



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## 5 porcji pełnowartościowych produktów zbożowych każdego dnia!



Kasza jaglana



Kasza gryczana



Płatki owsiane



Chleb Graham

### Rady dla rodziców:

- ✓ **1 porcja produktów zbożowych** to np.: 1 kromka chleba; pół bułki; 2-3 łyżki ugotowanego ryżu, makaronu lub kaszy; 0,5 szklanki płatków zbożowych.
- ✓ Ciemna barwa pieczywa nie zawsze oznacza, że przygotowane zostało ono z mąki razowej, kolor może wynikać z dodatku karmelu. Kupując pieczywo pełnoziarniste, sprawdź zawartość w nim mąki razowej / pełnoziarnistej lub zapytaj o to sprzedawcę.
- ✓ Unikaj pieczywa paczkowanego o długim terminie przydatności.
- ✓ Nasiona i ziarna, np. słonecznika lub dyni, są bogatym źródłem składników odżywczych. Wybierając pieczywo z ich dodatkiem, zapewniasz dziecku dodatkową porcję witamin i składników mineralnych.
- ✓ Ogranicz obecność w diecie dziecka pieczywa cukierniczego i ciastek zbożowych ze względu na dużą zawartość w nich cukru i tłuszczu, zwłaszcza niekorzystnych kwasów tłuszczowych typu trans.
- ✓ Płatki śniadaniowe mogą zawierać duże ilości cukru, dostarczając jednocześnie niewielkich ilości korzystnych mikrośladków. Podawaj te o obniżonej zawartości cukru lub zastępuj je naturalnymi płatkami zbożowymi, np. w formie owsianki.
- ✓ Pamiętaj, że im grubsza i mniej oczyszczona kasza, tym jest ona cenniejsza w składniki mineralne. Gotuj ją w małej ilości wody, tak aby ziarna wchłonęły całą wodę z gotowania. Stosuj różne rodzaje kasz, zastępując nimi popularnie stosowane ziemniaki lub makaron.