

PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

ŻYJ ZDROWO

Copyright by Stowarzyszenie Nowa Kultura i Edukacja

Poradnik dla rodziców. Żyj zdrowo.

Konsultacja merytoryczna i opracowanie polskiej wersji językowej: Piotr Strzemieczny

Opracowanie graficzne polskiej wersji językowej: Agnieszka Strzemieczna

Wydawca Stowarzyszenie Nowa Kultura i Edukacja

05-825 Grodzisk Mazowiecki

www.nkie.pl

e-mail: wychowanie@wychowanie.pl // nke@fyh.com.pl

Informacje o projekcie

Przewodnik dla rodziców jest rezultatem dwuletniej współpracy (w latach 2013 - 2015) czterech instytucji europejskich z Polski, Włoch, Portugalii i Turcji. Współpraca prowadzona była w ramach projektu Budowanie świadomości zdrowotnej wśród rodziców zaakceptowanego przez Europejskie Agencje Narodowe w ramach Programu Uczenie się przez całe życie - Grundtvig.

„Zdrowie zaczyna się w domu” (WHO), bo to rodzice przekazują dzieciom wzorce właściwych zachowań zdrowotnych, uczą higieny, stwarzają warunki prawidłowego odżywiania, uczą różnorodnych form spędzania wolnego czasu, motywują do przestrzegania poznanych zasad, uświadamiają korzyści płynące z „bycia zdrowym”. Jeżeli rodzice są świadomi swej funkcji i zadań, jakie przed nimi stoją, jeżeli zdają sobie sprawę z czynników warunkujących prawidłowy rozwój i zdrowie ich dzieci, to starają się stwarzać optymalne warunki dla ich rozwoju. Rodzice, poprzez wzory codziennych zachowań, przekazują dzieciom odpowiedni styl życia, wprowadzają właściwą dietę, kształtują aktywność fizyczną, umiejętność radzenia sobie ze stresem, piętnują nałogi. Można więc stwierdzić, że zdrowie poszczególnych jednostek, a w efekcie całego społeczeństwa, jest w dużym stopniu uwarunkowane prawidłowym rozwojem rodziny.

Niestety rodzice często nie zdają sobie sprawy, że ich postępowanie może utrwalać niekorzystne dla zdrowia dziecka nawyki. Brak świadomości pełnionych przez rodziców ról i wiedzy na temat prawidłowego rozwoju dzieci może przyczynić się do zakłócenia tego rozwoju, a w konsekwencji do powstawania chorób.

Głównym celem projektu *Budowanie świadomości zdrowotnej wśród rodziców* jest podniesienie poziomu świadomości rodzicielskiej dotyczącej zachowań zdrowotnych dzieci. Powodem opracowania projektu jest pogarszająca się kondycja zdrowotna dzieci i młodzieży, którą partnerzy projektu obserwują w swoich krajach.

Mała aktywność fizyczna, złe nawyki żywieniowe, otyłość, wady postawy, używanie substancji psychoaktywnych, to główne przyczyny zachowań zagrażających zdrowiu dzieci i młodzieży. Nabyte we wczesnym wieku, ryzykowne dla zdrowia zachowania przenoszą się na całe życie i trudno je później skorygować. Nasz projekt ma pomóc rodzicom uświadomić sobie, jak niezwykle istotne są ich prozdrowotne zachowania, ponieważ to rodzice kształtują podstawy zdrowego stylu życia dzieci już od najmłodszych lat.

Informacje o partnerach projektu:

Koordinator projektu: Stowarzyszenie Nowa Kultura i Edukacja (Polska)



Stowarzyszenie Nowa Kultura i Edukacja powstało jako inicjatywa nauczycieli, edukatorów, trenerów, a także osób zajmujących się na co dzień tematyką kulturalną (muzyka, sztuka, dziennikarstwo). Członkowie założyciele naszego stowarzyszenia mają duże doświadczenie w edukacji dorosłych (kursy, szkolenia, warsztaty, własne programy edukacyjne) oraz we współpracy w międzynarodowych projektach. Wszyscy jesteśmy czynnymi pracownikami sektora oświaty i kultury – zarówno w instytucjach publicznych, jak i prywatnych. Prowadziliśmy i nadal prowadzimy różnorodne „szkolenia miękkie” dotyczące komunikacji interpersonalnej (np. dotyczące rozwiązywania konfliktów czy asertywności), profilaktyczne (przeciwdziałania agresji, profilaktyka STD) oraz szkolenia doskonalące z zakresu dydaktyki i metodyki prowadzenia zajęć. Mamy duże doświadczenie w pracy z rodzicami, nauczycielami, osobami starszymi, a także w organizacji różnorodnych akcji i imprez kulturalnych. Wielu z naszych członków było zaangażowanych jako koordynatorzy lub partnerzy w projektach LLL.

Per Eempio (Włochy)



Per Eempio jest organizacją non-profit, mającą na celu rozwój kulturalny, społeczny, etyczny i gospodarczy, poprzez promowanie aktywnego uczestnictwa osób i społeczeństwa obywatelskiego.

Działalność organizacji ma na celu umożliwienie, szczególnie osobom i grupom zagrożonym wykluczeniem społecznym, poprzez przyczynianie się do rozwoju i doskonalenia ich umiejętności, wiedzy i kompetencji. Poprzez swoje zaangażowanie w tworzenie sieci z partnerami lokalnymi i europejskimi, Per Eempio popiera działania podmiotów europejskich i euro-śródziemnomorskich przyczyniających się do wszechstronnego rozwoju jednostek i społeczności, najlepiej przy użyciu pozaformalnych podejść i narzędzi edukacyjnych, które stymulują aktywne uczestnictwo młodzieży i wzmocnienie dialogu międzykulturowego.

TONYA PUBLIC TRAINING CENTER



Publiczny Ośrodek Szkoleniowy w Tonii jest związany z miejscowością Trabzon w północno-wschodniej Turcji. Nasza instytucja rządowa dostarcza usług edukacyjnych przez całe życie w wielu dziedzinach życiowych: wiedzę, umiejętności, w tym hobby i sztukę, rękodzieła, języki obce, naukę gry na instrumentach muzycznych, zajęcia sportowe i teatralne tańce ludowe, przedmioty szkolne. Oprócz prezentowanych szkoleń zawsze zapewniamy usługi proponowane przez mieszkańców. Oprócz siedziby w centrum miasta, mamy oddziały w innych rejonach kraju, dzięki czemu możemy dotrzeć do ludzi, którzy żyją na terenach wiejskich.

SCMS



SCMS jest organizacją pozarządową utworzoną w 1500 r. Zadaniem SCMS jest zapewnienie ochrony zdrowia i opieki społecznej, szczególnie osobom i rodzinom w potrzebie i/lub doświadczającym sytuacji zagrożenia. Główne obszary działania obejmują usługi dla dzieci, młodzieży, osób starszych i osób dorosłych (w sytuacji choroby przewlekłej) i/lub znacznym stopniu niepełnosprawności (opieka długoterminowa). W ciągu ostatnich dziesięcioleci główne działania SCMS dotyczą projektów na rzecz zwalczania ubóstwa i wykluczenia społecznego.

Wstęp

Większość z nas zna zasady zdrowego odżywiania. Wiemy, że powinniśmy jeść mniej a częściej, minimum dwa razy w tygodniu spożywać ryby, pić dużo wody, a także ograniczać słodkie napoje i ciasteczka. Jednak z różnych powodów często nie stosujemy się do tych zasad. Dlaczego?

Tłumaczymy się pośpiechem, stresem, koniecznością „jedzenia w mieście”. W układaniu jadłospisu kierujemy się nawykami wyniesionymi z rodzinnego domu lub zamykamy się na nowe smaki i eksperymenty w kuchni. Badania wskazują, że przy wyborze produktów spożywczych kierujemy się głównie informacjami z reklam, nie umiemy, ale i nie chcemy czytać etykiet.



Na co mamy w życiu czas, skoro nie mamy go na zdrowie? Gotowanie może być wielką przyjemnością, a zdrowa kuchnia otwarciem się na nowe doznania smakowe. Można jeść tradycyjne, dobrze nam znane potrawy, jednak ograniczając kaloryczne dodatki, jak na przykład panierki. Nie musimy znać na pamięć listy „E” czy być dietetykami. Wystarczy dobra wola i odrobina chęci.

Niniejsza broszura ma zachęcić dzieci, poprzez ich rodziców i nauczycieli, do zdrowej, smacznej i kreatywnej kuchni. Tak, tak, zdrowe jedzenie może być smakowite i ciekawe, a jego przygotowanie łatwe i przyjemne.

Recepty na szczęście nie ma, jest natomiast mnóstwo przepisów na zdrowe dania, a człowiek zdrowo odżywiony i aktywny fizycznie może być szczęśliwszy!

Co jeść, by być zdrowym?

Rada Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka opublikowała tzw. Złotą Kartę Prawidłowego Żywienia, której najważniejsze zalecenia prezentujemy poniżej:

- spożywaj co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości - w tym koniecznie śniadanie,
- w każdym posiłku stosuj przetwory zbożowe, takie jak pieczywo ciemne, płatki, kasze, makaron lub ziemniaki,
- dodawaj warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku,



- pij co najmniej 2 pełne szklanki mleka lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz spożywaj 1-2 plasterki serów,
- codziennie wybieraj jedną z porcji ryb, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa,
- wypijaj nie mniej niż 1 litr wody mineralnej oraz naturalnych soków warzywnych i owocowych.

Produkty zbożowe

Skoro już wiemy, że w każdym posiłku należy stosować przetwory zbożowe, to powinniśmy wiedzieć również, że do tych produktów zaliczamy pieczywo, kasze, makarony, płatki i otręby.



Pełnoziarniste produkty zbożowe wpływają korzystnie na pracę jelit i układu nerwowego. Białe pieczywo i biały ryż są najczęściej źródłem pustych kalorii.

Dobre rady:

- Kupujmy pieczywo i makarony z mąki pełnoziarnistej, a ryż biały zastępujemy brązowym.
- Nazwa chleba pochodzi od typu mąki, z której jest upieczony: chleb razowy wypiekany jest z mąki razowej, pełnoziarnisty z ziaren pełnego przemiału. Im wyższa liczba typu mąki, tym więcej w niej zewnętrznej warstwy ziarna, a więc chleb jest zdrowszy.
- Chleb żytni jest zdrowszy od pszennego (ma więcej witamin z grupy B). Chleb na zakwasie jest zdrowszy od tego na drożdżach (bakterie mlekowe z zakwasu poprawiają pracę jelit i oczyszczają organizm ze szkodliwych substancji).
- Chleb powinien zawierać tylko cztery składniki: mąkę, wodę, zakwas/drożdże i sól. Pozostałe składniki to ulepszacze, często szkodliwe dla zdrowia!
- Ciemna barwa produktów zbożowych też może mylić. Często to efekt użytego karmelu!

Kasze



Kasze są znacznie zdrowszym dodatkiem do obiadu niż ziemniaki czy makaron. Zawierają wiele witamin i cenny błonnik. Obniżają ciśnienie, poziom cholesterolu, zapobiegają anemii, zaparciom oraz dobrze wpływają na układ nerwowy i mięśniowy.

Do najpopularniejszych i najzdrowszych gatunków kasz należą: jaglana, gryczana, jęczmienna, kukurydziana, manna (grysik).

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce, podobnie jak produkty pełnoziarniste, powinny być podstawą naszej diety, ponieważ są źródłem:

- błonnika,
- witamin
- składników mineralnych

Wpływają zatem korzystnie na pracę jelit, zapobiegają anemii, wypadaniu włosów, zahamowaniu wzrostu, wstrzymują rozwój wielu chorób.

Warzywa możemy jeść bez ograniczeń, najlepiej jako dodatek do każdego posiłku, natomiast owoce powinniśmy spożywać 2-3 razy dziennie.



A oto kilka rad dotyczących uwzględniania warzyw i owoców w jadłospisach:

- Gotowanie, pieczenie i smażenie wytraca składniki odżywcze w warzywach, dlatego jedzmy surowe warzywa i owoce lub robmy z nich soki.
- Najlepiej jeść lokalne i sezonowe warzywa. Wiemy wtedy, że są świeże i nie używano wobec nich chemii przy transporcie (konserwacja).
- Zimą jedzmy mrożonki, koncentraty, susze i kiszonki (kapusta, ogórki). Te produkty są zdrowsze, a kiszonki zawierają kwas mlekowy wzmacniający odporność.
- Uważajmy na owoce bogate w cukier. Takie też istnieją i hamują apetyt dzieci.
- Duże warzywa są duże, bo hodowano je na specjalnych nawozach. Najwięcej nawozów przyswaja szczypiorek, sałata, buraki, kapusta pekińska, rzodkiewki, szpinak i kalarepa.

Mleko

A co z mlekiem? Pić czy unikać? Podobno człowiek mleka nie trawi? Błąd!

Mleko jest źródłem potasu, fosforu, magnezu, cynku, witamin A i D oraz z grupy B, ale jego największym walorem jest zdecydowanie wapń. Jego braki w organizmie powoduje złamania, osteoporozę i zahamowanie wzrostu. Największy wzrost kości następuje u dzieci w okresie szkolnym. Żeby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń, przeciętny uczeń powinien wypijać ok. 4-5 szklanek mleka lub zastępować je jogurtami, kefirem bądź serami.



Kupując przetwory mleczne, pamiętajmy:

- Najlepiej wybierać mleko 1,5 - 2% tłuszczu, ponieważ witaminy zawarte w mleku rozpuszczają się w nim, ułatwiając przyswajanie wapnia.
- Mleko acidofilne ma obniżony poziom laktozy i jest przeznaczone dla osób, które nie tolerują tego składnika.

- Serki homogenizowane to dobre rozwiązanie, ale tylko gdy nie zawierają dużej ilości cukru, śmietany i aromatów (etykiety).
- Na opakowaniu prawdziwego sera powinna być podana jego nazwa (*ser półtłusty*, *ser gouda*). Sformułowanie „ser typu (...)” oznacza, że jest to produkt upodobniony do tego typu sera. Najlepiej, żeby ser zawierał tylko mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczkę i sól. Im więcej innych składników, tym gorzej.

Mięso i ziarna roślin strączkowych

Mięso, podobnie jak ryby i ziarna roślin strączkowych, dostarcza nam głównie białko, które pełni rolę budulcową w naszym organizmie. Jego niedobór może doprowadzić do zahamowania wzrostu, spadku odporności, spowolnić rozwój fizyczny i intelektualny.



Białko pochodzenia roślinnego jest niepełnowartościowe, dlatego dania składające się głównie z ziaren roślin strączkowych (soja, groch, fasola, soczewica) powinny rzadziej gościć na naszych stołach. Ziarna te jednak dostarczają m.in. błonnik, witaminy z grupy B, żelazo, fosfor, wapń, dlatego nie wykluczajmy ich z jadłospisu.

Polacy uwielbiają jeść mięso, problem jednak w tym, że gustujemy w tłustych mięsach. Wieprzowina ma około 20% tłuszczu, indyk jedynie 2%, a im więcej tłuszczu zwierzęcego, tym więcej cholesterolu. Dodatkowo zbyt częste jedzenie mięsa czerwonego (wieprzowiny, wołowiny) grozi nowotworem układu pokarmowego.

Dlatego ograniczajmy jedzenie mięsa czerwonego, wprowadzając na jego miejsce drób lub ryby.

Przygotowując dania mięsne, nie zapominajmy, że:

- parowanie, pieczenie i duszenie jest zdrowsze niż smażenie,
- drób bez skórki ma dużo mniej tłuszczu,
- jeśli w składzie produktów mięsnych znajdziemy „MOM” - odłóżmy je z powrotem na półkę. Jest to tzw. mięso oddzielone mechanicznie, czyli zmielone skórki, ścięgna, błony, kuperki czy chrząstki.

Ryby

Ryby zawierają cenne białko, kwasy omega-3, witaminy i dużo składników mineralnych, dlatego powinny gościć na naszych stołach jak najczęściej – nie rzadziej niż 2 razy w tygodniu.



Ryby morskie z reguły są bardziej tłuste, zawierają zatem więcej kwasów omega-3. Które:

- Chronią przed zawałem serca.
- Obniżają poziom złego cholesterolu.
- Redukują ryzyko nowotworów.
- Zawierają jod czy witaminę D, zapobiegającą krzywicy i osteoporozie.

Wybieramy ryby tłuste, takie jak makrela, śledź, łosoś czy halibut.

Kupując ryby, pamiętajmy, że:

- najlepiej kupować świeże ryby – o zwartym mięsie, świeżym zapachu, jasnych oczach i różowych skrzelach,
- lepiej unikać konserw i ryb wędzonych przemysłowo – mają dużą zawartość soli.

Oleje

Oleje roślinne powinny być używane jako alternatywa dla tłuszczu zwierzęcego, który ze względu na cholesterol jest szkodliwy dla naszego zdrowia. Oleje zawierają kwasy omega-3, które chronią serce przed zawałem i odżywiają mózg. Ponadto, w olejach znajduje się witamina E, nazywana witaminą młodości, a przede wszystkim kwas oleinowy usprawniający pracę układu krążenia. Oleje są bardzo kaloryczne, dlatego zalecana dawka nie powinna wynosić więcej niż 2 łyżeczki dziennie.



Wybierając olej, warto kierować się tym, do czego chcemy go przeznaczyć. Jeśli do smażenia, wybieramy:

- olej rzepakowy,
- oliwę z oliwek,
- olej sezamowy.

Takie oleje jak olej lniany, z orzechów włoskich, pestek dyni lub pestek winogron są bardzo zdrowe, ale nadają się do spożycia jedynie na zimno. Dobry olej powinien mieć w sobie jak najwięcej kwasów nienasyconych oraz być tłoczony na zimno (virgin). Oleje powinno się przechowywać w ciemnych butelkach, natomiast olej lniany należy jak najszybciej spożyć po otwarciu, ponieważ jest bardzo nietrwały.

Masło czy margaryna?

Masło jest w Polsce najbardziej popularnym smarowidłem do pieczywa. Najczęściej wygrywa z margaryną, ponieważ jest naturalne i po prostu lepiej smakuje.

Niestety, w maśle znajdziemy głównie (około 70-80%) tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, który jest głównym źródłem wzrostu cholesterolu. Jeśli przyjąć, że w polskiej kuchni nie stroni się od wieprzowiny, która zawiera ok. 20% tłuszczu, żółtego sera (ok. 40% tłuszczu), śmietany (ok. 20% tłuszczu), smarowanie pieczywa masłem staje się problematyczne.



Brak popularności margaryny jest spowodowany głównie jej smakiem, a właściwie jego brakiem oraz groźnymi dla naszego zdrowia, rakotwórczymi izomerami trans, które powinniśmy zupełnie wyeliminować z naszej diety. Izomery trans to utwardzacze, które sprawiają, że margaryna jest w stanie stałym, a nie ciekłym. Nowoczesne technologie pozwalają jednak na wyprodukowanie margaryny bez stosowania izomerów trans. Chcąc uniknąć zakupu margaryny z tymi szkodliwymi składnikami, szukamy w składzie np. „tłuszczu utwardzonego” czy „oleju uwodornionego”. Margarynę z tymi składnikami odkładamy z powrotem na półkę. Szukajmy takich, które mają oznaczenie np. „nie zawiera izomerów trans”, „nie zawiera tłuszczów utwardzonych” lub „trans < 1g”, „trans 0,5 g”.

Jajka



Jajka można, a nawet trzeba jeść, ponieważ są źródłem witaminy A, D, E, K i B12 oraz kwasu foliowego, a także zawierają potas, siarkę, żelazo, a także kwasy omega-3 i omega-6. Ponadto, naukowcy zaprzeczają, że cholesterol zawarty w żółtku jaj przyczynia się do chorób serca. Światowa Organizacja Zdrowia dopuszcza jedzenie nawet 10 jaj w tygodniu. Jedzmy zatem jajka, unikajmy tylko ich smażenia. Niestety, na jajecznicę czy jajka sadzone możemy sobie pozwolić tylko raz na jakiś czas.

Napoje



Żywniowcy namawiają nas do picia wody, natomiast w telewizji widzimy reklamy soków i napojów z jednoczesnym komunikatem, że są zdrowe i należy je podawać dzieciom. Zatem co powinniśmy pić? I w jakich ilościach?

Nektary to napoje zwykle produkowane na bazie soków, ale w ich składzie znajdziemy przede wszystkim cukier, aromaty, substancje zagęszczające i konserwujące oraz barwniki. Ze względu na zazwyczaj długi spis chemiczny, który znajdziemy na etykietach różnych soków, powinniśmy je ograniczać i pić z umiarem.

Soki owocowe są zdrowe, ale należy wiedzieć, że po wyciśnięciu soku z owoców pozbywamy się cennego błonnika, zatem lepiej zjeść cały owoc. Lepszym wyborem jest picie soków z tych warzyw, które nie nadają się do spożycia na surowo, na przykład z buraków.

Kawa czy herbata zawierają kofeinę, zatem spożywanie ich powinno być limitowane.

W tym miejscu nasuwa się jedna istotna myśl: warto pić wodę. Niegazowaną.

Zapotrzebowanie organizmu na wodę jest zależne od wielu czynników, takich jak aktywność fizyczna, wilgotność powietrza, rodzaj pożywienia. Jednak średnio można przyjąć, że wynosi ono około 30 ml na 1 kg masy ciała. Tak więc osoba ważąca ok. 70 kg powinna pić dziennie ok. 2 litry wody (napojów).

Sól



Potrawy bez soli nie mają smaku lub nie smakują tak dobrze, to pewne. Z drugiej strony, słyszymy często, że sól jest niezdrowa. Czy, żeby być zdrowym, należy całkowicie odstawić sól? Czy ma ona jakieś zamienniki?

Racjonalna dawka soli to 1 łyżeczka na dobę, ale nie chodzi tu tylko o sól, którą dodajemy bezpośrednio do potraw, ale też tę, którą zjadamy nieświadomie w formie wędlin, pieczywa, wędzonych ryb, a nawet słodczy. W składzie produktów znajdujących się w słodkich ciastkach znajdziemy często sól, i często o tym nawet nie wiemy.

Nadmiar soli powoduje wzrost ciśnienia, a jego powikłania najczęściej prowadzą do przedwczesnej śmierci. Sól zwiększa też wydalanie wapnia z moczem, na czym tracą nasze kości.

Nieco mniej sodu – bo to on jest szkodliwym składnikiem - ma sól morską. Jeśli musimy solić, wybierajmy właśnie tę sól. Warto też korzystać z ziół. Bazylia, tymianek, rozmaryn, czosnek, majeranek, gałka muszkatołowa czy papryka mają tak silne aromaty, że z pewnością zastąpią sól.

Poza tym – czytamy etykiety. Produkty, które w składzie mają dużą ilość soli czy glutaminianu sodu (jego powinniśmy całkowicie wyeliminować z naszej diety), należy odkładać z powrotem na półkę.

Warto też kupować sól bez substancji antyzbrylających, które są niekorzystne dla naszego zdrowia. Polecamy kupowanie soli gruboziarnistej i młynka – świeżo mielona sól, zwłaszcza morska, nadaje potrawom charakterystyczny aromat.

Cukier



Wszyscy uwielbiają cukier, niezależnie od tego, czy jest się dzieckiem, czy dorosłym. Jemy go świadomie słodząc, na przykład, herbatę czy kawę, ale też nieświadomie – wybierając na przekąski, ciastka, batoniki, jogurty czy napoje. Tymczasem cukier ma bardzo zły wpływ na nasze zdrowie – powoduje próchnicę zębów, doprowadza do otyłości, a przede wszystkim cukrzycy. Cukier nie jest nam potrzebny do normalnego funkcjonowania i możemy go śmiało wyeliminować z diety. Tylko z czego wtedy czerpać przyjemność w życiu codziennym?

Jest kilka dobrych alternatyw dla cukru.

- Miód działa antybakteryjnie, wzmacnia odporność, zawiera witaminy i mikroelementy.
- Syrop klonowy zawiera mangan, żelazo, cynk i magnez.

Pamiętajmy jednak, że zarówno miód, jak i syrop klonowy nie są pozbawione kalorii i ich nadmiar też jest szkodliwy.

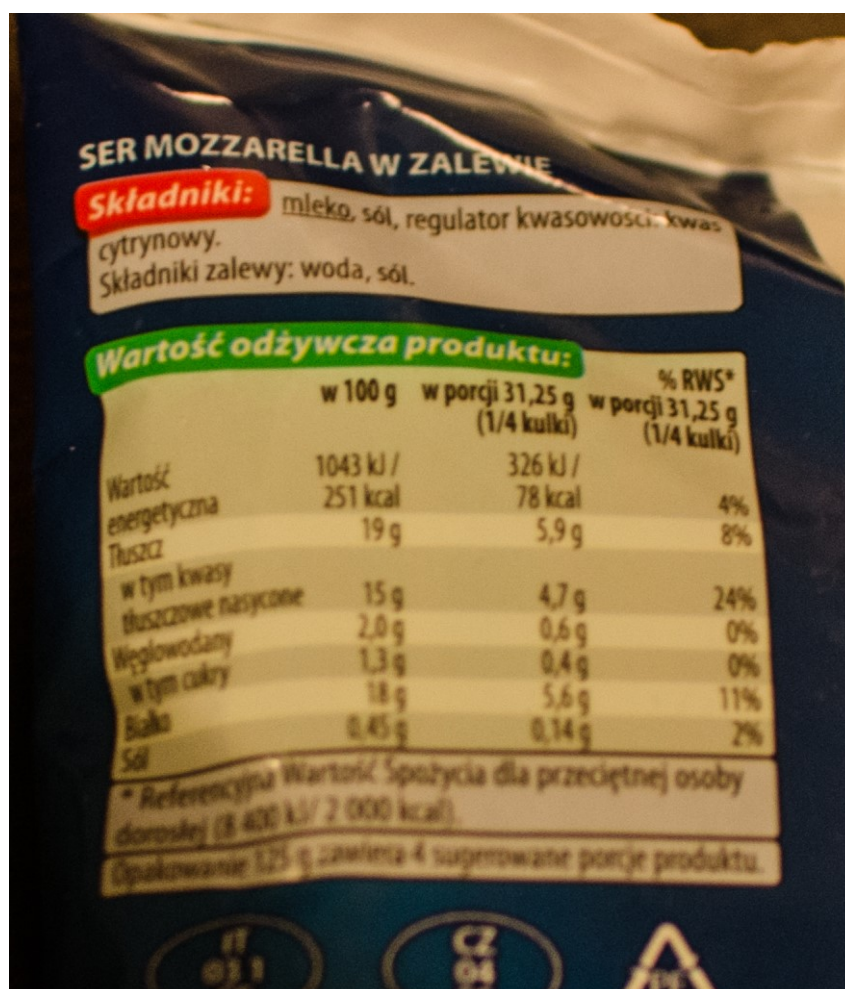
Ostatnio popularny cukier brązowy jest nieco zdrowszy od cukru białego, ponieważ zawiera melasę, z której cukier biały został oczyszczony. Melasa wzbogaca cukier o składniki odżywcze, jednak nie eliminuje jego złego wpływu na zdrowie (cukrzyca!).

Chcąc być świadomym konsumentem, pamiętajmy o tym, że:

- Słodki smak to nie tylko efekt zastosowania cukru (sacharozy), ale też glukozy, inwertyny, syropu kukurydzianego, syropu glukozowo-fruktozowego, dekstrozy, maltozy, fruktozy – czasami producenci opisują opakowanie produktów spożywczych jako „bez cukru”, a w zamian nie żałują innych słodzików, które przynoszą tak samo zły efekt zdrowotny, jak sacharoza.
- Powodem odmawiania jedzenia przez dzieci-niejadki jest najczęściej przekarmianie ich cukrem, który znajduje się w przetworzonych kaszkach, herbatkach, serkach czy napojach dla dzieci. Nawet produkty dla niemowląt zawierają cukier!
- Produkty reklamowane jako „wafelek - mleczne śniadanie” lub „batonik bogaty w wapń” zawierają głównie cukier i są szkodliwe dla zdrowia.

Dlatego powinniśmy czytać etykiety i sceptycznie podchodzić do reklam.

Jak czytać etykiety produktów spożywczych ?



Najczęściej spotykane na opakowaniach produktów spożywczych informacje to:

I. NAZWA

Nazwa produktu żywnościowego informuje, jaki produkt znajdziemy w opakowaniu i jaki będzie jego stan fizyczny, czyli czy jest sproszkowany, mrożony lub wędzony. Informacje tu zawarte interpretujemy dosłownie - pamiętajmy, że jogurt o smaku truskawkowym to niekoniecznie jogurt z truskawkami, produkt seropodobny to nie ser.

II. SKŁAD

Składniki produktu są wyliczone w porządku malejącym według ich wagi, ze wskazaniem składników uznanych za alergizujące.

Najlepiej szukać produktów bez cukrów, konserwantów, substancji żelujących i barwników.

Kilka ważnych wskazówek dotyczących składu produktów, które możemy znaleźć w sklepach:

- Producenci słodzą żywność nie tylko cukrem w postaci sacharozy, ale też maltozy, glukozy, aspartamu, sorbitolu oraz syropu glukozowo-fruktozowego, które są odpowiedzialne za epidemię otyłości w kraju i na świecie
- Azotany i azotyny to najczęściej spotykane konserwanty dodawane do mięsa – są szkodliwe dla zdrowia, dlatego powinniśmy ograniczać ich spożycie (na ile jest to możliwe).
- Unikajmy izomerów trans (tłuszcze utwardzone), które najczęściej są w margarynach.
- Czytajmy obowiązkowo skład – niech nas nie zdziwi, że w herbacie z żurawiną żurawina stanowi zaledwie 2%, a reszta to hibiskus, barwniki i aromaty.
- Unikajmy MOM, czyli mięsa oddzielonego mechanicznie, które często wypełnia parówki i inne mięsne przetwory.
- Krótszy okres przechowywania produktu najczęściej oznacza, że nie był on poddawany chemicznemu konserwowaniu, czyli jest to produkt zdrowszy.

III. TRWAŁOŚĆ

Informacje na temat terminu ważności produktów spożywczych są podawane w dwojaki sposób:

- „zużyć do ...”,
- „najlepiej spożyć przed...”.

Pierwsze wyrażenie - „zużyć do” - jest używane w przypadku żywności szybko psującej się, jak nabiał czy mięso. Spożywanie tych produktów po zalecany terminie jest niebezpieczne!

Sformułowanie „najlepiej spożyć przed” dotyczy produktów niepsujących się szybko, na przykład, kasz i makaronów. Spożycie ich po terminie ważności nie jest zalecane z uwagi na możliwość, na przykład, utraty smaku lub zmiany konsystencji, ale nie jest niebezpieczne.

IV. WARTOŚCI ODŻYWCZE

Jak wybrać zdrowy produkt spożywczy nie wiedząc, jaka jest różnica między węglowodanem złożonym i prostym, a do tego mając zaledwie kilka sekund na przeanalizowanie etykiety tego produktu? Należy przede wszystkim kierować się zaleceniami w zakresie dziennego zapotrzebowania na energię pochodzącą z poszczególnych składników. Powinniśmy pamiętać, że nie należy dostarczać swojemu organizmowi zbyt dużo energii w postaci cukrów prostych i tłuszczów nasyconych. Dodatkowo są one bardzo kaloryczne.

V. EKOLOGICZNY

Produkt może być nazwany „ekologicznym” tylko wtedy, gdy został wyprodukowany według procesu ściśle określonego przepisami. Zatem marchewka, która wyrosła bez użycia nawozów, jest na pewno dobrym produktem, ale w świetle prawa niekoniecznie jest produktem „ekologicznym”.

Produkty pochodzące z upraw ekologicznych od 2010 r. są oznaczane specjalnym znakiem Unii Europejskiej:



Znak ten mogą zamieszczać również producenci spoza UE, którzy spełniają warunki dotyczące upraw ekologicznych.

A teraz czas na kilka zdrowych i smacznych przepisów:

BULION DO ZUP

Składniki:

- warzywa do rosółu (marchewka, pietruszka, seler, por)
- 2 - 3 l wody
- 1/2 kurczaka
- sól, pieprz w całości, listek laurowy

Wywar z warzyw i kurczaka stanowi zdrowe i smaczne zastępstwo dla kostki rosółowej. Wrzucamy do garnka mięso i obrane warzywa i zalewamy wodą. Dodajemy przyprawy. Wywar musi się gotować około 1,5-2 godzin na wolnym ogniu pod przykryciem.



ZUPA DYNIOWA

Składniki:

- 1 dynia (najlepiej około 3 kg)
- 3 ziemniaki
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- przyprawy: sól, pieprz, curry, imbir
- oliwa/olej do smażenia
- bulion

Dynię drążymy. Ziemniaki, dynię, cebulę i czosnek kroimy w grubą kostkę. Wszystko to podsmażamy partiami na oliwie dodając sporo curry, pieprz, sól oraz tarty imbir. A następnie wrzucamy do gotującego się bulionu. Całość gotujemy na wolnym ogniu, aż wszystkie warzywa



zmiękną, co jakiś czas mieszając. Następnie zdejmujemy z ognia i miksujemy blenderem na jednolitą masę. Zupę można podać z grzankami, albo groszkiem ptysiowym.

RATATOUILLE

Składniki:

- 1 cukinia,
- 1 cebula,
- 1 czerwona papryka,
- 1 bakłażan,
- 1 puszka świeżego koncentratu pomidorowego lub pokrojone na plastry
- 3 obrane pomidory,
- oliwa z oliwek, sól, pieprz, rozmaryn, oregano, tymianek, bazylia.



Kroimy cebulę na talarki (metoda Vichy), a następnie smażymy na oliwie z oliwek. Dodajemy koncentrat pomidorowy lub pokrojone pomidory a następnie szczyptę soli, pieprz, oregano, tymianek, bazylię. Cukinię kroimy na talarki a następnie na połowy. To samo robimy z bakłażanem. Bakłażana należy posolić i pozostawić na 30 minut.

Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni C. W tym czasie należy pokroić paprykę w cienkie paski (bez nasion). Po 30 minutach należy przepłukać z soli bakłażana i rozpocząć dekorowanie. Układamy warzywa spiralnie na górze, zmieniając kolory (najpierw bakłażan, następnie cukinia i papryka). Na wierzchu rozprowadzamy oliwę z oliwek. Pieczemy ok. 1 godziny w temp 160 stopni.

Jak zrobić sos?

4 łyżki stołowe oliwy z oliwek należy wymieszać z octem balsamicznym. Dodajemy szczyptę soli i pieprzu, tymianku i rozmarynu, wszystko razem ponownie mieszamy i polewamy danie na talerzu. Można je podawać ze świeżymi grzankami.

OMLET Z PŁATKÓW OWSIANYCH

Składniki:

- 2 jajka
- 1/2 szklanki maślanki
- 4 łyżki płatków owsianych
- kilka plasterków szynki
- 1 cebula
- pomidory koktajlowe
- sól i pieprz



Posiekaj cebulę i szynkę, a następnie podsmaż je na maśle. Wybij jajka i wymieszaj z solą i pieprzem. Dodaj maślanekę, płatki owsiane, podsmażoną cebulę z szynką i pomidorami cherry. Przygotowaną masę wylej na małą patelnię i smaż po obu stronach.

FRYTKI Z BAKŁAŻANA

Składniki:

- 1 bakłażan
- 1 jajko
- oliwa, sól, pieprz, słodka papryka, przyprawa chilli

Bakłażan kroimy na plastry grubości ok 0,5 cm, solimy i odstawiamy na pół godziny, aby puścił sok i goryczkę. Osączamy bakłażana papierowym ręcznikiem i kroimy na ok. 5cm paseczki. Jajko roztrzepujemy i mieszamy razem z przyprawami. Pokrojone frytki obtaczamy w jajku i wkładamy do naczynia żaroodpornego wysmarowanego oliwą. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do ok. 180°C na ok 40 minut, od czasu do czasu mieszając, aby "frytki" nie przywarły.



PESTO

Składniki:

- mała miseczka liści świeżej bazylii (mniej więcej pół krzaczka),
- 4 łyżki orzechów włoskich lub pinii,
- 5 łyżek oliwy z oliwek,
- 3 łyżki tartego parmezanu,
- 2 ząbki czosnku,
- sól, pieprz do smaku



Wykonanie pesto to ok 5 minut. Najpierw trzeba przyprażyć na odrobinie oliwy orzechy piniowe a następnie zmielić je (orzechów włoskich nie należy prażyć a od razu zmielić). Orzechy, bazylię, zgnieciony czosnek i oliwę trzeba zmiksować blenderem. Następnie należy dodać parmezan, sól i pieprz i wszystko razem wymieszać. Pesto można serwować z makaronem np. penne lub tagliatelle albo też stosować jako pastę do kanapek.

PASZTET Z SOCZEWICY

Składniki (3 małe pasztety):

- 0,5 kg czerwonej soczewicy
- 4 jajka
- 3 marchewki
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 3 duże łyżki koncentratu pomidorowego
- przyprawy (sól, pieprz, pieprz Cayenne, curry, słodka papryka, kminek tarty, kmin rzymski)
- sos sojowy
- kawałek świeżego imbiru
- olej



Soczewicę należy dobrze wypłukać, zalać 2 razy większą objętością wody a następnie gotować aż stanie się miękka. W tym czasie cebulę, czosnek i marchew należy poszatковать i podsmażyć dodając dużą ilość przypraw. Do masy dodajemy koncentrat pomidorowy.

Łączymy wszystko z soczewicą i wbijamy jajka. Masę wkładamy do foremek i pieczemy ok. 30-40 minut (180 st).

RISOTTO Z BROKUŁAMI

Składniki:

- 1/2 brokuła
- 1,5 torebki ryżu brązowego
- 4 łyżki śmietany
- 1 cebula dymka
- 1 jajko
- suszone pomidory w zalewie
- sól, pieprz, pieprz cayenne, oregano tarte

Ryż gotujemy ok. 30 minut.

Brokuły posypujemy przyprawami i gotujemy krótko.

Następnie siekamy cebulę i smażymy na oliwie. Dodajemy

suszone pomidory (pokrojone), ugotowane brokuły i dalej smażymy przez 5 minut. Następnie dodajemy ugotowany ryż, jajko i jeszcze krótko smażymy. Na koniec, tuż przed podaniem dodajemy śmietanę i wszystko razem mieszamy.



PIERSI KURCZAKA NADZIEWANE WARZYWAMI

Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- 100g startej cukinii
- 100g startej marchewki
- 1 białko
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- szczypta soli, oliwa z oliwek, zioła prowansalskie, tarta bułka

Smażymy lekko wszystkie warzywa na oleju/oliwie. Dodajemy białko, sól i zioła prowansalskie do smaku. Przekrojoną pierś kurczaka nadziewamy warzywami. Obtaczamy w bułce tartej i pieczemy je w piekarniku (180 °) przez kilka minut. Podajemy z ryżem i surówką.



PASZTECIKI Z CUKINI

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 1 czerwona cebula
- 1/2 beztłuszczowego sera feta
- kilka suszonych pomidorów w oleju
- 1 cukinia
- sól, pieprz, papryka cayenne, suszona bazylia

Rozgrzewamy piekarnik do 150 stopni C. Kroimy cukinię, dodajemy pieprz cayenne i wkładamy wszystko do garnka. Siekamy cebulę i smażymy ja na oliwie z oliwek. Następnie kroimy ser i suszone pomidory, dodajemy szczyptę soli, pieprzu, bazylii i wszystko mieszamy. Przygotowane nadzienie należy nakładać na szerokie paski ciasta francuskiego i zwiijać w paszteciki. Wkładamy paszteciki do piekarnika i pieczemy 20 minut.



KOLOROWE ROLADKI Z ŁOSOSIEM I KURCZAKIEM

Składniki:

- opakowanie wrapów najlepiej pełnoziarnistych
- łosoś wędzony
- pierś z kurczaka
- twaróg kanapkowy
- koperek
- roszponka
- ogórek gruntowy
- pomidor
- kapary
- sól, pieprz, oregano, chilli

Pierś z kurczaka obtaczamy w ziołach i smażymy na patelni, lub pieczemy w piekarniku. Twaróg kanapkowy mieszamy z posiekanym koperkiem, solą i pieprzem. Ogórka i pomidora kroimy w kostkę. Bierzymy wrap, smarujemy go przygotowanym twarogiem, kładziemy na nim plaster łososia lub kawałek kurczaka, trochę roszponki, ogórek, pomidor i kapary. Następnie zwijamy to wszystko w roladkę, którą następnie kroimy skośnie w grubsze plasterki. Danie to idealnie zastąpi mini kanapki.



NALEŚNIKI

Składniki:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 jajko i 1 białko
- 1 szklanka mleka
- szczypta soli
- szczypta cynamonu
- 1 łyżka brązowego cukru (opcjonalnie)
- 2 jogurty (aromatyzowane lub nie, zgodnie z preferencjami)
- 200g truskawek lub innych owoców czerwonych

Mieszamy mąkę owsianą, jaja i białka jaja, mleko i cukier. Dodajemy szczyptę soli i cynamonu. Następnie rozgrzewamy dużą patelnię i smażymy naleśniki. Podajemy z jogurtem i owocami.



KOKTAIL BANANOWO - KAKAOWY

Składniki:

- 2 banany
- 1 szklanki kefiru albo maślanki
- 2 łyżeczki miodu
- 4 łyżeczki gorzkiego kakao

Wszystkie składniki miksujemy blenderem, przelewamy do szklanki i chłodzimy w lodówce ok 10 minut. Do smaku można dodać wiórki kokosowe.



BABECZKI MARCHEWKOWE

Składniki na ok. 30 babeczek:

- 3 marchewki
- 2 jabłka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- opakowanie cynamonu
- 3 szklanki mąki
- 4 duże łyżki miodu
- 4 jajka
- $\frac{3}{4}$ szklanki oliwy (albo oleju)



Marchewki i jabłka ścieramy na grubej tarce. Jajko miksujemy z cynamonem, proszkiem do pieczenia, sodą i miodem. Dodajemy oliwę i mieszamy. Następnie dodajemy startą marchewkę i jabłka, a następnie mąkę i wszystko mieszamy. Można dodać bakalie (rodzynki, orzechy, suszoną żurawinę). Nakładamy do silikonowych, albo papierowych foremek i wstawiamy do wcześniej rozgrzanego do ok. 160°C piekarnika. Pieczemy ok. 30 minut.

DESER

Składniki:

- owoce sezonowe (w plasterkach lub pokrojone w małe kawałki)
- jogurt grecki
- musli
- miód

Umieść owoce w pucharku, układając je kolorowo. Dodaj jogurt grecki i musli. Na górze można dodać łyżeczkę miodu.



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.



Program
Uczenie się
przez całe życie

NOTES

NOTES