

# TALERZ MOCY

Autorzy lekcji: dr inż. Katarzyna Lachowicz; dr inż. Małgorzata Stachoń; dr inż. Tomasz Królikowski; mgr Łukasz Kopiasz; dr inż. Ewelina Pałkowska-Goździk; dr inż. Katarzyna Dziendzikowska; dr inż. Danuta Gajewska; dr hab. Ewa Lange, prof. SGGW

**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnie (JEŻ)”. Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.



Minister  
Edukacji i Nauki



Ministerstwo  
Zdrowia



# Talerz Zdrowego Żywienia



źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

# Warzywa i owoce – MOC ZDROWIA



- Powinny królować na talerzu
- Świetny dodatek do każdego posiłku
- Zawierają cenne składniki, takie jak: **witamina C i A, kwas foliowy, potas oraz błonnik pokarmowy**

**Jedz więcej warzyw niż owoców!**

## Warzywa i owoce to źródło **witamin i składników mineralnych**

- **Witamina C**

- ✓ dobra odporność,
- ✓ dobra sprawność fizyczna organizmu,
- ✓ prawidłowe gojenie ran

- **Witamina A (beta- karoten)**

- ✓ dobra odporność
- ✓ prawidłowy wzrok
- ✓ dobry stan skóry

## Gdzie znajdziesz?

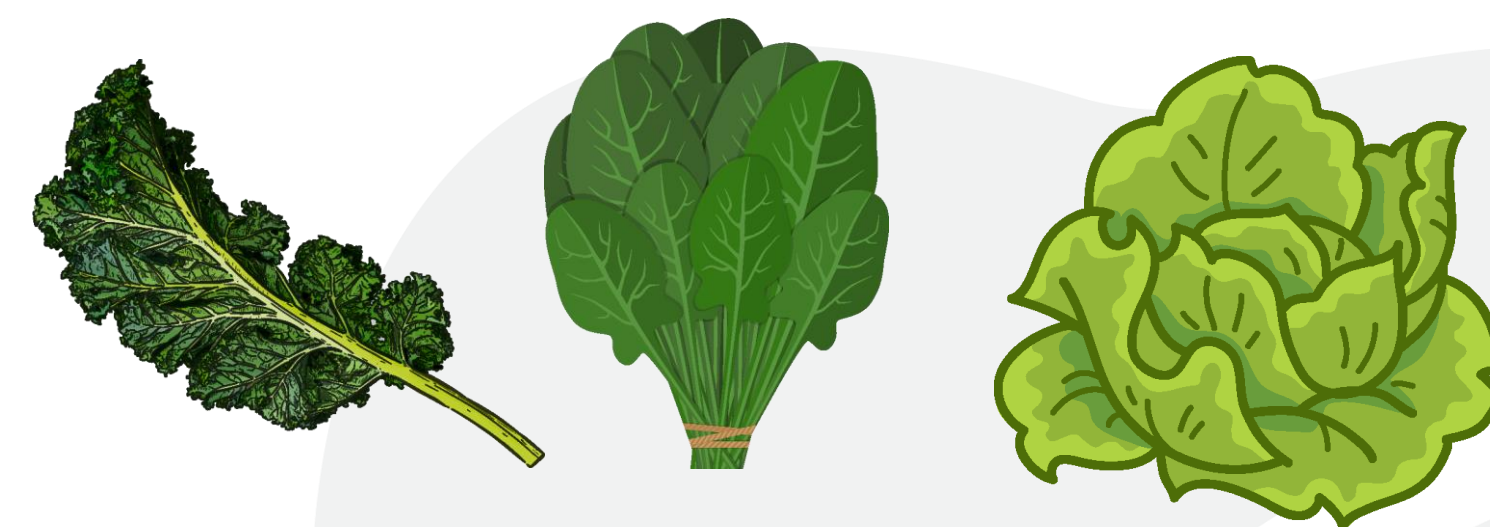
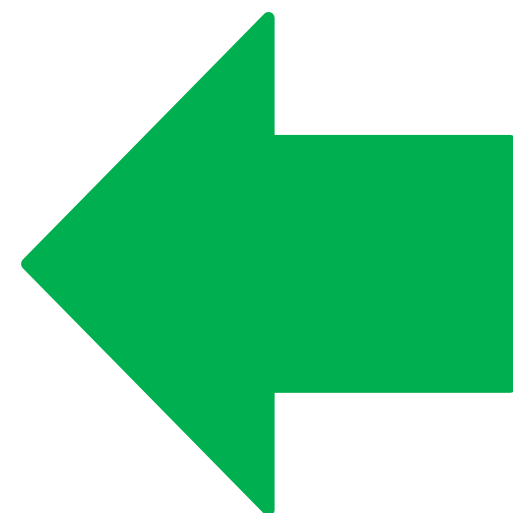


## Warzywa i owoce to źródło **witamin i składników mineralnych**

Gdzie znajdziesz?

- **Foliany**

- ✓ prawidłowa praca mózgu
- ✓ produkcja czerwonych krwinek



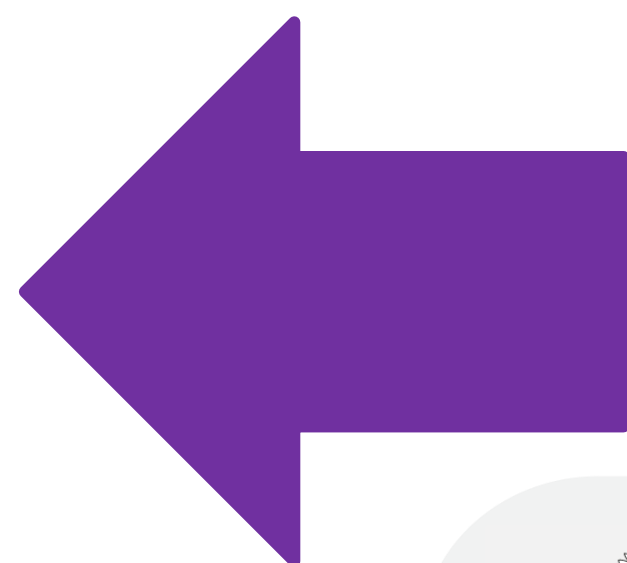
- **Potas**

- ✓ regulacja ilości **wody i elektrolitów** w organizmie → prawidłowa praca serca, mięśni i mózgu



- **Antocyjany**

- ✓ działanie przeciwzapalne
- ✓ wspieranie odporności,
- ✓ wspieranie układu krążenia



# Produkty zbożowe – MOC ENERGII

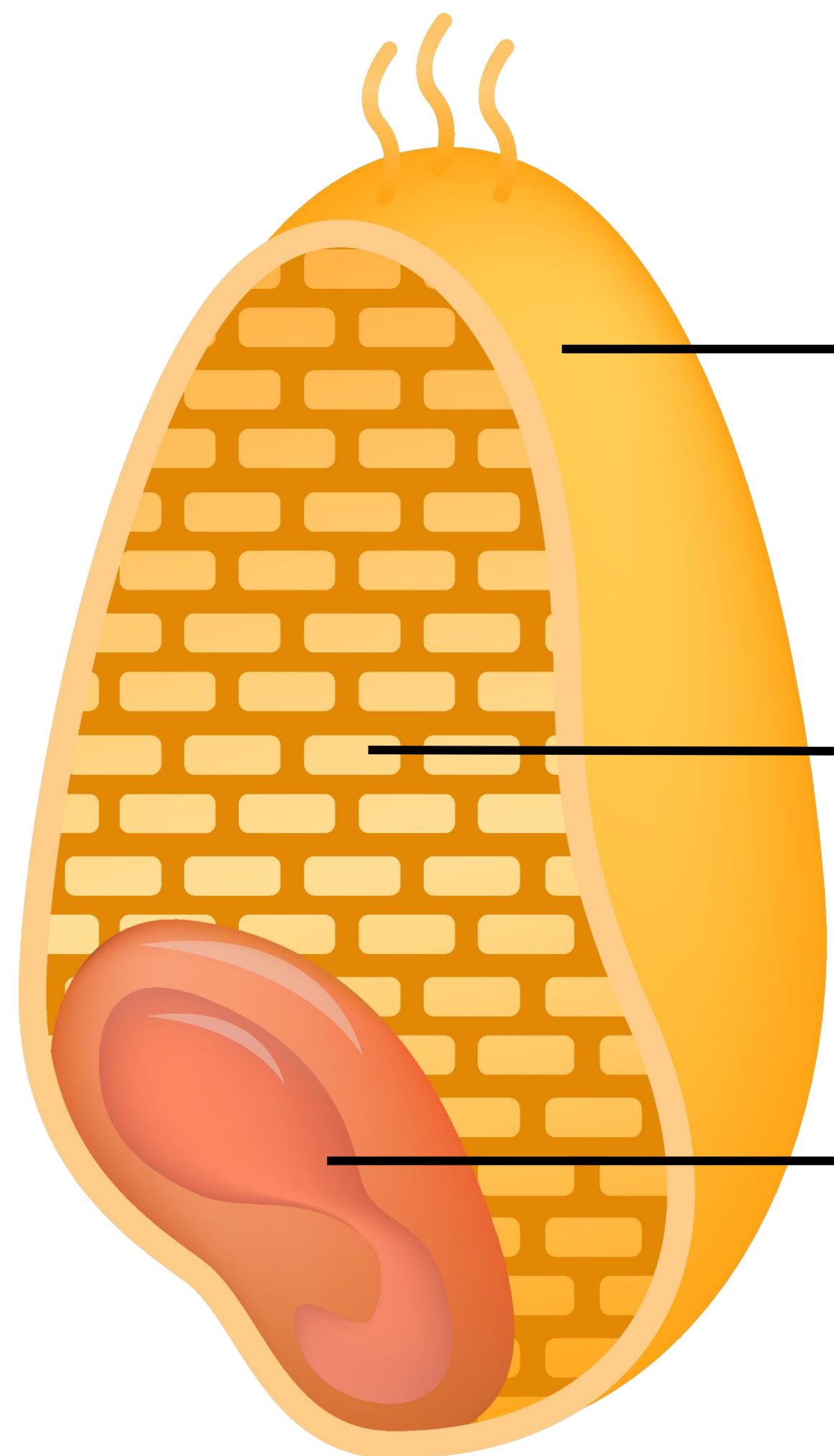


- Pieczywo
- Kasze
- Płatki, otręby
- Makarony
- Mąki

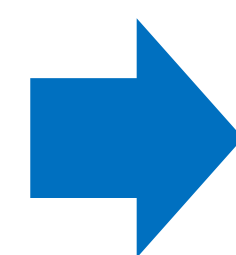


# BUDOWA ZIARNA

Źródło takich składników jak:

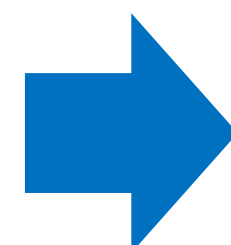


ŁUSKA (OKRYWA OWOCOWO-NASIENNA)



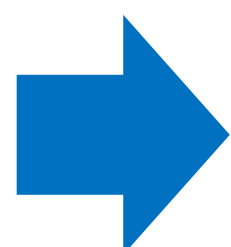
Błonnik, składniki mineralne i witaminy

BIELMO



Energia, białko i węglowodany

ZARODEK



Nienasycone tłuszcze, składniki mineralne i witaminy

# Błonnik pokarmowy – super składnik

- prawidłowa praca jelit
- kontrola apetytu
- rozwój „dobrych” bakterii w jelitach
- obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi
- dobra odporność

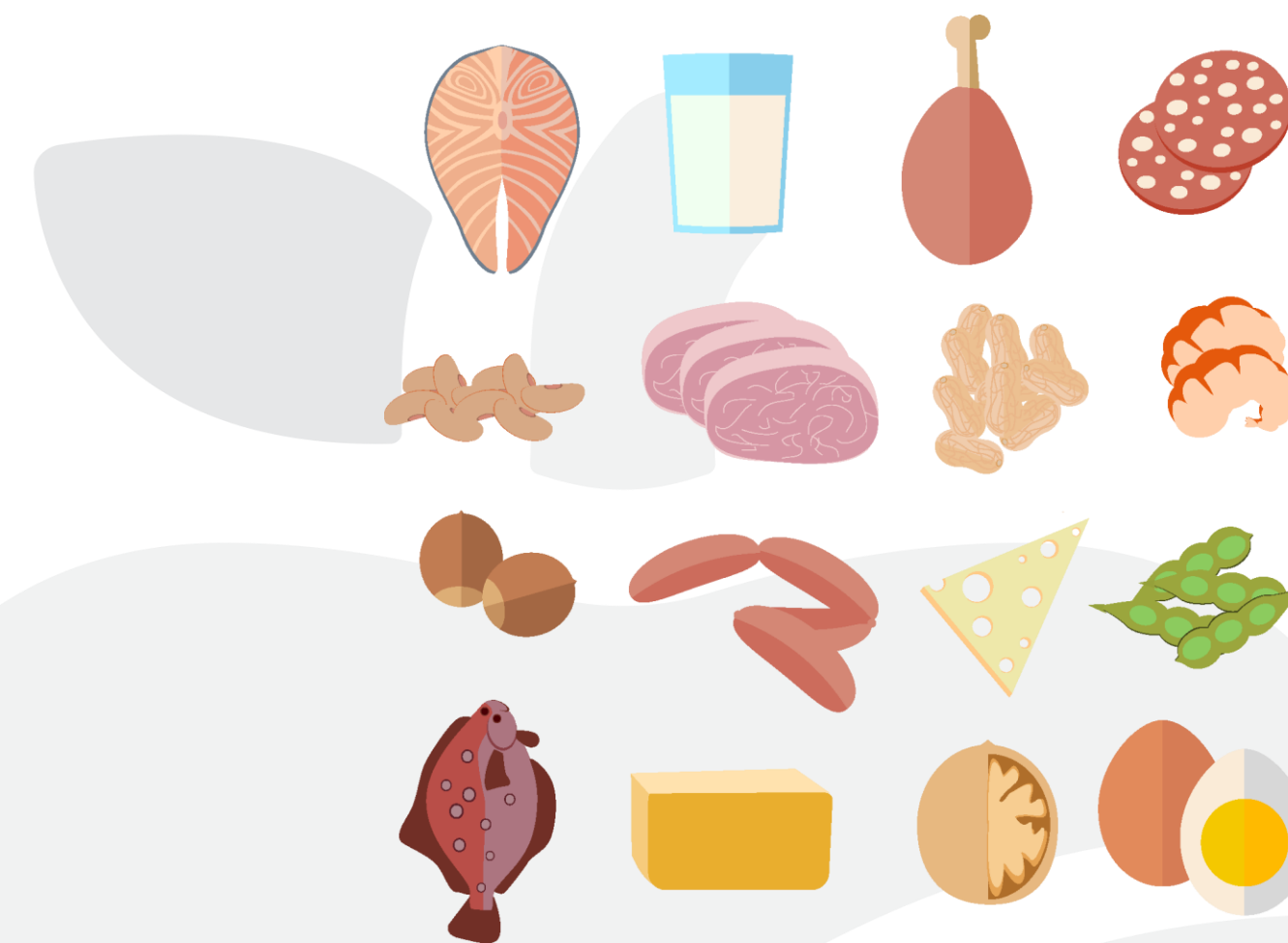




# Produkty będące źródłem białka – MOC SIŁY



- Ryby
- Jaja
- Mleko i produkty mleczne
- Mięso i produkty mięsne
- Nasiona roślin strączkowych
- Orzechy



# Kefir, jogurt, maślanka – dlaczego warto jeść?

- źródło:
  - ✓ białka
  - ✓ wapnia, fosforu, magnezu, witamin z grupy B
  - ✓ bakterii fermentacji mlekowej,
- wspierają „dobre” bakterie żyjące w jelitach
- wspierają odporność i pozytywnie wpływają na samopoczucie



# Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



## ↑ Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



## ↔ Zamieniaj:



## ↓ Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



# Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr inż. Katarzyna Lachowicz; dr inż. Małgorzata Stachoń; dr inż. Tomasz Królikowski; mgr Łukasz Kopiasz; dr inż. Ewelina Pałkowska-Goździk; dr inż. Katarzyna Dziendzikowska; dr inż. Danuta Gajewska; dr hab. Ewa Lange, prof. SGGW

**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnie (JEŻ)”.  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

# Gra edukacyjna **TALERZ MOCY**



# Instrukcja gry TALERZ MOCY

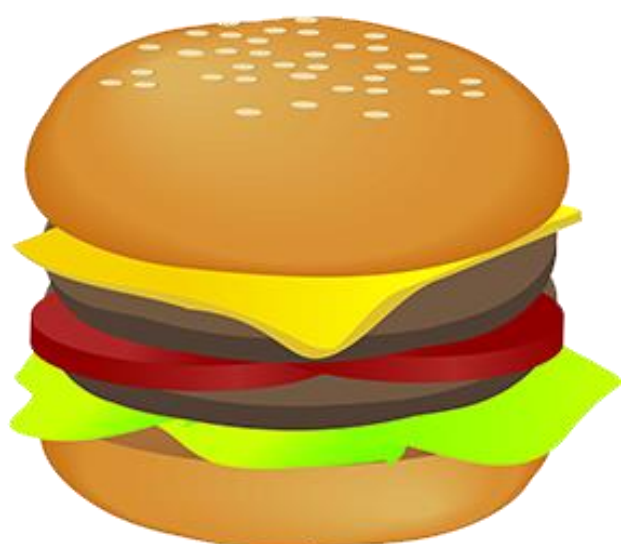
Skomponowanie „talerza mocy” – obiadu z podwieczorkiem z uwzględnieniem poniższych wytycznych:

- Obiad i podwieczorek mają spełniać założenia zdrowego żywienia przedstawione we wcześniejszej części prezentacji (**pamiętaj o proporcjach warzyw i owoców, produktów białkowych i skrobiowych na talerzu**)
- Należy wybrać **10 produktów żywnościowych** z pośród wszystkich kart
- Ułożyć wybrane produkty na talerzu
- Pozostałe produkty schować do koperty
- Uzupełnianie „baterii mocy” przez zamalowanie odpowiednich pól/kratek

**Produkty żywnościowe liczące się jako więcej niż 1 produkt:**

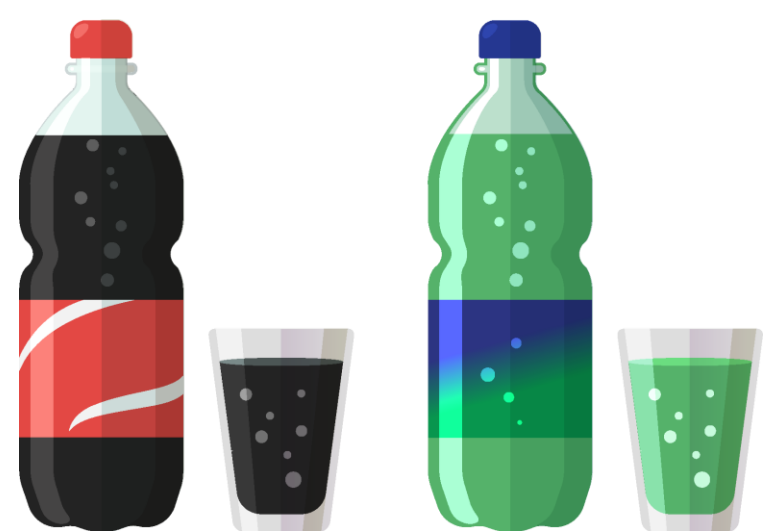
- **Hamburger – jako 3 produkty**
- **Hot-dog i tosty z serem – jako 2 produkty**

# Bateria mocy



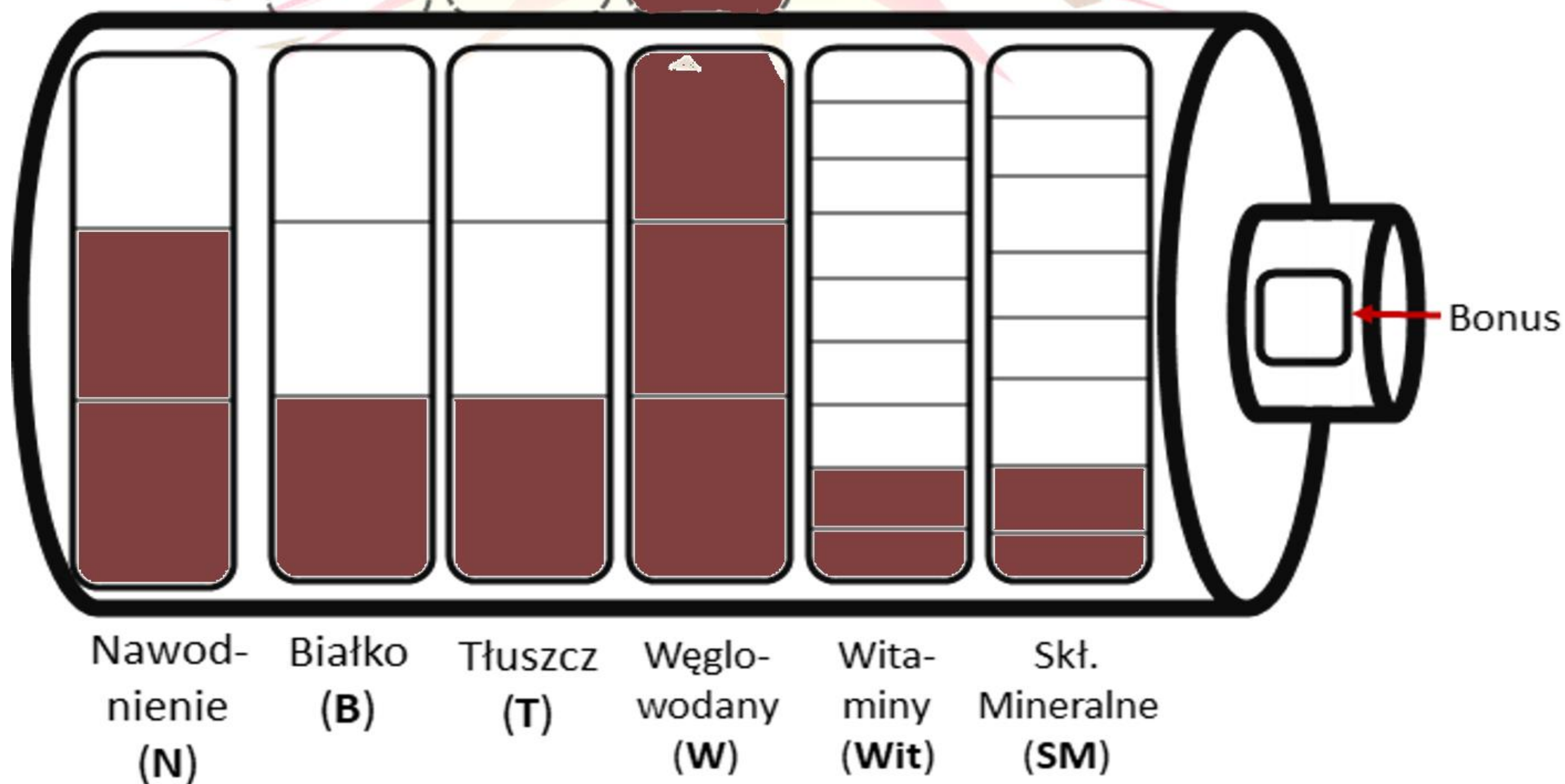
1 szt.  
(3 produkty) =

- 1 pkt **B**
- 1 pkt **T**
- 3 pkt **W**
- 2 pkt **SM**
- 2 pkt **Wit**

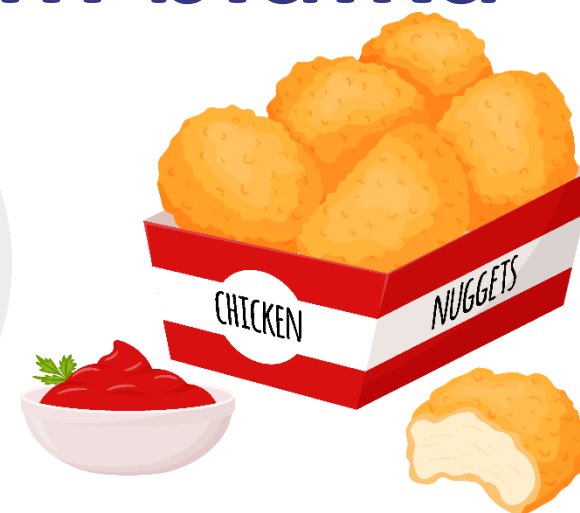
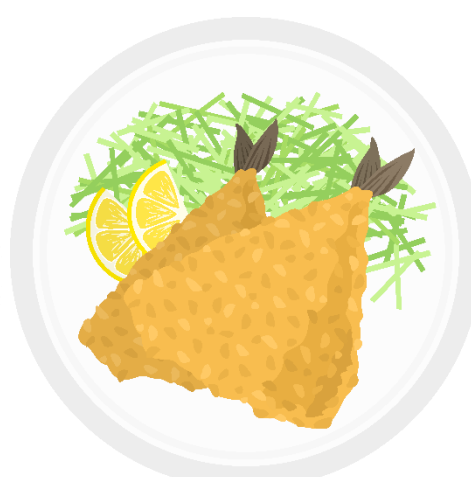
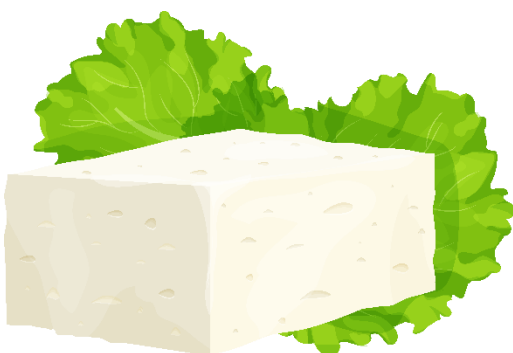
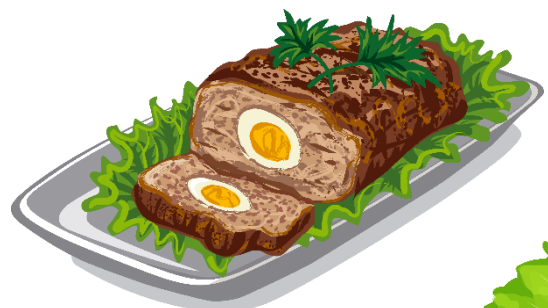
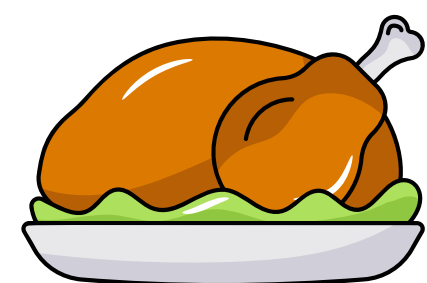


1 szkl. =

- 2 pkt **N**
- 1 pkt **W**



## Produkty będące źródłem białka



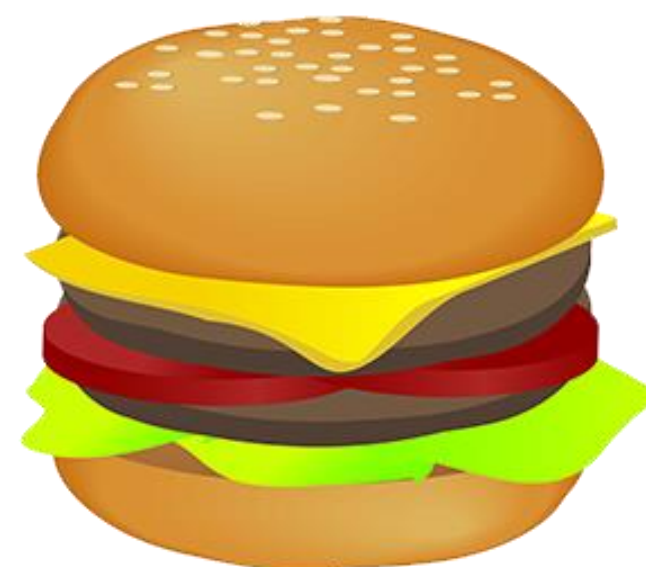
- 1 szt. =
- 1 pkt **B**
  - 2 pkt **T**
  - 1 pkt **SM**
  - 1 pkt **Wit**



Cottage cheese



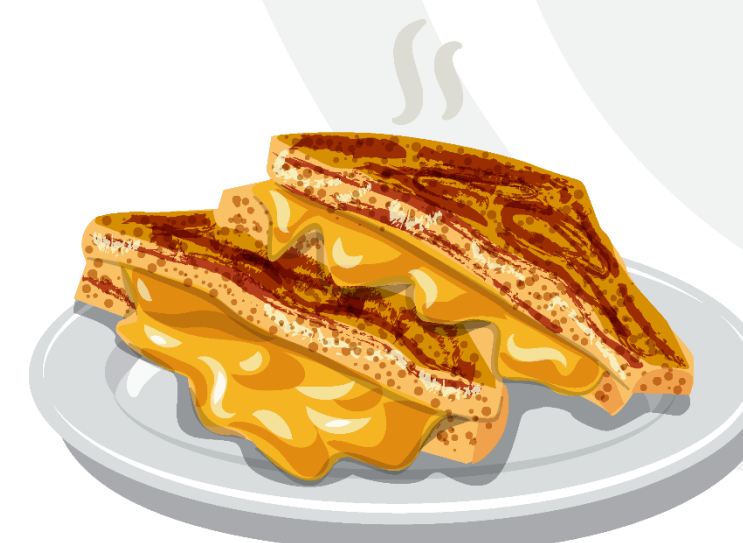
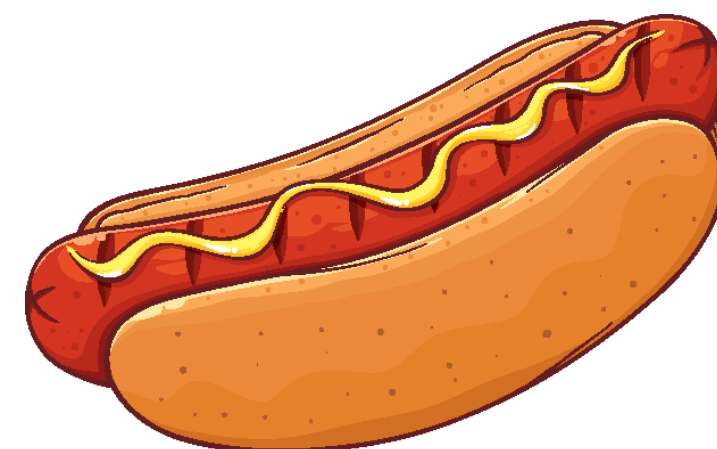
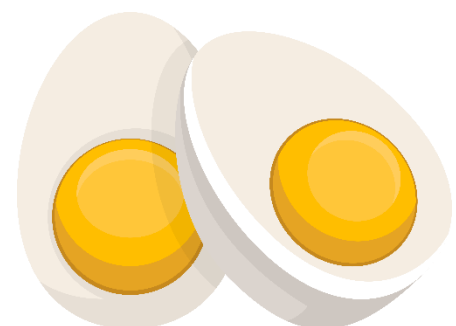
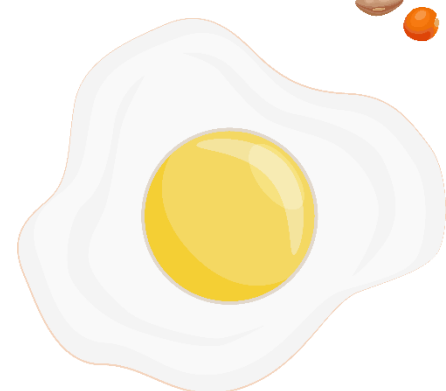
- 1 szt. =
- 1 pkt **B**
  - 1 pkt **SM**
  - 1 pkt **Wit**



- 1 szt.  
(3 produkty) =
- 1 pkt **B**
  - 1 pkt **T**
  - 3 pkt **W**
  - 2 pkt **SM**
  - 2 pkt **Wit**



- 1 szt. =
- 1 pkt **B**
  - 1 pkt **W**
  - 1 pkt **SM**
  - 1 pkt **Wit**



- 1 szt.  
(2 produkty) =
- 1 pkt **B**
  - 1 pkt **T**
  - 3 pkt **W**
  - 1 pkt **SM**
  - 1 pkt **Wit**



## Produkty będące źródłem tłuszczu

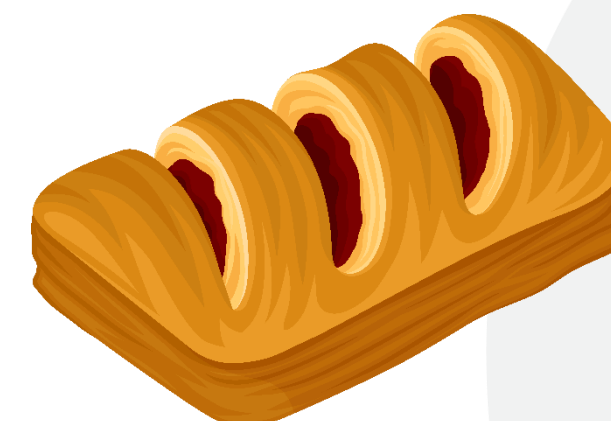
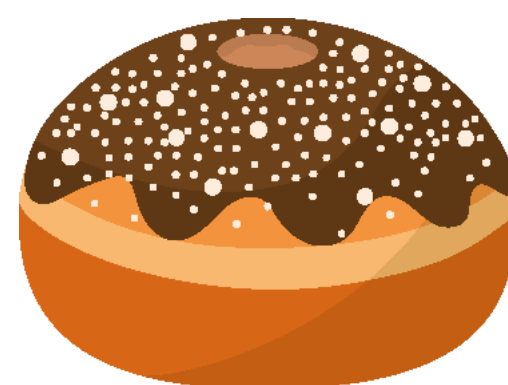


1 szt. =  
• 2 pkt T  
• 1 pkt Wit

1 szt. =  
• 1 pkt T  
• 1 pkt B  
• 1 pkt SM  
• 1 pkt Wit



1 szt. =  
• 3 pkt T  
• 1 pkt Wit

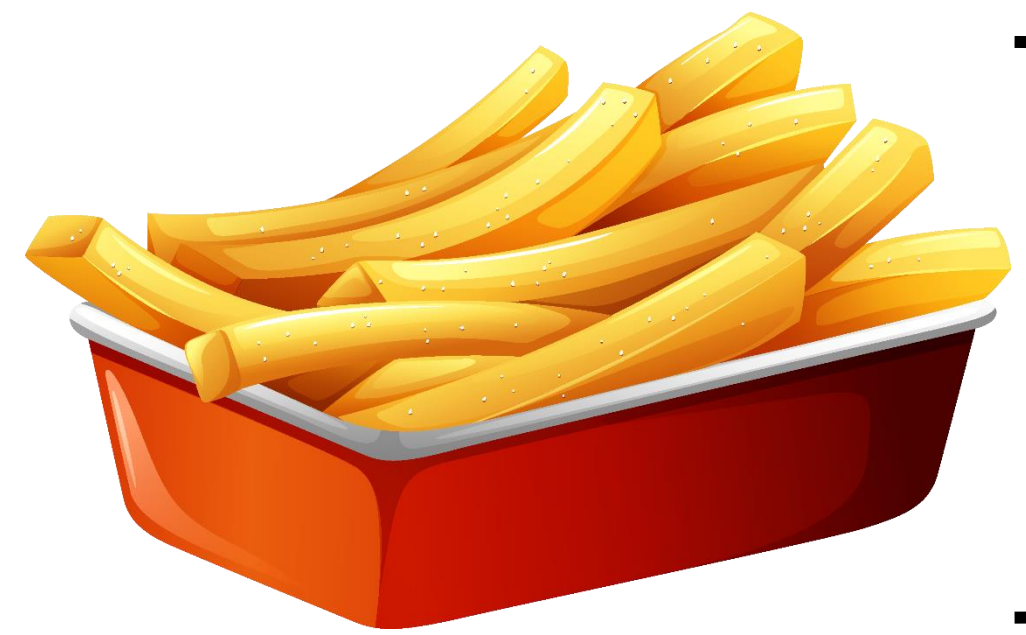


1 szt. =  
• 3 pkt T  
• 2 pkt W



1 szt. =  
• 2 pkt T  
• 1 pkt W

## Produkty będące źródłem węglowodanów

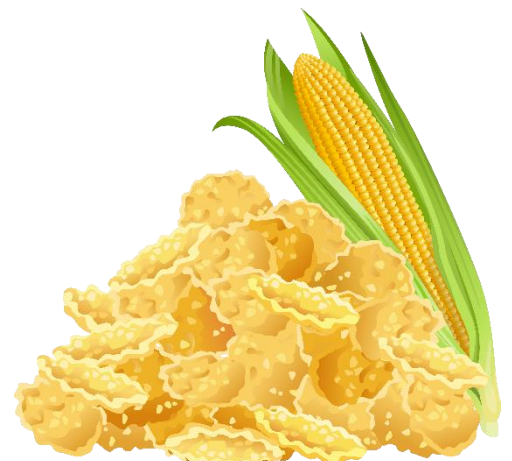


1 szt. =  
• 1 pkt **W**  
• 1 pkt **T**  
• 1 pkt **SM**

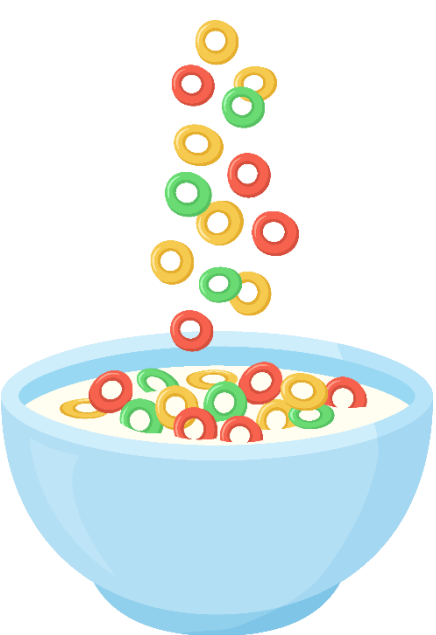


1 szt. =  
• 1 pkt **W**  
• 1 pkt **T**  
• 1 pkt **SM**

1 szt. =  
• 3 pkt **W**  
• 1 pkt **SM**  
• 1 pkt **Wit**



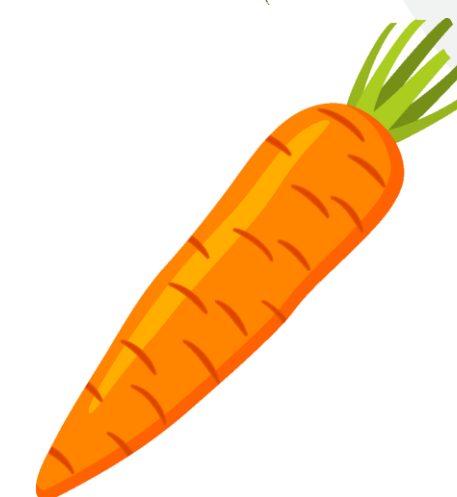
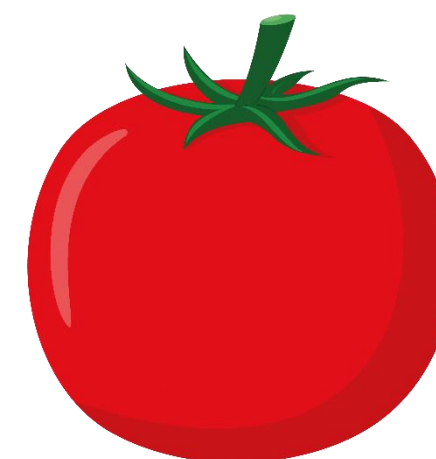
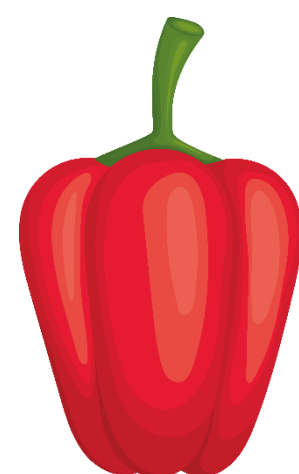
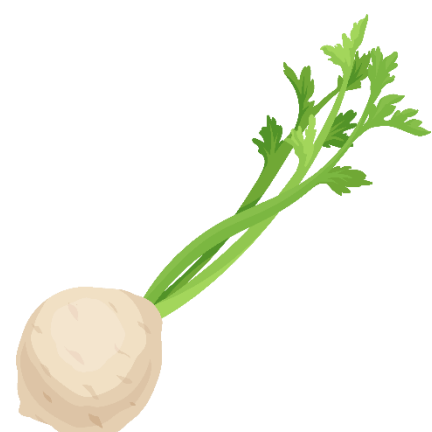
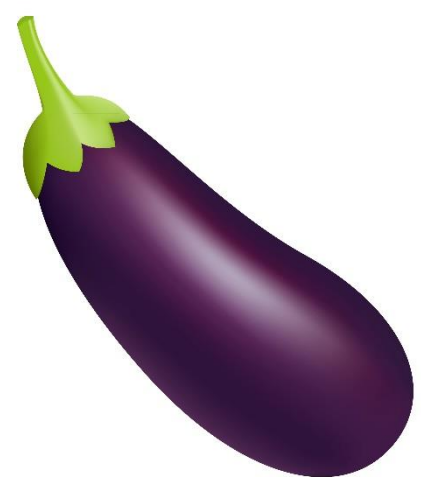
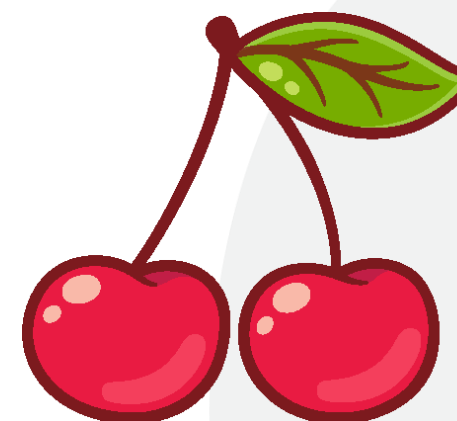
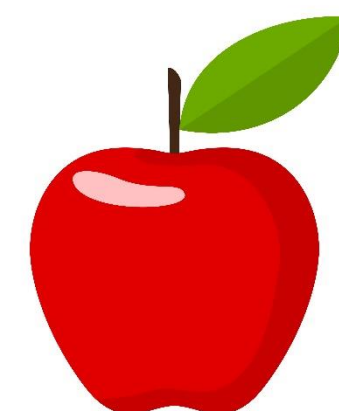
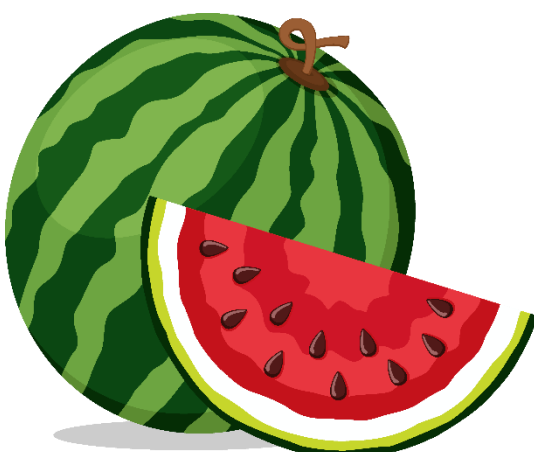
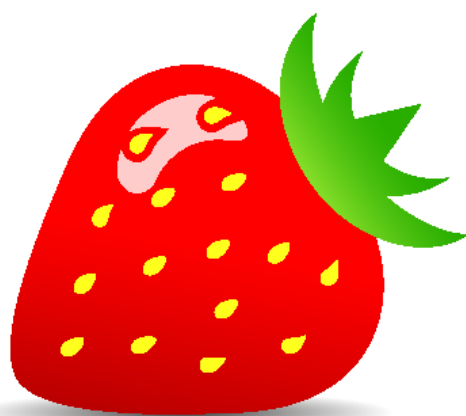
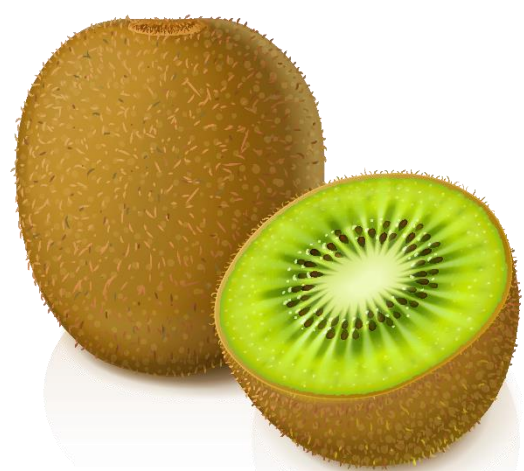
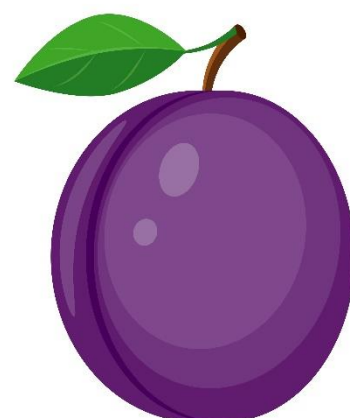
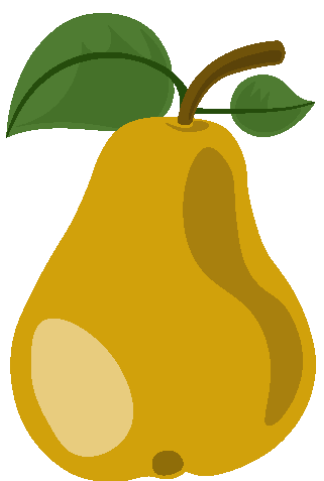
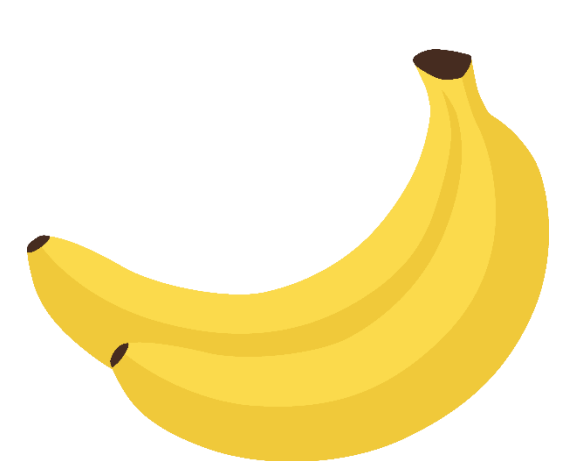
1 szt. =  
• 2 pkt **W**



1 szt. =  
• 1 pkt **W**



# Warzywa i owoce



1 szt. =  
• 1 pkt SM  
• 1 pkt Wit

# Nawodnienie



1 szkl. =  
• 3 pkt N



1 szkl. =  
• 2 pkt N  
• 1 pkt W

