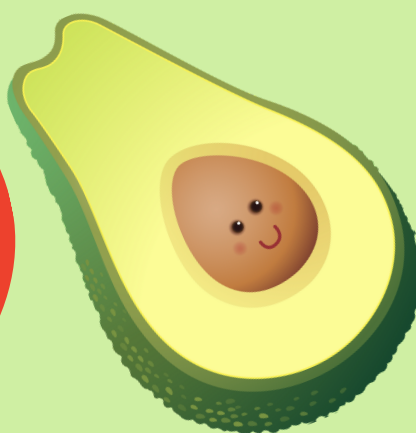




LEPIEJ JEM
LEPIEJ ŻYJĘ

Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

Viva!
ZDROWIE



PORADNIK POWSTAŁ W RAMACH REALIZACJI ZADANIA
PUBLICZNEGO WSPÓŁFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW
OTRZYMANYCH Z MIASTA INOWROCŁAWA



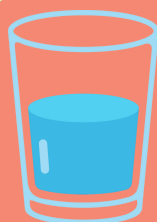
CO TO ZNACZY ZDROWA DIETA?



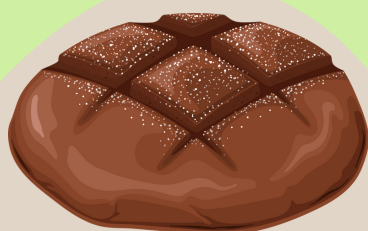
WARZYWA LUB OWOCE
DO KAŻDEGO
POSIŁKU



CODZIENNIE GARŚĆ
ORZECHÓW



GŁÓWNY NAPÓJ
WODA!



PIECZYWO I MAKARONY
PEŁNOZIARNISTE
KASZE, RYŻ
BRĄZOWY



ZAMIAST MIĘSA
STRĄCZKI!



CO TO ZNACZY ZDROWA DIETA?



MNIEJ MIĘSA



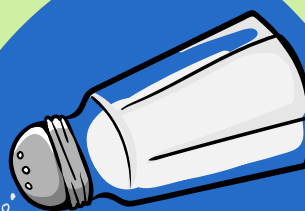
**MNIEJ NAPOJÓW
SŁODZONYCH**



**MNIEJ
SŁODYCZY**



**OGRANICZAJ SOKI
OWOCOWE**



MNIEJ SOLI



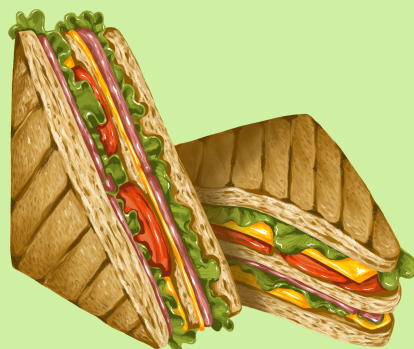
CO MOŻESZ ZABRAĆ DO SZKOŁY?



ORZECHY



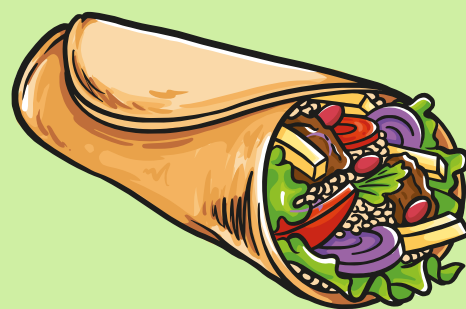
KROJONE WARZYWA



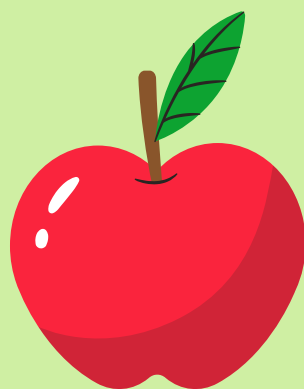
KANAPKI Z
PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA



NALEŚNIKI JAGLANE
Z OWOCAMI



TORTILĘ
PEŁNOZIARNISTĄ
Z WARZYWAMI



OWOCE



DLACZEGO LEPIEJ NIE OGLĄDAĆ TELEWIZJI PRZY JEDZENIU?

1

WYRABIANIE NAWYKU PODJADANIA
PODCZAS OGLĄDANIA TELEWIZJI



2

PRZEGAPIANIE MOMENTU SYTOŚCI

3

GORSZE RELACJE RODZINNE



4

PODATNOŚĆ NA MANIPULACJĘ



5

NIEUWAŻNE PRZEŻYWANIE
- PROBLEMY Z TRAWIENIEM



CO NA ODPIRNOŚĆ?



PROBIOTYKI



WITAMINA D



CYNK



KWASY
OMEGA-3



JEŚLI NIE DOSTARCZASZ
Z DIETĄ:
WITAMINA C

ŻADEN SUPLEMENT
NIE ZADZIAŁA,
JEŚLI DIETA NIE BĘDZIE
ZBLANSOWANA!





DLACZEGO WARTO OGRANICZYĆ MIĘSO I NABIAŁ?

MNIEJSZE RYZYKO ZACHOROWANIA
NA NOWOTWORY



ZDROWSZE SERCE

ZMNIEJSZONE RYZYKO
ZACHOROWANIA
NA CUKRZYCĘ TYPU II

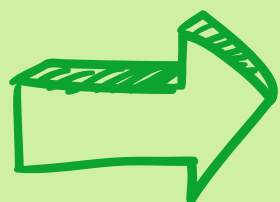


KONTROLA MASY CIAŁA

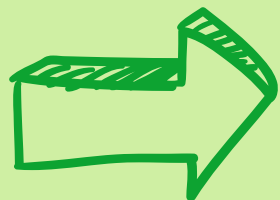
PROFILAKTYKA I WSPARCIE
LECZENIA CHOROÓB
UKŁADU KRAŻENIA



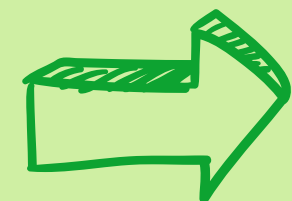
CO TAK NAPRAWDĘ ZNACZY ZDROWE ODŻYWIANIE?



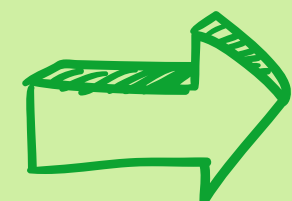
WZROST ODPORNOŚCI



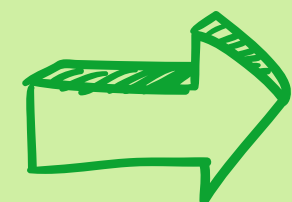
LEPSZA PAMIĘĆ, KONCENTRACJA



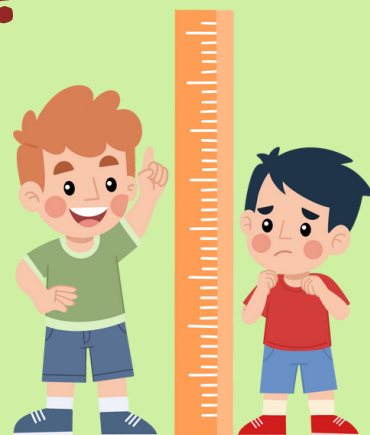
POZYTYWNY WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE


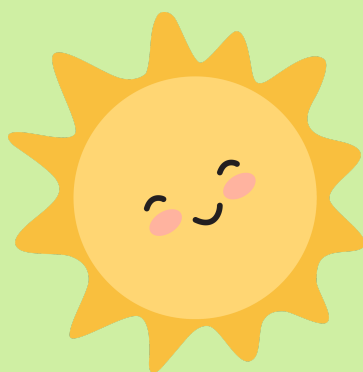


ZMNIEJSZONE RYZYKO ZACHOROWANIA
NA NOWOTWORY, CUKRZYCĘ TYPU II,
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE




PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MÓZGU






WIĘCEJ CZASU SPĘDZAMY W POMIESZCZENIACH,
MAMY ZANIECZYSZCZONE POWIETRZE,
PORUSZAMY SIĘ SAMOCHODAMI



DLATEGO W OBECNYCH CZASACH SUPLEMENTACJA
WITAMINY D JEST OBOWIĄZKOWA DLA KAŻDEGO,
MAŁEGO I DUŻEGO, MIESZKAJĄCEGO W POLSCE!



WITAMINA D ODPOWIADA NIE TYLKO
ZA ZDROWIE KOŚCI ALE TEŻ
ODPORNOŚĆ CZY KONDYCJĘ
PSYCHICZNĄ



SUPLEMENTUJ CODZIENNIE WITAMINĘ D



UNIKAJ SUPLEMENTÓW Z "MEGA DAWKAMI"



UWAŻNE JEDZENIE



USIĄDŹCIE RAZEM

WYŁĄCZCIE URZĄDZENIA



ROZMAWIAJCIE O
GŁODZIE I SYTOŚCI

DYSKUTUJCIE NA TEMAT
SMAKU, KOLORU I
KONSYSTENCJI POTRAW



JAK TRAKTOWAĆ SŁODYCZE?



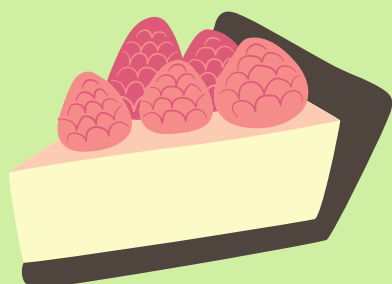
NIE ŁĄCZ SŁODYCZY Z EMOCJAMI - TO
NIE LEK NA USPOKOJENIE ANI
POCIESZENIE

WYBIERAJ SŁODYCZE DOBREJ JAKOŚCI



PRZYRZĄDZAJ SŁODYCZE W DOMU

USTAL ZASADY



WYKORZYSTUJ PRZEPISY Z
OWOCAMI I ORZECHAMI



RODZICU - TEGO NIE MÓW!



"NIE BAW SIĘ JEDZENIEM"
JEDZENIE POZNAJEMY WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI,
TAKŻE DOTYKIEM CZY WĘCHEM



"JEŚLI SIĘ NIE USPOKOISZ, NIE BĘDZIE DESERU"
JEDZENIE TO NIE NAGRODA ANI KARA



"ZJEDZ WSZYSTKO!"
JEMY DO MOMENTU SYTOŚCI, PRZEJADANIE
PROWADZI DO NADWAGI ORAZ ZABURZEŃ
ODŻYWIANIA

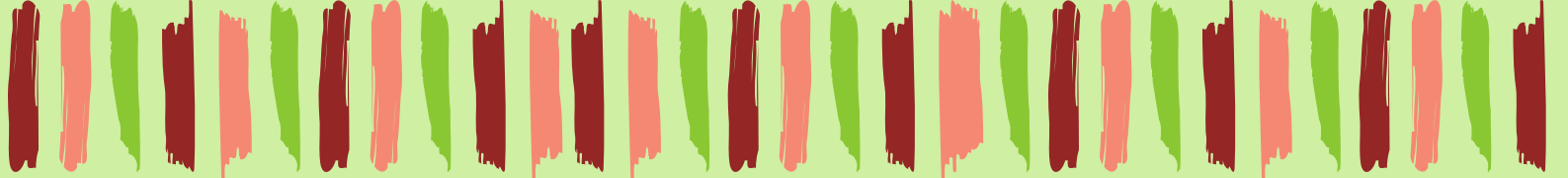


"JAK ZJESZ WARZYWA DOSTANIESZ DESER"
PROWADZI DO GRUPOWANIA ŻYWNOSCI



"ZOBACZ JAK ON/ONA JE!"
JEDZENIE TO NIE RYWALIZACJA





CZEGO UNIKAĆ W SKŁADZIE PRODUKTÓW?

SYROP GLUKOZOWO - FRUKTOZOWY,
GLUKOZOWY, FRUKTOZOWY

CUKIER

FOSFORANY

TŁUSZCZ PALMOWY

ODTŁUSZCZONE MLEKO W PROSZKU



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



WZMACNIA SERCE

WZMACNIA MIĘŚNIE,
STAWY I KOŚCI

POPRAWIA KOORDYNACJĘ
RUCHOWĄ

POMAGA POZNAĆ
SWOJE CIAŁO

NAWET JEŚLI DZIECKO NIE MOŻE ĆWICZYĆ - WYBIERZ
AKTYWNOŚĆ, KTÓRA BĘDZIE DO NIEGO DOSTOSOWANA!
SPACERY, REHABILITACJA, A NAWET ĆWICZENIA
ODDECHOWE



CO PREDYSPONUJE DO ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

ZABURZENIA ODŻYWIANIA TO NIE
TYLKO ANOREKSJA CZY BULIMIA.
TO TAKŻE KOMPULSYWNE OBJADANIE ORAZ
KAŻDA INNA ZABURZONA RELACJA Z JEDZENIEM.



ZMUSZANIE DO WAŻENIA (DOWIEDZMY SIĘ,
DLACZEGO DZIECKO NIE CHCE SIĘ WAŻYĆ I NIE
RÓBMY TEGO PRZY INNYCH)



ZMUSZANIE DO ZJEDZENIA CAŁEGO
POSIŁKU Z TALERZA



MÓWIENIE O SŁODYCZACH JAKO
PRODUKTACH "TUCZĄCYCH"



STOSOWANIE NIERACJONALNYCH
DIET PRZEZ RODZICÓW



ZDROWE ZAMIENNIKI



MASŁO ZASTĄP MARGARYNĄ MIĘKKĄ DOBREJ JAKOŚCI,
A NAJLEPIEJ PASTAMI WARZYWNYMI, HUMMUSEM LUB
OLEJEM Z OLIVEK ORAZ OLEJEM RZEPAKOWYM



KOTLETY Z MIĘSA ZASTĄP BURGERAMI
Z CIECierzycy, SOCZEWICY LUB BURAKA



BUŁKĘ PSZENNĄ ZMIENŃ NA GRAHAMKĘ



CHIPSY ZASTĄP CHRUPKAMI Z SOCZEWICY





Owsianka waniliowa z musem truskawkowym

Składniki:

3 łyżki płatków
owsianych górskich
1 szklanka napoju
sojowego waniliowego
1 szklanka świeżych
truskawek
1 łyżeczka erytrytolu
Kilka listków mięty

Przygotowanie:

1. Truskawki blendujemy z erytrytolem na gładki mus
2. Płatki owsiane zalewamy napojem sojowym i gotujemy na małym ogniu, staramy się co chwile mieszać owsiankę, gotujemy ją tak długo aż zrobi się gęsta
3. Gotową owsiankę polewamy musem z truskawek i ozdabiamy miętą





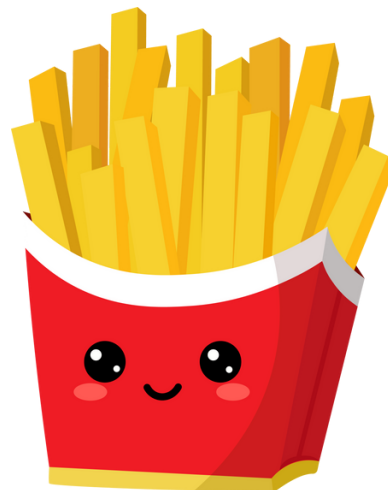
Kolorowe frytki

Składniki:

2 młode buraczki
5 dużych młodych ziemniaków
2 bataty
2 małe lub 1 duży seler
3 łyżki oleju rzepakowego
1,5 łyżeczki mieszanki ziół prowansalskich
1 łyżeczka czosnku granulowanego
Sól do smaku
1 mały jogurt kokosowy naturalny
2 łyżki wegańskiego majonezu
3 łyżki ketchupu

Przygotowanie:

1. Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni, dużą blachę wykładamy papierem.
2. Warzywa kroimy w słupki, mieszamy z przyprawami, oliwą i solą.
3. Wyrzucamy na blachę i pieczemy około 35 minut.
4. Jogurt mieszamy z majonezem i ketchupem.
5. Frytki podajemy z sosem.





Domowy hummus

Składniki:

400 g ciecierzycy ze
słoika lub ugotowanej
1/4 szklanki oliwy z
oliwek
Sok z połowy cytryny
1/3 szklanki zimnej
wody
1 łyżeczka kuminu
2 ząbki czosnku
Sól do smaku
Do podania: świeża
kolendra (lub natka
pietruszki)
Oliwa z oliwek

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładką masę.
2. Przekładamy do naczynia, skrapiamy oliwą i sypimy posiekaną kolendrą.





Zielone naleśniki

Składniki:

CIASTO

2 szklanki mąki pszennej 1
szklanka napoju sojowego
0,5 szklanki wody gazowanej
2 łyżki oleju rzepakowego
2 garście świeżych liści
szpinaku
Szczypta soli

FARSZ

Szklanka ugotowanej kaszy
gryczanej
1 mała cebula
1 ząbek czosnku
10 pieczarek
Sól i pieprz do smaku
Łyżka oleju rzepakowego

Przygotowanie:

1. Składniki na ciasto umieszczamy w blenderze kielichowym i miksujemy na gładką masę. Ciasto powinno być lejące.
2. Ciasto rozprowadzamy na mocno rozgrzanej patelni i smażymy z obu stron.
3. Na patelni po smażeniu naleśników rozgrzewamy olej i wrzucamy posiekaną cebulę oraz drobno posiekany ząbek czosnku.
4. Pieczarki kroimy w drobną kostkę i dodajemy do smażącej się cebuli z czosnkiem.
5. Dodajemy ugotowaną kaszę gryczaną, solimy i pieprzymy według uznania. Dobrze mieszamy farsz i nadziewamy nim naleśniki swoją ulubioną techniką.



Cytrynowe babeczki roślinne

Składniki:

250g mąki pszennej
3/4 szklanki ksylitolu
1 łyżka nasion chia
1/3 łyżeczki kurkumy
1,5 łyżeczki proszku do
pieczenia
1 szklanka napoju
sojowego
1/4 szklanki oleju
słonecznikowego
Sok z 1 cytryny
Starta skórka z 1
cytryny
1 łyżeczka ekstraktu z
wanilii

Przygotowanie:

1. W dużej misce mieszamy składniki suche, w mniejszej mokre. Skórkę z cytryny zaliczamy do składników mokrych.
2. Składniki mokre dodajemy do suchych i dokładnie łączymy, aż powstanie jednolita masa.
3. Foremki na babeczki wypełniamy ciastem do 3/4 wysokości.
4. Pieczemy w 180 stopniach, około 20 minut.





Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego



Opracowanie merytoryczne i graficzne:
mgr Natalia Gołyska, dietetyczka



Przepisy:
Anna Glinkowska, konsultantka ds. żywienia

Viva!
ZDROWIE

WWW.ZDROWIE.VIVA.ORG.PL
FACEBOOK.COM/VIVAZDROWIE
INSTAGRAM.COM/VIVAZDROWIE