

ZESPÓŁ SZKÓŁ SPECJALNYCH NR 39 W ZABRZU

**MINI KSIĄŻKA KUCHARSKA
OPRACOWANA W RAMACH PROJEKTU
EDUKACYJNEGO**

**WIEM CO JEM
CZYLI ZDROWE ODŻYWIANIE NASTOLATKÓW**

WYKONALI UCZNIOWIE KLASY IIB GIMNAZJUM

ROK SZKOLNY 2012/2013

SPIS TREŚCI:

1. Wstęp.....	s. 3
2. 10 zasad zdrowego odżywiania.....	s.5
3. Charakterystyka składników pokarmowych.....	s.7
4. Opis przepisów kulinarnych.....	s.10
5. Przykłady zdrowych wyborów żywieniowych	s.17
6. Kilka słów o ekologii	s.18

Wstęp

Nieprawidłowe żywienie jest w Polsce powszechnym i poważnym problemem. Jednak należy pamiętać, że młodzież będąca na etapie intensywnego rozwoju zalicza się do grupy osób najbardziej narażonych na jego skutki. Do częstych błędów żywieniowych popełnianych przez gimnazjalistów należą: spożycie zbyt małej lub zbyt dużej ilości pożywienia, niebilansowana dieta oraz nieodpowiedni tryb życia.

Niestety nieprawidłowe żywienie w młodości jest też przyczyną wielu chorób występujących w wieku dorosłym. Z danych statystycznych wynika, że obecnie ok. 20% gimnazjalistów ma problem z utrzymaniem właściwej wagi. Młodzież coraz częściej spożywa w ciągu dnia więcej kalorii niż potrzebuje, powodując odkładanie się niezużytej energii w postaci tkanki tłuszczowej. Nadmierne spożycie kalorii idzie w parze z pogorszeniem składu i wartości odżywczej diety. W takim jadłospisie dominują duże ilości tłustych, słonych i słodkich przekąsek lub potraw przy minimalnym spożyciu mleka, warzyw i owoców.

Wśród młodzieży utrzymuje się wysoka tendencja do zaspokajania tak zwanych „zachcianek”, czyli podjadania. Podjadanie między posiłkami dotyczy zwłaszcza słodczy i może spowodować problemy ze spożywaniem pełnowartościowych posiłków. Z badań wynika, że 60% gimnazjalistów z nadwagą lub otyłością ma również problemy z próchnicą zębów.

Niektórym ludziom prawidłowe odżywianie kojarzy się wyłącznie z drogą, trudnodostępną żywnością ekologiczną. Na szczęście są oni w błędzie! Warto zdać sobie sprawę, że racjonalne żywienie nie jest ani skomplikowane, ani przesadnie kosztowne. Poniżej przedstawimy kilka wskazówek, jak odżywiać się smacznie, zdrowo i niedrogo.

W codziennym jadłospisie powinny znajdować się produkty w odpowiednich ilościach i proporcjach ze wszystkich grup pokarmowych występujących w piramidzie żywieniowej: zboża, warzywa, owoce, ryby, mięso, nabiał i tłuszcze. Liczba zalecanych do spożycia porcji z poszczególnych grup zależy od płci, wieku, masy ciała i aktywności fizycznej. Pamiętajmy, że tylko urozmaicona dieta jest w stanie pokryć dzienne zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe. W codziennym menu powinny występować przede wszystkim produkty zbożowe, następnie warzywa i owoce oraz produkty mięsne, a na końcu tłuszcze i słodycze.

Spośród produktów spożywczych staramy się wybrać te, które mają najwyższą wartość odżywczą. Czytajmy etykiety i porównujmy składy artykułów. Obecne na rynku spożywczym występuje wiele produktów, które są opłacalne zarówno dla naszej kieszeni, jak i naszego zdrowia. Prostym przykładem może być wędzona makrela, która jest tak samo wartościowa jak drogi, wędzony łosoś. Albo śledź w niczym nie ustępujący dorszowi. To samo dotyczy oleju rzepakowego równie dobrego jak oliwa z oliwek oraz kaszy jakościowo zbliżonej do ryżu brązowego. Warto też porównać ceny tego samego produktu różnych firm

czy w różnych opakowaniach, np. ser żółty sprzedawany na wagę będzie tańszy niż w opakowaniu.

Zainteresowana tematem zdrowego trybu życia klasa II „B” przystąpiła do ogólnopolskiego programu edukacyjnego marki WINIARY pt. „Żyj smacznie i zdrowo”. Materiały edukacyjne, które otrzymaliśmy wykorzystywaliśmy sukcesywnie na lekcjach wychowawczych. Pragniemy przedstawić kilka zdrowych, smacznych i jednocześnie prostych i tanich dań kulinarnych, które w sposób całkowity dostarczą organizmowi ludzkiemu niezbędnych składników odżywczych w poszczególnych porach dnia.

Ponadto zwróciliśmy uwagę na problem marnowania żywności w Polsce oraz na temat ochrony środowiska naturalnego, do którego każdy z nas może się dołączyć stosując się do prostych wskazówek wykorzystywania w pełni żywności, którą mamy w naszych domach.

Nasze propozycje przepisów są mało skomplikowane i naprawdę smaczne, mamy nadzieję, że zostaną wykorzystane przez większe grono osób. Życzymy SMACZNEGO!!!

UCZNIOWIE KLASY II „B” GIMNAZJUM

Małgorzata Augustyniak

Jesika Tomanek

Kamil Buda

Remigiusz Dzierżyński

Mateusz Ganuszko

Piotr Godlewski

Radosław Pryciak

10 zasad racjonalnego żywienia

1. Stawiam na wodę!

Nic nie gasi pragnienia tak dobrze jak woda i nie dostarcza przy tym kalorii, pamiętaj by codziennie wypić minimum 1,5 litra wody (8 szklanek)

2. Więcej ruchu panie brzuchu!

To nie tylko zdrowie, ale także przyjemność. Ruch w połączeniu ze zdrowym odżywianiem to najprostszy przepis na długie życie pełne zdrowia

3. Błonnik jest cool, więc jedz go na full!

Po zjedzeniu 1 posiłku który jest bogaty w węglowodany złożone i błonnik, czujemy się syci i mamy energię na intensywny wysiłek umysłowy.

4. Nie tylko króliki lubią marchewkę, ja też!

Owoce i warzywa oprócz tego, że są źródłem ważnych dla naszego organizmu składników odżywczych, są bardzo smaczne i niskokaloryczne.

5. Ryby często jadane - zdrowe serce i świetna pamięć gwarantowane!

Ryby to doskonałe źródło dobrych dla organizmu kwasów tłuszczowych omega-3, kwasy te wpływają korzystnie na rozwój mózgu, koncentrację, szybkość uczenia się.

6. Pij mleko będziesz miał zdrowe kości i zęby!

Mleko to źródło niezbędnego wapnia, czy wiesz, że co 5-6 lat następuje całkowita wymiana wapnia zgromadzonego w kościach?

7. Jem wszystko, ale w rozsądnych ilościach!

Tak naprawdę nie ma złych produktów, jest tylko zła dieta. Każdy produkt może się znaleźć w zdrowym i prawidłowo zbilansowanym jadłospisie. Wszystko zależy od wielkości porcji.

8. Do szkoły ze śniadaniem i po śniadaniu!

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia dostarcza energii na kilka pierwszych lekcji. Drugie śniadanie daje ci energię do obiadu.

9. 5 posiłków w ciągu dnia jest na szóstkę!

Ważne jest nie tylko to co i ile jemy, ale także jak często. Prawidłowy model żywieniowy to: 3 (większe) +2 (mniejsze) posiłki spożywane o regularnych porach i bez pośpiechu!

10. Obiad obiadowi nierówny!

W składzie każdego obiadu powinny się znaleźć: pełnowartościowe białko (mięso jaja, ryby), dodatek skrobiowy (ziemniaki, kasze, makarony, ryż) lub rośliny strączkowe oraz gotowane albo surowe warzywa i owoce.

Charakterystyka składników pokarmowych

W pożywieniu znajdują się następujące składniki odżywcze:

- białka
- tłuszcze
- węglowodany
- witaminy i mikroelementy
- woda

Białka

Białka należą do najważniejszych składników pokarmowych, które są niezbędne do utrzymania życia i nie mogą być zastąpione innym składnikiem. Budowa chemiczna białek jest bardzo skomplikowana, a podstawowe pierwiastki, z których są zbudowane to azot, węgiel, wodór i tlen. Pierwiastki te łączą się w aminokwasy, tj. podstawowe cegiełki do budowy białek. Biorąc pod uwagę budowę białek można je podzielić na proste i złożone. Ogólnie białka stanowią 50% składników budulcowych organizmu, wchodzi one w skład każdej komórki organicznej. Niedobór białek powoduje takie objawy jak: zahamowanie wzrostu, spadek odporności, wycieńczenie organizmu. Białko jest więc składnikiem, który musi być dostarczony z pożywieniem i to nie tylko w odpowiedniej ilości, ale także musi ono charakteryzować się właściwą jakością, tzn. mieć odpowiedni skład aminokwasowy. Źródłem białka jest mięso, jaja, mleko, produkty zbożowe w tym strączkowe. Najmniej białka zawierają warzywa i owoce.

Tłuszcze

Tłuszcze są to związki zbudowane z węgla, wodoru i tlenu, a czasem z innych pierwiastków np. fosforu. **Tłuszcze** – zwyczajowa nazwa grupy lipidów, estrów, glicerolu i kwasów tłuszczowych, głównie triacylogliceroli. Reszty kwasowe występujące w cząsteczkach tłuszczów zawierają zwykle od 12 do 18 atomów węgla. Większość tłuszczów nie ma zapachu, jest nierozpuszczalna w wodzie. Wszystkie tłuszcze są lżejsze od wody, odczyn tłuszczów jest obojętny. Ich stan skupienia zależy od tego, jakie reszty kwasowe tworzą cząsteczkę. Tłuszcze stałe zawierają nasycone reszty kwasowe o długich łańcuchach węglowych, natomiast tłuszcze ciekłe zawierają nienasycone reszty kwasowe. Tłuszcze naturalne zawsze są mieszaninami różnych estrów glicerolu. W temperaturze pokojowej tłuszcze zwierzęce to zazwyczaj ciała stałe (wyjątkiem jest np. tran), tłuszcze roślinne są cieczami (wyjątki to np. masło kakaowe i olej kokosowy). Ze względu na

pochodzenie wszystkie tłuszcze spożywcze dzieli się na dwie grupy: zwierzęce i roślinne. Do tłuszczów zwierzęcych należą tłuszcze wydzielane z tkanek zwierzęcych jak: smalec, masło, tran, słonina. Natomiast tłuszcze roślinne wytłaczane są z tkanek roślinnych, uzyskane z nich to np. oleje płynne – rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, palmowy. Tłuszcze mają dużą wartość sycącą, ale trzeba pamiętać, że jego nadmiar nie jest strawiony i odkłada się w ciele człowieka powodując otyłość

Węglowodany

Węglowodany (cukry, cukrowce, sacharydy) – organiczne związki chemiczne składające się z atomów węgla, wodoru i tlenu. Ze względu na liczbę jednostek cukrowych w cząsteczce, węglowodany dzielą się na:

- cukry proste, inaczej monosacharydy (jednocukry)
- oligosacharydy: disacharydy, trisacharydy, tetra-, penta-, hekso-, hepta-, okta-, nona- i dekasacharydy
- wielocukry czyli polisacharydy

W produktach spożywczych występują węglowodany, których obecność w pożywieniu jest niezbędna, chociaż organizm ich nie przyswaja, są to: błonnik i pektyny.

Węglowodany należą do związków bardzo rozpowszechnionych w przyrodzie, stąd ich niedoborów w pożywieniu człowieka nie obserwuje się. Produktami spożywczymi, będącymi źródłem węglowodanów są produkty roślinne, tj. produkty zbożowe- kasza, pieczywo, mąka, ziemniaki, warzywa i owoce oraz cukier i słodczy. Spożycie tych produktów w nadmiarze może prowadzić do niepożądanych zmian w organizmie. Trzeba jednak zaznaczyć, że spożycie cukrów złożonych jest bardziej wskazane niż cukrów prostych. Ponadto przyjmuje się, że ok. 60% ogólnej energii człowieka powinno pochodzić z węglowodanów umożliwia to prawidłowy przebieg wielu procesów życiowych, np. do spalania białek i tłuszczów niezbędne są węglowodany.

Witaminy

Witaminy są związkami organicznymi niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Występują w bardzo małych ilościach w produktach spożywczych w postaci czynnej biologicznie lub w postaci związków, które organizm przekształca w witaminy. Niedobór witamin jest szkodliwy dla zdrowia. Powszechnie za kryterium podziału witamin przyjmuje się ich rozpuszczalność w wodzie i w tłuszczach.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie nie są magazynowane. Ich nadmiar wydalany jest w nerkach (w ciałku nerkowym), z wyjątkiem dwóch witamin: B12 i C. W związku z tym, witaminy rozpuszczalne w wodzie (oprócz B12 i C) muszą być stale dostarczane do organizmu, w odróżnieniu od rozpuszczalnych w tłuszczach, które są magazynowane. Nadmiar witamin rozpuszczalnych w wodzie wydalany jest z moczem i dlatego nie należy obawiać się ich przedawkowania. Witaminy rozpuszczalne w wodzie to: B1 Tiamina, B2 Ryboflawina, B3 Niacyna, B5 Kwas pantotenowy, B6 Pirydoksyna, B9 Kwas foliowy, B12 Kobalamina, C Kwas askorbinowy, H/B7 Biotyna.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach to: A, D, E i K.

Mikroelementy

Zawartość poszczególnych składników mineralnych w organizmie człowieka waha się w granicach od kilku mg do ok. 1 kg. Składniki mineralne dzielimy na: makroelementy (wapń, fosfor, magnez, chlor, siarka, sód, potas, żelazo) oraz mikroelementy (miedź, cynk, kobalt, molibden, jod, mangan, chrom, selen).

Woda

Woda jest substancją niezbędną do życia ludzi, zwierząt i roślin. Jest ona największym ilościowo składnikiem wszystkich żywych organizmów. U człowieka stanowi ona ok. 70% masy ciała. Woda w organizmie ludzi i zwierząt ulega ciągłym przemieszczeniom. Po kilkunastu minutach od chwili spożycia zaczyna się wydzielanie jej z organizmu z moczem, potem i wydychanym powietrzem. Utrata 15% wody przez organizm powoduje śmierć. Główna rola wody w organizmie polega na tym, że jest ona dobrym rozpuszczalnikiem ciał stałych, cieczy oraz gazów, które w postaci roztworów wodnych są rozprowadzane po całym organizmie. Prawidłowe funkcjonowanie człowieka jest możliwe tylko przy właściwej gospodarce wodnej. Organizm czerpie wodę z pożywienia, napojów oraz ze spalania poszczególnych składników pokarmowych (białek, tłuszczów i węglowodanów).

Opis przepisów kulinarnych

Kanapka z pastą jajeczną

Potrzebujesz:

- 4 jajka ugotowane na twardo
 - 4 plasterki dowolnej wędliny
 - 1 łyżkę majonezu
 - 1 łyżkę posiekanego szczypiorku lub natki pietruszki
 - 2 bułki grahamki
 - Pomidor do dekoracji
1. Jajka i wędlinę zmiel w maszynce do mielenia, dodaj posiekana zieleninę i łyżkę majonezu
 2. Wyrób na jednolitą masę
 3. Grahamkę przekrój na pół lub plastry i posmaruj pastą jajeczną
 4. Na każdą kanapkę połóż plasterek pomidora

Spożywając białko w postaci jajek czy chudej wędliny zapewniamy sobie

energie i poczucie sytości na wiele godzin

Opracowała i przygotowała

Małgorzata Augustyniak

Ogórki nadziewane

Potrzebujesz :

- 1 łyżkę majonezu
- 2 zielone ogórki
- 200g białego sera
- pęczek rzodkiewki
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- natkę pietruszki do dekoracji
- sól , pieprz

1. Obierz ogórki , pokrój na kawałki o długości 2cm , wydrąż część nasion.
2. Rzodkiewki zetrzyj na tarce o grubych oczkach (2 pozostaw do dekoracji).
3. Rzodkiewki połącz z rozgniecionym widelcem serem , 1 łyżką majonezu i szczypiorkiem.
4. Dopraw solą i pieprzem.
5. Ogórki napełnij masą serową , udekoruj plasterkami rzodkiewek i zielenią.

Czy wiesz , że rzodkiewki swój ostry smak zawdzięczają znajdującym się w nich związkom siarki? To one sprawiają , że włosy są mocne i błyszczące. Ogórki natomiast zawierają enzym , który niszczy witaminę C zawartą w innych warzywach. Ogórki to warzywa , które w 98% składają się z wody , dzięki czemu dostarczają niewiele kalorii. Kwasy natomiast wspomagają naturalną odporność.

Opracowała i przygotowała

Jesika Tomanek

Koktajle owocowe

Potrzebujesz:

- 1 dużego banana lub garść truskawek
- 1 szklankę mleka
- 150 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczkę cukru (niekoniecznie)
- szczyptę cynamonu
- sok z cytryny
- jako dodatek możesz użyć samego mleka lub jogurtu

1. Banany obierz ze skórki i pokrój w plasterki, truskawki obierz z szypulek
2. Wrzuć do miski , zalej mlekiem i jogurtem .
3. Dodaj sok z cytryny . Zmiksuj. Dosyp cukru do smaku i znów zmiksuj.
4. Gotowy koktajl przelej do wysokiej szklanki . Możesz udekorować szczyptą cynamonu . Włóż do lodówki na minimum 20 minut i podawaj schłodzone.

Zawarta w bananie i truskawkach duża ilość potasu może zapobiegać powstawaniu zakwasów po wysiłku fizycznym . Nie zapomnij więc o tych owocach , mając w planie dnia lekcję WF- u . Koktajl na bazie banana i truskawek z dodatkiem naturalnego jogurtu to cenne źródło ważnego dla mięśni białka oraz wapnia, niezbędnego do prawidłowego rozwoju kości.

Opracował i przygotował

Kamil Buda

Sałatka ze świeżych owoców

Potrzebujesz:

- 30 dag truskawek
 - 3 jabłka
 - średnią kiść winogron
 - 2 banany
 - pół cytryny
 - listki świeżej mięty do dekoracji i 1 łyżka cukru
1. Wszystkie owoce umyj
 2. Pokrój w kostkę i wrzuć do miski
 3. Posłodź łyżką cukru i skrop połówką cytryny, wszystko wymieszaj
 4. Całość udekoruj świeżymi listkami mięty

Pamiętaj, że owoce są cennym źródłem witamin wspomagających prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Zjadaj codziennie kilka porcji owoców i warzyw!

Opracował i przygotował

Remigiusz Dzierżyński

Sałatka makaronowa z szynką

Potrzebujesz:

- 2 szklanek ugotowanego makaronu typu kokardki
- kukurydzy z puszki
- 3 łyżek majonezu
- 1 łyżkę keczupu
- 200 g szynki
- 4 sztuki ogórka kwaszonego lub konserwowanego
- ½ papryki żółtej
- ½ papryki czerwonej
- posiekaną natkę pietruszki

1. Pokrój w kostkę szynkę, ser ,ogórki, paprykę.
2. Dodaj do makaronu.
3. Dodaj również odsączoną z zalewy kukurydzę.
4. Następnie wymieszaj ze sobą majonez oraz keczup i dodaj do sałatki.

Obierki warzyw i owoców należy gromadzić selektywnie , by następnie poddać je kompostowaniu albo umieszczać w pojemnikach na odpady organiczne.

Opracował i przygotował

Mateusz Ganuszko

Kanapki z pumpernika ze śledzikami

Potrzebujesz:

- opakowanie chleba typu pumpernikiel
- kilka śledzi solonych typu matias
- chrzan tarty w słoiczku
- listki zielonej pietruszki

1. Kromki chlebka posmaruj masłem.
2. Umyj i pokrój śledzie w wąskie paski i połóż na kanapki.
3. Śledzia posmaruj odrobiną tartego chrzanu.
4. Całość udekoruj zielonymi listkami pietruszki.

Pamiętaj, że ryby zawierają cenne kwasy Omega 3, które mają dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka, wzmacniają odporność i wspomagają pracę mózgu

Opracował i przygotował

Piotr Godlewski

Ciasto jogurtowo - truskawkowe

Potrzebujesz :

- 4 galaretek o smaku truskawkowym
- 1 duży jogurt naturalny
- 250 g truskawek
- Biszkopty do wyłożenia tortownicy

1. Dwie galaretki rozpuść w 1 szklance wody, ostudź.
2. Następnie dodaj do nich jogurt.
3. Całość wymieszaj.
4. Biszkopty ułóż na dnie tortownicy
5. Gęstniejącą masę wylej na biszkopty wyłożone w tortownicy.
6. Udekoruj truskawkami.
7. Pozostałe galaretki rozpuść w 3 szklankach wody, ostudź. Gdy zgęstnieją, wylej je na truskawki.
8. Żeby dobrze schłodzić ciasto, włóż je do lodówki na 1,5 godziny.

Czy wiesz , że galaretki zawierają kolagen, czyli białko poprawiające wygląd włosów, skóry i paznokci! Jedz galaretki z owocami bogatymi w witaminę C, która ułatwia wykorzystanie kolagenu przez organizm!

Opracował i przygotował

Radosław Pryciak

Przykłady mądrych wyborów żywieniowych

Przykłady drugiego śniadania:

- chleb razowy z masłem, sałata, pieczony schab, papryka, jabłko, sok owocowy
- kajzerka, masło pietruszkowe, ryba wędzona, ogórek kiszony, mandarynka, woda
- muesli, jogurt naturalny, suszone owoce, marchewki, woda
- bułeczka drożdżowa, śliwki, gruszka, garść orzechów, mleko
- grahamka, twaróg, pomidor, papryka, szczypior, banan, woda
- sałatka warzywna z dodatkiem sera, mięsa lub jajka
- sałatka owocowa z twarogiem lub jogurtem
- koktajl owocowo-mleczny z orzechem

Drugie śniadanie to lekki, lecz odżywczy posiłek. Prawidłowo skomponowane drugie śniadanie powinno zawierać węglowodany, błonnik, tłuszcze oraz białko, a także witaminy i minerały.

Przykłady podwieczorków:

- kasza manna na mleku z sosem truskawkowym
- sałatka owocowa z miodem
- jogurt z suszonymi owocami
- budyń z musem owocowym i pestkami słonecznika
- koktajl mleczny z owocami
- mały kawałek sernika z mlekiem
- sok ze świeżo wyciskanych owoców
- owoce

Podwieczorek jest najprzyjemniejszym posiłkiem w ciągu dnia- naszym smakołykiem. Powinien być tej samej wielkości jak dwa śniadania i składać się z owoców lub przetworów owocowych albo innych lekkostrawnych pokarmów.

Kilka słów o ekologii

MARNUJĄC ŻYWNOSĆ ZANIECZYSZCZASZ ŚRODOWISKO NATURALNE

1. GNIJĄCA ŻYWNOSĆ WYTWARZA METAN – GAZ CIEPLARNIANY DWUKROTNIE GROŹNIEJSZY NIŻ DWUTLENEK WĘGLA
2. PRODUKCJA 1 TONY ŻYWNOSCI ZWIĄZANA JEST Z EMISJĄ DO ATMOSFERY 4,2 TON CO₂
3. 20% EMITOWANYCH DO ATMOSFERY GAZÓW CIEPLARNIANYCH POWSTAJE PODCZAS PRODUKCJI , PRZETWARZANIA, TRANSPORTU I PRZECHOWYWANIA ŻYWNOSCI

PAMIĘTAJ

OGRANICZAJĄC MARNOWANIE ŻYWNOSCI
PRZYCZYNIAMY SIĘ DO MINIMALIZOWANIA
NEGATYWNEGO WPŁYWU NA ŚRODOWISKO

JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOSCI I CHRONIĆ ŚRODOWISKO NATURALNE?

PLANUJ

1. ZAKUPY
2. TYGODNIOWE MENU
3. POSIŁKI, W TYM PORCJE
4. TO W JAKI SPOSÓB UŁOŻYSZ PRODUKTY W LODÓWCE I JAK BĘDZIESZ JE PRZECHOWYWAĆ

PRZETWARZAJ

1. WYKORZYSTUJ ŻYWNOSĆ DO KOŃCA
2. RÓB PRZETWORY
3. PRZEDŁUŻAJ TERMIN SPOŻYCIA, PRAWIDŁOWO PRZECHOWUJĄC PRODUKTY

PODZIEL SIĘ

**ŻYWNOŚCIĄ KTÓRĄ MASZ W NADMIARZE: Z SĄSIADEM, Z POTRZEBUJĄCYMI, Z KOLEGAMI
ZE SZKOŁY, Z PRZYJACIÓŁMI**

DIETETYK RADZI:

**MROŻENIE, WEKOWANIE, ROBIENIE PRZETWORÓW TO NAJPROSTSZE SPOSOBY NA
PRZEDŁUŻENIE PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA**

TOP „10” NAJCZĘŚCIEJ MARNOWANYCH PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH

1. PIECZYWO
2. WARZYWA
3. WĘDLINY
4. ZIEMNIAKI
5. OWOCE OGÓŁEM
6. JOGURTY
7. DANIA GOTOWE
8. SER
9. MIĘSO
10. MLEKO

ZWRÓĆMY UWAGĘ, ŻE W POLSCE W SKRAJNYM UBÓSTWIE

ŻYJE 6.7% SPOŁECZEŃSTWA (GUS 2011)

**Serdecznie dziękujemy wszystkim
nauczycielom, którzy pomogli nam
przy realizacji niniejszego projektu
oraz życzymy
SMACZNEGO!!!**

KLASA IIB GIMNAZJUM