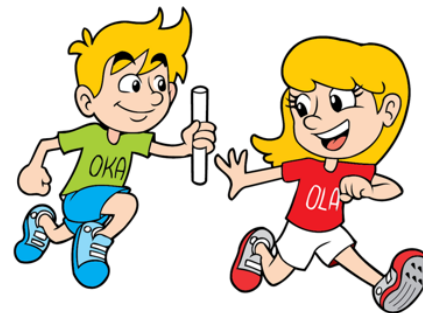


Warsztaty Żywieniowe

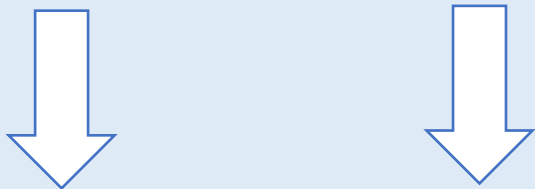
Temat: **Zdrowie w porcji**



Lekkoatletyka
dla każdego!

Co to jest porcja?

Ilość jedzenia na jeden raz



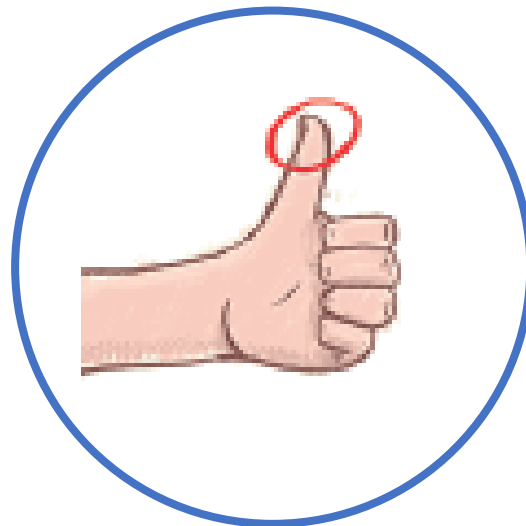
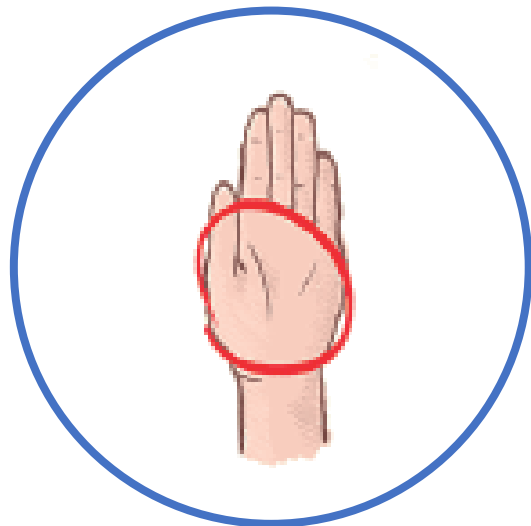
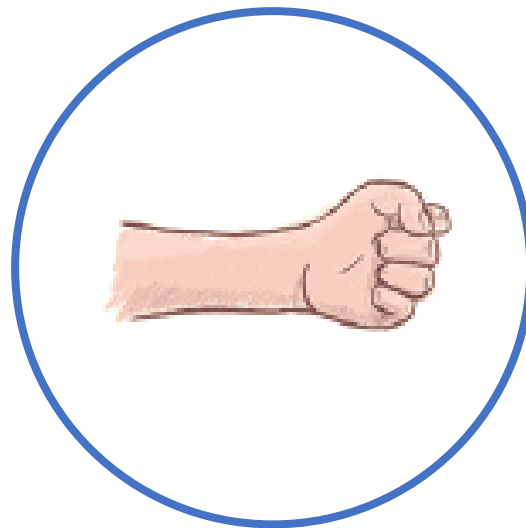
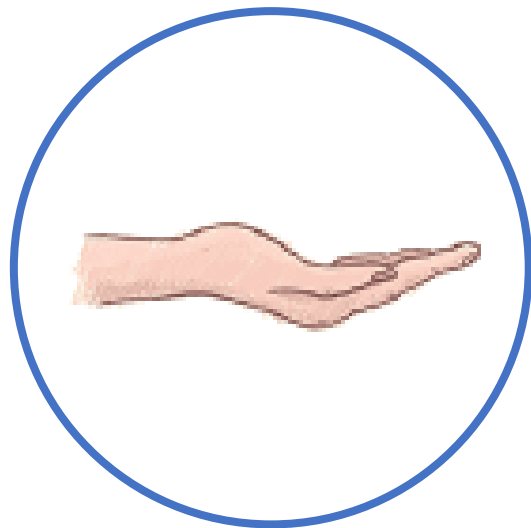
Porcja



Wprowadźmy odpowiednie porcje,
to nic trudnego, a ma znaczenie!

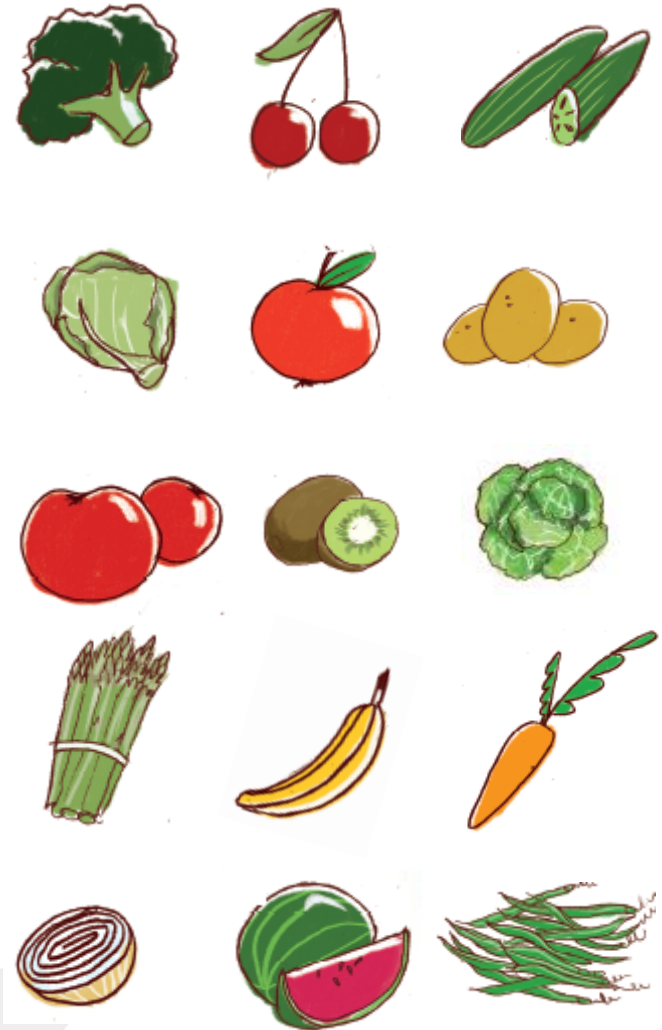


Jak łatwo odmierzyć porcje posiłku?



Dłoń Twoją miarką!

Warzywa i owoce



- Źródło witamin i składników mineralnych
- Odporność i energia
- Zdrowe włosy, skóra i paznokcie

Twoja porcja warzyw i owoców



- 3 porcje warzyw dziennie
- 1 może stanowić szklanka soku warzywnego



- 2 porcje owoców dziennie
- 1 może stanowić szklanka soku owocowego



Nie zapominaj o umyciu owoców i warzyw!



Prawda czy fałsz?

1. Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin.



2. Dzieci powinny spożywać 4 porcje owoców w ciągu dnia.



3. Sok nie może zastępować porcji owoców lub warzyw.



4. Warzywa mogą być dodatkiem do każdego posiłku.



Prawda czy fałsz?

5. 1 porcja owoców odpowiada dłoni otwartej „w łódkę”.



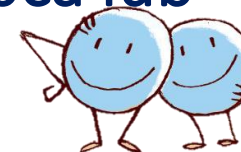
6. 1 porcja warzyw to dwie zaciśnięte pięści.



7. Owoce i warzywa nie muszą być myte przed spożyciem.



8. Porcja to ilość jedzenia na 1 raz dla chłopca lub dziewczynki.

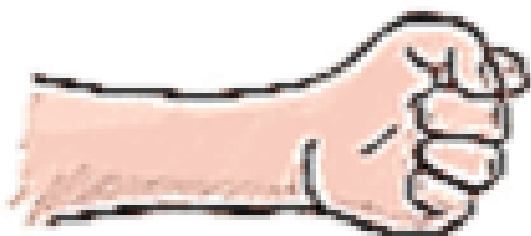


Kasza, makaron i ryż



- Produkty zbożowe
- Źródło energii, witamin i składników mineralnych

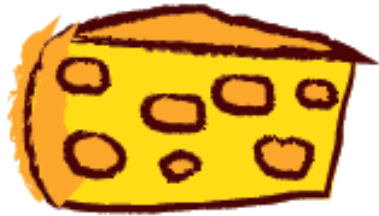
Twoja porcja kaszy, makaronu i ryżu



- 1 porcja produktów zbożowych do każdego posiłku

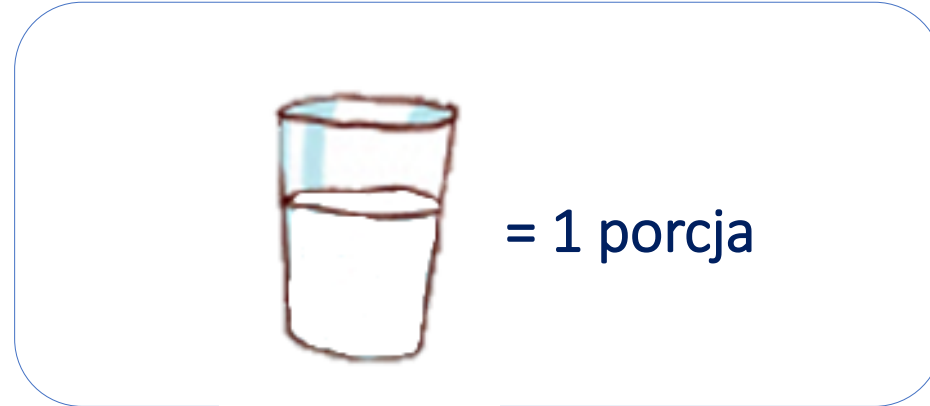
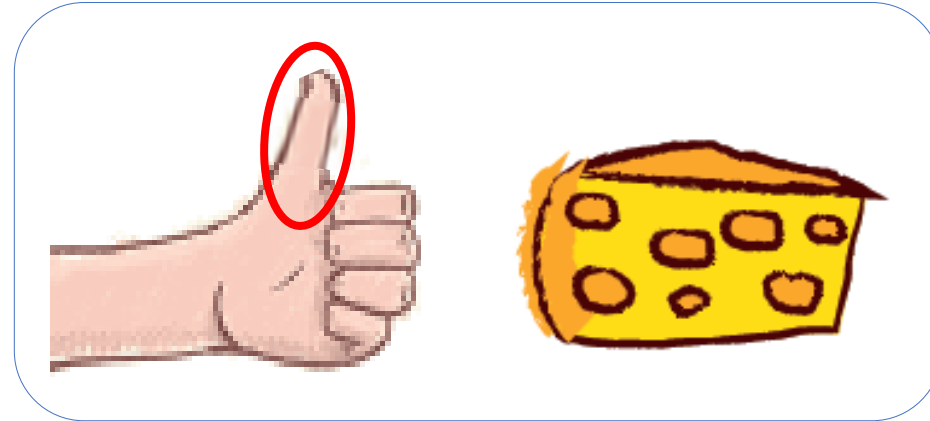


Produkty mleczne



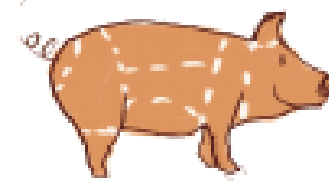
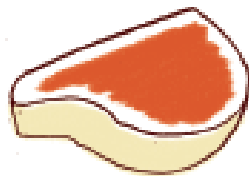
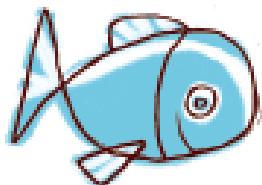
- Mocne kości
- Białko do budowy ciała
- Zapobieganie próchnicy
- Piękne włosy i paznokcie

Produkty mleczne



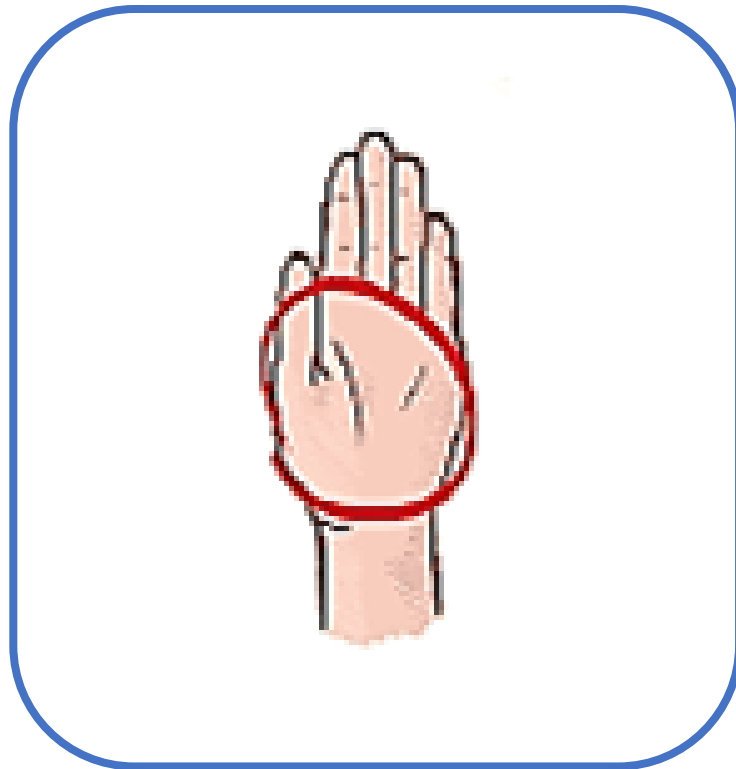
Jedz 3-4 porcje produktów mlecznych dziennie – w tym pij 2 szklanki mleka

Mięso, ryby, jaja



- Źródło białka dla budowy ciała
- Cenne składniki mineralne, zwłaszcza żelazo
- Witaminy

Twoja porcja mięsa i ryb



mięso



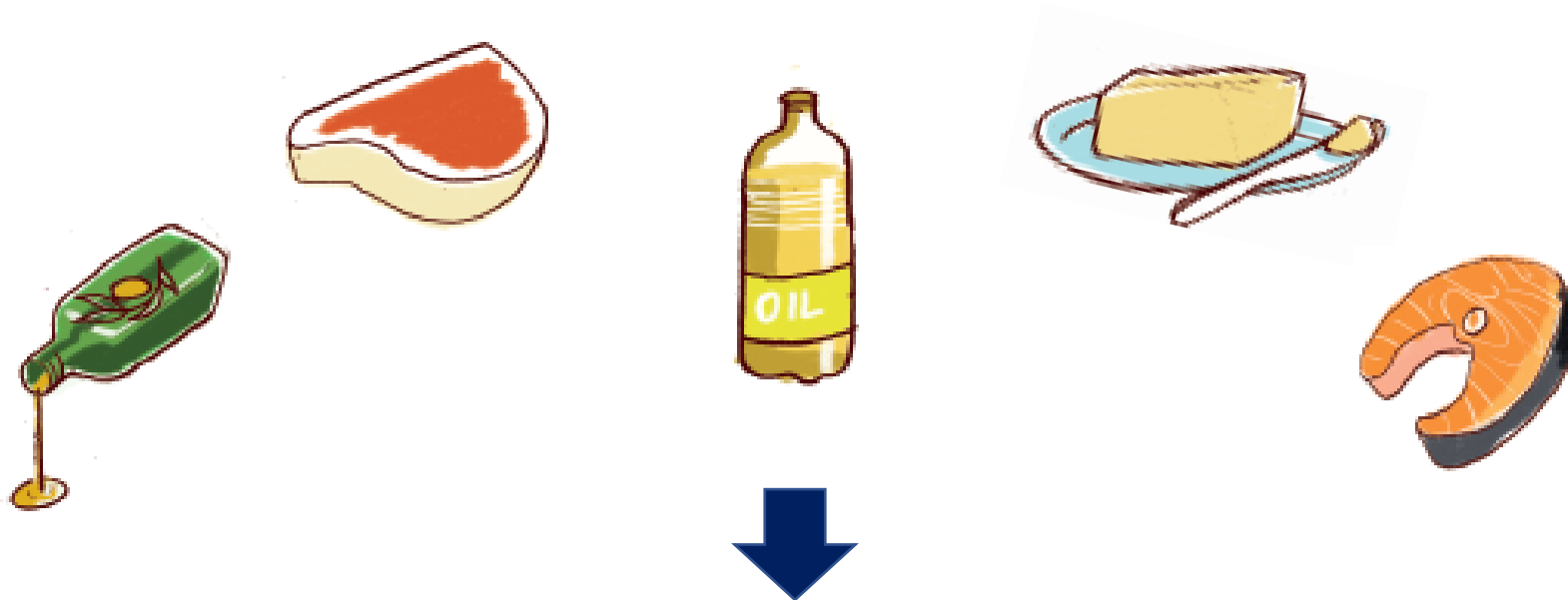
ryba



kurczak

Jedz 1-2 porcje dziennie, najczęściej wybieraj jaja, chude mięso i ryby

Tłuszcze



- Energia i witaminy
- Stała temperatura ciała
- Smak, zapach i wygląd żywności

Najczęściej wybieraj tłuszcze roślinne i ryby

Twoja porcja tłuszczów



- 1 porcja - od góry kciuka do zgięcia

Jedz 1-2 porcje dziennie

Dlaczego odpowiednie porcje są tak ważne?



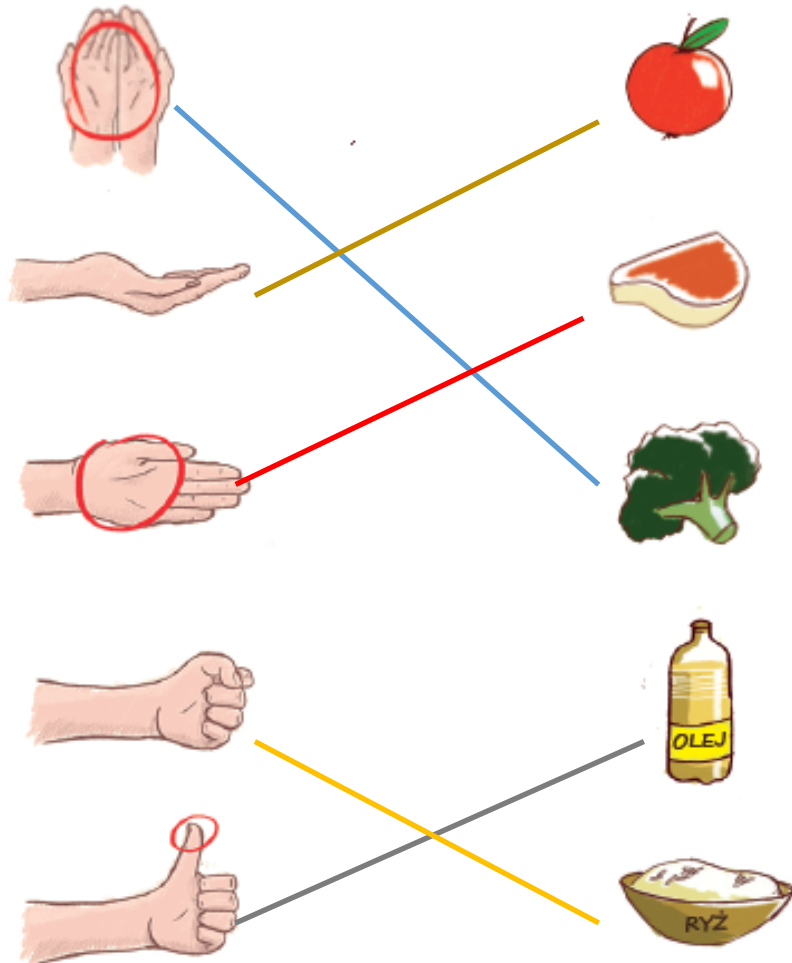
Zadanie 1

Połącz sposób odmierzania porcji z właściwym produktem



Zadanie 1

Połącz sposób odmierzania porcji z właściwym produktem

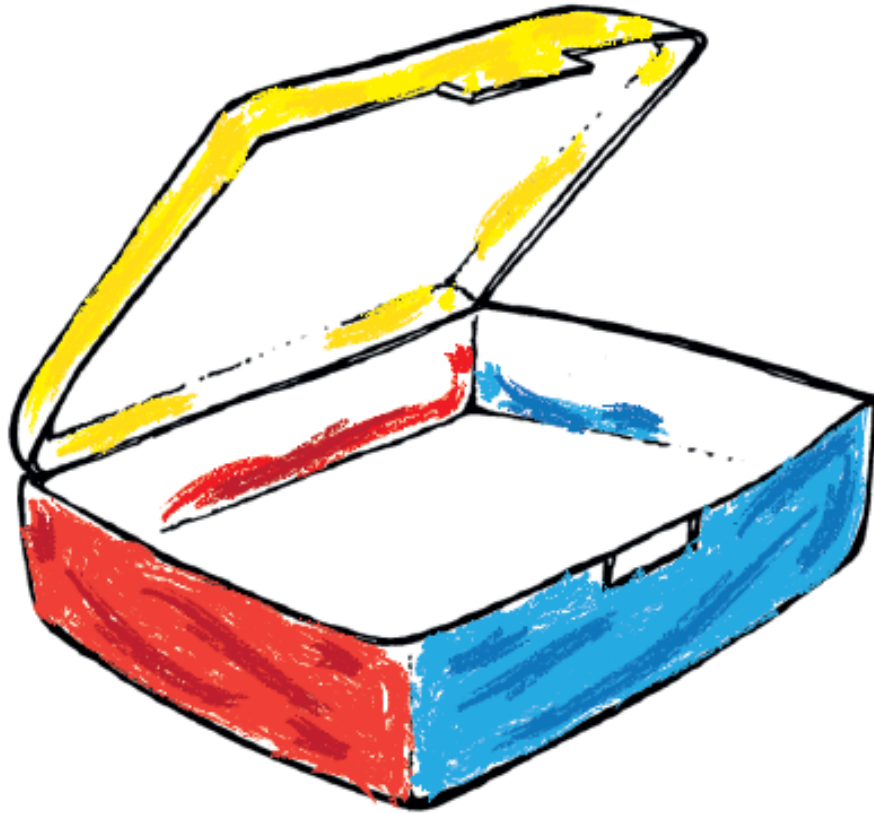


Jadacie II śniadania?

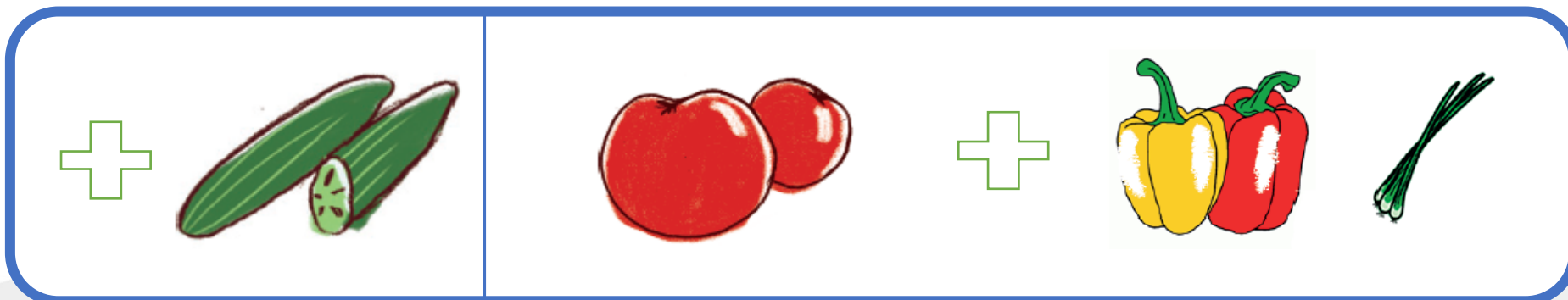
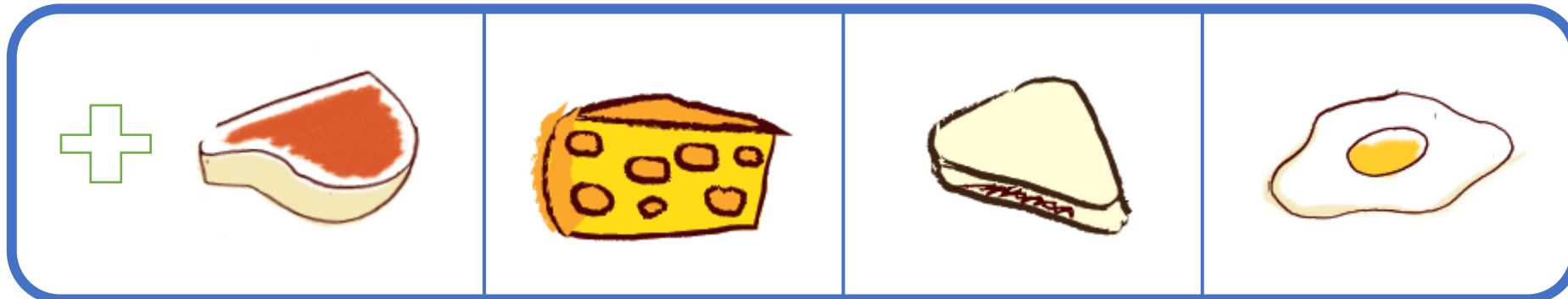


Zadanie 2

Ułóż swoje II śniadanie



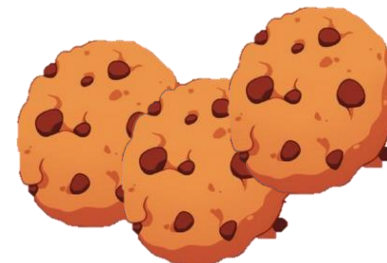
Co na II śniadanie?

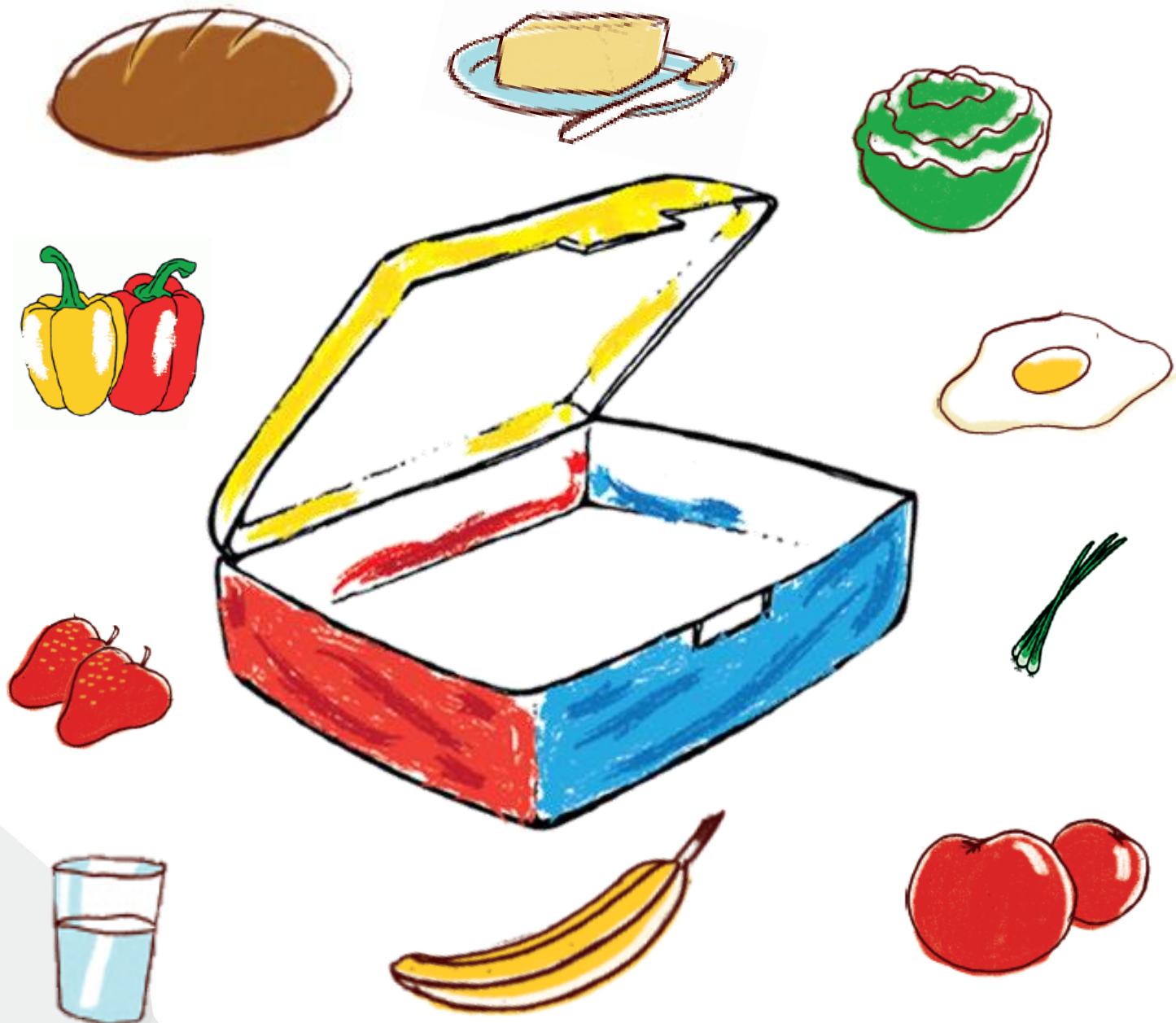


Co na II śniadanie?



Co na II śniadanie?





**Zabieraj
codziennie
do szkoły II
śniadanie**