

Kolorowo na talerzu



Warzywa i owoce są ważnym składnikiem diety dzieci – są przede wszystkim źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika.

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

Kolorowo znaczy zdrowo, bo im bardziej kolorowo na talerzu, tym posiłek jest bardziej korzystny dla naszego zdrowia

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



Ciemnogranatowy kolor posiadają następujące owoce: winogrona, czarne jagody, czarne porzeczki, śliwki, jeżyny. Zawierają one duże ilości antocyjanów – substancje o właściwościach przeciwutleniających, przeciwzapalnych, antibakteryjnych, zwiększają elastyczność naczyń krwionośnych, witaminy C – wzmacnia system odpornościowy organizmu, zmniejszając podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe, przyspiesza gojenie się ran oraz jest najpopularniejszym przeciwutleniaczem.

Pomarańczowo – żółty kolor występuje w marchwi, papryce, pomidorach, dyni, morelach, brzoskwiniach, pomarańczach, cytrynach. Swoją barwą zawdzięczają beta – karotenowi, który po przekształceniu się w witaminę A sprzyja tworzeniu się nowych komórek. Jest więc konieczna do uzyskania odpowiedniego wzrostu u dzieci, bierze udział w procesie widzenia, wzmacnia układ immunologiczny, odpowiada za wygląd skóry.

Zielony kolor jest w sałacie, szpinaku, cykorii, brokułach, natce pietruszki, selerze naciowym, kapuście, szczypiorze. Zawierają one związki niezbędne w produkcji czerwonych krwinek, w związku z tym zapobiegają anemii. Zielone warzywa są również źródłem witaminy C, witaminy B6 oraz żelaza.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.





Soki i koktajle – pij na zdrowie!

Są smaczne, zdrowe, sycące i dostarczają cennych witamin, składników mineralnych. Dlaczego warto pić soki i koktajle? Picie soków z surowych warzyw i zielonych roślin jest najefektywniejszym sposobem dostarczenia organizmowi składników odżywczych. Warzywa oczyszczają i wzmacniają organizm, a przyjmowane w formie świeżo wyciśniętego soku są lekkostrawne i szybko dostarczają wielu cennych witamin, składników mineralnych. Powinno się pić je powoli, aby pobudzić aktywność gruczołów ślinowych, które rozpoczną proces trawienia. Soki warzywne pije się pół godziny przed posiłkiem. Doskonale do wyciskania soków nadają się marchew, szpinak, seler, jarmuż, kapusta, sałata, ogórek i burak. Bardzo smaczną kompozycją jest sok z marchwi i jabłek z dodatkiem selera i buraka. Można dodać do niego odrobinę imbiru. Jeśli do soku dodamy liście mniszka lekarskiego, to taka mieszanka będzie nie tylko wzmacniać, ale i oczyszczać krew. Oprócz soków można spożywać zielone koktajle, które są mniej pracochłonne niż wyciskanie soków. Koktajl szybko zaspokoi głód, gdyż przygotowanie go trwa zwykle minutę. Mogą pić je dzieci, młodzi i starsi.

Opracowały: Edyta Karwowska i Beata Sasinowska

członkinie zespołu realizującego
program Szkoła Promująca Zdrowie

Źródła:

www.aktywniepozdrawie.pl

www.sprawyzdrowia.pl

www.akademiawitalnosci.pl