



Naturell

JEMY, NIE MARNUJEMY

Marnowanie jedzenia to problem światowy!
Naprawdę warto zwracać nim głowy.
Ze sprytem wejdźmy do kuchni w domu,
by nie dawać złego przykładu nikomu!

Resztki z lodówki potrafią zaskoczyć...
na przykład na minipizzę wskoczyć!
Wyczarować możecie prawdziwe dania.
Wystarczy chwila z Trollami główkowania!



PORUSZYMY TEMATY:

1. Niemarnowania jedzenia
2. Pobudzenia wyobraźni



WIEDZA



KREACJA



KUCHNIA

CO ROBIMY?

Wiemy, że nie marnujemy!

Dlatego... jemy, co możemy!

Marnowanie żywności jest dużym problemem.

Wiele produktów w śmietniku ląduje,
choć niekoniecznie do niego pasuje.

Powiedz stop, powiedz basta!

- Wykorzystaj moment wyrzucania śmieci i porozmawiajcie o marnowaniu żywności.
- Ustalcie plan działania: jak poruszać się w kuchni, by ograniczyć straty.
- To dobra chwila na pogaduszki o konserwacji żywności: mrożeniu, kiszeniu, wekowaniu!
- Podkreśl, że użycie pozostałości po kuchennych szaleństwach jest dobrą metodą, by ograniczyć marnowanie jedzenia.
- **Pokaż, że z resztek możecie stworzyć danie!**

JAK?

- Przygotuj ciasto według ulubionego przepisu.
- Uformuj z niego małe placki, posmaruj passatą, posyp ziołami.
- Zachęć dziecko do dekorowania pizzy. Układajcie obrazki ze składników, opowiedzcie wspólnie historię za pomocą jedzenia!
- Upiecz Wasze dzieła.
- Zamiast ciasta do pizzy, możesz wykorzystać tortille lub na podobnej zasadzie przygotować grzanki. **Smacznego!**



CZEGO POTRZEBUJEMY?

- Ciasta na pizzę
- Passaty pomidorowej
- Ziół (oregano, bazylii)
- Wszystkiego, co „zalega” w lodówce: szynki, sera, warzyw, a nawet owoców



POROZMAWIAJMY O WARZYWACH I OWOCACH



POMIDOR

Zawiera **witaminę A** (w tym **beta-karoten**) oraz **likopen**. Witamina A pomaga zachować zdrową skórę oraz wspomaga utrzymanie prawidłowego widzenia. **Ciekawostka:** im bardziej przetworzone są pomidory, tym mają więcej likopenu. Pora na dobry ketchup lub sos!



OGÓREK

W niemal 97% składa się z wody. warto włączyć go do diety podczas letnich upałów.



PAPRYKA

Źródło **potasu** i **witamins C**. Zawiera jej 3 razy więcej od cytrusów! Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego, a potas jest ważny dla prawidłowej pracy mięśni.



TRUSKAWKA

Ma dużą zawartość **witamins C**. Garść tych owoców pokrywa 120% zapotrzebowania dziennego na tę witaminę!



SALATA

Bywa niedoceniana, a jest warzywem bogatym w luteinę, zeaksantynę, **witamins z grupy B** (w tym kwas foliowy), E i C, żelazo, potas i magnez. Witamins B są ważne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.



BANAN

Prawdziwy witaminowy bohater, zawiera **witamins z grupy B; A, C, E, K, potas, fosfor, magnez**. Witamina K i magnez pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Magnez przyda się młodym atletom, gdyż pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.



BRZOSKWINIA

Jest cennym źródłem **potasu**. Kwas foliowy w niej zawarty sprawia, że powinny pojawić się w diecie kobiet w ciąży. Warto jeść brzoskwinie **ze skórką** - ma ona dużo błonnika i witamin A, C, B₆, E, K.



Naturell

WIĘCEJ RADOŚCI Z ODPORNOŚCI*



smak ułatwiający stosowanie
w trosce o uśmiech



odpowiednia ilość witamin**



czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia



bez cukru
i laktozy, bezglutenowy

* Witamins C i D pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

** Wit. C: M. Jarosz (red. nauk.), Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.

*** Wit. D: Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25(OH)D3 we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą.



USP Zdrowie

SUPLEMENT DIETY