



RACJONALNE W SZKOLNYM WYDANIU ŻYWIENIE


Piotr Stanikowski
Studenckie Koło Naukowe Dietetyków
Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie



Napój gazowany o smaku cola. Składniki: woda, cukier, dwutlenek węgla, barwnik E 150d, kwas: kwas fosforowy, naturalne aromaty w tym kofeina. Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu, chronić przed działaniem promieni słonecznych. Najlepiej spożyć przed: patrz na szyję butelki lub na etykiecie. Dystrybutor: Coca-Cola HBC Polska Sp. z o.o., ul. Annopol 20, 03-236 Warszawa. Wyprodukowano za zgodą The Coca-Cola Company.

Wartość odżywcza w 100 ml:

Wartość energetyczna	180 kJ, (42 kcal)	Tłuszcz	0 g
Białko	0 g	w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g
Węglowodany	10,6 g	Błonnik	0 g
w tym cukry	10,6 g	Sód	0 g

Każda porcja (250 ml)  zawiera:

500ml = 2 x  250 ml

Kalorie
105 kcal

5%*

Cukry
27g

29%*

Tłuszcz
0g

0%*

**Kwasy
tłuszczowe
nasycone**
0g

0%*

Sód
0g

0%*



PET

500 ml

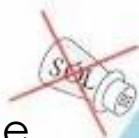
*% Wskazanego dziennego spożycia (GDA) określonego dla osoby dorosłej na poziomie 2000 kcal.

© 2012 The Coca-Cola Company.

www.coca-cola.pl

Ograniczaj spożycie słonych i tłustych posiłków, cukru, słodczy, słodkich napojów.

Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych.



Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.

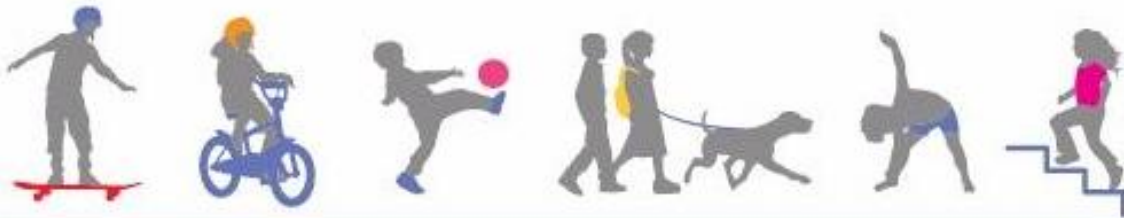


Pij codziennie odpowiednią ilość wody ok. 2 l.

Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.

Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy

Nie zapominaj o ruchu!



PRODUKTY ZBOŻOWE

- 5 porcji dziennie



**1 porcja
produktów
zbożowych =**

1 kromka chleba ,
1 mała bułka,
1/2 szklanka
płatków
śniadaniowych,
1/2 szklanki
ugotowanego ryżu
brązowego, kaszy,
2/3 szklanki
ugotowanego
makaronu

WARZYWA i OWOCE

- 3 porcje i więcej warzyw



- **1 porcja warzyw** = 1 duży pomidor, średnia papryka, szklanka rozdrobnionych brokułów, 1/3 główki sałaty, 1/2 szklanki gotowanej marchwi,
- **1 porcja owoców** = 1 jabłko, 1 banan, 1 pomarańcza, 1/2 grejpfruta, 1 szklanka soku owocowego, 1/4 szklanki suszonych owoców



- 2 porcje owoców

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



Co najmniej 3
razy dziennie

1 porcję = 1 szklanka mleka, pojemnik lub niepełna szklanka jogurtu, kefiru, 2-3 plastry sera twarogowego, 2 plasterki (40g) sera podpuszczkowego

1000 mg wapnia= 800 ml mleka/ 1000 ml kefiru/ 125 g sera gouda/ 1000 g chudego twarogu/ 300 g sardynek w oleju

MIĘSO, RYBY, JAJA I NASIONA

- 2 porcje na dziennie



1 porcja= 1/3 szklanki orzechów, 2 łyżki pestek słonecznika; 1 filet z ryby-(90g) , kawałek chudej wołowiny- (90g) puszka tuńczyka 1 jajko, mała pierś z kurczaka, 6 plasterków polędwicy

TŁUSZCZE

- 1-2 porcje

Należy unikać lub znacząco ograniczać ilość spożywanych nasyconych kwasów tłuszczowych (ich źródłem są tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego, na przykład tłuste mięsa i wędliny, przetwory mleczne o dużej zawartości tłuszczu); najbardziej zalecanymi rodzajami tłuszczu są oleje roślinne, oliwa z oliwek, miękka margaryna i w mniejszym stopniu masło



WODA

• 2 1

Niedobór:

- Zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego
- Bóle i zawroty głowy
- Zaparcia, uchyłki
- Zaburzenia regulacji cieplnej organizmu
- Zaburzenia rytmu serca



Jest niezbędnym składnikiem pożywienia. O ilości wody, którą należy wypić informuje nas pragnienie

**2 DŁONIE ZŁOŻONE
W KSZTAŁ MISECZKI**
Owoce i warzywa



PIĘŚĆ
Kasze, makarony,
ziemniaki



SZCZYT KCIUKA
Masło, oleje



ŚRODEK DŁONI
Mięsa i ryby



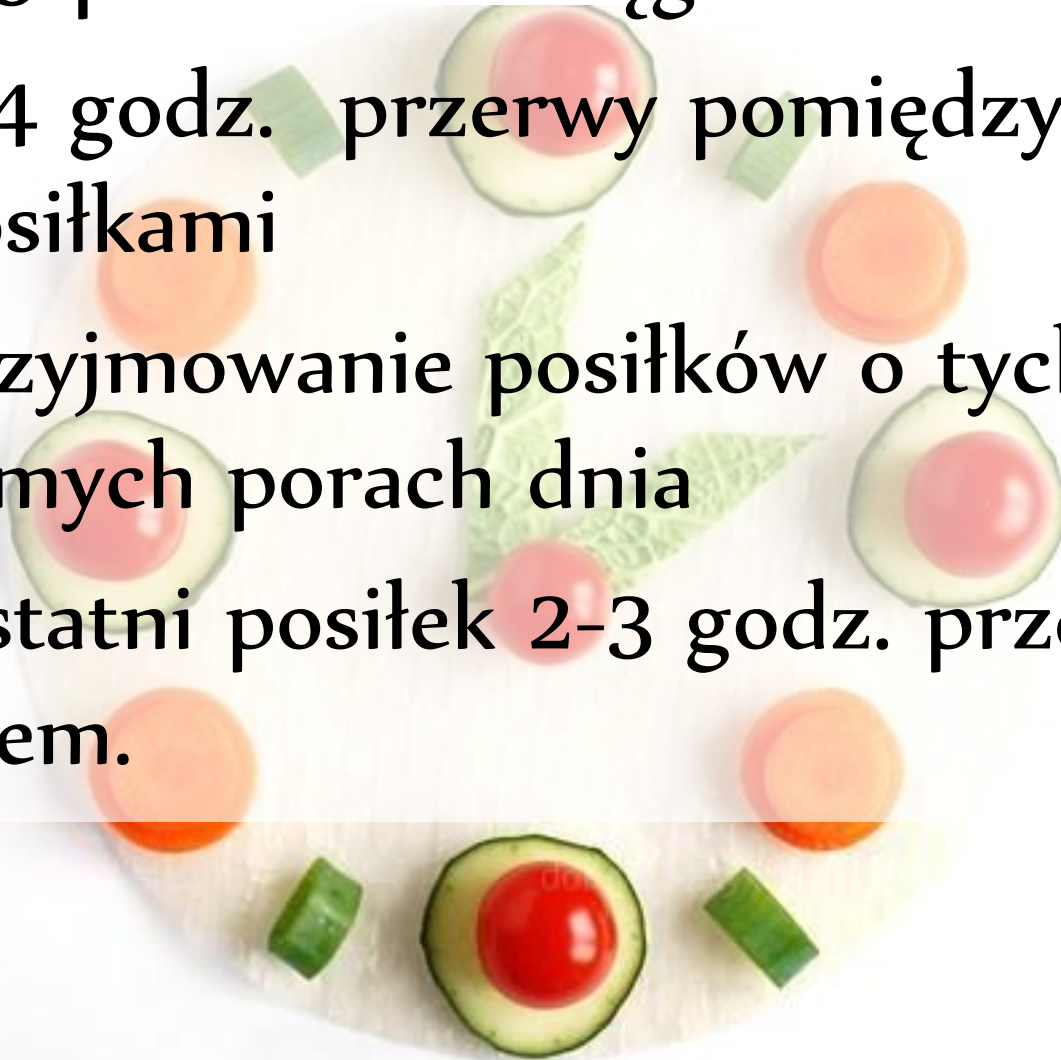
OTWARTA DŁOŃ
Suszone owoce,
orzechy



KCIUK
ser żółty



1. 4-5 posiłków w ciągu dnia
2. 3-4 godz. przerwy pomiędzy posiłkami
3. Przyjmowanie posiłków o tych samych porach dnia
4. Ostatni posiłek 2-3 godz. przed snem.



II ŚNIADANIE

posiłek ten powinien składać się z napoju (sok, napój mleczny), kanapki i OWOCU.



bułka grahamka, bułki z ziarnami, chleb żytni razowy lub chleb graham.

Dodatki: chude wędliny, żółte sery, pasty. warzywa

CUKIER - BIAŁY ZABÓJCA

czekolada mleczna (tabliczka)	6 łyżeczek
Jogurt owocowy (duży)	8 łyżeczek
Baton Snickers	7 łyżeczek
Cola (puszka)	5 łyżeczek
2 łyżeczki ketchupu	1 łyżeczka
Woda smakowa	4,5 łyżeczka
Red bull	6 łyżeczek
Lody (1 gałka)	3 łyżeczki



- niedobór takich produktów jak: ryby, warzywa, mleko i przetwory mleczne
- nieregularność i omijanie posiłków, np. podczas odchudzania czy stosowania głodówek



**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ**

