

TALERZ ZDROWIA – ZALECENIA ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

Rola nauczycielki/nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych. Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Nauczycielka/nauczyciel powinien również zachęcić rodziców do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących materiałów:

- „Talerz zdrowego żywienia” opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- artykułu „Kolorowy Talerz” (załącznik nr 1)
- strony aktywniepozdrowie.pl, a w szczególności:
 - działu „Piramida Zdrowia”
 - artykułu „Jak pomóc dziecku być zdrowym?” <https://aktywniepozdrowie.pl/jak-pomoc-dziecku-byc-zdrowym-2/>
 - artykułu „Co powinien jeść uczeń?” <https://aktywniepozdrowie.pl/co-powinien-jesc-uczen/>
 - artykułu „Planowanie posiłków – zasady i błędy” <https://aktywniepozdrowie.pl/planowanie-posilkow-zasady-i-bledy/>

KOLOROWY TALERZ

Autorka: Joanna Jaczewska-Schuetz

Czy wiesz, że barwy owoców i warzyw nie są jedynie fantazją natury, ale przede wszystkim ważną informacją o cennych składnikach odżywczych?

Zadbaj o różnorodne, kolorowe posiłki, a dostarczysz organizmowi cennych składników odżywczych. Piszemy, o czym mówi nam barwa danego owocu lub warzywa.

Warzywa i owoce powinny być stałym składnikiem diety dziecka, najlepiej aby znalazły się w każdym posiłku. Produkty te są źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika a także licznych cennych substancji bioaktywnych. Wiele badań wykazuje, że duże spożycie warzyw i owoców może zmniejszyć ryzyko chorób układu krwionośnego a także niektórych nowotworów. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca spożycie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie. Każda kolejna porcja to dalsze korzyści dla zdrowia.

Prostą metodą na dostarczenie sobie i dziecku potrzebnych składników pokarmowych jest komponowanie posiłku tak, aby na talerzu znalazły się zróżnicowane kolorystycznie produkty.

Kolorowo znaczy zdrowo

Barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami, które mają wpływ nie tylko na kolor produktu, ale także na jego właściwości zdrowotne. Różnorodność spożywanego warzyw i owoców zapewnia dostarczenie wszystkich cennych składników odżywczych. Stosowanie zasady „kolorowego talerza” ułatwi sporządzanie pełnowartościowych posiłków oraz zapewni potrawom ciekawy i apetyczny – zachęcający dzieci do jedzenia – wygląd.

Fioletowe, niebieskie, granatowe

Winogrona, borówka czernica (czarna jagoda), czarna porzeczka, śliwka, jeżyna, żurawina, aronia – zawierają duże ilości antocyjanów, witaminy C oraz karotenoidów. Antocyjany mają właściwości przeciwutleniające oraz zdolność usuwania wolnych rodników tlenowych, dzięki czemu zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych. Wolne rodniki tlenowe powstają w organizmie m.in. w wyniku ekspozycji na zanieczyszczenie środowiska, palenie tytoniu, promieniowanie UV. Powstałe wolne rodniki mogą uszkadzać błony komórkowe oraz DNA naszego organizmu, powodując stany zapalne, choroby nowotworowe, choroby układu krwionośnego. Przeciwutleniacze znajdujące się w warzywach i owocach stabilizują wolne rodniki, dzięki czemu tracą one swoje właściwości chorobotwórcze. Dieta bogata w przeciwutleniacze zmniejsza ryzyko wielu chorób.

Antocyjany poprawiają także mikrokążenie w gałce ocznej – zwiększają elastyczność i uszczelniają ściany naczyń włosowatych, hamują krzepliwość, a dzięki temu zwiększają przepływ krwi w siatkówce i poprawiają widzenie.

Warzywa i owoce w omawianej grupie zawierają także duże ilości witaminy C, która wzmacnia system odpornościowy organizmu, zmniejszając podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe, przyspiesza gojenie się ran, pomaga zachować dobry stan ścian naczyń krwionośnych, jest najpowszechniejszym przeciwutleniaczem. Przykładem produktu o dużej zawartości witaminy C jest czarna porzeczka: w 100 g znajduje się 183 mg tej witaminy. To znacznie więcej niż w truskawkach, owocach cytrusowych a także w porzeczce białej i czerwonej.

Pomarańczowo-żółty

Marchew, papryka, dynia, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, grejpfruty swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi, który jest prowitaminą A (prowitamina – to związek chemiczny, który w organizmie ulega przekształceniu w witaminę). Witamina ta bierze udział w procesie widzenia, zapobiega „kurzej ślepoty”. Wzmacnia układ immunologiczny – przy niedoborach witaminy A następuje osłabienie odporności. Jest niezbędna do dobrego utrzymania błon śluzowych, odpowiada za wygląd skóry, zapobiega rogowaceniu naskórka. Beta-karoten jako przeciwutleniacz unieszkodliwia wolne rodniki, działa więc przeciwnowotworowo. Żółte warzywa i owoce są bogate w luteinę, która jest ważna dla zdrowia oczu. Ta grupa warzyw i owoców zawiera także duże ilości witaminy C.

Czerwone

Pomidory, jabłka, wiśnie, truskawki, papryka czerwona swoją barwę zawdzięczają karotenoidom w tym likopenowi. Korzystne właściwości likopenu podkreślone są w aspekcie profilaktyki chorób nowotworowych. Likopen zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, gdyż poza tym, że jest dobrym

przeciwutleniaczem, wpływa także na metabolizm cholesterolu. Czerwone warzywa i owoce są także dobrym źródłem witaminy C. Średniej wielkości czerwona papryka posiada trzy razy więcej witaminy C niż cytryna.

Zielony

Sałata, szpinak, cykoria, brokuły, natka pietruszki, seler naciowy swój kolor zawdzięczają chlorofilowi. Warzywa i owoce tej grupy są bogatym źródłem folianów, które zapewniają utrzymanie zdrowych naczyń krwionośnych. Warzywa krzyżowe takie jak kapusta, brokuły, jarmuż zawierają również sulforafan, który zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych. W brokułach znajdują się ponadto glukozynolany i flawonoidy, które mogą być także stosowane w profilaktyce nowotworów. Zarówno u dorosłych, jak i dzieci, foliany zapobiegają anemii. Regulują też wzrost i podział wszystkich komórek organizmu. Zielone warzywa liściaste są również źródłem witaminy C, witaminy B6 oraz żelaza.

Białe

Czosnek, cebula, banany swoją barwę zawdzięczają grupie związków nazywanych flawonami. Produkty te są bogatym źródłem allicyny, która ma właściwości antywirusowe oraz antybakteryjne. Zaleca się spożycie tych warzyw w celu wzmocnienia odporności.

Wskazówki praktyczne

- Korzystaj z bogactwa barw warzyw i owoców, dbaj o różnorodność na talerzu.
- Wybieraj warzywa i owoce sezonowe. W sezonie występowania warzywa i owoce mają najwyższą wartość odżywczą.
- Kupuj warzywa i owoce lokalne, zadbaj wtedy także o środowisko.
- Jedz owoce ze skórką z uwagi na to, że cenne składniki znajdują się także w skórce (np. w jabłku, gruszcze, moreli, brzoskwini)
- Zimą i wczesną wiosną korzystaj z mrożonek. Mrożenie to najlepsza forma przechowywania warzyw i owoców.
- Gotuj razem z dzieckiem. Wspólne przygotowywanie posiłków zachęci dziecko do jedzenia.
- Zadbaj o dostępność warzyw i owoców w domu. Najczęściej wybieramy te produkty, które mamy „pod ręką”.
- Daj dziecku wybór. Jest duża szansa, że dziecko zje to warzywo lub owoc, które samo wybrało.