5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

KUPS
KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

Program sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw. Organizator Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków.

www.kups.org.pl | www.wszkole.5porcji.pl

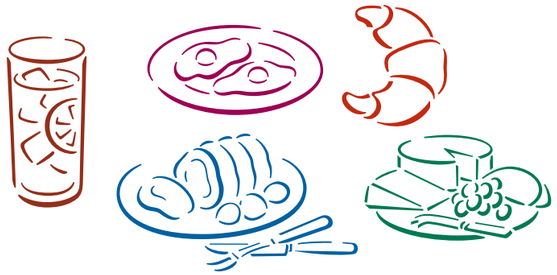
# PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

**Prawidłowe żywienie to takie, które dostarcza organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w odpowiedniej ilości.**

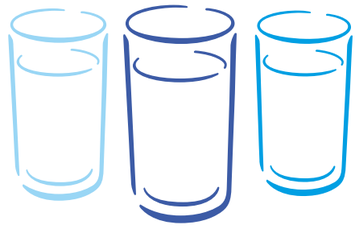
## ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA:



Jedz 5 posiłków dziennie. Rób regularne przerwy pomiędzy nimi.

Do każdego posiłku jedz warzywa i owoce w różnej postaci. Niech zajmują one większość miejsca na talerzu.

Często jedz pełnoziarniste produkty zbożowe takie jak: pieczywo razowe, kasze, makarony. Dostarczają energii, błonnika, witamin i składników mineralnych.



Pij 3-4 szklanki mleka dziennie, możesz je zastąpić jogurtem naturalnym lub kefirem.

# PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE

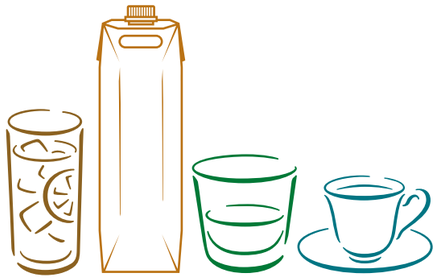
KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

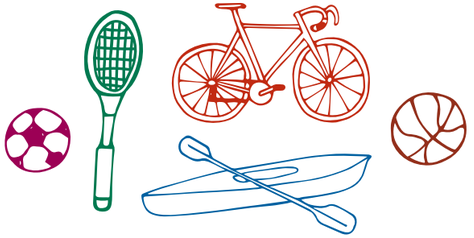
## ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Często jedz ryby
lub rośliny strączkowe np.
fasolę, soję, ciecierzycę
lub mięso.

Tłuszcze też są ważne,
ale zamień te zwierzęce
na roślinne, na przykład
oliwę z oliwek lub olej
rzepakowy.



Pamiętaj o piciu wody.



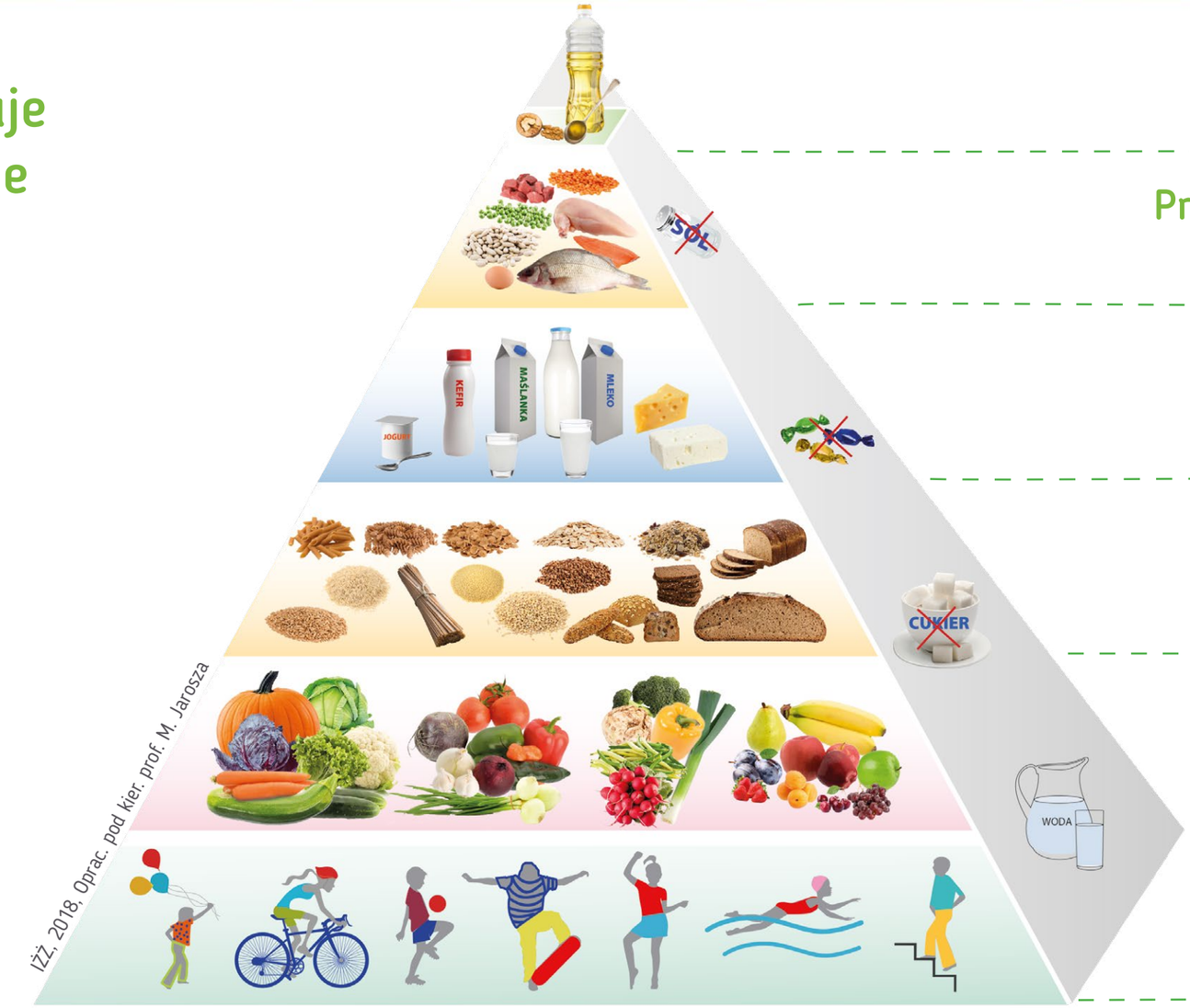
Ruszaj się, uprawiaj sport.
Aktywność fizyczna też
jest bardzo ważna.

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

Poziom, na którym znajduje się dany produkt informuje nas o tym, jak często i ile powinniśmy ich jeść!




Tłuszcze

Produkty mięsne, rybne oraz jaja

Nabiał

Produkty zbożowe

Warzywa i owoce

Aktywność fizyczna

# ILE WARZYW I OWOCÓW POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ W CIĄGU DNIA?

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

Codziennie należy jeść minimum 400 g warzyw i owoców, najlepiej podzielić je na 5 porcji.

Uwaga: nie mogą to być zawsze te same produkty np. tylko jabłka 5 razy dziennie.

# DLACZEGO POWINNIŚMY JEŚĆ PRZYNAJMNIEJ 5 PORCJI WARZYW LUB OWOCÓW DZIENNIE?

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

1

Dostarczają cennych substancji odżywczych m.in. witamin i składników mineralnych

2

Zawarte w nich składniki budują odporność na atak wirusów i bakterii

3

Zawarte w nich składniki pomagają lepiej zapamiętywać ważne rzeczy, ułatwiają koncentrację

4

Jedzenie warzyw i owoców pomaga w zapobieganiu wielu chorób

5

Jedzenie warzyw i owoców oraz picie soku hamuje proces starzenia się

# CO TO JEST PORCJA WARZYW I OWOCÓW?

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

## PORCJA OWOCÓW:

Średnie jabłko

Banan

Średnia gruszka

Pół szklanki malin

2-3 mandarynki

Szklanka lub kartonik soku owocowego (150-200 ml)

Średnia pomarańcza

Malutka garść suszonych owoców

## PORCJA WARZYW:

Średnia marchewka

Talerz zupy warzywnej

Porcja sałatki warzywnej

Jeden średni pomidor

Szklanka lub kartonik soku warzywnego (150-200 ml)

Jeden średni ogórek

Kilka rzodkiewek

3-4 pomidorki koktajlowe

UWAGA: ziemniaki nie są porcją warzyw lub owoców.

# DLACZEGO SOK MOŻE BYĆ JEDNĄ PORCJĄ W CIĄGU DNIA?

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

1. Soki powstają z warzyw i owoców.

2. Soki zawierają podobny poziom niektórych składników odżywczych co owoce i warzywa.

3. Sok owocowy lub warzywny, także ten z kartonu, nie może zawierać konserwantów, sztucznych barwników ani aromatów.

4. Soki owocowe, pomidorowe oraz 100% warzywne nie mogą być dosładzane.

# JAK POWSTAJE SOK

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

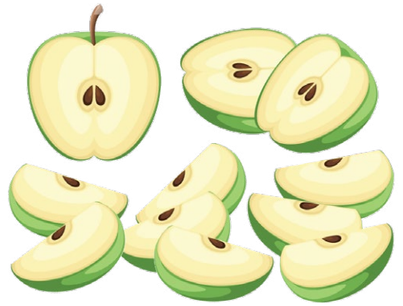
5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

1 Najpierw zbiera się owoce i warzywa.

2 Następnie zbiory przewozi się do zakładu produkcyjnego.

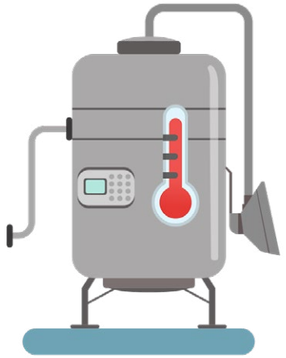
3 Na miejscu owoce lub warzywa są przebierane i myte.

4 Niektóre warzywa, jak np. marchew, pozbawia się skórki.



5 Większe owoce, takie jak jabłka przed tłoczeniem są rozdrabniane.

6 Soki z owoców cytrusowych, na przykład pomarańczy uzyskuje się poprzez wyciskanie.



7 Sok może również zostać zagęszczony poprzez usunięcie z niego dużej części wody. Ułatwia to magazynowanie i transport.

8 Potem sok, może zostać poddany pasteryzacji*

*Pasteryzacja to taki proces, który często wykorzystują nasze mamy, kiedy robią przetwory na zimę. Polega na tym, że na przykład sok jest podgrzewany, a potem szybko schładzany. Dzięki temu sok się nie psuje i jest bezpieczny do spożycia.

9 Na końcu soki rozlewane są do opakowań, na przykład kartonowych.

# WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

Witaminy i składniki mineralne są bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju organizmu!

Składniki mineralne zawarte w owocach warzywach i sokach:

**Wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, miedź, jod.**

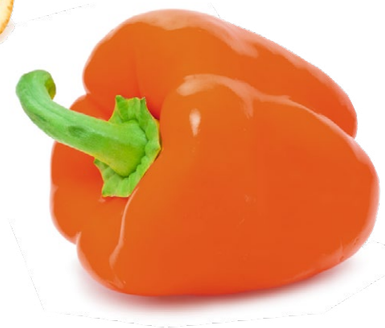
# WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

## Jakie witaminy znajdziemy w poszczególnych warzywach i owocach?

WITAMINA C



Wspomaga odporność

Zmniejsza uczucie zmęczenia

# WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

## Jakie witaminy znajdziemy w poszczególnych warzywach i owocach?

WITAMINA K

Pomaga w gojeniu ran
(szybciej robi się strupek)

Wspomaga utrzymanie
zdrowych kości

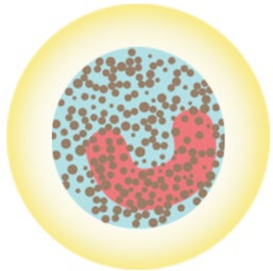
# WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

## Jakie witaminy znajdziemy w poszczególnych warzywach i owocach?

WITAMINA **E**



Chroni komórki naszego organizmu przed szkodliwymi czynnikami środowiska.

# WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

## Jakie witaminy znajdziemy w poszczególnych warzywach i owocach?

PROWITAMINA A (BETA-KAROTEN)

Pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia

Pomaga zachować zdrowy wygląd skóry

# WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

## Jakie składniki mineralne znajdziemy w poszczególnych warzywach i owocach?

### POTAS

Umożliwia kurczenie mięśni, co daje nam możliwość poruszania się i ćwiczeń.

Pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi przez co chroni serce.

### WAPŃ

Jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów u dzieci i młodzieży, gdy kości rosną i stają się twardsze.

Pomaga w prawidłowej pracy naszym mięśniom oraz nerwom.

### MAGNEZ

Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia.

Odgrywa ważną rolę w procesie skurczu mięśni, w tym mięśnia sercowego.

### ŻELAZO

Zapewnia prawidłową pracę ważnych narządów takich jak mózg.

Pomaga walczyć z wirusami i bakteriami.

# WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

## Jakie składniki mineralne znajdziemy w poszczególnych warzywach i owocach?

### MIEDŹ

Odpowiada za kolor skóry i włosów.

Wzmacnia odporność.

### FOSFOR

Pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów.

Odpowiada za prawidłową przemianę materii.

### MANGAN

Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.

Odpowiada za prawidłową przemianę materii.

# WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

„**5 PORCJI ZDROWIA W SZKOLE**” – to program edukacyjny mający na celu zwrócenie uwagi na potrzebę zadbania o edukację w zakresie zbilansowanej diety już od najmłodszych lat. Podstawą prawidłowego żywienia jest spożywanie minimum 5 porcji warzyw i owoców dziennie, a jedną z nich może być szklanka soku. Dieta bogata w produkty z tej grupy wspomaga prawidłowy rozwój dzieci, a także dostarcza im całą gamę witamin i składników mineralnych. Dbałość o prawidłowe nawyki żywieniowe od najmłodszych lat z pewnością zaprocentuje w przyszłości.

**MATERIAŁY STWORZONE W RAMACH PROGRAMU „5 PORCJI ZDROWIA W SZKOLE” ZOSTAŁY ZWERYFIKOWANE I ZAAKCEPTOWANE PRZEZ INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA (IŻŻ).**

Zamieszczona w materiałach Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności fizycznej została opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia pod kierownictwem profesora Mirosława Jarosza (www.izz.waw.pl). Instytut Żywności i Żywienia współpracuje z Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej na rzecz edukacji żywieniowej Polaków, jako elementu polityki prozdrowotnej (www.ncez.pl).

PATRONAT HONOROWY NAD PROGRAMEM OBJĘLI

MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

RZECZNIK PRAW DZIECKA
Marek Michalak

KO KUJAWSKO -POMORSKIE

KO ROCŁAW

# SMACZNEGO!

5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

KUPS
KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW

Program sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw. Organizator Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków.
www.kups.org.pl | www.wszkole.5porcji.pl