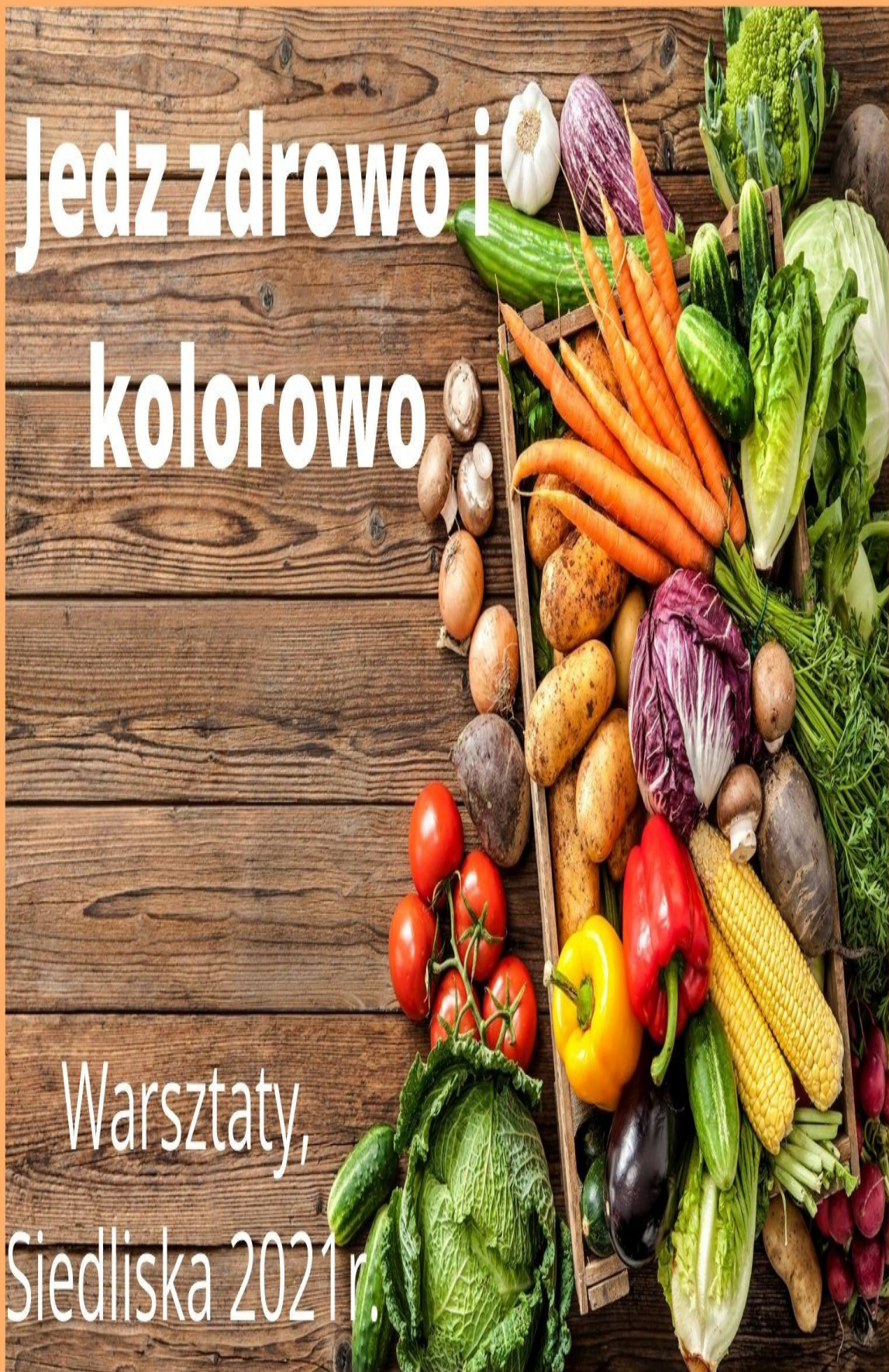


Jedz zdrowo i kolorowo

Warsztaty,
Siedliska 2021r.





JEDZ ZDROWO I KOLOROWO

WARSZTATY, SIEDLISKA 2021



Autor: Małgorzata Habrat
Licencja-CC BY 4.0



**Porozmawiajmy
o jedzeniu!**

Zarys tematu

- Rola witamin w diecie
- Piramida zdrowego żywienia
- Przepis na zdrową sałatkę



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA UCZNIA





Witamina A

- Uczestniczy w procesie widzenia – przekształca się w retinal
- Wpływa na właściwy wzrost i rozwój kości, wzmacnia żuchwę i zapobiega tworzeniu się krzywego zgryzu.. Odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie nabłonka: skóry, rogówki, przewodu pokarmowego i oddechowego chroni nabłonek przed zakażeniami ropnymi).
- Stymuluje błony śluzowe do produkcji śluzu.
- Jest ważnym przeciwutleniaczem.

Źródła w pożywieniu- Witamina A

pełne mleko, ser, żółtko jaj, masło, tran, wątroba,
warzywa i owoce bogate w karoteny (marchew,
pomidory, papryka, dynia, brokuły)



WITAMINA D - WARUNKUJE PRAWDŁOWY WZROST I MINERALIZACJĘ KOŚCI I ZĘBÓW

- REGULUJE ODKŁADANIE SIĘ WAPNIA I FOSFORU W KOŚCIACH
- POWSTAJE W SKÓRZE Z POCHODNEJ CHOLESTEROLU, KTÓRA POD WPŁYWEM PROMIENI UV PRZEKSZTAŁCA SIĘ W PROWITAMINĘ, A NASTĘPNIE W WITAMINĘ.

Źródła w pożywieniu- Witamina D

pełne mleko, żółtko jaj, masło,
margaryna, oleje roślinne,
tłuszcze zwierzęce (np. tran),
wątroba, grzyby, drożdże



WITAMINA E

- WARUNKUJE PRAWIDŁOWĄ STRUKTURĘ I OCHRANIA BŁONY BIOLOGICZNE.
- UMOŻLIWIA SYNTEZĘ NIEKTÓRYCH LIPIDÓW, JEST PRZECIWUTLENIACZEM (DLA NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH I WITAMINY A).
- WPŁYWA NA METABOLIZM MIĘŚNI.
- ZAPOBIEGA CHOROBYM UKŁADU KRĄŻENIA, WPŁYWA NA KRZEPNIĘCIE KRWI.

Witamina E- Źródła w pożywieniu

mleko, jaja, masło, oleje roślinne
(słonecznikowy, sojowy),
wątroba, ryby kielki pszenicy,
pieczywo razowe, orzechy,
migdały, zielone warzywa
liściaste (np. sałata)



WITAMINA K

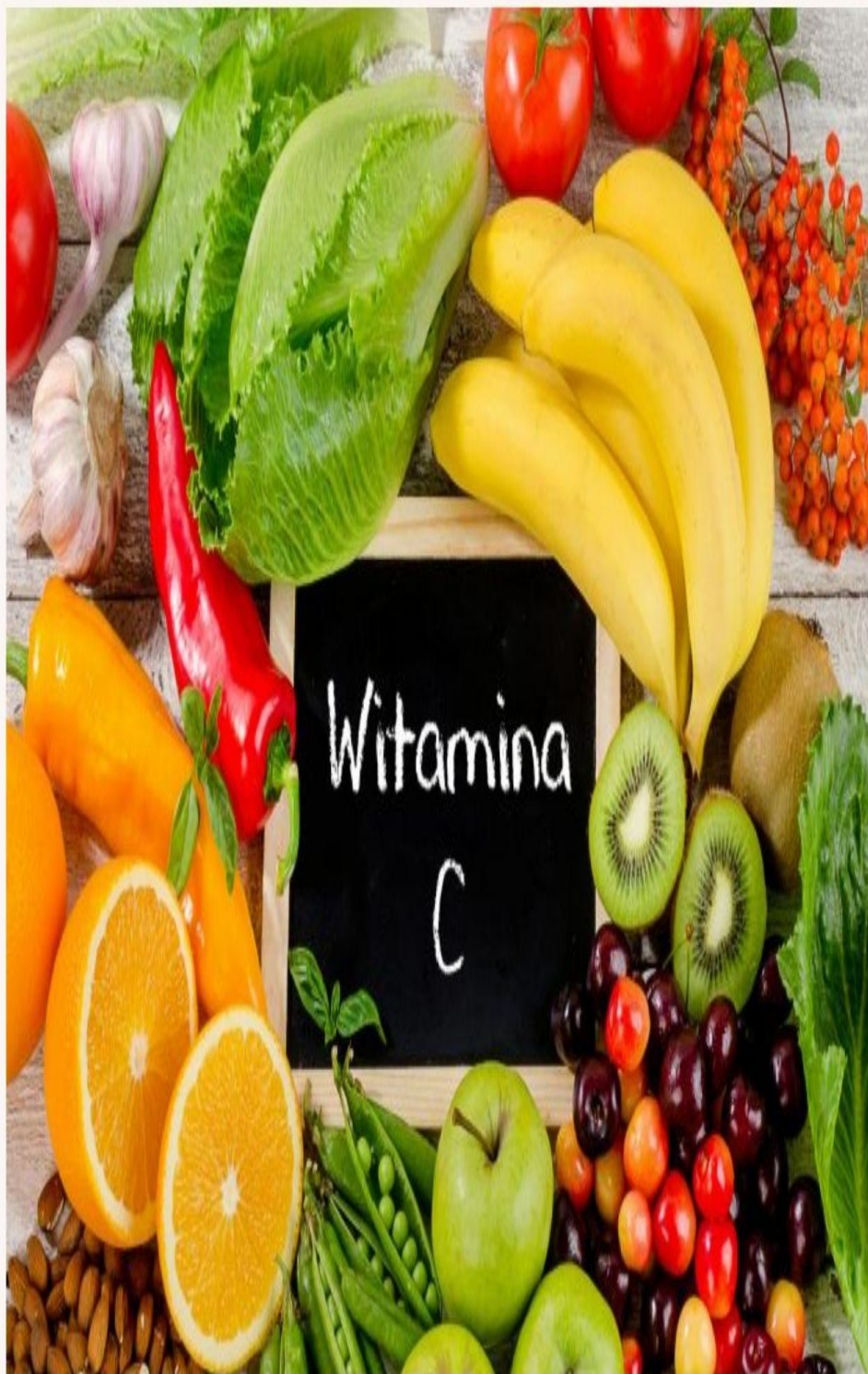


Witamina K

- Poprzez uczestnictwo w syntezie protrombiny w wątrobie, warunkuje prawidłowy przebieg procesów krzepnięcia krwi.
- Uczestniczy w metabolizmie układu kostnego.

Witamina K - źródła w pożywieniu

wątroba, olej sojowy, zielone warzywa liściaste (np. kapusta, szpinak, sałata, kalafior), rośliny strączkowe, pomidory, truskawki



Witamina C

- Jest przeciwutleniaczem.
- Ułatwia asymilację żelaza.
- Utrzymuje prawidłowy stan tkanki łącznej wzmacnia dziąsła i zęby, zabija bakterie wywołujące próchnicę zębów.
- Jest niezbędna w syntezie kolagenu.
- Wzmacnia odporność organizmu na infekcje.
- Ułatwia gojenie się ran.
- Stabilizuje psychikę.

Witamina C- źródła w pożywieniu

produkty roślinne: zielone warzywa liściaste, natka pietruszki, kapusta (zwłaszcza kiszona), pomidory, papryka, cytrusy, kiwi, czarna porzeczka, czarny bez, dzika róża, truskawki, ziemniaki;
produkty zwierzęce: wątroba wieprzowa





Witamina B12

- Jest niezbędna w procesie krwiotworzenia w szpiku kostnym.
- Bierze udział w utlenianiu kwasów organicznych w komórce.

Źródła w pożywieniu: mleko, żółtko jaj, mięso, wątroba, nerki, ryby, ostrygi.



Jak zrobić sałatkę owcową?



OWOCE BAZOWE: jabłka, 2 brzoskwinie, 2 nektarynki i 2 śliwki

PLUS DO WYBORU: banan, gruszka, kiwi, winogrona, ananas, truskawki, borówki, arbuz, melon, figi

SOS: 1 cytryna

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie owoce umyć, pozbawić pestek, pokroić w kostkę.
- Włożyć do większej salaterki.
- Wymieszać z cukrem i skropić sokiem z cytryny.
- Od razu podawać (jeśli owoce były schłodzone) lub wstawić do lodówki na około 1 godzinę.
- **WSKAZÓWKI*** dodajemy w sumie ok. 2 szklanek pokrojonych wybranych owoców dodatkowych

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

AUTOR- MAŁGORZATA HABRAT

LICENCJA-CC BY 4.0



Bibliografia

1. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Witaminy>
2. <https://ktomalek.pl/blog/witamina-e-na-co-dziala-i-w-czym-wystepuje/w-530>
3. <https://flowday.pl/witamina-k/>
4. <https://www.aptekagemini.pl/poradnik/odpornosc/witamina-c-lewoskretna-fakty-mity/>
5. <https://apteline.pl/artykuly/witamina-b12-normy-niedobor-dawkowanie>
6. <https://dietetycy.org.pl/piramida-zywniowa-2017-opisem/>
7. <https://www.kwestiasmaku.com/przepis/salatka-owocowa-macedonia>
8. <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/warzywa-wartosci-odzywcze-dlaczego-warto-jesc-warzywa-aa-1JH1-Vfqq-nbpj.html>
9. <https://gurbacka.pl/jakie-owoce-najzdrowsze-na-swiecie/>
10. <https://ladnydom.pl/Ogrody/7,113645,21885927,pierwsze-owoce-maliny-truskawki-czeresnie-poziomki.html>
11. <https://warzywaiowocenaszczescie.pl/warto-wiedziec/owoce-pestkowe/>

