, wносиły do jadłospisu wartości takie jak magnez, żelazo, cynk, witaminy z grupy B oraz błonnik. Produkty z rafinowanej mąki (naleśniki, placki, kopytka, białe pieczywo), biały ryż, kaszę kus kus oraz mannę zastąp gruboziarnistymi kaszami takimi jak kasza gryczana, kasza pęczak, kasza jaglana, kasza bulgur oraz ryżem brązowym i makaronem razowym.

Czy na produkty z mąki oczyszczonej („białej”) nie ma miejsca w naszej diecie?

Produkty z „białej” mąki mogą pojawiać się w jadłospisie dzieci, warto jednak od małego przyzwyczajać pociechy do właściwych proporcji w diecie. Ryż biały warto mieszać z brązowym, podobnie można uczynić z makaronem lub mąkami podczas przygotowywania naleśników, placków czy kopytek. Niedojrzały układ pokarmowy dziecka może mieć problem ze strawieniem dużej ilości błonnika zawartego w produktach, więc ich udział w jadłospisie zwiększajmy stopniowo, w zależności od tolerancji. Warto jednak to zrobić, aby oprócz kalorii dziecko otrzymało w posiłku niezbędne składniki odżywcze oraz – co chyba jeszcze ważniejsze – na całe życie wyrobiło nawyk sięgania po produkty mniej oczyszczone (razowe).





## PRODUKTY BIAŁKOWE

Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza, bób, groch) oraz jaja to dobre źródła białka. Obecne rekomendacje jasno wskazują, aby ograniczać spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego i przetworów mięsnych. Kupując mięso warto kierować się jego jakością, a nie ilością. Unikajmy tłustego mięsa, zwłaszcza panierowanego i smażonego w głębokim tłuszczu. Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.

## ŹRÓDŁA TŁUSZCZU

Często mówimy o „zdrowych“ tłuszczach, mając na myśli tłuszcze roślinne, takie jak orzechy, nasiona roślin oleistych (słonecznika, dyni, siemienia lnianego, sezamu) oraz oleje (rzepakowy, lniany, z orzechów włoskich, słonecznikowy, konopny, rydzowy) i oliwę. Ograniczać natomiast powinniśmy tłuszcze zwierzęce, będące źródłami kwasów tłuszczowych nasyconych. Jednocześnie, wspomnieć należy tu o dwóch wyjątkach – rybach, będących świetnym źródłem korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych omega-3. Z kolei olej kokosowy i palmowy, mimo tego że roślinne, stanowią źródło przede wszystkim mniej korzystnych kwasów tłuszczowych nasyconych.



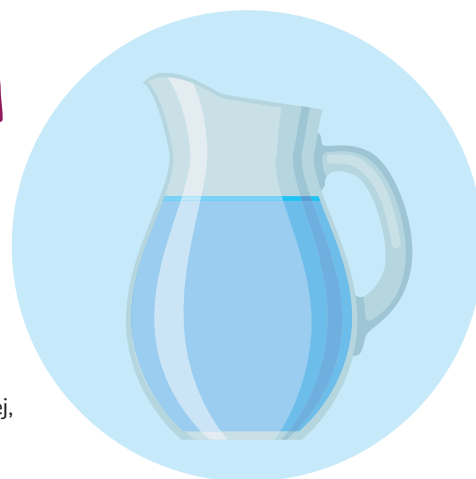
## CUKIER I SŁODYCZE



Zbyt wysokie spożycie tzw. „cukrów dodanych“ w naszych jadłospisach jest jedną z głównych przyczyn problemów zdrowotnych społeczeństwa. Sklepowe słodycze dodatkowo często zawierają tłuszcze utwardzone oraz niosą dużą ilość kalorii przy niskiej wartości odżywczej, dlatego produkty te powinny występować w diecie raczej sporadycznie. Nie uczmy dzieci nagradzania cukierkami lub deserem, ponieważ sam słodki smak jest wystarczającym powodem, dla którego lubimy tego typu produkty. Dodawanie im ładunku emocjonalnego (łączenie ich z przyjemną sytuacją i uczuciem szczęścia) jest podwójnym wzmocnieniem i jeszcze bardziej nas do nich przywiązuje. Jeśli chcesz okazać dziecku miłość – spędź z nim miło czas, np. gotując.

## WODA

Woda jest podstawą życia – wchodzi w skład każdej komórki. Stanowi ok. 60% masy ciała dorosłego człowieka, a w przypadku dzieci procent ten jest jeszcze większy. Warto podkreślić, że niedojrzałe mechanizmy regulacyjne małych dzieci, zwiększają ryzyko przegrzania, stąd szczególnie ważne jest, aby uczyć właściwego nawadniania już od najmłodszych lat. Objawami niedoboru wody w organizmie może być suchość w ustach i uczucie pragnienia, ale także objawy mniej specyficzne jak osłabienie, ból głowy, problemy z koncentracją, czy rozdrażnienie. Zapotrzebowanie organizmu na wodę zależy od wielu czynników, w tym temperatury otoczenia, wilgotności powietrza, poziomu aktywności fizycznej, składu diety, czy wieku i wymiarów ciała.



# NORMY NA WODĘ

(IŻŻ, 2017)

Grupa	Wiek (lata)	Woda* (ml/dobę)
Niemowlęta	0-0,5	700-1000
	0,5-1	800-1000
Dzieci	1-3	1250
	4-6	1600
	7-9	1750
Chłopcy	10-12	2100
	13-15	2350
	16-18	2500
Dziewczęta	10-12	1900
	13-15	1950
	16-18	2000
Mężczyźni	19-30	2500
	31-50	2500
	51-65	2500
	66-75	2500
Kobiety	>75	2500
	19-30	2000
	31-50	2000
	51-65	2000
	66-75	2000
	>75	2000
	ciąża	2300
laktacja	2700	

\* woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych



## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży:

1. Jedz posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi np. rzepakowym.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.





Instytut  
Żywności  
i Żywienia



A to właśnie  
Piramida Zdrowego Żywienia  
i Aktywności Fizycznej  
dla dzieci i młodzieży.

W broszurze dla dzieci  
można znaleźć tę piramidę  
w uproszczonej wersji  
dla młodego czytelnika.

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych  
w odpowiednich ilościach i proporcjach  
oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia,  
prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

## ZWRACAJMY UWAGĘ NA POCHODZENIE PRODUKTÓW

Wybierajmy te lokalne, z korzyścią dla smaku, zdrowia i środowiska. Warto zainteresować się, jakie regionalne produkty produkowane są 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 szydłowska, jabłka łąckie, jaja z Radziwiłłowa, miód nadburzański czy papryka przytycka znaleźć można w internecie na stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Opowiadając dziecku ciekawostki o produktach, zwiększając jego wiedzę, zwiększasz również prawdopodobieństwo zjedzenia tego, na czym Ci zależy. Przedstawiając skąd pochodzi szpinak, dlaczego warto jeść marchewkę, jeśli chcemy mieć ładną cerę lub jaki wpływ ma jedzenie śniadania na wyniki w nauce i sporcie, osiągniemy cel szybciej niż używając wytartego już argumentu zdrowia.

Badania wskazują, że na budowanie korzystnych nawyków żywieniowych i poprawę ogólnej jakości diety wpływa angażowanie dzieci w procesy związane z przygotowaniem jedzenia (4), dlatego rób to na jak największej liczbie etapów – od zakupów, przez gotowanie, aż po wspólne jedzenie. Na zakupach oraz podczas planowania posiłków dobrze korzystać z kontrolowanego wyboru. Zapytaj dziecko, które warzywo woli zjeść jutro na obiad: brokoła czy paprykę. Dzieci lubią być traktowane poważnie, podejmować decyzje i robić coś wspólnie z rodzicami.

# TEGO NIE RÓB – 5 NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD

1. Nie krzycz, nie wywołuj nerwowej atmosfery. Nie chciało zjeść – trudno. Następny posiłek za 3 h.
2. Nie nazywaj „niejadkiem“, nie mów „Ty nie lubisz szpinaku“ – dziecko wierzy, że tak jest i koło się zamyka.
3. Nie decyduj czy dziecko lubi bądź nie lubi jakiegoś produktu, jeśli:
  - a. Nie spróbowało produktu lub potrawy przynajmniej 10 razy – najlepiej dzień po dniu.
  - b. Nie skończyło jeszcze 6-7 lat (preferencje smakowe zmieniają się dość dynamicznie w tym okresie), choć nawet później jest w stanie zmienić zdanie – pamiętasz swoje pierwsze próby jedzenia oliwek? Do niektórych smaków trzeba dorosnąć.
4. Nie pozwalaj na podjadanie między posiłkami, jeśli dziecko nie zjadło posiłku.
5. Nie wymagaj od dziecka czegoś, czego sam nie przestrzegasz.

## WSPÓLNE GOTOWANIE I SPOŻYWANIE POSIŁKÓW

Badania wskazują, że jednym z silniejszych czynników wpływających na kształtowanie nawyków żywieniowych u dzieci jest wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków (4). Jednocześnie brak umiejętności samodzielnego przygotowania posiłków wśród młodzieży i młodych dorosłych wymienia się jako jedną z przyczyn rosnącego wskaźnika nieprawidłowej masy ciała w tej grupie społecznej (5). Stwierdza się, że dzieci gotujące z rodzicami spożywają więcej warzyw, owoców oraz ogólnie odżywiają się lepiej. Ponadto niższe jest u nich ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania. Co ważne nauka gotowania powinna koncentrować się na aspektach praktycznych oraz nieść radość i zwiększać pewność siebie podczas gotowania u uczestników. Badania wskazują, że osoby które rozpoczęły naukę gotowania w wieku <12 lat charakteryzowały się lepszym nastawieniem, umiejętnościami praktycznymi i pewnością siebie podczas samodzielnego przygotowywania posiłków, a także lepszą ogólną jakością diety i chęcią do gotowania (3).

Aby nauka poprzez gotowanie była efektywna, nie powinna być dla dzieci męcząca. Warto zatem zadbać o dobry humor i czasem odpuścić dziecku „wykładu”, po tym jak rozsypie mąkę lub ubrudzi ubranie. Nie wyręczaj go też we wszystkich czynnościach i pozwól na odrobinę samodzielnności. Ogórek nie musi być pokrojony idealnie prosto, a dodatki do owsianki każdy może wybrać swoje. Z drugiej strony w kuchni muszą panować jasno wytyczone zasady, gwarantujące bezpieczeństwo i organizację pracy. Przed przystąpieniem do gotowania, dziecko musi umyć ręce i przygotować swoje stanowisko pracy, o którego czystość powinno dbać podczas przygotowywania posiłku. W zależności od wieku i sprawności manualnych dziecka, przydzielajmy mu również różne zadania. Pomocna może okazać się poniższa tabela.



Wiek	Czynności wykonywane przez dziecko
2-3 lata	Dodawanie składników do miski i mieszanie, mycie owoców.
3-4 lata	Mieszanie składników w misce, pomoc w składaniu kanapek, rozkładanie składników na domowej pizzy.
4-6 lat	Krojenie ugotowanych warzyw i miękkich owoców, miękkich serów, nakrywanie do stołu.
6-8 lat	Wkładanie składników do kielicha blendera i włączanie go pod opieką dorosłego, tworzenie prostych posiłków jak np. sałatki owocowej z dodatkiem jogurtu.
8-11 lat	Krojenie wszystkich składników, komponowanie drugiego śniadania do szkoły, tarcie np. sera na tarce.
12-14 lat	Używanie różnych urządzeń elektrycznych pod opieką dorosłych, samodzielne przygotowywanie różnych posiłków.

# 5 KORZYŚCI GOTOWANIA RAZEM Z DZIEĆMI:

1. Gotowanie jest ważną czynnością pozwalającą zachować zdrowie.
2. Czytanie przepisów może pomóc dziecku rozwijać umiejętności językowe.
3. Odmierzanie składników może pomóc dziecku rozwijać umiejętności matematyczne.
4. Dzieci wybredne, które jedzą wybiórczo, są bardziej skłonne do spróbowania potrawy, jeśli uczestniczą w jej przygotowaniu.
5. Gotowanie to świetny sposób, aby zaszczepić w dzieciach i młodzieży korzystne nawyki żywieniowe, które utrwalają się na całe życie.

# PAMIĘTAJ O NAJWAŻNIEJSZYCH ZASADACH WSPÓLNYCH POSIŁKÓW:

1. Nie rozkazuj – zasiadanie do wspólnego stołu powinno być raczej zaproszeniem.
2. Podczas wspólnych posiłków nie prowadź przesłuchań, nie wykorzystuj sytuacji, aby poruszać tematy przykre lub trudne dla dziecka, nie stresujmy dzieci pytaniami w stylu: „Gdzie byłeś? Dlaczego spotykasz się z Kasią? Czemu masz tylko czwórkę z matematyki?” – zadbaj o miłą atmosferę.
3. Zachowuj się tak, jak chciałbyś, żeby zachowywało się Twoje dziecko. Dzieci najlepiej uczą się przez naśladownictwo i obserwację. Zjedz surówkę, a nawet pozwól sobie na jej dodatkę, odłóż telefon, wyłącz telewizor, rozmawiaj w luźny sposób, żartuj. Zachęcisz tym swoją rodzinę do miłej rozmowy i wzmocnisz Wasze relacje.

# NIE MARNUJ!

Pamiętaj: nie nauczysz dziecka zdrowego stylu życia, jeśli najpierw sam nie zaczniesz dobrze żyć.

Ważnym aspektem zaangażowania dziecka w zakupy i przygotowywanie posiłków jest przeciwdziałanie marnowaniu żywności. Dlaczego? Już samo to, że jedząc wspólnie, angażując dzieci w proces przygotowania posiłku, pozwalanie mu na podjęcie decyzji, które z warzyw chciałoby zjeść do posiłku, zwiększamy szanse na to, że dziecko je zje, przez co mniej produktów zostanie zmarnowanych. Dodatkowo warto wspólnie planować tygodniowy jadłospis – ustalcie np. że w poniedziałki na kolację zawsze przygotowujecie makaron, w środę domową pizzę, na piątkowy obiad zamienicie mięso na strączki lub nabiał, a niedziela jest dniem przeglądania lodówki, aby żaden produkt nie został zapomniany.

Jakie są główne przyczyny marnowania żywności?

1. Przeoczenie terminu przydatności do spożycia.
2. Niewłaściwe przechowywanie artykułów spożywczych.
3. Zakup produktów o niskiej jakości.
4. Przygotowywanie zbyt dużych porcji posiłków.
5. Zbyt duże zakupy.
6. Brak pomysłu na wykorzystanie produktów do różnych dań.

To niewiarygodne jak dużo żywności marnuje się w naszych domach. Najczęściej marnujemy pieczywo, owoce, wędliny i warzywa, a także ziemniaki i jogurty. Nauczmy siebie i dziecko jak szanować jedzenie, ograniczając jego marnowanie.\*



# ZASADY OGRANICZANIA MARNOWANIA ŻYWNOSCI:

1. Szacuj, ile jedzenia potrzebujesz. Porcja dla osoby dorosłej na jeden posiłek to około 300-500 g jedzenia.
2. Planuj jadłospis, a na zakupy przygotuj listę produktów.
3. Unikaj robienia zakupów, gdy jesteś głodny.

\* Marnowanie - dowiedz się więcej!, [www.niemarnuje.bankizywnosci.pl/marnowanie-zywnosci](http://www.niemarnuje.bankizywnosci.pl/marnowanie-zywnosci) [dostęp: 31.05.2018].

4. Przechowuj produkty zgodnie z wytycznymi i pilnuj terminu przydatności do spożycia. Kieruj się zasadą „pierwsze weszło, pierwsze wyszło” oznaczając, że produkty, które przynosisz do domu wcześniej, powinny być zużywane przed tymi, które kupiłeś później. Ustawiając produkty w lodówce lub szafce miej na uwadze, żeby nowe rzeczy przechowywać dalej, niż te, które już tam stoją.
5. Nie ulegaj kuszącym promocjom i nie kupuj większej ilości żywności przecenionej, zwłaszcza przecenionej ze względu na bliski termin upływającej przydatności do spożycia. Oszacuj czy realnie będziesz w stanie zjeść zakupioną ilość.
6. Po otwarciu przechowuj produkty w oddzielnych, zamykanych pojemnikach, co ograniczy dostęp powietrza, światła i innych czynników mogących przyspieszać psucie. Dodatkowo unikniesz zanieczyszczeń krzyżowych z innymi produktami.
7. Regularnie przeglądaj zawartość lodówki i kuchennych szafek.
8. Staraj się nie wyrzucać resztek produktów pozostałych z przygotowania jednego posiłku - wykorzystaj je w innych potrawach. Szukaj inspiracji, np. w internecie lub po prostu eksperymentuj. Wiele potraw, jak razowa pizza, zapiekanki, dania jednogarnkowe lub koktajle pomogą Ci zagospodarować pozostałe „resztki”.
9. Skorzystaj z prostych, domowych sposobów konserwacji żywności: mrożenia, suszenia czy wekowania. Nie tylko wydłużysz tym okres przydatności do spożycia, ale również urozmaicisz jadłospis w miesiącach jesienno-zimowych i przyspieszysz proces przygotowania posiłków.
10. Większe nie zawsze znaczy lepsze – wiele produktów w dużych opakowaniach jest tańszych, przeliczając na porcję produktu, jednak jeśli nie dasz rady zjeść większej ilości produktu, może nawet okazać się, że przepłaciłeś!
11. Dziel się! Znajomi z pracy, rodzina, sąsiedzi – zamiast wyrzucać zrób komuś przyjemność i podziel się posiłkiem lub nadmiarem jedzenia.

# JAK PRZECHOWYWAĆ PRODUKTY:

## LODÓWKA

- drzwi (miejsce najcieplejsze): mleko, napoje, musztarda, oleje, jajka, soki,
  - najwyższa półka (miejsce najzimniejsze): jogurty, kefir, maślanka, dżemy, twaróg, sery podpuszczkowe (jeśli nie mają opakowania najlepiej przełożyć je do zamykanego pojemnika),
  - środkowa półka: wędliny, potrawy gotowe (przechowywać w oddzielnych, zamykanych pojemnikach),
  - dolna półka i szuflady (temperatura najwyższa ze wszystkich półek): warzywa korzeniowe, owoce jagodowe, sałata, ale także mięso i ryby – tych produktów nie przechowujemy jednak długo (max 1-2 dni mięso i nie dłużej niż dzień ryba), ponieważ szybko się psują.
- ✓ Produkty powinno przetrzymywać się w oryginalnych opakowaniach lub specjalnych pojemnikach, lnianych woreczkach, szczelnych stoikach.
  - ✓ Po otwarciu najlepiej zaznaczyć datę otwarcia (markerem na opakowaniu lub naklejonej karcie bądź plastrze).
  - ✓ Sałata i rzodkiewki nie powinny być przechowywane w szczelnie zamkniętych pojemnikach i siatkach foliowych.
  - ✓ Zielone liście i świeże zioła przechowywać owinięte w mokry ręcznik papierowy.
  - ✓ Oleje przechowywać w lodówce, schowane przed słońcem, najlepiej w ciemnych butelkach.
  - ✓ Do lodówki nie wstawiaj potraw i produktów gorących (poczekaj aż ostygną).
  - ✓ Poza lodówką przechowujemy m.in. cebulę, pomidory, cukinię, ogórek, czosnek, kawę, jabłka, miód, pieczywo, przyprawy, oliwę z oliwek, ocet balsamiczny.
  - ✓ W lecie należy pokrętko temperatury nastawić na działanie silniejsze niż w zimie.
  - ✓ Staraj się nie przechowywać surowego mięsa w pobliżu produktów gotowych do spożycia lub spożywanych bez obróbki termicznej.

### Jak długo można przechowywać jedzenie w zamrażalniku?

- |  |  |
|--|--|
| - wołowina i cielęcina – do 8 miesięcy | - mięso drobiowe, ryby morskie – do 2 miesięcy |
| - wieprzowina – do 6 miesięcy          | - ryby słodkowodne – do 3-4 miesięcy           |
| - mięso mielone – do 2 miesięcy        | - owoce – do 6 miesięcy                        |
|  | - warzywa miękkie – do 12 miesięcy             |

# CZY MOGĘ SPOŻYWAĆ PRODUKTY PO UPŁYWIE DATY WAŻNOŚCI?

To zależy – produkty oznakowane są na dwa sposoby: jeśli jest to termin przydatności do spożycia („należy spożyć do...“) nie powinniśmy jeść produktu po upływie terminu na opakowaniu. W ten sposób znakowane są produkty nietrwałe, np. nabiał, mięso.

Jeśli na opakowaniu znajduje się data minimalnej trwałości („najlepiej spożyć przed...“, a następnie podana jest data miesiąca i rok), to produkt może być spożyty po wyznaczonym terminie pod warunkiem, że nie wykazuje oznak zepsucia. Do takich artykułów spożywczych zalicza się produkty bardziej trwałe, np. sypkie jak kasze, makarony, a także mrożonki, bakalie.

Pamiętaj, że data przydatności do spożycia dotyczy produktu zamkniętego w opakowaniu – po otwarciu należy zjeść produkty jak najszybciej, np. przechowywane w lodówce:

- jajka: 6 tygodni
- otwarte mleko, kefir, jogurt, maślanka: 2-3 dni
- otwarty dżem, powidła, konfitury: do tygodnia

## Jakie warzywa należy trzymać w lodówce?

- |             |                      |             |                           |
|-------------|----------------------|-------------|---------------------------|
| ✓ brokuły   | ✓ cukinia            | ✓ kalafior  | ✓ szparagi                |
| ✓ brukselka | ✓ fasolka szparagowa | ✓ kapusta   | ✓ seler naciowy           |
| ✓ buraki    | ✓ groszek cukrowy    | ✓ marchewki | ✓ sałaty                  |
| ✓ bób       | ✓ kukurydza          | ✓ papryka   | ✓ szpinak, jarmuż, rukola |

# PRZEPISY:

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

### Skład:

- 100 g dobrego twarogu
- 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.

## SALAATKA Z KOLOROWYCH POMIDORÓW (3-4 PORCJE)

### Skład:

- 250 g pomidorów (różnokolorowych)
- 3-4 łyżki oleju
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 40 g sera długodojrzewającego
- 120 g ulubionego sera (wiejskiego, mozzarelli, twarożku)
- sól, pieprz
- opcjonalnie świeża bazylija, pestki dyni

### Przygotowanie:

Duże pomidory kroimy w plastry, żółte pomidory śliwkowe kroimy w plasterki, pomidory koktajlowe kroimy na 4 części. Ser ścieramy na tarce, wybrany ser rozdrabniamy lub rwiemy na mniejsze części. Układamy kawałki pomidorów, na nie części sera i listki bazylii. Przygotowujemy dressing z oleju, soku z cytryny i miodu. Sałatkę polewamy sosem, przyprawiamy solą i ew. posypujemy pestkami dyni.

## ZUPA KREM Z DYNII I GRUSZKI (4-5 PORCJI)

### Skład:

jednokilogramowy kawałek dyni bez skóry (do pieczenia)  
1 gruszka  
1 cebula  
2 łyżki masła klarowanego lub oleju rzepakowego  
1 ząbek czosnku  
łyżeczka startego imbiru  
(lub łyżeczka sproszkowanego imbiru)  
ew. odrobina chili  
odrobina kminu rzymskiego (zmielonego)  
odrobina kurkumy  
odrobina cynamonu  
odrobina gałki muszkatołowej  
1 litr domowego bulionu warzywnego  
sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

Dynię myjemy i kroimy na kilka kawałków, wydrążamy pestki. Układamy je 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 oraz 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, a następnie 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.

## SALATKA ZIMOWA (3-4 PORCJE)

### Skład:

250 g brukselki  
kawałek dyni  
300 g jarmużu  
100 g uprażonych pestek  
słonecznika lub dyni  
3 łyżki dressingu musztardowego\*  
3 łyżki oleju rzepakowego  
sól

### \*Dressing musztardowy:

1 łyżeczka miodu  
2 łyżeczki musztardy dijon  
4 łyżki soku z cytryny  
150 ml oleju rzepakowego  
sól, pieprz do smaku

### Przygotowanie:

Dynię obieramy i kroimy w kostkę, smarujemy ją olejem, delikatnie solimy i pieczemy w 200°C do złoto-brązowego koloru ok. 30-40 minut. Brukselki obieramy z liści i gotujemy je w wodzie z solą ok. 5 sekund, po czym studzimy w wodzie z lodem. Jarmuż myjemy, odrywamy liście od grubych łodyg i podobnie jak z brukselką, gotujemy go w wodzie z solą ok. 15 sekund, a następnie studzimy w wodzie z lodem. Jarmuż i liście brukselki mieszamy z dressingiem. Na talerz układamy zielone składniki z sosem, a na nie układamy kawałki dyni. Całość dekorujemy prażonymi pestkami słonecznika.

### Przygotowanie:

Do miski wkładamy miód, musztardę i sok z cytryny, dokładnie wszystko ze sobą mieszając. Następnie wolnym strumieniem dodajemy olej, cały czas mieszając do pełnego połączenia. Na koniec doprawiamy dressing solą i pieprzem.

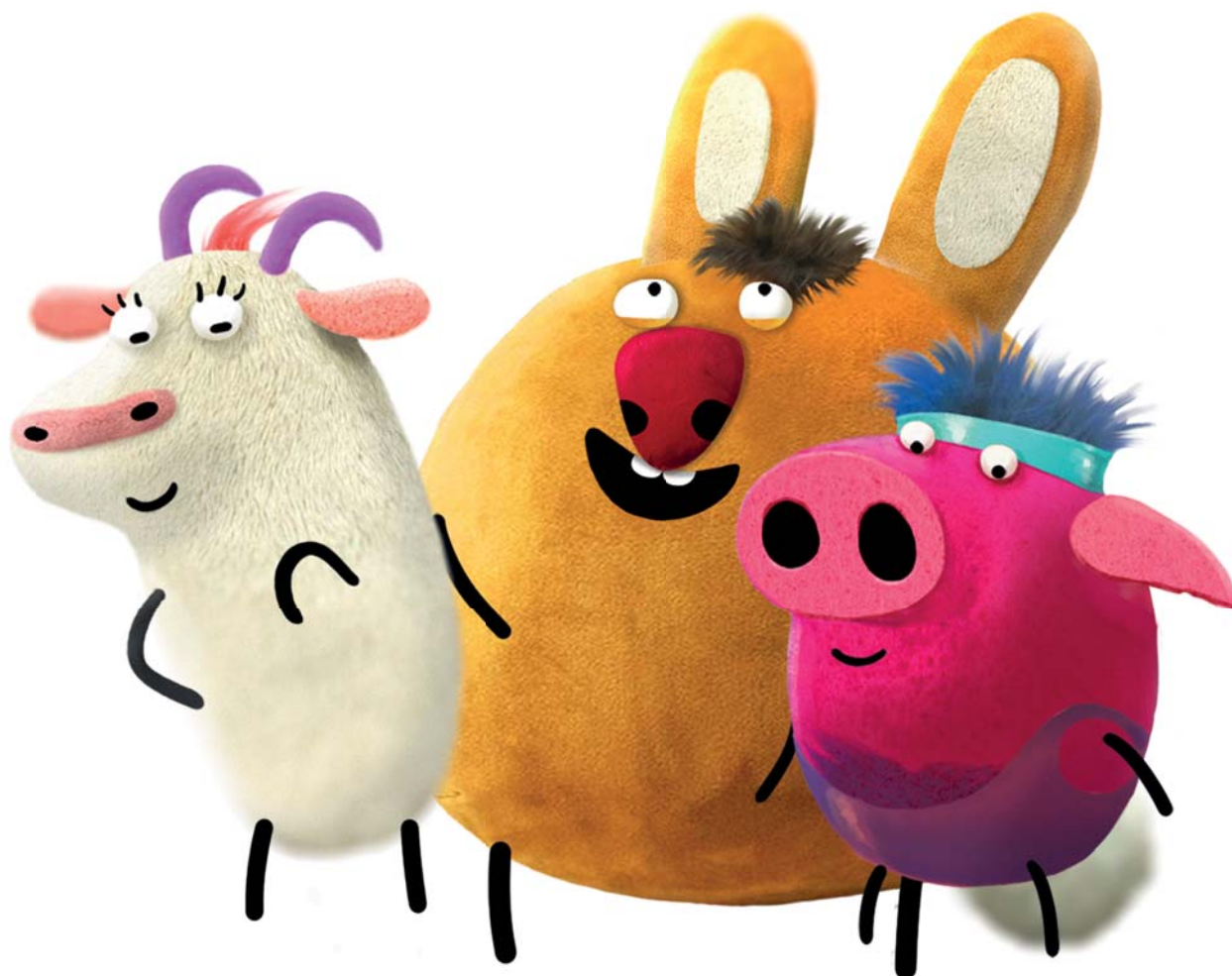
## KONSULTANCI PROJEKTU:

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  
Ula Somow - dietetyk

## Bibliografia:

1. Karney A., Oblacińska A., Kluba L., Świątkowska D.: Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców dzieci w wieku od 4 do 18 lat. Fundacja Instytutu Matki i Dziecka, dostęp online: <http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/fimid-poradnik-web.pdf>
2. Grzywacz R.: Wybrane aspekty występowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej, *Medycyna Rodzinna* 2/2014, s. 64-69
3. Lavelle F. i wsp.: Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study, *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2016 Nov 14;13(1):119
4. Hersh D. i wsp.: The impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: a systematic review of the evidence, 2003-2014. (2014) *Prev Chronic Dis*, 2014 6;11:E193
5. Nelson i wsp., A Call for Culinary Skills Education in Childhood Obesity-Prevention Interventions: Current Status and Peer Influences. *J Acad Nutr Diet* 2013 Aug;13(8):1031-6.





EKIPA  
CHRUMASA  
GOTUJE