



Co najmniej 5 porcji dziennie
owoców i warzyw

Wprowadź zasadę 5-4-3-2-1

Wyjaśnij, że dzisiaj będziemy mówić o tym, dlaczego należy zjadać 5 porcji owoców i warzyw każdego dnia, i jak się do tego zabrać.

Akcja informacyjna 5-4-3-2-1 Go! została opracowana przez Konsorcjum na Rzecz Zmniejszenia Otyłości Dzieci Chicago przy Children's Memorial Hospital

- ★ **5+ porcji owoców i warzyw dziennie**
- ★ 4 porcje wody dziennie
- ★ 3 porcje niskotłuszczowego nabiału dziennie
- ★ 2 godziny lub mniej dziennie przed ekranem
- ★ 1 godzina lub więcej aktywności fizycznej



Ta prezentacja jest częścią akcji informacyjnej 5-4-3-2-1 i skupi się na 5, to jest 5 dziennych porcjach owoców i warzyw.

Korzyści z jedzenia owoców i warzyw

- ★ Są źródłem witamin, soli mineralnych i błonnika.
 - ✧ Układ odpornościowy
 - ✧ Regularność wypróżniania
- ★ Sprzyjają utrzymaniu i/lub utracie wagi.



Jedzenie owoców i warzyw daje wiele korzyści.

Są źródłem wielu witamin, soli mineralnych, substancji fitochemicznych oraz błonnika, które wspomagają nasz system odpornościowy, dzięki czemu rzadziej zapadamy na choroby. Zawierają również dużo błonnika, który zapobiega zaparciom, sprzyja regularności wypróżnień i pomaga w zapobieganiu nowotworom okrężnicy.

Zob.: www.5aday.gov i

Zalety zdrowotne owoców i warzyw. Produkty dla Better Health Foundation, 2002.

Korzyści z jedzenia owoców i warzyw

- ★ Zmniejszenie ryzyka chorób:
 - ✧ Choroby serca
 - ✧ Wysokie ciśnienie krwi
 - ✧ Cukrzyca typ II
 - ✧ Niektóre nowotwory



Składniki odżywcze zawarte w owocach i warzywach pomagają zapobiegać wielu poważnym chorobom. Te składniki odżywcze zmniejszają niebezpieczeństwo chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy typu II i nowotworów, w tym nowotworów płuc, sutka, okrężnicy i żołądka.

Ile owoców i warzyw powinniśmy spożywać?

Dzieci w wieku 2-6 lat:	5 lub więcej porcji dziennie
Dzieci starsze, nastoletnie dziewczęta i kobiety:	Co najmniej 7 porcji dziennie
Nastoletni chłopcy i mężczyźni:	Co najmniej 9 porcji dziennie



Zalecenia co do ilości spożywanych owoców i warzyw zależą od wagi i stopnia aktywności danej osoby.

Ponieważ małe dzieci mają niewielką masę ciała, nie potrzebują zjadać aż tak wielu porcji owoców i warzyw każdego dnia, jak nastolatki i dorośli. Małe dzieci powinny zjadać przynajmniej 5 porcji każdego dnia.

Nie ma powodów, aby martwić się o jedzenie zbyt dużej ilości warzyw i owoców, pod warunkiem, że dbamy o ich urozmaicenie.

Co to znaczy porcja warzyw lub owoców?

Zasady ogólne

- ★ Różnie, zależy od wieku i masy ciała
- ★ Owoce lub warzywo w całości
 - ✧ Porcja owocu wielkości pięści



Co dokładnie znaczy porcja?

Porcja jest mniejsza, niż mogłoby się wydawać, może różnić się w zależności od naszej masy ciała i poziomu aktywności fizycznej. Porcja pokrojonych lub ugotowanych warzyw lub owoców powinna mieścić się na dłoni. W wypadku warzyw i owoców w całości - porcja to rozmiar pięści.

Kiedy jemy owoce lub warzywa w całości, takie jak jabłko lub pomidor, porcja powinna być wielkości naszej pięści. Dzieci są mniejsze, więc rozmiary ich porcji są również mniejsze.

Co to znaczy porcja?

Porcja dla dorosłych i starszych dzieci

- ◆ 6 uncji soku 100%
- ◆ 1 filiżanka warzyw sałatkowych na surowo
- ◆ ½ filiżanki gotowanych/posiekanych owoców lub warzyw
- ◆ ½ filiżanki gotowanej fasolki lub groszku
- ◆ ¼ filiżanki suszonych owoców



Oto standardowe wymiary porcji.

Należy zwrócić uwagę, że porcja soku to nie jest pełna filiżanka 8-uncjowa. Jest to tylko $\frac{3}{4}$ filiżanki, czyli 6 uncji.

Warzywa sałatkowe są luźne, dlatego porcja to jedna filiżanka.

Zaledwie ½ filiżanki ugotowanych lub posiekanych owoców i warzyw stanowi jedną porcję.

Ponieważ owoce suszone są skoncentrowane, na porcję składa się zaledwie ¼ filiżanki, czyli 1 uncja.

Owoce: Owoce i warzywa w całości, a wyciśnięty sok



- ★ Lepsze owoce w całości, niż wyciśnięty sok
- ✧ Zawierają błonnik
- ✧ Sok: więcej kalorii, ale mniej sycący
- ★ Sok 100-procentowy lub o zmniejszonej ilości kalorii
- ✧ Najwyżej 1 filiżanka 6 uncji dziennie



Czy więc można spożywać owoce i warzywa w postaci soku? Prawda jest taka, że choć sok wciąż zawiera składniki odżywcze, nie zapewnia tych wszystkich korzyści, co owoce w całości.

Owoce i warzywa w całości (w tym posiekane i ugotowane) mają błonnik, który usuwany jest z warzyw i owoców podczas wyciskania soku. Pomyślmy o skórce jabłka lub miąższu pomarańczy.

Ponadto, porcja soku ma zwykle więcej kalorii pełny owoc, a jednocześnie jest mniej sycąca. Dlatego pijąc sok łatwiej jest spożyć więcej kalorii, niż wymaga tego utrzymanie zdrowej wagi.

Jeżeli podajemy sok, należy ograniczyć się do jednej szklanki 6 uncji na dzień i dbać o to, aby był to sok 100-procentowy. Jeżeli kupujemy sok o ograniczonej ilości kalorii, należy upewnić się, że zawiera prawie 100% soku, gdyż wiele napojów na bazie soku zawiera tylko 15%, a nawet mniej soku. Jeżeli jest w nim tak mało soku, nie można go zaliczyć do 5 porcji dziennie.

Jakie owoce i warzywa należy jeść?

★ Różne owoce i warzywa mają zwykle różną „moc”

✧ Ciemniejsze kolory są zwykle „mocniejsze”



★ Najważniejsza jest **różnorodność**

✧ Witaminy

✧ Sole mineralne

✧ Błonnik



Teraz, kiedy powiedzieliśmy sobie, ile owoców i warzyw należy zjadać, porozmawiajmy o tym, które z nich warto jeść. Czy niektóre owoce i warzywa są lepsze od innych? Faktem jest, że rozmaite owoce i warzywa mają różną zawartość składników odżywczych. Na przykład, pomarańcze mają mnóstwo witaminy C i sporo potasu, banany mają mnóstwo potasu, marchewki mają mnóstwo witaminy A i sporo potasu, z kolei szpinak jest dobrym źródłem żelaza. Owoce i warzywa o ciemniejszych kolorach zwykle mają więcej składników odżywczych.

Istotne jest zapewnienie różnorodności warzyw i owoców każdego dnia.

Słyszałeś może, że można się rozchorować od jedzenia nadmiernej ilości owoców i warzyw. To stwierdzenie prawie nigdy nie jest prawdą. Może być prawdziwe w przypadku kogoś uczulonego na konkretny produkt. Ponadto, jeżeli przejemy się, możemy odczuwać podrażnienie lub ból żołądka i dotyczy to również warzyw i owoców.

Świeże, czy mrożone puszkowane, czy suszone

- ✦ Wszystkie przydają się do realizacji celu 5 porcji dziennie!
- ✦ Wskazówki
 - ✦ Należy wybierać te bez dodanych sosów
 - ✦ Owoce w puszcze – w sosie, nie w syropie
 - ✦ Uwaga na sól w puszkowanych warzywach
 - ✦ **Urozmaicenie**



Zastanawiasz się pewnie, czy jest jakaś różnica pomiędzy warzywami i owocami świeżymi, mrożonymi, puszkowanymi i suszonymi. Jeżeli jesz rozmaite owoce i warzywa w różnych postaciach, nie musisz przejmować się, czy są świeże, czy przetworzone.

Co więcej, niektóre mrożone warzywa mają więcej składników odżywczych, ponieważ są zbierane i mrożone wtedy, kiedy są najbardziej dojrzałe. Świeże owoce i warzywa, które kupujemy w sklepie są często zbierane zanim dojrzeją, ponieważ zanim dotrą do naszych sklepów, upływa kilka dni.

Istotną rzeczą, o której warto pamiętać – obok zasady różnorodności - jest unikanie owoców i warzyw w sosach, gdyż zawierają one dodatkową sól i tłuszcz. Ponadto, kiedy kupujemy owoce w puszkach, należy wybierać owoce zalewane sosem, nie zaś syropem.

Multiwitaminy, a owoce i warzywa

- ✦ Multiwitaminy nie są substytutem
- ✦ Naturalne pokarmy są dla nas lepsze!



Jeżeli masz trudności w zjedaniu zalecanej porcji owoców i warzyw każdego dnia, czy multiwitamina wyrówna tę różnicę? Na pewno nie.

Multiwitaminy, czy też pojedyncze tabletki witamin/minerałów nie dają takiego efektu, jak żywność naturalna. Nasze organizmy przystosowane są do wchłaniania składników odżywczych z pokarmów i naturalne połączenia występujące w pokarmach są dla nas zdrowsze, niż przyjmowanie suplementów w postaci witamin czy soli mineralnych.

Jeżeli chcemy zażywać multiwitaminy dla uzupełnienia składników odżywczych spożywanych z pokarmami, nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że nasz lekarz nie wyraża żadnych obaw.

Ważny jest sposób przyrządzenia

Podawaj:

- ★ Świeże
- ★ Na parze
- ★ Duszone/
smażone na
gorącym tłuszczu
- ★ Pieczone lub z
rusztu

Nie podawaj:

- ★ Smażonych w oleju
- ★ Z dodatkiem
tłuszczów nasyconych
- ★ Z owocami w syropie

Umiar jest ważny:

- ★ Sól



Przygotowując owoce i warzywa do podania należy pamiętać, że sposób ich przygotowania jest również bardzo istotny. Często najlepsze są na surowo, lecz dobre są również sposoby gotowania z niewielką zawartością tłuszczu. Aby uchronić jak najwięcej składników odżywczych i aromatu, nie należy ich gotować zbyt długo. Owoce i warzywa gotowane do momentu, aż stracą kolor i rozmiękną, tracą również składniki odżywcze.

Najlepiej unikać smażenia w oleju, dodawania dużych ilości sosów i soli i unikać owoców puszkowanych w ciężkich syropach.



Jedź 5 dziennie

Różnorodność jest najważniejsza

Jak pomóc swojemu dziecku

- ✦ Prawidłowe odżywianie zaczyna się wcześniej
 - ✦ Cięża
 - ✦ Mleko z piersi
 - ✦ Pokarmy stałe podawane niemowlętom
- ✦ Dawaj dobry przykład



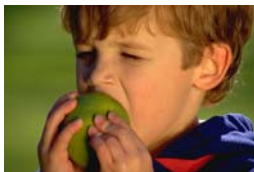
Jak więc zachęcić dzieci i rodzinę do zjadania większej ilości owoców i warzyw?

Prawidłowe odżywianie zaczyna się wcześniej. Dzieci otrzymują pokarm od swoich matek podczas ciąży, a następnie przez karmienie piersią. Jeżeli niemowlę nie jest karmione piersią, pierwszym źródłem pokarmu są mieszanki dla niemowląt. Kiedy dziecko zaczyna jeść pokarmy stałe, zaczyna poznawać, co mu smakuje. Jeżeli nie dostają słodczy, jest dużo większe prawdopodobieństwo, że będą jeść owoce i warzywa.

Dawaj dobry przykład. Jeżeli dobrze się odżywasz, dajesz swojej rodzinie dobry przykład.

Jak pomóc swojemu dziecku

- ✦ Zawsze miej w domu owoce i warzywa
- ✦ Zachęcaj dziecko, aby wybierało je w sklepie
- ✦ Unikaj traktowania jedzenia jako nagrody



Jako przekąski podawaj owoce i pokrojone warzywa. Dzieciom często smakują marchewki, plasterki papryki i pałeczki selera.

Jeżeli robisz z dzieckiem zakupy, pozwól, aby wybrało dla siebie owoce i warzywa. Pozwoli mu to na stworzenie lepszego związku z jedzeniem i da mu prawo decydowania.

Nie traktuj jedzenia jako nagrody za dobre zachowanie albo sposobu zachęcenia dziecka do jedzenia. W ten sposób przypisujesz większą wartość deserowi. Wiele dzieci polubi jedzenie jakiegoś pokarmu, jeżeli dostatecznie często ma z nim kontakt. Być może trzeba będzie to zrobić 20 razy, ale częste podsuwanie dziecku niewielkiego kawałka bez nacisku, że ma je zjeść, może zachęcić nawet najbardziej wybrednego niejadka do spróbowania nowych pokarmów.

Jedzenie w kolorach tęczy



- ✦ Spraw, by było to dobrą zabawą
- ✦ Do każdego posiłku wybieraj różne kolory owoców i warzyw
 - ✧ Niebieskie, zielone, białe, żółte/pomarańczowe, czerwone
- ✦ Zapewniają one **urozmaicenie** i różne składniki odżywcze



Jednym ze sposobów zachęcenia do jedzenia owoców i warzyw jest wprowadzenie codziennej gry. Każdego dnia zachęcamy rodzinę do jedzenia różnych kolorów tęczy w postaci owoców i warzyw.

Istnieje ogromna liczba owoców i warzyw każdego koloru. Na przykład, kolor niebieski to śliwki, niebieska kapusta i bakłażan. Kolor zielony obejmuje awokado, zielone jabłka, gruszki, groszek, szpinak i inną zieleninę, zieloną paprykę i brokoły. Kolor biały to banany, kalafior, cebula i jicama (rodzaj meksykańskiego ziemniaka). Kolor żółty/pomarańczowy obejmuje pomarańcze, ananasy, marchew, kukurydzę, żółtą paprykę i żółty kabaczek. Z kolei kolor czerwony to czerwone jabłka, czerwona papryka, truskawki, czerwone ziemniaki, czerwona cebula, żurawiny i pomidory.

Ta metoda to nie tylko dobra zabawa i możliwość interakcji, lecz również sposób zachęty do jedzenia rozmaitych warzyw i owoców każdego dnia.

Owoce i warzywa są na każdą kieszeń

- ★ Wybieraj owoce i warzywa sezonowe
 - ✧ Są dojrzałe
 - ✧ Mają więcej składników odżywczych i aromatu
 - ✧ Są tańsze



- ★ **Urozmaicenie**



Może wydawać ci się, że owoce i warzywa są kosztowne, szczególnie w porównaniu z chrupkami z sera lub chipsami ziemniaczanymi.

Jeżeli jednak kupujemy owoce i warzywa, na które właśnie jest sezon, często ceny są bardzo przystępne. Ponadto, owoce i warzywa w sezonie mają największą zawartość składników odżywczych, ponieważ są zbierane wtedy, kiedy są dojrzałe.

Owoce i warzywa są na każdą kieszeń

- ★ Gotuj z mrożonych, puszkowanych lub suszonych
 - ✧ Pakowane w soku
 - ✧ Bez dodatku sosów
 - ✧ Przyprawiaj je ziołami, nie solą
- ★ **Urozmaicenie**



Ponadto mrożone, puszkowane lub suszone owoce można kupować przez cały rok. Takie towary są często na przecenie i mogą być bardzo ekonomiczne.

Kupując owoce w puszkach pamiętaj tylko, aby wybierać owoce w soku, a nie w syropie. Kupując puszkowane warzywa wybieraj wersje małosolne lub w ogóle bez dodatku soli. Wybieraj puszkowane lub mrożone warzywa bez sosów, w których może być wiele tłuszczu i soli.

Owoce i warzywa są na każdą kieszeń

- ★ Dziel się skrzynkami/ koszami owoców i warzyw ze znajomymi
 - ✧ Sam's Club lub Costco
 - ✧ Kosze/pudełka od hodowców
- ★ Przygotuj wcześniej i zamroź
 - ✧ Kupuj i gotuj większymi partiami
 - ✧ Zamrażaj porcje na jeden posiłek



Kolejna opcja kupowania świeżych owoców i warzyw po niższych cenach to kupowanie większych ilości, na przykład skrzynki owoców z Costco, wspólnie ze znajomymi lub krewnymi.

Dzięki temu można również przygotować własne produkty z owoców i warzyw sezonowych do jedzenia po zakończeniu sezonu. Zamrażaj lub wekuj owoce i warzywa w porcjach indywidualnych lub na rodzinę, aby ułatwić ich późniejsze wykorzystanie.

Owoce i warzywa jako „Fast Food”

- ✦ Surowe
- ✦ Bary sałatkowe w supermarketach
- ✦ Paczkowane, pokrojone lub umyte
- ✦ Mrożone, puszkowane lub suszone – pakowane w soku, bez dodatku sosu i soli
- ✦ Przygotuj wcześniej i zamroź
- ✦ Zupy jarzynowe



Dbanie o rodzinę i praca pochłaniają tak dużo czasu, że łatwo jest zapomnieć o warzywach, kiedy jesteśmy zmęczeni. Wystarczy jednak zapamiętać kilka wskazówek, aby łatwo dodać więcej warzyw i owoców do posiłków.

Jedz owoce w całości, na przykład jabłka, brzoskwinie, jagody lub banany. Pokrój surowy owoc lub warzywo, aby sporządzić z nich przystawkę lub przekąskę. Zanurz je w niskotłuszczowym jogurcie, musztardzie itd. Pokrojone jabłka, marchewki, pałeczki selera, plasterki papryki oraz pokrojone pomidory stanowią wspaniałą przystawkę do posiłku.

Supermarkety mają bary sałatkowe z pokrojonymi warzywami, gdzie można nabrać odpowiednią ich porcję. Można je również przyrządzić metodą szybkiego smażenia na niewielkiej ilości gorącego tłuszczu lub udusić. Woreczki lub pojemniki uprzednio umytych, pokrojonych warzyw i owoców mogą być nieco droższe, ale też bardzo przyspieszają przygotowanie posiłku.

Warzywa mrożone lub z puszki można szybko odgrzać w mikrofalach, jednocześnie przygotowując inne części posiłku. Trzeba tylko pamiętać o kupowaniu warzyw bez dodatków, sosów i syropów. Suszone owoce mogą również stanowić szybką przekąskę i dodatek do deserów.

Zrób zapasy mrożonych, puszkowanych i suszonych owoców i warzyw, aby były pod ręką za każdym razem, kiedy jesteśmy zajęci lub zmęczeni. Przechowują się one łatwo i szybko można je podgrzać.

Moje dziecko/mąż/żona nie lubią warzyw

- ✦ Pokrój warzywa – na przykład cebulę lub marchew - i dodaj do mielonego mięsa.
- ✦ Przybieraj warzywami dania mięsne, na przykład papryką lub pomidorami.
- ✦ Przygotowując fajitas, pamiętaj o podduszonych warzywach, nie tylko mięsie.



A oto kolejne propozycje uzupełniania rodzinnych posiłków o warzywa.

Dodaj drobno pokrojone warzywa do mielonego mięsa; świetnie nadają się do tego cebula i grzyby.

Przybieraj dania mięsne warzywami, np. sosem pomidorowym, duszonymi grzybami lub papryką.

Robiąc fajitas pamiętaj zarówno o mięsie, jak i warzywach z patelni.

Moje dziecko/mąż/żona nie lubią warzyw

- ★ Wykorzystuj znane warzywa i owoce w niecodzienny sposób
 - ✧ Zioła i przyprawy zmieniają smak.
 - ✧ Niskotłuszczowe dipy na zimno i na gorąco
- ★ W zestawieniu z mięsem
 - ✧ Jabłka lub musy jabłkowe z wieprzowiną
 - ✧ Sos z całych żurawin z indykiem
 - ✧ Morela z kurczakiem



Przygotuj ulubione warzywa swojej rodziny w nowy sposób, aby przyzwycząić domowników do bardziej urozmaiconych posiłków. Albo przygotuj warzywo, którego nie lubią w nowy sposób, dzięki czemu będzie smakować zupełnie inaczej.

Można również łączyć mięsa z owocami. Na przykład, mus jabłkowy smakuje bardzo dobrze z kotletami wieprzowymi, a indyk z sosem żurawinowym to przecież typowe danie na Święto Dziękczynienia. Należy tylko pamiętać, aby wykorzystać do tego sos z całych żurawin (albo przyrządzić go samodzielnie), aby zachować błonnik i składniki odżywcze. I nie przesadzaj z cukrem we wszystkich sosach owocowych.

Sugestie przygotowania posiłków

- ✦ Do każdego posiłku/przekąski dodaj owoc lub warzywo
- ✦ Spytaj dziecko, jakie warzywa lubi najbardziej
- ✦ Przyrządź warzywa w mikrofalach, jako przystawkę



Oto kilka wskazówek, jak wzbogacić warzywami każdy posiłek w ciągu dnia.

Sugestie przygotowania posiłków

- ◆ Dodaj mrożone warzywa do:
 - ◆ sosów, zup, makaronów, pizzy
- ◆ Podawaj zupę pomidorową lub jarzynową
- ◆ Zrób sos z niskotłuszczowego jogurtu z ziołami i przyprawami



Dodawanie ziół i przypraw

Dodawanie słodkich przypraw

★ Zioła i przyprawy

- ✧ ziele angielskie, anyżek, kardamon, cynamon, goździki, imbir, gałka muszkatołowa

★ Owoce:

- ✧ kompot owocowy, pieczone owoce, owoce z przyprawami

★ Warzywa

- ✧ buraki, marchew, słodkie ziemniaki, kabaczek



Istnieje wiele rozmaitych ziół i przypraw, które można dodać do owoców i warzyw zmieniając ich smak i zapach. Oto kilka przykładów ziół i przypraw, które bardzo pasują do słodkich smaków i mogą nawet obniżyć ilość potrzebnego cukru.

Dodawanie ziół i przypraw

Dodawanie dla wzbogacania smaku

★ Zioła i przyprawy

- ✧ bazylia, liść laurowy, nasiona selera, chili, kminek, curry, koperek, majeranek, gorczyca, oregano, papryka, pieprz, rozmaryn, szalwia, tarragon, tymianek

★ Warzywa

- ✧ fasolki i zupy, sałaty, zieleniny, pomidory/sok



Oto zioła i przyprawy, które pasują dobrze do intensywnych smaków. Spróbuj dodać je do beztłuszczowego lub niskotłuszczowego jogurtu i przyrządzić w ten sposób sos. Albo dodaj je do sosu sałatkowego z octem winnym, aby osiągnąć nowy smak.

Najważniejsze wskazówki na temat owoców i warzyw

- ✦ Źródło witamin, soli mineralnych i błonnika
- ✦ Porcja – wewnętrzna część dłoni lub pięść
- ✦ **Różnorodność** – jedzenie w kolorach tęczy
- ✦ Przekąska ze świeżych owoców i warzyw
- ✦ Trzymaj pod ręką zapasy warzyw i owoców mrożonych i puszkowanych



Podsumowując – pamiętaj o następujących wskazówkach. Owoce i warzywa to bardzo istotne źródło witamin, soli mineralnych i błonnika, których nasz organizm potrzebuje dla zachowania zdrowia.

Ich porcja nie jest duża, jest rozmiaru twojej pięści lub wynosi tyle, ile można zmieścić w dłoni.

Nie zapomnij, aby jeść różnorodne warzywa i owoce. Niech przewodnikiem dla ciebie będzie tęcza.

Trzymaj świeże owoce na stole lub blacie, aby stanowiły łatwą przekąskę, a pokrojone warzywa z przodu lodówki, aby zachęcić do zdrowego podjadania.

Trzymaj w domu zapasy warzyw i owoców mrożonych, puszkowanych i suszonych. Przechowują się dobrze i mogą stanowić szybki dodatek do posiłku.



5 porcji dziennie owoców i warzyw

www.clocc.net