

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## PLANOWANIE JADŁOSPISU

### Elementy zdrowego wychowania dzieci

mgr Aleksandra Rodziewicz

Organizatorzy

Politechnika Gdańska  
16 MARCA 2023 r.



# Skutki niezdrowej diety

- Niedożywienie
  - zahamowanie rozwoju fizycznego, intelektualnego, upośledzenie funkcji poznawczych czy zaburzenia odporności
  - nieprawidłowa mineralizacja kości, problemy z osiągnięciem prawidłowej masy kostnej w czasie wzrostu i rozwoju
- Otyłość
- Zaburzenia odżywiania
- Choroby dietozależne, metaboliczne
  - cukrzyca typu II, zaburzenia lipidowe, nadciśnienie czy niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby.
- Otyłość wpływa również na jakość życia dzieci na płaszczyźnie społecznego i psychicznego funkcjonowania.

# **GLOBESITY** - global obesity epidemic

- W ciągu ostatnich **50 lat** liczba osób z otyłością na całym świecie zwiększyła się blisko **trzykrotnie** – obecnie jest to około **13% dorosłej populacji światowej**
- Jest diagnozowana w coraz młodszych grupach wiekowych.
- W 2016 roku w Polsce występowała u **1,3% niemowląt w drugim półroczu** życia, a odsetek ten wzrastał ponad dwukrotnie u dzieci w wieku 13-36 miesięcy.
- Prognozy wskazują, że w **2030 roku** w Polsce nawet **co piąte dziecko w wieku 5-9 lat** może być otyłe.

# OBECNIE WEDŁUG DANYCH NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA:

z powodu nadmiaru kilogramów cierpi w Polsce



chłopców



dziewczynek

a z otyłością zмага się już



chłopców



dziewczynek

---

Czworo z pięciorga otyłych  
nastolatków pozostaje otyłymi  
w życiu dorosłym.



# Obesogenne środowisko

- Reklama i łatwy dostęp do:
  - słodzonych napojów,
  - wysokoprzetworzonych, bogatych w cukry proste i tłuszczy produktów,
  - żywności fast-food .
- Coraz większa powszechność komputerów, tabletów i innych urządzeń elektronicznych sprzyjających nieaktywnej formie spędzania czasu wolnego

# **Najczęstsze błędy żywieniowe wśród nastolatków**

# Nieregularne spożywanie posiłków

- Ponad połowa (**56%**) nastolatków nie spożywa śniadania [Wanat i in., 2011]
- **36,5%** uczniów nie spożywało regularnie śniadania [Ziółkowska i in., 2010]
- **61%** również II śniadania





# Podjadanie między posiłkami

- **80%** badanych nastolatków przyznało się do podjadania w ciągu dnia
- **60%** zadeklarowało spożywanie słodkich lub słonych przekąsek lub słodkich napojów gazowanych [Ziółkowska i in., 2010]
- W innym badaniu podjadanie potwierdziło **91,8% młodzieży** [Gajda, 2010]



# Spożycie napojów słodzonych

- Zgodnie z raportem UNICEF z 2019 roku **42% młodzieży** wypija słodzony napój przynajmniej raz dziennie



# Spożycie napojów energetyzujących

- W ciągu ostatnich 20 lat zaobserwowano ponad **300-krotnie** **większe** spożycie napojów orzeźwiających z dodatkiem sacharozy.
- Większość nastolatków stosuje napoje energetyzujące **co drugi-trzeci dzień** [Bajerska i in., 2009]
- **Ponad 60% gimnazjalistów** oraz **około 70% licealistów** sięgało po napoje energetyzujące [Cichocki, 2012]



# Spożycie żywności wysokoprzetworzonej

- **33% nastolatków** potwierdziło spożywanie żywności typu fast-food **kilka razy w tygodniu**, a **60% kilka razy w miesiącu**. [Wanat i in., 2011]
- Wśród ankietowanych **50% dziewcząt oraz 60% chłopców** określało częstość spożycia żywności typu fast-food jako „**często**” [Wierzbicka i in., 2005]



# Niedostateczna podaż warzyw i owoców

- Według raportu UNICEF [21] **34% nastolatków** je mniej niż **1 porcję owoców** dziennie, a **21%** je mniej niż **1 porcję warzyw** w ciągu dnia



QUIZ 😊

# **1. Ile posiłków dziennie powinno jeść dziecko?**

A. 5 posiłków

B. 4 posiłki

C. To zależy od indywidualnych potrzeb

## **2. Sok owocowy to świetny zamiennik porcji owoców**

- A. TAK
- B. NIE
- C. To zależy jaki sok i dla kogo



### **3. Czy dzieci mogą jeść pszenne produkty?**

- A. TAK, ale nie codziennie
- B. TAK, ale lepiej pełnoziarniste
- C. NIE

## **4. Czy produkty mleczne są niezbędne w diecie dzieci/nastolatków?**

- A. TAK
- B. NIE, są niezdrowe
- C. NIE, ale trzeba używać zamienników

## **5. Czy dziecko może być na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej?**

- A. TAK, ale trzeba zadbać o dobre zbilansowanie diety + ewentualną suplementację
- B. NIE, rosnący organizm potrzebuje mięsa produktów odzwierzęcych
- C. Na wegetariańskiej TAK, na wegańskiej NIE

**Co sprawia Państwu największe  
problemy w kwestii diety dziecka?**

# Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)



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

# Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



## Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



## Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



## Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



# TALERZ ZDROWIA (2020)



## Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców  
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



## Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.





## Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

# Składniki diety w praktyce

# Warzywa i owoce

- Szczególnie surowe!
- W każdym posiłku, jak najwięcej
- Więcej warzyw niż owoców
- Im więcej kolorów tym bardziej urozmaicona dieta i mniejsze ryzyko niedoborów.
- Można przemycić je w formie zup, zapiekanek, dodatku do kotletów czy koktajli, a także past do pieczywa.



# Produkty zbożowe

- Zwłaszcza pełnoziarniste
- Energia!
- W każdym posiłku
- Źródło błonnika pokarmowego, witamin z grupy B, magnezu i cynku.
- Wpływają m.in. na prawidłową pracę układu nerwowego i odpornościowego oraz w biorą udział metabolizmie białek i tłuszczu.



# Nabiał

- Jogurty, maślanki, kefiry, mleko, sery twarogowe to źródła wapnia oraz białka.
- 3-4 porcje dziennie (np. szklanka mleka, opakowanie jogurtu, 2 plastry sera)
- W przypadku eliminacji – produkty roślinne z dodatkiem wapnia
- Unikaj smakowych produktów mlecznych - zawierają spore ilości dodanego cukru. Lepiej dodać do jogurtu świeże owoce i łyżeczkę miodu.



# Źródła białka

- Chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych
- Ryby – najlepiej dwa razy w tygodniu.
  - Wielonienasycone kwasy tłuszczowe, których są źródłem odpowiadają za prawidłową budowę błon, siatkówki oka czy szczelność śródbłonna naczyń.
- Kotlety drobiowe, nuggetsy czy inne dania smażone warto zastąpić pieczonymi kotletami w płatkach owsianych lub mięsem duszonym.



# Zdrowe tłuszcze

- Wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
- Oleje, orzechy, nasiona, awokado
- Szczególnie warto włączyć do diety oliwę z oliwek
- Odpowiednie tłuszcze w diecie nie tylko będą chronić przed chorobami układu krążenia, ale są niezbędne do syntezy hormonów czy poprawienia jakości cery.



**Zdrowa dieta –  
nudna i bez smaku?**



# Owsianka Snickers



- Płatki owsiane
- Jogurt/mleko
- Banan
- Gorzka czekolada
- Orzeszki ziemne/  
masło orzechowe
- Coś do posłodzenia?

# Fit kurczak burger



- **250g piersi z kurczaka** pokrojonej na 4-5 kawałków
- **Marynata:**
  - 1 mały jogurt naturalny,
  - 1 łyżeczka pieprzu ziołowego,
  - 1 łyżeczka papryki słodkiej,
  - pół łyżeczki soli
- 60g rozgniecionych **płatków kukurydzianych**

Mięso zamarynować, odstawić na godzinę. Po tym czasie wyciągać z marynaty i obtaczać w płatkach. Piec 15-20 minut w 200 stopniach.

# Tortilla z tuńczykiem i jajkiem



- **1 placek tortilli**
- **pół puszki tuńczyka w sosie własnym (ok. 60 g)**
- **1 jajko**
- **1 łyżka jogurtu naturalnego**
- **30 g kukurydzy z puszki**
- **3 suszone pomidory**
- **1 łyżeczka musztardy**
- **zielona pietruszka**

Jajko ugotować, ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do jajka dodać odsączonego z zalewy tuńczyka, jogurt, musztardę, kukurydzę, posiekane pomidory i zieloną pietruszkę. Doprawić solą, świeżo mielonym pieprzem i czosnkiem granulowanym.

Na tortillę wyłożyć farsz i złożyć placek- najpierw od góry i od dołu, a następnie boki. Po utworzeniu zamkniętego placka, lekko go zwilżyć za pomocą mokrych dłoni i podsmażyć na patelni bez tłuszczu.

# Domowa pizza



- **20 g świeżych drożdży + 4 łyżki ciepłej wody + odrobina cukru**
- **110 g mąki 00 do pizzy**
- ok. 1/4 łyżeczki soli
- zioła
- dodatki wg uznania np. mozzarella light, suszone pomidory, domowy sos pomidorowy, rukola, pomidorki koktajlowe

Drożdże wymieszać z ciepłą wodą i cukrem, odstawić na 10 minut pod przykryciem. W tym czasie do miski przesiać mąkę, dodać sól i zioła. Następnie dodać drożdże, ciepłą wodę (dodajemy jej tyle, aby ciasto dobrze się zagniało i nie kleiło do rąk), a także sól. Całość dokładnie zagnieść i odstawić na 30 min pod przykryciem.

Po tym czasie ciasto rozwałkować na podsypnym mąką blacie, przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować sosem i ułożyć wybrane dodatki. Piec ok. 13 minut w 200 stopniach (pieczenie góra-dół, dolna półka piekarnika).

**Co do szkody oprócz kanapek?**

# Placki z cukinii



<https://www.matczynefanaberie.pl/>

- 1 łyżka mąki pszennej
- 2 łyżki płatków jaglanych
- 1 jajko (jeśli ciasto będzie za gęste to dodaj dodatkowe jajko lub 2 łyżki mleka)
- 1 cukinia (około 300 g)
- oliwa lub olej roślinny do smażenia
- łyżka posiekanych świeżych ziół lub natki pietruszki
- sól, pieprz do smaku

Cukinię zetrzyj na grubych oczkach na tarce. Warto odczekać chwilę i odcisnąć nadmiar wody.

Jajko rozbełtaj i dodawaj pozostałe składniki.

Placuszki smaż na patelni nakładając po łyżce ciasta na rozgrzany olej. Smaż z każdej strony po 2 – 3 minuty.

# Naleśniki/tortilla



<https://www.matczynefanaberie.pl/>

- 250 g mąki pszennej pełnoziarnistej lub jaglanej
- 150 ml chudego mleka lub w proporcjach 1/2 mleka i 1/2 wody gazowanej
- 100 ml soku z buraków
- 1 łyżka masła klarowanego
- 2 – 3 jajka wiejskie
- ¼ łyżeczki soli

- Wszystkie składniki dobrze wymieszaj, aż uzyskasz jednolitą masę.
- Odstaw ciasto na pół godziny zanim zaczniesz smażyć naleśniki.
- Ciasto powinno być płynne. Konsystencja powinna przypominać śmietankę do kawy. Im płynniejsze ciasto tym naleśniki wyjdą bardziej delikatne.

# Na szybko

- Wafle ryżowe
- Gorzka czekolada
- Orzechy
- Owoce: świeże i suszone
- Zdrowe batoniki
- Jogurt pitny bez cukru
- Chipsy warzywne





# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ok. 2300 kcal (wiek 10-12 lat)

[centrumrespo.pl](http://centrumrespo.pl)

# ŚNIADANIE: Owsianka

Kalorie: 473 kcal Białko: 13,2 g Tłuszcz: 13,2 g Węglowodany: 81,3 g Błonnik: 11 g



## Składniki:

- 6 łyżek płatków owsianych (60 g)
- 1 banan (120 g)
- 1 garść borówek (50 g)
- 0,7 garści orzechów nerkowca (20 g)

## Przygotowanie:

- Płatki owsiane zalewamy wrzątkiem do linii płatków, pozostawiamy na 3 minuty.
- Banana kroimy w plasterki, dodajemy borówki i nerkowce.
- Całość mieszamy.

# DRUGIE ŚNIADANIE: Kanapka z indykiem i jajkiem

Kalorie: 453,8 kcal Białko: 26,4 g Tłuszcz: 14,4 g Węglowodany: 54,8 g Błonnik: 5,2 g



## Składniki:

- 2 kromki chleba żytniego (80 g)
- 1 łyżeczka żurawiny w słoiczku (15 g)
- 1 garść rukoli (20 g)
- 4 plastry szynki z indyka (80 g)
- 1 jajko

## Przygotowanie:

- Jajko gotujemy na twardo, kroimy w plastry.
- Chleb smarujemy żurawiną.
- Układamy na nim rukolę, szynkę, pokrojone w plastry jajko i znowu indyka, rukolę i przykrywamy kromką chleba posmarowaną żurawiną.

# OBIAD: Pulpeciki z kaszą

Kalorie: 655,4 kcal Białko: 54,1 g Tłuszcz: 10,1 g Węglowodany: 87,4 g Błonnik: 22,1 g



## Składniki:

- 0,5 marchewki (22,5 g)
- 0,3 selera (50 g)
- 0,5 korzenia pietruszki (25 g)
- 0,5 cebuli (55 g)
- 0,5 ząbku czosnku (3 g)
- 2 porcje mięsa mielonego z indyka (200 g)
- 0,5 szklanki kaszy jęczmiennej perłowej (100 g)
- 2 szklanki bulionu warzywnego (500 g)
- 1 szczypta czosnku granulowanego (1 g)
- 0,5 łyżeczki tymianku suszonego (1,5 g)
- 1 sztuka liści laurowych (1 g)
- 1,5 sztuki ziela angielskiego (1,5 g)
- 1 łyżeczka świeżej natki pietruszki (5 g)
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- 0,5 szczypty soli himalajskiej (0,1 g)

## Przygotowanie:

- Kaszę gotujemy według instrukcji na opakowaniu.
- Marchew, seler, pietruszkę i cebulę kroimy w kostkę. Czosnek siekamy.
- W rondelku rozgrzewamy olej, dodajemy warzywa, liście laurowe i ziele angielskie. Całość podsmażamy przez 3 minuty, dodajemy bulion i gotujemy.
- Do mięsa dodajemy czosnek granulowany, tymianek, sól oraz pieprz. Całość mieszamy i formujemy małe pulpeciki.
- Pulpeciki wrzucamy do bulionu i gotujemy przez 25-30 minut. Doprawiamy solą i pieprzem.
- Kaszę przekładamy do misek i zalewamy bulionem. Na wierzchu układamy pulpeciki i posypujemy świeżą natką pietruszki.

# PODWIECZOREK: Smoothie truskawkowo-bananowe

Kalorie: 313,1 kcal Białko: 25,2 g Tłuszcz: 3,3 g Węglowodany: 52 g Błonnik: 5,9 g



## Składniki:

- 0,5 szklanki mleka (125 g)
- 2 garści truskawek (140 g)
- 1 banana (120 g)
- 1 opakowanie jogurty skyr (150 g)
- 5 sztuk lodu (100 g)

## Przygotowanie:

- Wszystkie składniki blendujemy.
- Smoothie przelewamy do szklanki.

# KOLACJA: Grzanki z pomidorami i mozzarellą

Kalorie: 417,1 kcal Białko: 23 g Tłuszcz: 18 g Węglowodany: 39 g Błonnik: 5,9 g



## Składniki:

- 0,8 bagietki (80 g)
- 1 kolorowy pomidor (120 g)
- 0,5 sztuki sera mozzarella (60 g)
- 0,25 cebuli czerwonej (25 g)
- 0,25 garści świeżej bazylii (0,75 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 0,25 łyżeczki płatków chilli (1,25 g) – opcjonalnie
- 0,25 szczypty soli i pieprzu (0,05 g)

## Przygotowanie:

- Bagietkę kroimy na cienkie kromki.
- Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni w funkcji termoobieg. Pokrojone kromki bagietki podpiekamy w piekarniku przez 4-6 minut.
- Mozzarellę odsączamy i dzielimy na kawałki.
- Pomidory kroimy w kostkę, cebulę czerwoną drobno siekamy.
- Pomidory mieszamy z cebulą, bazylią, solą, pieprzem i oliwą.
- Na bagietce układamy pomidory i kawałki mozzarelli.

# Tygodniowy jadłospis

- 3-4 główne posiłki + przekąski
- **ŚNIADANIE i KOLACJA - Zadbaj o bazowe produkty**
  - Owoce i warzywa (mogą być mrożone)
  - Węglowodany (chleb, płatki owsiane, mąka)
  - Źródło białka (jajka, szynka, ser, fasola, jogurt)
- **OBIADY - Zaplanuj z wyprzedzeniem**
  - Gotuj więcej i wekuj, zamrażaj
  - Dania jednogarnkowe
  - Makarony

# Ułatwiaj sobie życie

- Mrożone warzywa i owoce
- Zamrożony chleb na zapas
- Puszki i słoiki (fasola, pomidory, tuńczyk)
- Placki tortilli
- Zdrowe gotowce





## Gotowane na parze warzywa z kaszą gryczaną prażoną, pieczonym filetem z kurczaka i sosem śmietanowym

Produkt garmateryjny, chłodzony, pakowany w atmosferze ochronnej. Produkt gotowy do spożycia po obróbce termicznej.

**Składniki:** gotowane na parze warzywa 50 % (brokuł, zielona fasolka szparagowa, marchew, kukurydza konserwowa (kukurydza, cukier, sól), sól); gotowana kasza gryczana 22,5 % (kasza gryczana prażona, sól); pieczony filet z kurczaka 15 % (filet z kurczka, sól, olej rzepakowy, woda, przyprawy); sos śmietanowy 12,5 % (**mleko**, śmietanka (śmietanka (z **mleka**), białka **mleka**, stabilizator: karagen), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, skrobia kukurydziana, czosnek, sól, pieprz, bulion warzywny (warzywa oraz wywary z warzyw (marchew, por, cebula, czosnek), ekstrakt z wina białego, sól, olej słonecznikowy, ekstrakty z przypraw)).

Produkt może zawierać jaja, gorczycę, soję, ryby, seler.

**Sposób przygotowania:** Dla uzyskania najlepszych rezultatów podgrzewaj w kuchenke mikrofalowej. Zdejmij papierowe opakowanie. Nakiń folię w trzech miejscach. Umieść produkt w kuchenke mikrofalowej i podgrzewaj przez 2,5-3 minuty 800 W. Upewnij się, że produkt jest odpowiednio podgrzany w całej objętości. Ponieważ urządzenia różnią się między sobą, powyższe informacje powinny traktować się wyłącznie jako wskazówki. Należy zachować ostrożność podczas wyjmowania produktu z kuchenki mikrofalowej. Opakowanie nie nadaje się do odgrzewania w piekarniku.

\* Zaleca się spożycie co najmniej 400 g warzyw i owoców na dzień, podzielonych na 5 porcji.

**Należy spożyć do/numer partii:** patrz górna folia i etykieta z przodu opakowania.

**Warunki przechowywania:** przechowywać w temperaturze: od 0 °C do +6 °C.

**Wyprodukowano dla:** Zabka Polska sp. z o.o., ul. Stanisława Matyi 8, 61-586 Poznań

Wartość odżywcza	w 100 g
Wartość energetyczna	345 kJ / 82 kcal
Tłuszcz	2,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g
Węglowodany	8,1 g
w tym cukry	2,7 g
Błonnik	2,4 g
Białko	6,7 g
Sól	1,3 g



## Naleśniki z serem twarogowym

*Półprodukt garmażeryjny, pakowany w atmosferze ochronnej. Gotowy do spożycia po obróbce cieplnej do temperatury minimum +80 °C w środku.*

**Składniki:** ser twarogowy 32,2 %, mleko, mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, woda, cukier, skrobia modyfikowana, olej rzepakowy, sól, jaja w proszku, substancje spulchniające: węglany sodu, difosforany; aromaty. Produkt może zawierać gorczycę, seler, nasiona sezamu i soję.

**Sposób przygotowania:** **Mikrofala:** zdjąć papierową owijkę. Nakłuć folię i podgrzewać w kuchenke mikrofalowej 800 W przez około 2,5 minuty. Zdjąć górną folię. Pozostawić na minutę. **Patelnia z rozgrzonym olejem:** wyjąć z opakowania. Smażyć do zarumienienia przez około 7 minut (po 3,5 minuty z każdej strony).

**Należy spożyć do/numer partii:** podane na górnej folii.

Przechowywać w temperaturze od 0 °C do +6 °C.

Po otwarciu przechowywać w lodówce, spożyć w ciągu 24 godzin.

**Wyprodukowano dla:**

Zabka Polska sp. z o.o., ul. Stanisława Matyi 8, 61-586 Poznań

Wartość odżywcza	w 100 g
Wartość energetyczna	641 kJ / 152 kcal
Tłuszcz	3,4 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,8 g
Węglowodany	22 g
w tym cukry	11 g
Błonnik	0,9 g
Białko	8,2 g
Sól	0,50 g



# Przemyślane zakupy to podstawa

- Z listą
- Nie pod wpływem głodu
- Większe opakowania suchych produktów
- Gazetki promocyjne, ale...
  - Czy na pewno potrzebujesz tego, co jest przecenione?

# Jak wspierać dziecko w realizacji prawidłowych nawyków żywieniowych?

- Będąc dla dziecka **inspiracją i wzorem do naśladowania**
- Zabierając dziecko na **zakupy spożywcze** oraz włączając je w **dokonywanie właściwych wyborów** produktów żywnościowych,
- Zapraszając dziecko do pomocy w **przygotowaniu zdrowych posiłków**, do **wspólnego gotowania**, poprzez edukację żywieniowo-kulinarną,
- Poprzez jedzenie rodzinnych, dobrze zbilansowanych posiłków, **przy wspólnym stole**, bez udziału telewizora, telefonu, etc.