

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOR EK	KOLACJA
Domowa granola z mlekiem, chleb żytni, masło ,sałata ogórek zielony	Chleb razowy ,masło ,pieczeń cielęca, owoc	Zupa jarzynowa z bobem, gulasz z indyka i papryki, kasza jęczmienna, warzywa got. z olejem lnianym	Jogurt naturalny z pestkami dyni i słonecznika	Omlet ze szpinakiem, bułka grahamka, herbata z sokiem malinowym
Owsianka na ml. z rodzynkami, chleb żytni masło polędwica, pomidor ze szczypiorem	Chleb z nasionami, masło, twarożek ,napój owocowy	Zupa z cukinii, pieczona pierś z kurczaka w ziołach, ziemniaki pure, sałata z rzodkiewką i sosem jogurtowym, kompot	Mufinki z kaszy jaglanej i czerwonej porzeczki, sok przecierowy z marchwi i brzoskwini	Pierogi ruskie, , kompot z owoców sezonowych
Chleb żytni, masło, szynka drobiowa, sałatka z papryki i kiełków, herbata Rooibos	Bułka sojowa, z sałatą z ozorkiem duszony w jarzynach , kawa zbożowa	Krem ziemniaczany z grzankami , leczy warzywne z pomidorami, ryż pełnoziarnisty, surówka z kiszanej kapusty, domowa lemoniada	Koktajl malinowo - morelowy	Pasta z jaj z koperkiem chleb kukurydziany, sałatka z pomidora z olejem lnianym herbata zielona
Jaglana ze śliwkami ,chleb żytni, masło	Jogurt naturalny z owocami, herbata ziołowa	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziemniakami, polędwiczka z kurczak w sosie koperkowym, Makaron pełnoziarnisty, surówka z marchewki i jabłka ,brokuł got, kompot	Ciastka owsiane z brzoskwinią, woda mineralna	Klops nadziewany warzywami ,chleb razowy masło napój z mięty
Chleb domowy z siemieniem, masło, pasta rybna z ogórkiem kwaszonym, kalarepka ,kakao	Chleb domowy, powidła śliwkowe ,kefir	Zupa pomidorowa z pieczoną papryką i ryżem, kotleciki jajeczne z ziołami. Ziemniaczki z koper, brukselka, kompot	Budyń z kaszy jaglanej ,owoc	Naleśniki z owocami i serem twarogowym, sok warzywny

OGÓLNE ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Hipokrates ojciec medycyny powiedział :

**Niech pożywienie będzie lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem.**

Hipokrates (460-370 p.n.e.)

Współczesne badania naukowe udowodniły jak ważne jest dostarczanie wraz z pożywieniem odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych. Szkodliwy jest zarówno nadmiar jak i niedobór energii i składników odżywczych. Białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy, sole mineralne, błonnik i woda powinnyśmy spożywać w odpowiednich proporcjach. Współczesny człowiek popełnia szereg błędów żywieniowych, konsumuje posiłki nieregularnie, potrawy są za słone, za słodkie, za tłuste, wzbogacone dodatkami chemicznymi, które utralają żywność i poprawiają wygląd, ale nie są obojętne dla zdrowia. Dlatego posiłki obowiązkowo powinniśmy komponować z produktów świeżych, dostępnych na naszym polskim rynku rolno-spożywczym. Zachwycamy się światowymi nowinkami żywieniowymi, a nie potrafimy docenić oleju lnianego, czosnku, miodu, ziół, owoców, warzyw, mleka i przetworów czy też produktów regionalnych. Polskie produkty spożywcze bez wątplenia dostarczają wszystkich niezbędnych składników racjonalnej diety. Nie ulegajmy modą i reklamom na egzotyczne produkty spożywcze, cudowne super diety czy też nie zastępujemy pożywienia suplementami diety. W żywieniu kierujemy się przed wszystkim umiarem i zdrowym rozsądkiem

Jedzenie ma znaczenie, dlatego opierając się na Piramidzie Zdrowego Żywienia opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia możemy wprowadzić w życie następujące zasady zdrowego żywienia.

- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
- Strzeż się nadwagi i otyłości nie zapomnij o codziennej aktywności fizycznej
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii
- Spożywaj codziennie co najmniej dwie szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serami
- Mięso spożywaj z umiarem
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców
- Ograniczaj spożywanie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych
- Zachowaj umiar z spożyciu cukru i słodczy
- Ogranicz spożycie soli
- Pij wystarczającą ilość wody
- Nie pij alkoholu



Piramida Zdrowego Żywienia



Instytut Żywności i Żywienia 2009

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

Uzbrojeni w wiedzę o racjonalnym żywieniu oraz umiejętności kulinarne, możemy skomponować smaczny i zdrowy posiłek. Potrawy które przygotujemy dla siebie, rodziny czy znajomych nie tylko zachwycą smakiem, zapachem, wyglądem, ale przede wszystkim pomogą czuć się zdrowo, dobrze i radośnie.