Opracowanie
Agnieszka Kuczewska
Anna Hammermeister
Ilustracje
Agnieszka Myszkowska

Sfinansowano z Funduszu
Promocji Mięsa Wieprzowego
Warszawa 2012

JAK JEŚĆ MĄDRZE I BYĆ ZDROWYM?

Aby przejść do wybranego rozdziału, kliknij na kwadracik obok.

- Po co potrzebne nam jedzenie?
- Czy ważne jest ile jemy?
- Co kryje piramida żywieniowa?
- Do czego potrzebne jest nam białko?
- Co powinno znaleźć się na Twoim talerzu?
- Ile posiłków powinno się jeść w ciągu dnia?
- Jakie potrawy z mięsa są najzdrowsze?
- Wieprzowina jest chuda
- Dbajmy o zwierzęta
- Nie marnujmy jedzenia!

Po co potrzebne nam jedzenie?

Jedzenie daje nam energię, białko, witaminy i minerały.

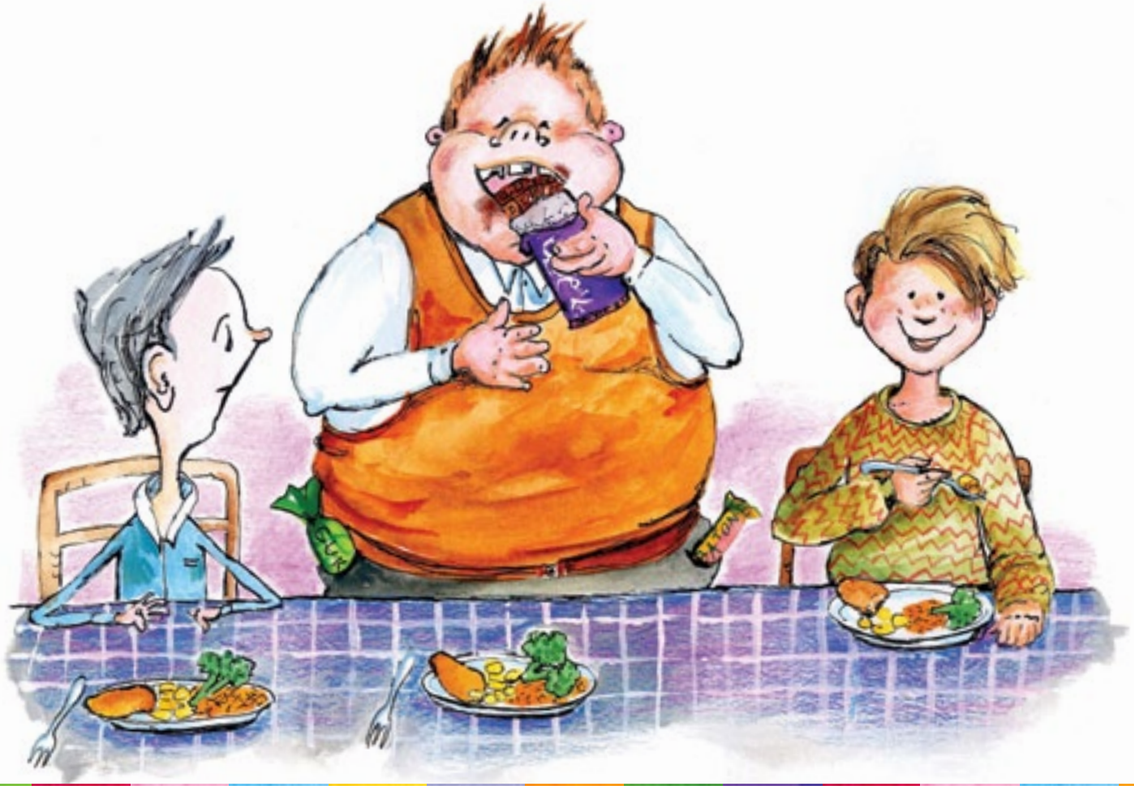
Wszystkie te składniki są niezbędne, aby:

- mieć siłę na ruch: chodzenie, bieganie, skakanie na skakance, grę w piłkę itp.,
- skoncentrować się na pracy i zabawie, np. czytać książkę, układać puzzle, rysować,
- zdrowo rosnąć i prawidłowo się rozwijać.

Czy wiesz, że...

Energia z jedzenia mierzona jest w kilokaloriach (kcal). Zapotrzebowanie na energię zależy od wieku, płci i aktywności fizycznej, czyli ruchu. Im więcej się ruszamy, tym więcej kilokalorii potrzebujemy.

Powrót do spisu treści (kliknij)



Czy ważne jest ile jemy?

Tak. Jeżeli jemy za mało, nie mamy siły, żeby bawić się i pracować, a także zbyt wolno rośniemy. Jeżeli jemy za dużo – ważymy za dużo, źle się czujemy i możemy być ociężali. Ważne jest nie tylko ile jemy, ale także co jemy. Musimy odżywiać się mądrze, żeby dostarczać organizmowi, czyli naszemu ciału, wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Jeżeli na przykład jemy za dużo słodyczy, a za mało owoców, warzyw i produktów dostarczających białko możemy:

- często chorować (cukier obniża odporność),
- mieć problemy z próchnicą zębów (bakterie + dużo cukru = próchnica),
- ważyć za mało (cukier odbiera nam apetyt na zdrowe produkty),
- ważyć za dużo (za dużo kalorii = nadwaga).

Czy wiesz że...

Najzdrowsze są produkty nieprzetworzone, tzn. takie, które nie zostały poddane skomplikowanym procesom, a jedynie zwyczajnie ugotowane lub upieczone albo zjedzone na surowo. Dlatego wybieraj owoce, warzywa, mleko, mięso, ryby, jajka, zboża w postaci: płatków (bez dodatku cukru i kakao), grubych kasz, makaronów i pieczywa pełnoziarnistego.

Powrót do spisu treści (kliknij)

Co kryje piramida żywieniowa?

Piramida żywieniowa to specjalny trójkąt podzielony na piętra. Na każdym piętrze znajduje się inna grupa produktów. Piramida pokazuje nam, co i jak często powinniśmy jeść. W podstawie piramidy, czyli na jej najniższym piętrze, są produkty zbożowe – powinniśmy ich jeść najwięcej i jak najczęściej.

Drugie i trzecie piętro zajmują warzywa i owoce. Kolejny poziom to mleko i produkty mleczne. Następna grupa zawiera produkty, które dają dużo cennego białka. Są tu: mięso, ryby, jajka i rośliny strączkowe (np. fasola).

Piętro wyżej znajdują się tłuszcze, na przykład oleje i masło.

Na samym szczycie piramidy są produkty, które powinniśmy jeść bardzo rzadko, m.in. cukier, słodycze, słone przekąski i inne produkty wysokoprzetworzone, na przykład słodkie i kolorowe płatki do mleka.

Czy wiesz że...

W piramidzie żywieniowej jest też miejsce na wodę i ruch. Oba elementy powinny nam codziennie towarzyszyć! Woda jest niezbędna do życia. Ponad połowa masy ciała człowieka to woda!

Powrót do spisu treści (kliknij)

Do czego potrzebne jest nam białko?

Białko to cegiełka, która buduje Twój organizm. Dzięki niemu dobrze rośniesz i się rozwijasz oraz masz większą odporność, czyli rzadziej chorujesz.

Występuje ono w produktach pochodzących od zwierząt, czyli w mleku, mięsie, rybach i jajkach. Jest też w produktach roślinnych, czyli w warzywach, owocach i zbożach.

Białko ma bardzo skomplikowaną budowę. Możemy je porównać do puzzli, gdzie pojedynczym puzzlem jest aminokwas.

Żeby zbudować białko, organizm musi mieć wszystkie potrzebne aminokwasy. Niektóre z nich Twój organizm potrafi wyprodukować sam, a innych nie umie i musisz je dostarczyć z jedzeniem.

Czy wiesz, że....

Dorosły człowiek potrzebuje około 1 g białka na każdy kilogram masy ciała. Oznacza to, że osoba ważąca 60 kg potrzebuje 60 g białka dziennie, czyli tyle ile mieści się, na przykład w 3 szklankach mleka, 1 kotlecie, 1 jajku i w porcji kaszy gryczanej. Dzieci potrzebują około 1,1 g białka na każdy kilogram masy ciała. Najwięcej białka potrzebują kobiety w ciąży (1,2 g na kg m.c.) i karmiące (1,45 g na kg m.c.).

Powrót do spisu treści (kliknij)

Co powinno znaleźć się na Twoim talerzu?

Jedną z ważnych zasad zdrowego odżywiania jest urozmaicenie, czyli po prostu jedzenie codziennie wielu różnych produktów. Jeszcze nie wynaleziono takiego produktu spożywczego, który miałby w sobie wszystko, czego potrzebuje nasz organizm i dostarczałby je w odpowiednich proporcjach. Dlatego koniecznie jedz różne produkty i wybieraj je ze wszystkich pięter piramidy żywieniowej.

Czy wiesz, że....

Codziennie musimy dostarczyć naszemu organizmowi około 40 składników odżywczych, żeby być zdrowym i pełnym energii. Dlatego pamiętaj, że na Twoim talerzu jest miejsce na wiele różnych produktów z piramidy: warzywa, mięso, mleko, ser, kasze, pieczywo itp. Urozmaicenie, czyli różnorodność na talerzu, jest bardzo ważna.

Powrót do spisu treści (kliknij)

Ile posiłków powinno się jeść w ciągu dnia?

Żeby być zdrowym i mieć energię przez cały dzień, najlepiej jedz 5 posiłków równo rozłożonych w ciągu całego dnia. Zacznij dzień od pożywnego śniadania. Przygotuj zdrową i smaczną kanapkę – grahamkę posmaruj masłem, dołóż plaster chudej szynki, dodaj pomidor i sałatę.

Drugie śniadanie pomoże Ci dalej koncentrować się na Twoich zajęciach.
Zjedz na przykład jogurt naturalny z musli lub płatkami i jabłko.

Obiad to główny posiłek, zjedz więc coś pożywnego na ciepło, na przykład kaszę gryczaną, pieczoną polędwiczkę, brokuł i surówkę z marchewki.

Podwieczorek to niewielki posiłek, który doda Ci energii na pracę i zabawę w drugiej części dnia. Dobrym pomysłem będzie koktajl kefirowy z truskawkami i bananem.

Kolacja powinna być lekka. Zjedz na przykład sałatkę z makreli z ryżem i papryką.

Czy wiesz, że....

Najzdrowiej jest jeść posiłki co 3 godziny. Zbyt długie przerwy pomiędzy posiłkami mogą spowodować, że będziesz mieć mniej energii, problemy z koncentracją i staniesz się senny.

Powrót do spisu treści (kliknij)

Jakie potrawy z mięsa są najzdrowsze?

Te, które nie są przygotowane w skomplikowany sposób.
Najlepiej jeśli mięso jest po prostu gotowane, duszone lub pieczone w folii.

Jeżeli chcesz zdrowo się odżywiać, wybierz lepiej pieczony schab, a zrezygnuj z parówek. Zjedz raczej duszoną polędwiczkę, a nie pasztet z puszki.

Czy wiesz, że....

Niektóre produkty, nazywane mięsnymi wysokoprzetworzonymi, mają w sobie tylko połowę mięsa (np. parówki). Pozostałe składniki to tylko dodatki do żywności. Żeby być zdrowym, wybieraj produkty jak najbardziej naturalne.

Powrót do spisu treści (kliknij)

Wieprzowina jest chuda

Dużo chudego, potrzebnego nam mięsa dostarczają współczesne świnie. Zwierzęta mają własną piramidę żywieniową, dlatego rolnik, który się nimi opiekuje, wie czym je karmić, aby mogły prawidłowo rosnąć i zjadać tylko tyle, ile potrzebują.

W ten sposób świnie mają chude mięso, wytwarzają mało tłuszczu i nie marnują swojego jedzenia, czyli paszy.

Czy wiesz, że...

Świnia rośnie szybko – nawet kilogram dziennie. Mała świnka (prosię) waży 1,5-2,0 kg, ale już w tydzień po urodzeniu jej waga jest dwa razy większa, a pół roku później waży ponad 100 kg!

Powrót do spisu treści (kliknij)

Dbajmy o zwierzęta

O wszystkie zwierzęta trzeba się troszczyć i dobrze je traktować – nie tylko te domowe, ale też te, które są w gospodarstwie: krowy, owce czy świnie, bo to one dają człowiekowi pożywienie. Trzeba stworzyć im takie warunki do życia, w których będą czuły się dobrze, zdrowo i bezpiecznie. Odwdzięczą się człowiekowi, dając dobre mięso.

Obecnie, produkując mięso szanujemy nie tylko zwierzęta, ale i nasze środowisko naturalne.

Czy wiesz, że...

Istnieje specjalne prawo, które chroni wszystkie zwierzęta.
W **Ustawie o ochronie zwierząt** zapisane są najważniejsze zasady, które mówią, jak należy dbać o zwierzęta, w jaki sposób się nimi opiekować i czego nie wolno robić. Jeśli ktoś źle postępuje ze zwierzętami, może dostać karę.

Powrót do spisu treści (kliknij)

Nie marnujmy jedzenia!

Ludzie wyrzucają mnóstwo jedzenia, a przecież jego wyprodukowanie dużo kosztuje.

Aby nie marnować jedzenia należy:

- nakładać mniejsze porcje i zjadać wszystko, co jest na talerzu,
- zjadać kanapki i owoce, które mama daje nam do przedszkola lub szkoły,
- podpowiadać rodzicom, aby planowali zakupy i nie kupowali za dużo,
- kupować produkty dobrej jakości,
- prawidłowo je przechowywać,
- sprawdzać terminy ważności.

Dzięki temu będziemy szanować pracę innych ludzi, oszczędzimy prąd, własne pieniądze i ochronimy środowisko naturalne.

Czy wiesz, że...

Na wyprodukowanie jednej kanapki zużywa się aż 90 l wody! Wyobraź sobie, że jest to pół wanny wody lub 60 butelek wody mineralnej kupionej w sklepie...

Powrót do spisu treści (kliknij)