

NAJLEPSZE W KUCHNIACH ŚWIATA

MIĘSO WIEPRZOWE I DRÓB

Jak jedzą Polacy?





STATYSTYKA

Ponad **80%** dorosłych Polaków zjada zaledwie trzy posiłki w ciągu dnia.

72% respondentów przegryza między posiłkami słodycze, chrupki, chipsy itp.

Śniadania codziennie spożywa prawie **80%** Polaków, natomiast jeden ciepły posiłek (obiad) w trakcie dnia aż **90%**.

Jedynie **19%** Polaków spożywa 4-5 posiłków dziennie.

Jedynie **15%** Polaków zwraca uwagę na to, co je i z atencją dobiera produkty pod kątem ich wartości odżywczych.

JAK POLACY OCENIAJĄ SIEBIE?

72% respondentów uważa, że ma właściwą masę ciała, tymczasem według wskaźnika BMI, prawidłową masą ciała może pochwalić się mniej niż **30%** Polaków, **1%** respondentów deklaruje otyłość, która faktycznie występuje aż u **27%** Polaków (otyłość I, II i III stopnia). Ponad **80%** dorosłych Polaków twierdzi, że odżywia się zdrowo.

**Szacuje się, że do 2030 r.
jedna na trzy osoby
dorosłe w Polsce będzie
OTYŁA.**

BŁĘDY ŻYWIENIOWE POLAKÓW

- x **Długie przerwy** między posiłkami.
- x Zbyt **duże spożycie węglowodanów** w porównaniu z zapotrzebowaniem.
- x Zbyt duża ilość **tłuszczu w diecie**.
- x **Niewystarczająca w diecie** ilość warzyw i owoców.
- x **Zbyt mała** ilość płynów w ciągu dnia.



„ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO”

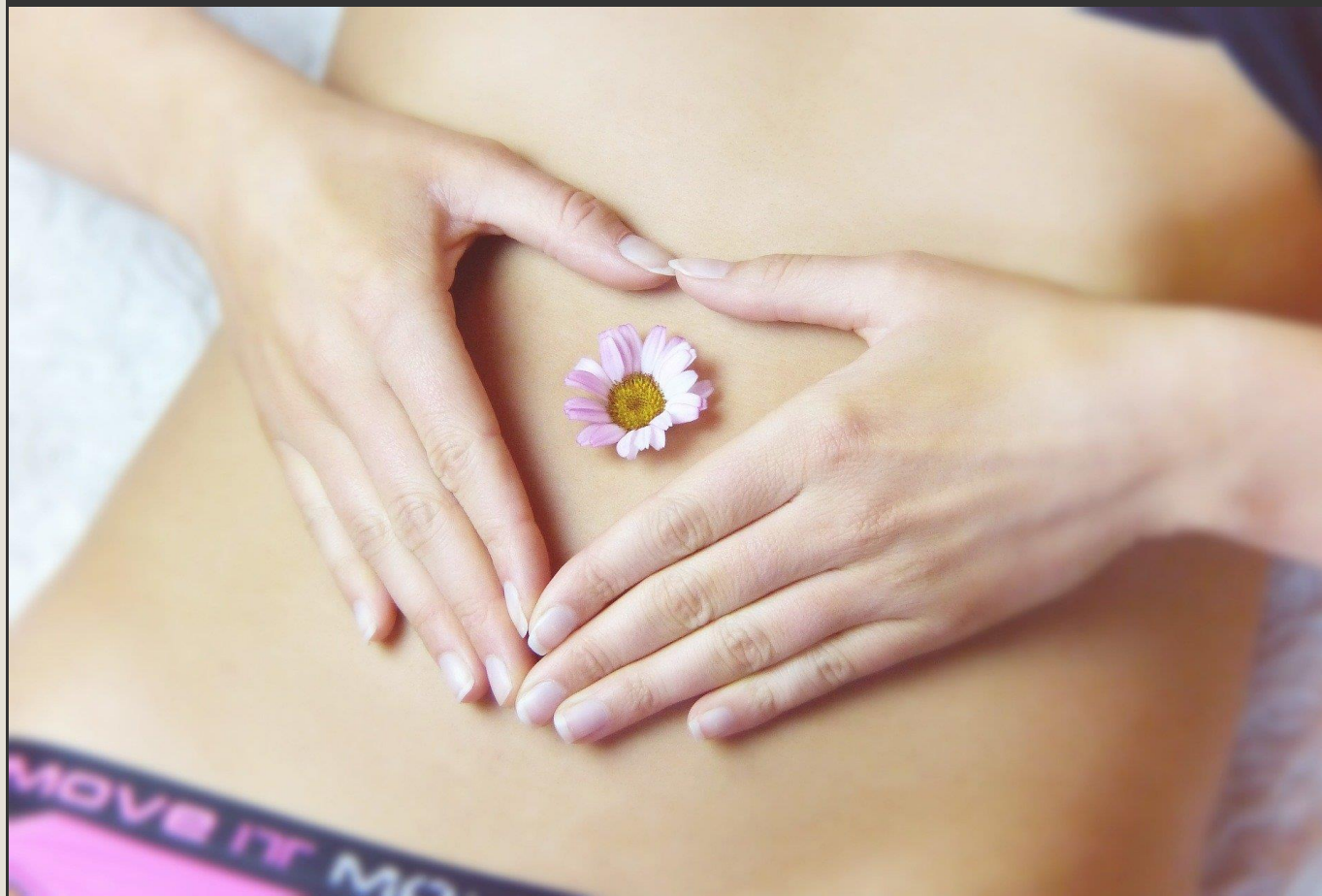
- Lepszy sen
- Lepsza kondycja
- Więcej energii
- Ładna skóra, włosy i paznokcie
- Koncentracja i pamięć
- Dobry humor



ZASADY ZDROWEJ DIETY

- ✓ Jedz regularnie co 3-4 godziny.
- ✓ Jedz co najmniej 500g warzyw dziennie.
- ✓ Wybieraj naturalne produkty mleczne.
- ✓ Wybieraj dobre tłuszcze roślinne.
- ✓ Jedz mięso - nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu.
- ✓ Jedz produkty pełnoziarniste.
- ✓ Jedz warzywa strączkowe.
- ✓ Pij wodę, herbatę i napary bez dodatku cukru.
- ✓ Suplementuj witaminę D.

...sen, sport, relaks



Jak komponować posiłki?





ŚNIADANIA

Śniadanie

kanapka z hummusem i papryką

błonnik, białko roślinne, tłuszcze roślinne,
witaminy

(m.in. wit. z gr. B), składniki mineralne.

Drugie Śniadanie

jogurt z płatkami owsianymi i jabłkiem

białko, błonnik, witaminy, składniki mineralne
(m.in. wapń)

DOBRE SKOMPONOWANY OBIAD (I)

Zapiekanka z kurczakiem i bakłażanem

Składniki: 4 większe ziemniaki (300g), bakłażan (240g), kulka mozzarelli light (125g), pierś z kurczaka (500g), natka pietruszki, świeża bazylia, sól, pieprz, łyżeczka oliwy z oliwek (5g).

Sos pomidorowy: 2 szklanki przecieru pomidorowego (500g), cebula (50g), łyżeczka oliwy z oliwek (5g), ząbek czosnku, łyżeczka suszonej bazylii, łyżeczka suszonego oregano, ½ łyżeczki ostrej papryki, ½ łyżeczki pieprzu.

Ziemniaki obierz i pokrój w plastry, a następnie poukładaj na blasze, na papierze do pieczenia. Całość piecz w piekarniku, aż do miękkości. Przygotowanie sosu: na patelni podsmaż cebulę wraz z czosnkiem, dodaj przecier pomidorowy i przyprawy. Wszystko razem duś, a następnie wystudź i zblenduj w blenderze na gładką masę. W blenderze zmiel również mięso z piersi kurczaka. Zmielone mięso przypraw solą oraz pieprzem i usmaż na patelni, na oliwie z oliwek. Bakłażana pokrój w grubsze plastry.

Przygotowane składniki ułóż w naczyniu żaroodpornym. Na początek warstwa ziemniaków następnie mięso, bakłażan i sos pomidorowy. Na samym wierzchu poukładaj plastry mozzarelli. Zapiekankę wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 C na około 35 minut. Zapiekankę posyp dużą ilością świeżej bazylii i natki pietruszki.



DOBRCZE SKOMPONOWANY OBIAD

(III)

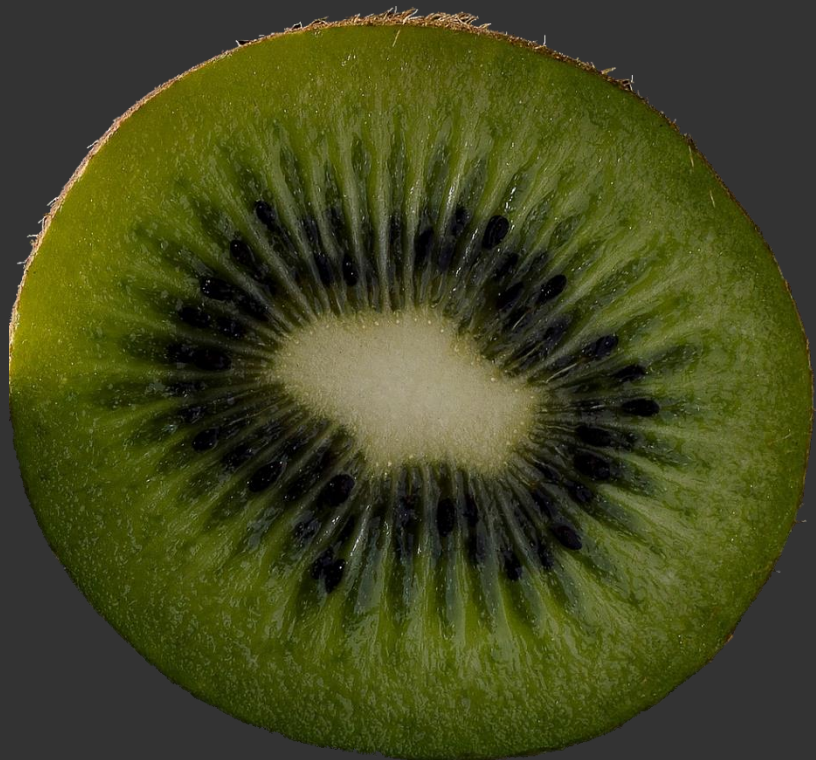
Schab nadziewany rokpołem, fasolka z suszonymi pomidorami i kuskus

Składniki:

Schab wieprzowy (120g), ser rokpol lub inny ser pleśniowy (15g), ¼ płaskiej łyżeczki miodu naturalnego (2,5g), łyżeczka oliwy z oliwek (5g), fasolka szparagowa (200g), 2 suszone pomidory (200g), 1½ łyżki kaszy kuskus (15g, masa suchej kaszy).

Przygotowanie:

Schab rozbij tłuczkiem, na środku powstałego kotleta połóż ser pleśniowy, następnie zaszyj nitką tworząc sakiewkę. Mięso natrzyj miodem, oliwą, solą i pieprzem. Upiecz w piekarniku. Fasolkę ugotuj na parze, następnie posyp drobno pokrojonymi suszonymi pomidorami odsączonymi z oliwy. Danie podawaj z kaszą kuskus.



DOBRCZE SKOMPONOWANA KOLACJA

Podwieczorek

kiwi, garść orzechów

błonnik, witaminy, składniki mineralne, tłuszcze roślinne

Kolacja

placuszki pełnoziarniste z cukinią

błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne

+ płyny

MIĘSO W DIECIE DZIECI PO 6 MIESIĄCU ŻYCIA

Według aktualnych zaleceń z zakresu żywienia dzieci rekomendowany czas na rozpoczęcie rozszerzania diety dziecka następuje po ukończeniu przez dziecko 6 miesięcy życia. Od momentu rozszerzenia diety dziecka o produkty inne niż mleko matki lub mleko modyfikowane, mięso drobiowe może wzbogacać jadłospis dziecka.

Walory odżywcze mięsa drobiowego

w diecie niemowlaka:

składniki mineralne (żelazo) i witaminy (B12, PP),
łatwo przyswajalne białko (aminokwasy).

Mięso drobiowe odpowiednie dla niemowlaków również ze względu na:

lekkostrawność,
delikatną strukturę włókien,
delikatny smak.

MIĘSO W DIECIE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I SZKOLNYM

Według aktualnych zaleceń z zakresu żywienia dzieci chude mięso powinno się pojawiać w diecie dziecka 2-3 razy w tygodniu.

Walory odżywcze mięsa w diecie dzieci:

- źródło pełnowartościowego białka,
- źródło łatwo przyswajalnego żelaza,
- źródło witamin.

JAK PRZYGOTOWAĆ MIĘSO DLA DZIECI?

- **Pieczenie**
- **Duszenie**
- **gotowanie Vs smażenie**

MIĘSO DROBIOWE

MITY

- Czy w kurczakach są **antybiotyki**?
- Czy w kurczakach i innych gatunkach drobiu są **hormony**?
- Czy **GMO** zawarte w paszach dla drobiu może **przejsć do mięsa**?
- **Mity** o hodowli kurczaków.





MIĘSO WIEPRZOWE MITY

- Czy wieprzowina **ma więcej kalorii** niż inne gatunki mięsa?
- Dlaczego wieprzowina posiada **tak niewiele wartości odżywczych**?
- Dlaczego wieprzowina zawiera **tak dużo cholesterolu**?

Czy wiesz, że...



Czy **wiesz, że...**

- Żelazo z mięsa jest **lepiej przyswajalne** niż z produktów roślinnych.
- Mięso drobiowe ze względu na walory odżywcze jest często wykorzystywane w diecie lekkostrawnej.
- Anemia to choroba wynikająca z braku żelaza w naszej diecie, **a wieprzowina, szczególnie wątróbka i karkówka**, mają dużo dobrze przyswajalnego żelaza.
- W mięsie drobiowym znajdują się witaminy: **A, E, D, K oraz B1, B2 i B12**, które biorą udział w syntezie białek i wpływają **na szybszy powrót do zdrowia osób** po przebytych chorobach serca, układu krwionośnego, układu krążenia czy udarze mózgu.
- Pakowanie mięsa od razu u producenta **zapewnia brak kontaktu mięsa z bakteriami z otoczenia**. Etykieta na opakowaniu zawiera ważne dla konsumenta informacje, m.in.: pochodzenie, termin przydatności do spożycia czy zalecane warunki przechowywania.



Białko zwierzęce, a roślinne



BIĄŁKO ZWIERZĘCE, A ROŚLINNE

100g piersi z indyka zawiera 16,7g białka

Żeby dostarczyć sobie taką samą ilość białka trzeba zjeść:

Gotowaną zieloną soczewicę - **1 szklankę**

Gotowany groch - **1 szklankę**

Ciecierzycę - **1½ szklanki**

Tofu - **¾ kostki**

Bób - **3 garście**





PRZYSWAJALNOŚĆ ŻELAZA

Przyswajalność żelaza z mięsa wieprzowego jest na poziomie 20-50%. Żelazo pochodzenia roślinnego przyswaja się jedynie między 1 a 8%.

Pamiętajmy, iż można wpłynąć na przyswajalność żelaza zarówno w przypadku żelaza pochodzenia zwierzęcego, jak i żelaza ze źródeł roślinnych.

Dziękuję za uwagę!

Aneta Łańcuchowska