



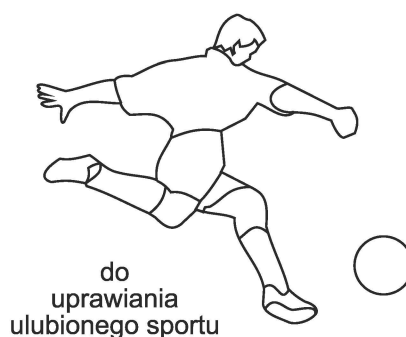
Wiem, co jem

dlaczego warto jeść śniadania

dla dzieci w wieku 6 – 9 lat

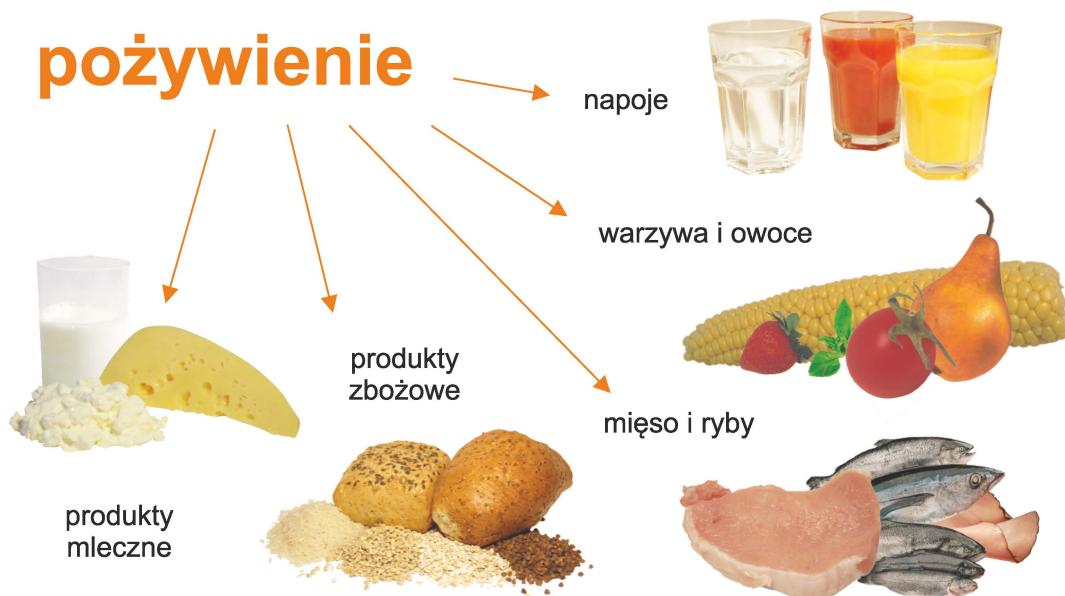
wstęp

Pożywienie jest niezbędne do życia. Stanowi źródło energii i składników odżywczych, potrzebnych do wzrostu i rozwoju, do wykonywania różnych czynności.

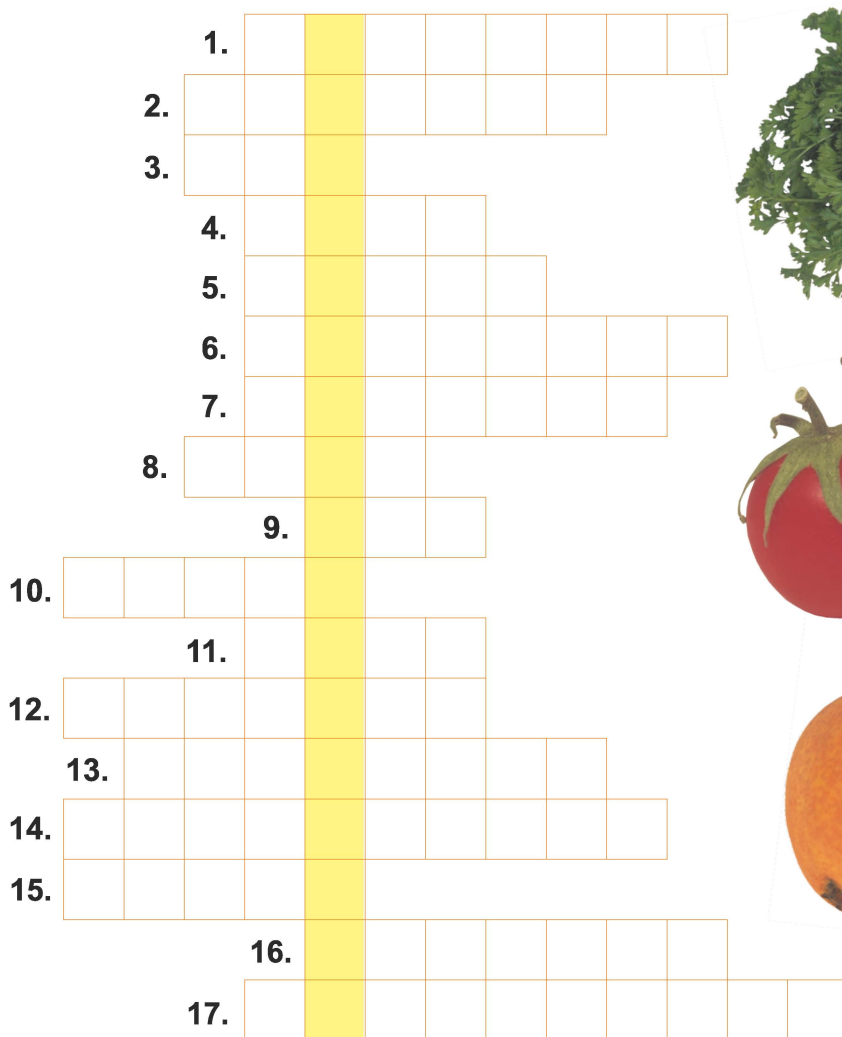


! Prawidłowe żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach.

pożywienie



Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło.



Hasło:

- | | |
|--|--|
| 1. Robi się z nich ketchup. | 10. Kto pije dużo mleka, ma mocne ... |
| 2. Mięso w kanapce to w... | 11. Gryziemy nimi. |
| 3. To zboże uprawia się w Chinach. | 12. Bardzo popularny owoc, kuzynka jabłka. |
| 4. Zdrowy jak ... | 13. Cukierki, ciastka, czekoladki to s... |
| 5. Jabłka, śliwki, morele to ... | 14. Podobna do marchewki. |
| 6. Jedz owoce i warzywa, bo zawierają w... | 15. Daje je krowa. |
| 7. Inna nazwa karotki. | 16. Owoce i w... |
| 8. Znoszą je kury. | 17. Owoce, od których pochodzi nazwa koloru. |
| 9. Żółty z dziurami. | |

temat 1

ZASADY PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA

Wykreśl co drugą literę. Odczytaj pierwszą zasadę prawidłowego żywienia i zapisz ją.

J	B	E	C	D	T	Z	I	P	U	O	J	S	K	I
														D
N	T	A	S	J	A	M	I	N	T	I	G	E		Ł
R												U		C
O		I	D	A	L	G	R	U	P	D		J		K
I		K										K		B
C		C				F	A	W	I	Z	N	C		I
B		S										L		Z
E		W	B	Y	T	R	U	E	A	T	D	Z		R
D														Y
I	E	N	H	R	K	A	D	L	F	U	H	G	L	E

I zasada żywienia:

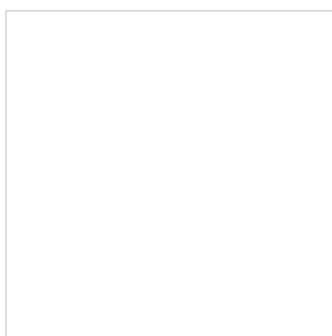
Dzieci powinny zjadać co najmniej cztery posiłki dziennie, z zachowaniem przerw między nimi, średnio co 3-4 godziny.

Zawsze zjadaj trzy posiłki główne (podstawowe): śniadanie, obiad i kolację oraz co najmniej jeden mniejszy, czyli drugie śniadanie lub podwieczorek.

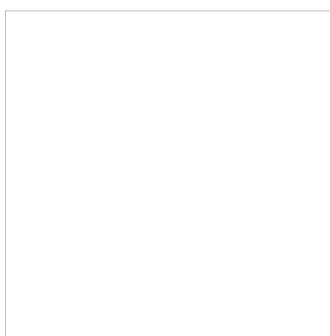
Jakie posiłki są pokazane na obrazku? Wpisz nazwy posiłków.



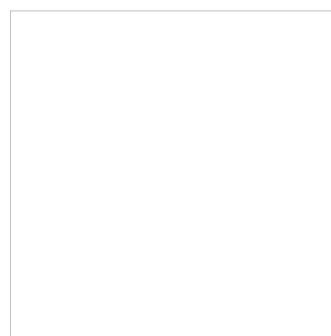
Wytnij zegary z wycinanki na końcu książeczki (*wycinanka 1*) i przyklej tak, by wskazywały godziny posiłków.



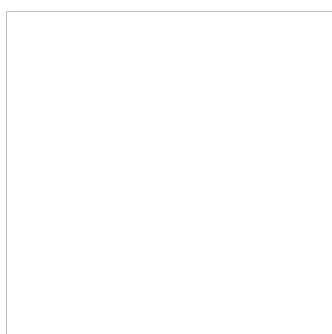
śniadanie



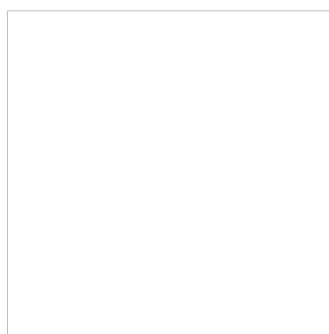
drugie śniadanie



obiad



podwieczorek



kolacja

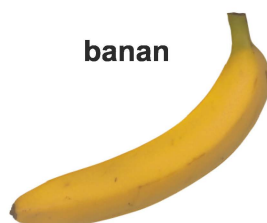
W siatce znajdują się różne produkty spożywcze. Otocz pętlą nazwy tych produktów, które powinno się jeść i pić pomiędzy głównymi posiłkami.



paluszki



kefir



banan



ciastko



orzeszki



gruszka



czekolada



śliwka



napój gazowany

batonik



woda



jabłko



chipsy



jogurt



marchewka

Zastanów się, które produkty mają najbardziej korzystny wpływ na Twój organizm. Wypisz ich nazwy.

temat 2

Odszukaj w tabeli nazwy produktów spożywczych przedstawionych na ilustracjach i zakreśl je. Pozostałe litery czytane rzędami utworzą hasło – treść kolejnej zasady prawidłowego żywienia.



P	R	Z	M	A	S	Ł	O	Y	G	O	T	O	W	U	J
C	H	L	E	B	P	O	S	I	Ł	K	I	M	Ą	K	A
Z	J	A	J	A	R	Y	B	Y	R	Ó	Ż	N	Y	C	H
P	R	O	D	U	K	T	Ó	W	M	A	K	A	R	O	N

II zasada żywienia:

**Żywność można podzielić
na pięć podstawowych grup produktów:**



1. warzywa i owoce



2. produkty zbożowe



3. mleko i produkty mleczne



**4. mięso, ryby, jaja
i nasiona strączkowe**

5. tłuszcze



Spożywamy

ZA DUŻO:



cukru



słodczy



tłuszczów



sol

ZA MAŁO:



warzyw



owoców



ryb



mleka

Do prawidłowego funkcjonowania potrzebujesz kilkudziesięciu niezbędnych składników odżywczych. Ich brak lub nieodpowiednie ilości w diecie wpływają niekorzystnie na zdrowie.





**Jedzenie różnorodnych grup żywności
w odpowiednich proporcjach
wpływa korzystnie na zdrowie i samopoczucie
oraz zapobiega rozwojowi chorób.**

Prawidłowe żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach wszystkich składników pokarmowych, które są:

- źródłem energii niezbędnej do życia (węglowodany i tłuszcze),
- materiałem budulcowym używanym do budowy nowych i odbudowy zużytych komórek i tkanek (białko, wapń, fosfor),
- czynnikiem regulującym procesy życiowe (witaminy i składniki mineralne).

Odszukaj w tabeli nazwy produktów, które występują w piramidzie żywienia i zamaluj je różnymi kolorami.

M	I	Ę	S	O	S	N	S	A	Ł	A	T	A	H	B	C	G	H	G	G	O
A	S	J	M	L	E	K	O	X	R	M	A	R	C	H	E	W	K	A	M	L
K	D	A	S	E	R	Ż	Ó	Ł	T	Y	G	H	W	Ę	K	A	S	Z	A	I
A	M	J	F	J	B	F	C	G	G	C	F	A	S	O	L	A	N	S	D	W
R	C	K	E	F	I	R	D	X	D	C	B	G	H	G	R	U	S	Z	K	A
O	Z	A	X	M	A	N	D	A	R	Y	N	K	A	C	Z	G	B	C	C	O
N	G	C	C	M	Ł	N	F	G	N	H	D	P	D	C	H	L	E	B	G	L
S	C	N	M	S	Y	T	R	U	S	K	A	W	K	I	B	U	R	A	K	I
P	O	M	I	D	O	R	N	P	I	E	T	R	U	S	Z	K	A	Ł	C	C
N	R	Y	B	A	Z	N	B	G	N	D	P	B	O	P	Ł	A	T	K	I	S
S	O	G	D	Y	N	I	A	G	B	Z	I	E	M	N	I	A	K	I	H	M

Nie ma produktu ani grupy produktów, która dostarczałaby wszystkich składników odżywczych. Dlatego jedz różne produkty.

Najczęściej i w największych ilościach zjadaj różnokolorowe **warzywa i owoce**: co najmniej 5 porcji, czyli ok. pół kilograma dziennie.

Równie dużo w twoim jadłospisie powinno się znaleźć **produktów zbożowych**, czyli pieczywa, kasz, ryżu, płatków zbożowych, makaronów.

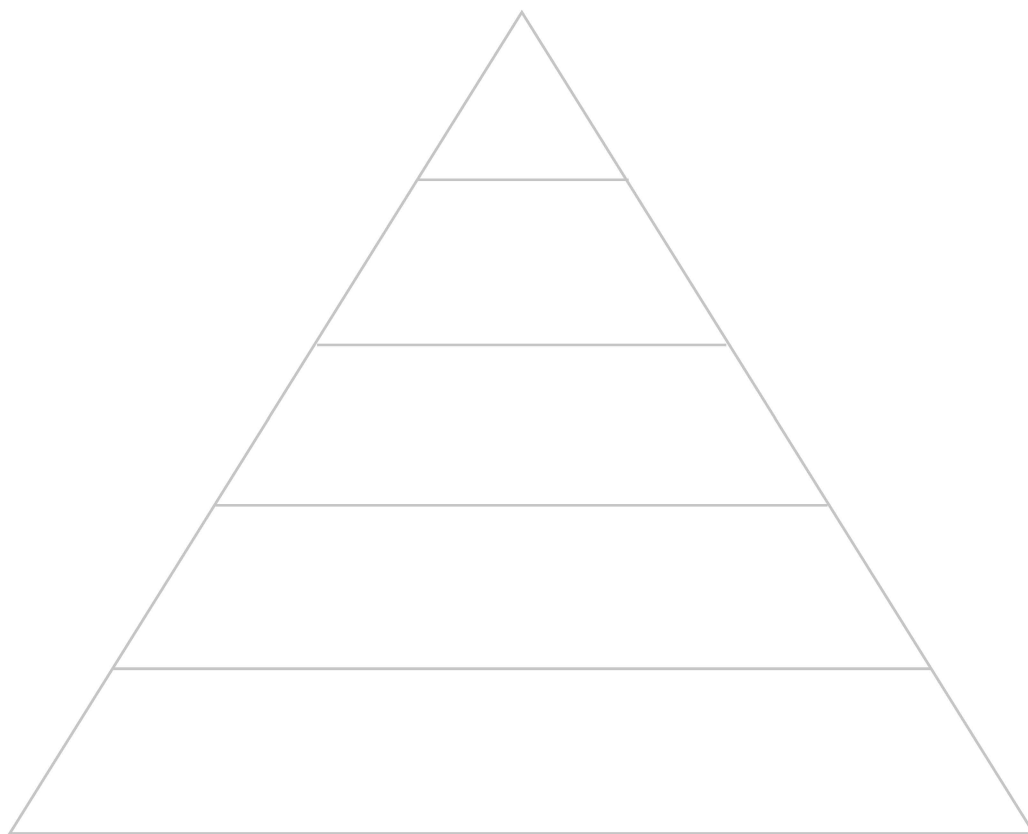
Na trzecim miejscu powinno się znajdować **mleko i przetwory mleczne**: 3-4 porcje dziennie.

Mięso, wędliny lub ryby, czy jaja zjadaj w 1 lub 2 porcjach w ciągu dnia, tłuszcze np. oliwę dodawaj w niewielkich ilościach. Cukier i słodyczne jedz sporadycznie.

1 porcja – to na przykład kromka pieczywa, szklanka mleka, jeden owoc lub miseczka sałatki warzywnej

Napisz, które produkty z piramidy żywienia znalazły się dzisiaj w Twoim drugim śniadaniu?

Zastanów się, co jesz najczęściej w ciągu dnia. Wytnij elementy z wycinanki na końcu książeczki (*wycinanka 2*) i przyklej na odpowiednich poziomach piramidy (jeśli jakiegoś produktu nie ma w wycinance, narysuj go).



Czy w twoim jadłospisie są jakieś produkty, których nie możesz umieścić w piramidzie? Jak sądzisz, dlaczego?

Porównaj swoją piramidę z tą opracowaną przez specjalistów od żywienia.

temat 3

Uporządkuj wyrazy w odpowiedniej kolejności, a poznasz kolejną zasadę prawidłowego żywienia.

SIŁA

KOŚCI

I

PRZETWORY

MLECZNE

MLEKO

TWOICH

TO

III zasada żywienia:

Wymień znane ci przetwory mleczne. Wypisz ich nazwy i narysuj te, które najchętniej zjadasz w szkole na drugie śniadanie.

Mleko i przetwory mleczne są głównym źródłem wapnia, niezbędnego do budowy kości oraz białka potrzebnego do budowy twojego organizmu. Produkty te możesz jeść w różnej postaci:



jako napój



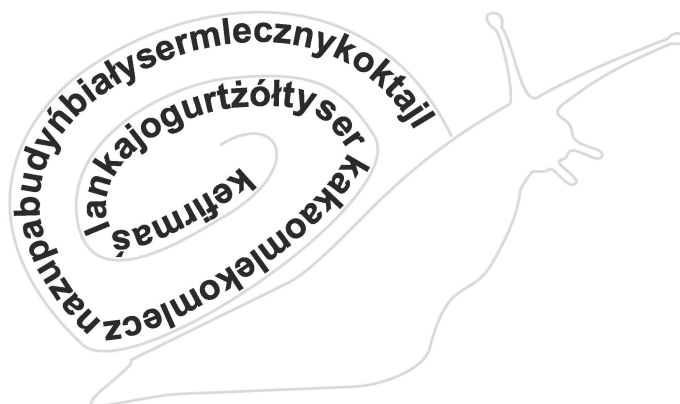
jako składnik kanapek



jako potrawa

Mleko i przetwory mleczne bez dodatku cukru, powinny znaleźć się koniecznie w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia, szczególnie w pierwszym śniadaniu.

Nazwy poszczególnych produktów mlecznych oddziel czerwonymi kreseczkami.



Kefiry i jogurty warto też jeść ze względu na obecność w nich „dobrych” dla naszego organizmu bakterii.

ZALECANE ILOŚCI MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH DO SPOŻYCIA DLA DZIECI W CIĄGU DNIA

3-4 porcje dziennie

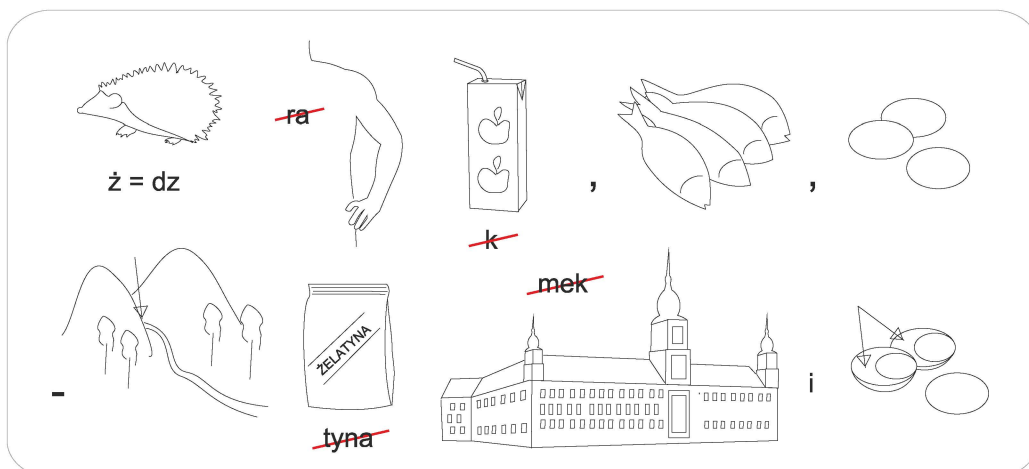


100

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

temat 4

Rozwiąż rebus, a odgadniesz, jaka jest następna zasada prawidłowego żywienia.



IV zasada żywienia:

Mięso, ryby, jaja i nasiona strączkowe są źródłem wielu składników odżywczych, a zwłaszcza białka oraz żelaza, potrzebnego do budowy cząsteczek krwi i roznoszenia tlenu w organizmie.

Narysuj na talerzach, w jakiej postaci lubisz jeść nasiona strączkowe, ryby i jaja.



nasiona strączkowe

ryby

jaja

temat 5

Odczytaj zakodowane w diagramie sylaby. Utwórz wyrazy i zapisz hasło:

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	I	RE	TU	KO	ŁA	CIE	SE	CZY
2	TY	RYK	WIE	NIE	CHO	CIEM	KA	CHA
3	Z	CZA	GO	SZU	TEL	PO	WI	JE
4	KE	LE	NA	SPO	PIE	TRZE	ZYG	BA
5	SU	NE	NUJ	MO	WY	KASZ	RY	TE
6	LET	RZA	NAD	ZY	LEK	WA	KRZE	SIĘ

2D, 1B, 4G, 5C, 3A, 2F, 5B, 3C, 4E, 1H, 6F, 1A, 5F

V zasada żywienia:

Produkty zbożowe dostarczają organizmowi przede wszystkim energii potrzebnej do życia oraz wielu innych niezbędnych składników: błonnika, składników mineralnych i witamin.

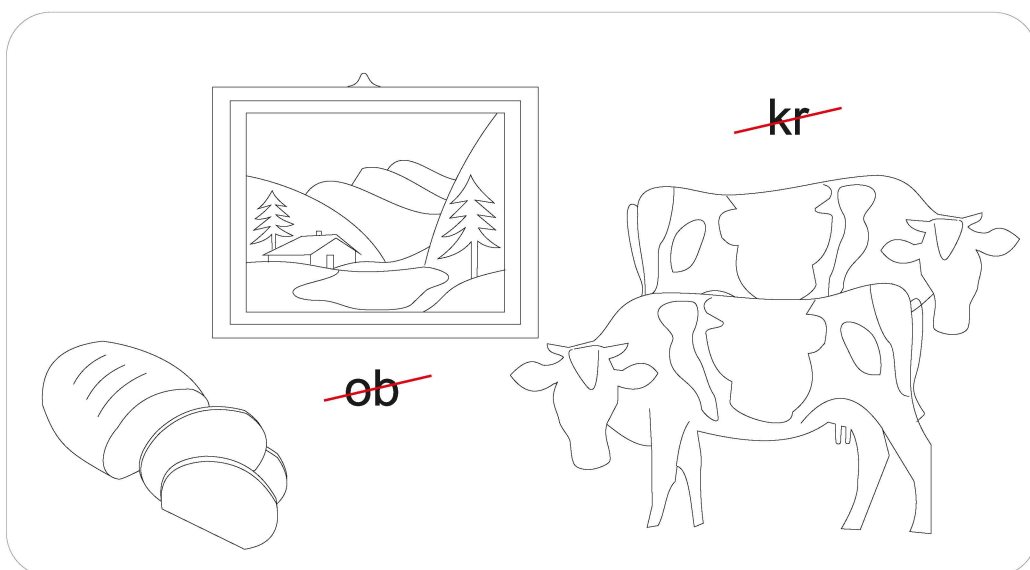
Im produkt „ciemniejszy”, tym więcej zawiera błonnika, składników mineralnych i witamin koniecznych dla twojego zdrowia.



Dlatego warto jeść ciemny chleb i bułeczki grahamki, bułeczki z ziarnami oraz mniej oczyszczone kasze i ryż.

Wybierz się z rodzicami do sklepu spożywczego i sprawdź, jakie rodzaje pieczywa tam się znajdują. Wypisz nazwy wybranych rodzajów pieczywa.

Rozwiąż rebus i pokoloruj rysunki.



temat 6

Podpisz obrazki i uzupełnij zdanie.



VI zasada żywienia:

i

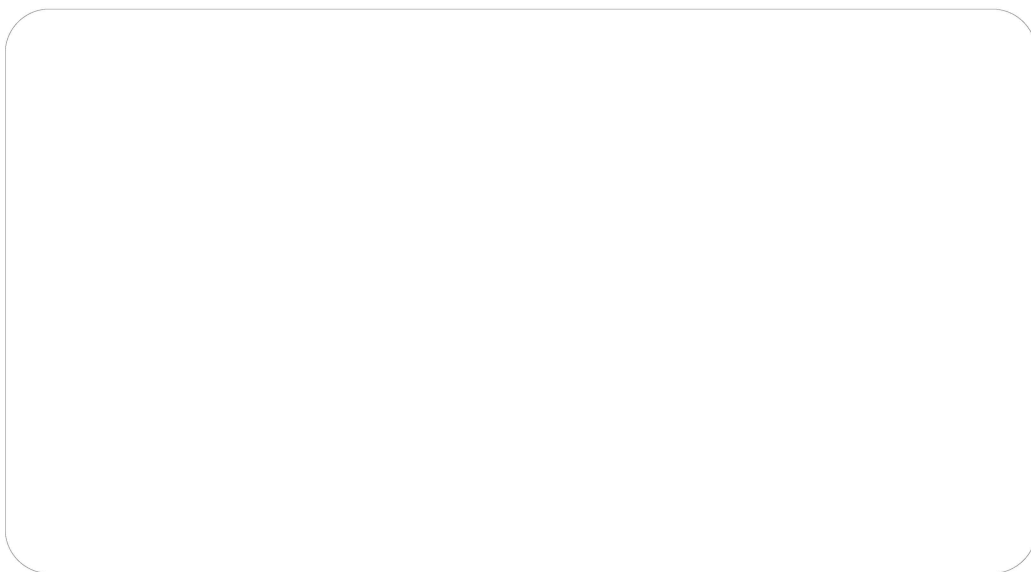
w każdym posiłku

Warzywa i owoce to jedna z najważniejszych i najbardziej zalecanych do spożycia grup produktów. Jedzenie codziennie warzyw i owoców sprzyja zdrowiu.

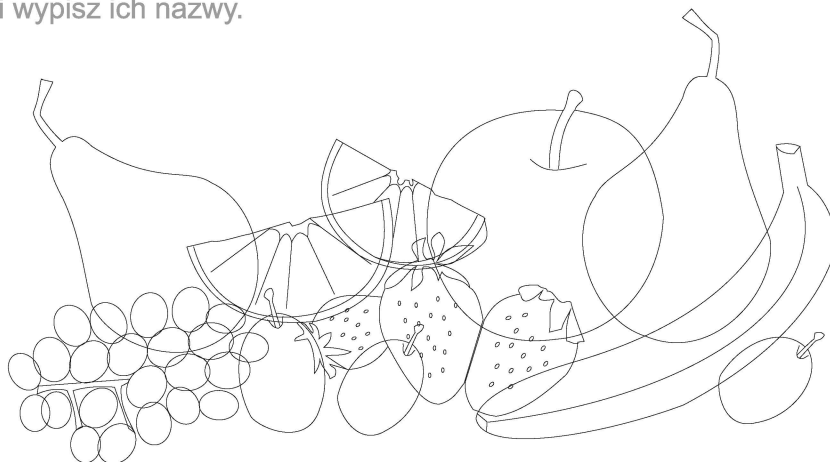
Warzywa i owoce są dobrym źródłem wielu witamin i składników mineralnych, błonnika oraz wody. Dostarczają mało energii, co chroni przed nadwagą i otyłością oraz innymi nieprawidłowościami w organizmie.



 Narysuj owoc lub warzywo, które zabrałeś/łaś dzisiaj jako dodatek do drugiego śniadania.



 Przyjrzyj się uważnie rysunkowi. Pokoloruj owoce, policz je i wypisz ich nazwy.



Witaminy i składniki mineralne

PRZYJACIELE DZIECI



Witamina A

Wspomagam uzyskanie odpowiedniego wzrostu, wzmacniam odporność i wzrok. Znajdziesz mnie w postaci beta-karotenu (prowitaminy A) w marchwi, dyni, morelach.

Witamina B₁

Pomagam zmieniać węglowodany w energię, jestem niezbędna do prawidłowej pracy serca i mięśni. Mam wpływ na koncentrację i dobry humor. Znajdziesz mnie w orzechach, fasoli, zielonym groszku, soczewicy.

Witamina C

Wzmacniam odporność organizmu przed chorobami, przyspieszam gojenie ran, złamań i sińców. Poprawiam sprawność fizyczną. Znajdziesz mnie w czarnych porzeczkach, truskawkach, kiwi, cytrynach, kapuście, brokułach, zielonej pietruszce, ziemniakach, brukselce, papryce.

Witamina D

Jestem niezbędna dla rozwoju całego organizmu i zachowania zdrowia. Powstaję w twoim ciele pod wpływem słońca. Znajdziesz mnie w tłustej rybie, jajku, maśle i tranie.

Wapń

Buduję mocne kości i zęby, wpływam na dobry stan krwi. Znajdziesz mnie głównie w mleku i produktach mlecznych.

Żelazo

Biorę udział w powstawaniu czerwonych krwinek – składnika krwi, podnoszę sprawność fizyczną, odporność na choroby i koncentrację. Ode mnie zależy transport tlenu w organizmie. Znajdziesz mnie w mięsie i produktach mięsnych, jajkach i rybach.



Jakie witaminy i składniki mineralne zawarte są w wybranych produktach? Przeczytaj informacje o witaminach oraz składnikach mineralnych i uzupełnij tabelkę, wstawiając znak x w odpowiedniej rubryce.

Produkty	Witaminy i składniki mineralne					
	A	B ₁	C	D	Wapń	Żelazo
ziemniaki						
kapusta						
jajka						
zielony groszek						
brukselka						
orzechy						
brokuły						
mięso						
papryka						
ryby						
szynka						
fasola						
mleko i jogurt						
truskawki						
marchew						
ser żółty						
soczewica						
pasztet domowy						
morele						
kakao z mlekiem						
dynia						

Wypisz, w których produktach jest najwięcej witamin i składników mineralnych.

ZAPAMIĘTAJ!

Najwięcej witamin i składników mineralnych jest w **surowych** (nie przetworzonych) warzywach i owocach. Jedz świeże owoce, sałatki i surówki.

temat 7

Z nazw owoców, warzyw i produktów spożywczych wybierz wskazane litery i ułóż z nich hasło.

1	2	3	4	5	6	7	8



(1)



(2)



(1)



(3)



(1)



(3)



(8)



(2)

 Z diagramu wykreśl sylaby, które występują w wyrazie „pomidory” i odczytaj kolejną zasadę żywienia.

PO	PA	DO	MI	MIĘ	PO	RY	TAJ
O	DO	WO	PO	RY	DZIE	PO	MI
RY	I	MI	PŁY	RY	DO	NACH	MI

VII zasada żywienia:

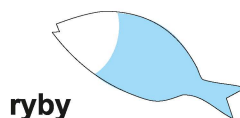


Woda jest głównym składnikiem ciała człowieka.
Zawartość wody w organizmie powinna być utrzymywana na stałym poziomie.

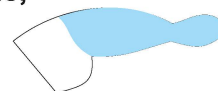
Wodę do organizmu możesz dostarczać:

- **z płynami:** wodą, sokiem, herbatą, których powinniśmy wypijać w ilości 0,5-1,5 litra dziennie
- **ze spożywanymi produktami i potrawami:** owocami, warzywami, jogurtem, zupami w ilości 0,5-0,7 litra dziennie

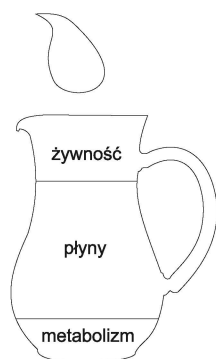
Zawartości wody w produktach spożywczych:



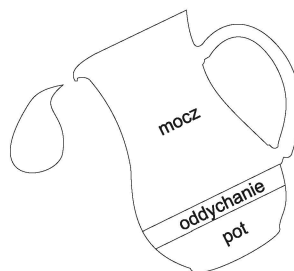
produkty mięsne,
mięso



Źródła wody:



Straty wody:



Niedostateczne spożycie płynów może prowadzić do:

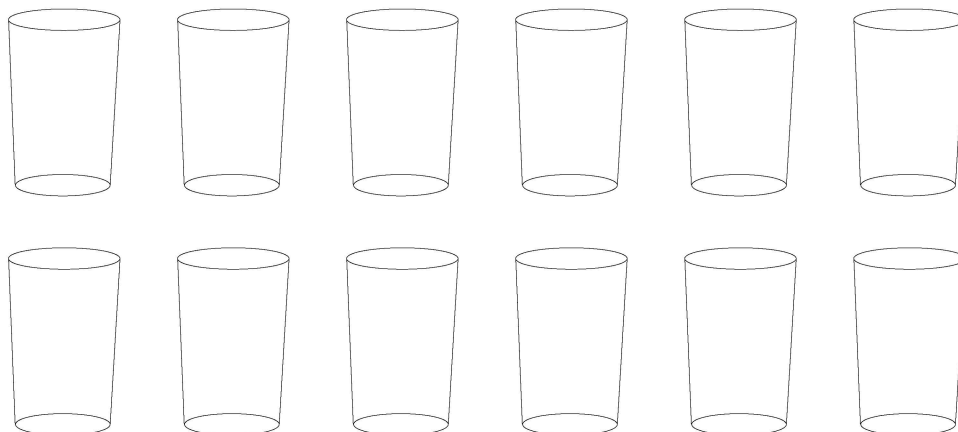
- gorszej pracy wszystkich narządów,
- uczucia zmęczenia w czasie zajęć szkolnych,
- obniżenia koncentracji i uwagi.

Dziecko powinno dostarczać do organizmu od 1,5 (jednego i pół) do 2,5 (dwóch i pół) litra wody dziennie w różnej postaci.



Pokoloruj tyle szklanek płynów, ile powinno się wypić dziennie.

litr = 4 szklanki (250 ml)



temat 8

Podpisz ilustrację. Jednakowym liczbom odpowiadają te same litery.

																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	10	3	5	14	15	10	3	6				
Ś																								
																								
16	13	9	14	5	3	11	4	5	6	17	6	18	8	5	9	19	16	20	7	5	6	4	5	6

7	8	9	14	15	12	13	11	17	11	14	13	9	14	1	4	3	19	6
																	Ę	

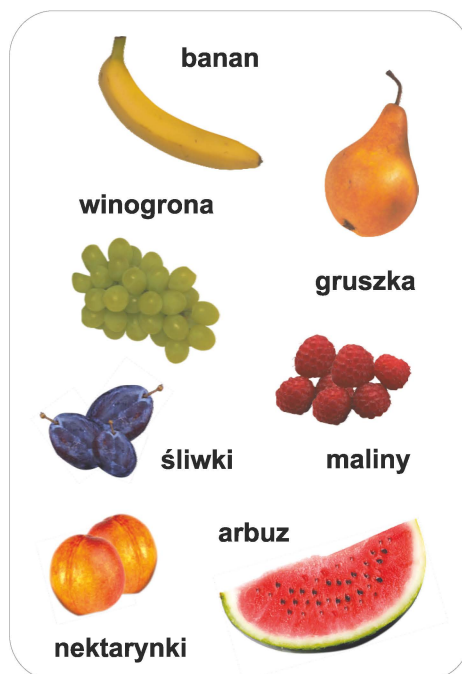
VIII zasada żywienia:

Słodycze jedz w umiarkowanych ilościach, od czasu do czasu. Spożycie słodyczy (batonów, cukierków, ciastek, ciast, czekolad) w nadmiernej ilości sprzyja nadwadze i otyłości. Jedzenie słodyczy powoduje uczucie sytości przez krótki czas. Słodkie pojadanie zostaw na specjalne okazje: urodziny, święta, a na co dzień zastąp je świeżymi owocami i warzywami.

Co lepiej zjeść?



300-500 kcal



50-100 kcal

czy

 Policz, ile zjesz cukru (sacharozy), gdy twój podwieczorek będzie się składał z:

[1 g]		+	[11 g]		=	_____
[6 g]		+	[2 g]		=	_____
[24 g]		+	[40 g]		=	_____
[30 g]		+	[47 g]		=	_____
[25 g]		+	[20 g]		=	_____

temat 9

Wykreśl nazwy owoców, a dowiesz się, jak brzmi kolejna zasada prawidłowego żywienia.

**AGRESTPORZECZKAUNIKAJMALINA
PRODUKTÓWJABŁKOTYPUBANAN
FASTARBUZFOODGRUSZKAIŚLIWKA
MANDARYNKAPRZEGRYZEKCYTRYNA**

IX zasada żywienia:

Produkty te nie są polecane do częstego spożycia, ze względu na dużą wartość energetyczną, dużą zawartość tłuszczu, cukru lub soli.

Codziennie zjadanie tych produktów może być w przyszłości powodem rozwoju chorób, takich jak: otyłość, nadciśnienie, choroby serca, rak żołądka i innych.

A collage of various fast-food items including potato chips, a baked potato, breadsticks, a slice of pizza, a hamburger, and french fries.

A collage of various food items. At the top left is a white bowl filled with spaghetti and a green herb garnish. To its right is a slice of dark bread topped with white cream, a thick slice of tomato, and a green leaf. Below the spaghetti bowl is a whole yellow pear. To the right of the pear is a single dark purple plum. At the bottom left is a whole red apple. At the bottom right is a white plate containing several slices of banana, a portion of red chutney, and some cooked meat.

!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

temat 10

Wykreśl z diagramu nazwy produktów, z których można przygotować drugie śniadanie.

C	H	L	E	B	P	A	M	I	Ę	T	A	J
O	S	Z	Y	N	K	A	J	O	G	U	R	T
A	K	T	Y	W	N	O	Ś	C	I	S	E	R
B	A	N	A	N	F	I	S	A	Ł	A	T	A
O	G	Ó	R	E	K	Z	Y	C	Z	N	E	J

X zasada żywienia:

Aktywność fizyczna niezbędna jest do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu.

Aktywność fizyczna to nie tylko uprawianie sportu, ale również takie czynności, jak:

- Chodzenie po schodach
- Energiczne maszerowanie do szkoły
- Zabawa w berka
- Spacer
- Taniec
- Lepienie bałwana
- Sprzątanie i odkurzanie

Korzyści z codziennej aktywności fizycznej:

- Sprawny fizycznie organizm
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała – zapobieganie nadwadze i otyłości
- Prawidłowy rozwój kości i stawów
- Zwiększenie koncentracji, uwagi i szybkości uczenia się
- Dobry humor i lepszy nastrój

 Napisz, jakie rodzaje aktywności fizycznej uprawiasz każdego dnia tygodnia.

poniedziałek: _____

piątek: _____

wtorek: _____

sobota: _____

środa: _____

niedziela: _____

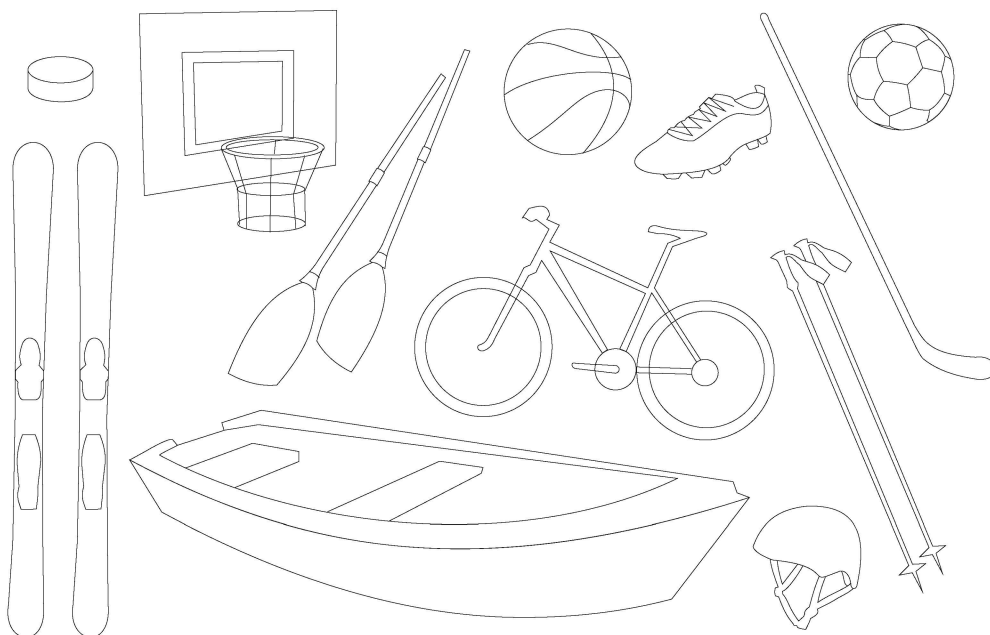
czwartek: _____

ZAPAMIĘTAJ!

Każde dziecko powinno być codziennie aktywne fizycznie przez 60 minut.



 Połącz ze sobą elementy tak, aby można było uprawiać sporty i pokoloruj rysunki.



temat 11

DLACZEGO WARTO JEŚĆ ŚNIADANIE?

Pierwsze śniadanie to pierwszy posiłek po długiej przerwie nocnej przed rozpoczęciem codziennych zajęć.

Pierwsze śniadanie powinno składać się z:

produktów zbożowych



warzyw i owoców

mleka i produktów mlecznych



produktów mięsnych, ryb, jaj
lub nasion strączkowych

Dzieci, które rezygnują z tego posiłku i zaczynają naukę na czczo zmuszają swój organizm do wysiłku, nie dostarczając mu odpowiedniej porcji paliwa, czyli energii.

Co się wówczas dzieje?

Organizm pracuje gorzej, łatwo i szybko męczy się, bo przecież pracuje kosztem energii otrzymanej z rozkładu własnych tkanek.

Przykłady śniadań

 Narysuj produkty, z których składają się przykładowe śniadania:

1.

2 łyżki płatków śniadaniowych musli z jogurtem (1 szklanka), kromka chleba pełnoziarnistego, z masłem, plasterek chudej szynki, kilka rzodkiewek, szklanka soku owocowego

2.

3 łyżki płatków kukurydzianych z mlekiem (1 szklanka), kromka chleba razowego z masłem, plasterek sera żółtego, plaster wędzonej ryby, pomidor, herbata z miodem i cytryną

3.

płatki owsiane na mleku (średni talerz), bułka grahamka z masłem, pasta z fasoli, ogórek (1/2 sztuki), herbata owocowa

4.

jajecznica z 2 jaj ze szczypiorkiem
kromka pieczywa z ziarnami i z masłem,
pomidor, kakao (1 szklanka)

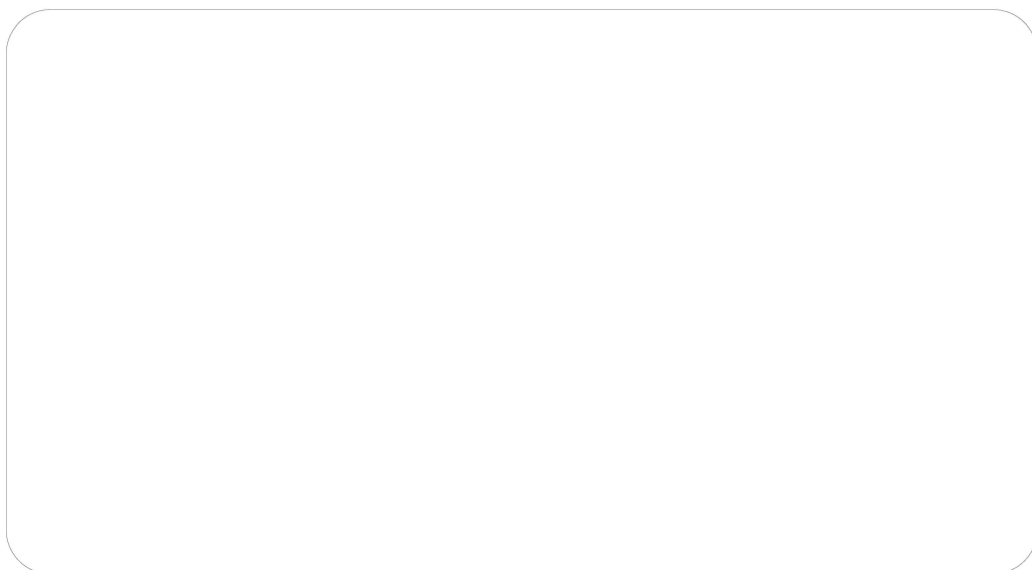
5.

twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, bułka z ziarnami i z masłem, 2 plasterki polędwicy, sok marchwiowo-owocowy

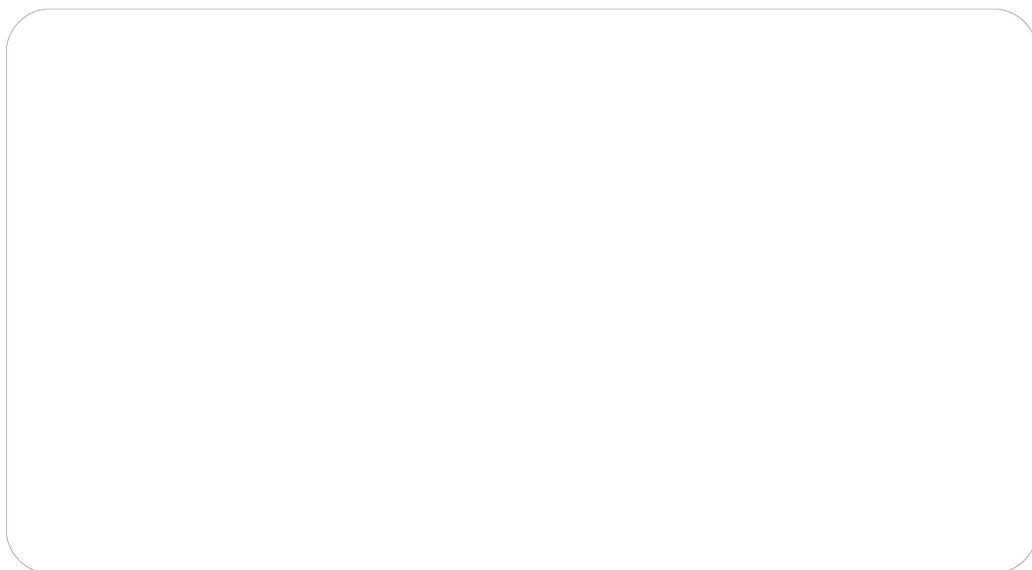
Zaplanuj śniadanie dla swojej rodziny

 Z wycinanki na końcu książeczki ([wycinanka 3](#)) wybierz te produkty, z których można „wyczarować” smaczne śniadanie dla całej rodziny.

Sobota



Niedziela



temat 12

DRUGIE ŚNIADANIE

Zapasy energii spożytej z pierwszym śniadaniem wystarczą na ok. 3 godziny. Dlatego też każde dziecko powinno zjeść podczas przerwy śniadaniowej **drugie śniadanie**, które dostarczy energii i składników odżywczych na pozostały czas pobytu w szkole.

Uczucie głodu obniża twoją koncentrację i aktywność, pogarsza samopoczucie i nastrój, jest przyczyną gorszych wyników w nauce.



drugie śniadanie to:



- jasne / ciemne pieczywo
- wędlina / ryby / sery / jajka
- świeże warzywa i owoce



- mleko / napoje mleczne / sok owocowy / sok warzywny / woda

Zanim zaczniesz jeść:

- Zrób porządek na stoliku
- Umyj ręce
- Rozłóż śniadanie na serwetce

A następnie:

- Zjedz śniadanie i wypij napój
- Posprzątaj
- Umyj zęby

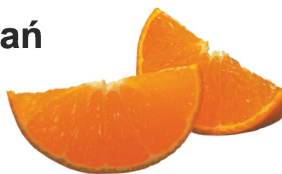


Dzieci nie powinny pić napoju z jednej butelki lub z jednego kubka, czy też jeść wspólnie jednej kanapki. **Podzielenie się posiłkiem powinno polegać na oddzieleniu kawałka kanapki, owocu lub warzywa czystym nożem lub czystymi dłońmi.**



Narysuj drugie śniadanie złożone z twoich ulubionych składników.

Propozycje drugich śniadań



- Chleb razowy z masłem, sałata, pieczony schab, papryka, jabłko, woda
- Bułka ze słonecznikiem, pasta z jajka i awokado, szczypiorek, gruszka, sok pomidorowy
- Musli, jogurt naturalny, świeże owoce sezonowe lub owoce suszone, marchewki, woda
- Chleb z ziarnami, masło, sałatka (pomidor, ser, zioła), sok pomarańczowy
- Pasztecik z farszem mięsnym, banan, sok marchwiowy
- Bułka orkiszowa, serek ziarnisty, rzodkiewki, jabłko, woda
- Chleb razowy z masłem, sałatka warzywna z jajkiem, sok jabłkowy
- Bułka grahamka, twarożek ze szczypiorkiem, pomidorki koktajlowe, śliwki, woda
- Tortilla (z serkiem naturalnym, łososiem wędzonym, koperkiem i ogórkiem), jabłko, woda
- Szaszłyki (papryka kolorowa, ser mozzarella, ogórek lub oliwki), bułka orkiszowa, banan, garść orzechów, woda
- Grzanki, kabanos, słupki sera żółtego, papryki, ogórka, sok marchwiowo-bananowy
- Chleb żytni z pastą z fasoli (fasola, oliwa, czosnek, zielona pietruszka), papryka, garść winogron, woda
- Bułka grahamka z masłem, plaster szynki, plaster sera żółtego, kawałek papryki, garść pestek dyni, mandarynka, woda
- Sałatka z kaszą kuskus (pomidorkami koktajlowymi, koperkiem, oliwą, serem typu feta), jabłko, woda
- Bułka z ziarnami zbóż, sałata, pasta rybna (z makreli, sera twarogowego i szczypiorku), mandarynka, sok warzywny



Zaplanuj swoje ulubione zestawy śniadaniowe na 5 dni tygodnia, zapisz na kartce i przyczep na lodówce.



Abyś dobrze się czuł/a, pamiętaj o:



UROZMAICENIU

Każdy posiłek powinien się składać z różnych produktów.

UMIARKOWANIU

Jemy według potrzeb i utrzymujemy optymalną masę ciała.

UREGULOWANIU

Posiłki trzeba jeść o stałej porze.

UPRAWIANIU...

Sportu – codziennej aktywności fizycznej.

UNIKANIU

Produktów z dużą ilością cukru, tłuszczu, soli.

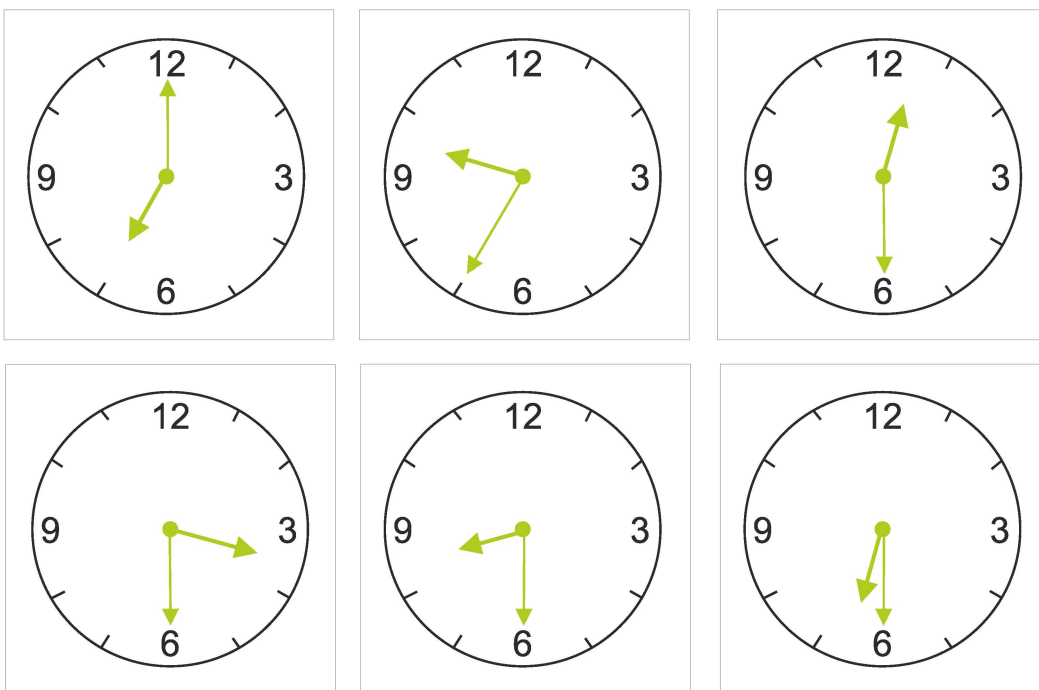
UŚMIECHU

Codziennie.

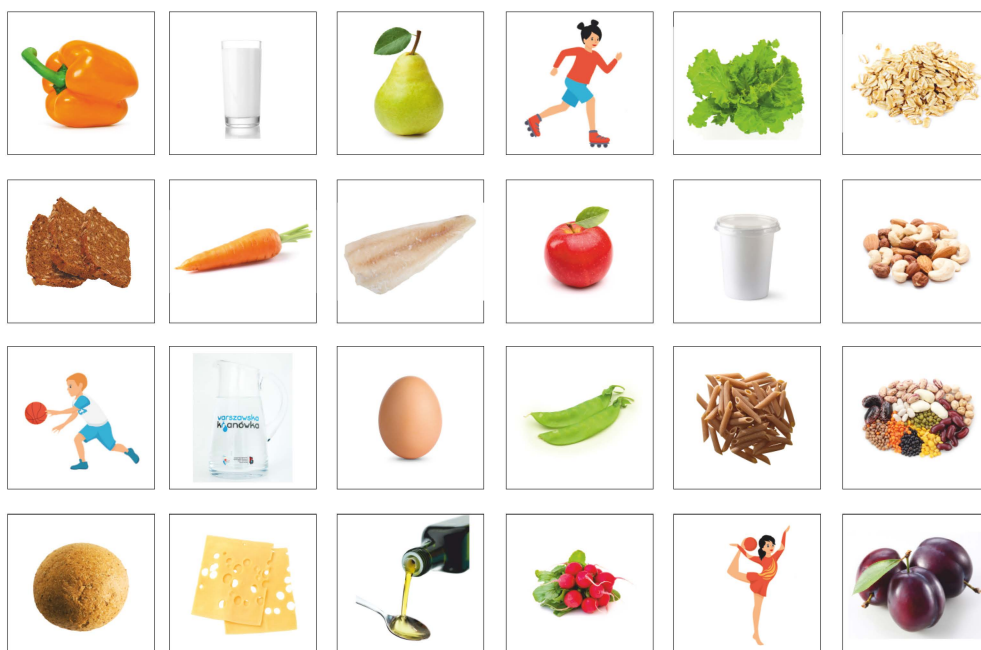


Na podstawie zaleceń żywieniowych
prof. Stanisława Bergera

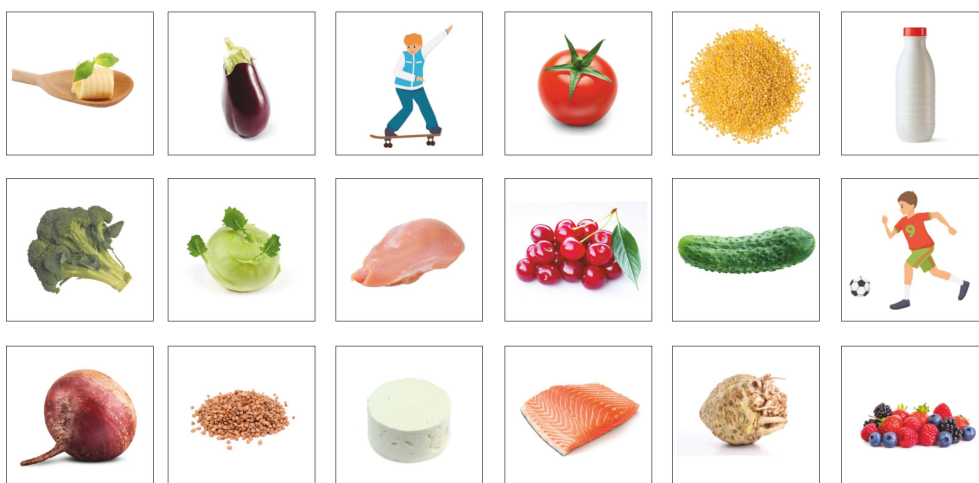
WYCINANKA 1



WYCINANKA 2







WYCINANKA 3

