

Praktyczne wskazówki dotyczące zdrowego lunchu

- ◆ Spróbuj codziennie zmieniać zawartość pudełka na lunch. W ten sposób można zapewnić dziecku różnorodność odżywcza potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju.
- ◆ Zaangażuj dziecko w przygotowanie lunchu. Możliwe, że będzie bardziej dzieciom smakować jeśli przygotują lunch sami.
- ◆ Umyj ręce przed przygotowaniem jedzenia. Umyj owoce i warzywa i umieść je w czystych pojemnikach.
- ◆ Aby zachować świeżość upewnij się, że żywność jest właściwie przechowywana: jedzenie na lunch przygotowane wieczorem dnia poprzedniego powinno być przechowywane w lodowce. Ryż powinien być ostudzony szybko i przechowywany w lodowce przez noc. Aby zachować świeżość lunchu w ciągu dnia użyj torby chłodzącej zamrozonego napoju lub wielokrotnego użytku torebki zamrożonej.
- ◆ Przechowuj różne rodzaje chleba w zamrażarce więc w razie potrzeby możesz po prostu odmrozić tyle ile potrzebujesz na jeden lunch.. Używając różnego rodzaju chleba sprawimy, że lunch będzie bardziej interesujący i przyjemny.
- ◆ Jeśli dziecko nie chce jeść ciemnego pieczywa, spróbuj użyć lżejszej odmiany pieczywa albo użyj jednej kromki białego i jednej kromki ciemnego pieczywa.
- ◆ Dla odmiany użyj chleba pitta, krakersy, paluszki lub owoce i warzywa z dipem.
- ◆ Zawsze staraj się użyć trochę salaty do kanapek. Aby uniknąć przemoczenia kanapki, wysusz salate przed dodaniem do kanapki lub umieść w osobnym pojemniku.
- ◆ Przygotuj sos do salatek o niższej zawartości tłuszczu mieszając z jogurtem o niższej zawartości tłuszczu lub odtłuszczonym mlekiem.
- ◆ Możesz użyć resztek, np. ryżu lub curry, warzywa, pizza, makaron lub sos.
- ◆ Przygotuj salatkę z ryżu, ziemniaków lub makaronu wieczorem dnia poprzedniego, mieszając z warzywami, fasolą itp.

Aby uzyskać więcej informacji i porad przejdź do:

www.eatwell.gov.uk



Bringing out the best
in each other

Welshpool Church in Wales Primary School

Zdrowszy lunch dla dzieci

Co należy wiedzieć!

Zdrowe odżywianie jest ważne. Dzieci muszą jeść dobrze aby dostarczyć im energii i składników odżywczych do wzrostu i rozwoju, aby być zdrowym i aktywnym.

Zdrowy, przyjemny lunch daje dzieciom energię potrzebną do nauki i zabawy w szkole.



Wykorzystaj informacje zawarte w tej ulotce aby przygotować dziecku zdrowszy lunch. Prosimy o wsparcie szkolnej polityki żywieniowej dostosowując się do poniższych wskazówek.

Co to jest zdrowe pudełko na lunch? Zdrowe drugie śniadanie to pełnowartościowy posiłek dostarczający zróżnicowanych składników odżywczych, które można znaleźć w czterech grupach żywności:

Produkty bogate w skrobię

Produkty bogate w skrobię, takie jak chleb, ziemniaki, ryż lub makaron.

Produkty bogate w skrobię dostarczają energii, błonnika, witamin i minerałów.

- ◆ Chleb, spróbuj różnych rodzajów, takich jak chleb pita, placki do zawijania lub bułki
- ◆ Inne produkty bogate w skrobię, takie jak makaron, kuskus czy ryż
- ✓ Odmiany ryżu z pełnego ziarna są najlepsze dla błonnika, który jest niezbędny dla zdrowego układu pokarmowego



Mięso i alternatywy

Dodaj trochę białka, np. mięso, ryby, jajka, fasola. Produkty bogate w białko budują mięśnie i zapewniają minerały..

- ◆ Chude mięso takie jak indyk, kurczak czy szynka.
- ◆ Dołącz tłuste ryby takie jak sardynki lub makrela, co najmniej raz na trzy tygodnie.
- ◆ Ser taki jak twarog, Edam lub ser miękki.
- ◆ Jajko np. tarta lub omlet.
- ! Produkty mięsne takie jak paszteciki, małe kielbaski, ciasto z nadzieniem mięsnym, smażone jedzenie nie powinno być włączane więcej niż raz na dwa tygodnie.
- ! Masło, margaryna, majonez lub sos sałatkowy używaj z umiarem, ponieważ mogą zawierać dużo tłuszczu lub użyj alternatywy o niższej zawartości tłuszczu



Na zdrowsze przekąski:

- ◆ Słodkie i czekolady zastąp suszonymi owocami, małą ilością winogron lub sałatką owocową.
- ◆ Ciastka i ciasta zamień na chleb z owocami.
- ◆ Wymień solone, pikantne przekąski na ciastka ryżowe lub paluszki.

Mleko i przetwory mleczne

Dołącz produkt mleczny lub alternatywę. Te produkty zawierają wapń niezbędny do zdrowych kości i zębów, są także źródłem wapnia i witamin.

✓ Zdrowsze o niższej zawartości tłuszczu

Owoce i warzywa

Pamiętaj o załączeniu owoców i warzyw. Możesz użyć świeżych, zamrożonych lub z puszki. Owoce i warzywa są pełne witamin i błonnika niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, aby być silnym i zdrowym..

- ◆ Do kanapki dodaj pomidory, sałatę lub buraczki
- ◆ Świeże owoce takie jak jabłka, banany lub gruszki
- ◆ Sałatka owocowa (świeże lub z puszki z sokiem)
- ◆ Pomidorki koktajlowe, kawałki ogorka lub selera. Razem z dipami hummus lub guacamole.
- ✓ Używaj świeżych, sezonowych owoców i warzyw wspierając środowisko i ciesząc się wyborem
- ✓ Spróbuj włączyć co najmniej jedną porcję owoców i warzyw dziennie.



Napoje szczególnie wodę, pomaga dzieciom w koncentracji i dobrym samopoczuciu. Woda jest łatwo dostępna w szkole. Tylko woda, mleko i prawdziwy sok z owoców powinny znajdować się w pojemniku na lunch.

Przekąski Przekąski powinny być zawarte tylko czasami, należy dążyć do zdrowszych wyborów. Przekąski zwykle zawierają więcej tłuszczu, cukru i soli i mogą być przyczyną nadwagi, która z kolei prowadzi do chorób serca. Produkty z dużą zawartością cukru zawierają dużo kalorii i są szkodliwe dla zębów. Produkty z dużą zawartością soli mogą zwiększyć ciśnienie krwi, co może prowadzić do chorób serca i niektórych nowotworów.

- ♥ Pudełko na lunch nie powinno zawierać czekolady, słodyczy i napojów gazowanych.
- ♥ Proszę nie robić kanapek z czekoladą.