

Przygotowuj zdrowe posiłki

PRZYGOTOWYWANIE ZDROWYCH POSIŁKÓW JEST ŁATWE!

Przygotowywanie potraw w zdrowy sposób nie wymaga dużo czasu ani wysiłku. Oto kilka rad, jak wybierać i przygotowywać żywność w celu polepszenia zdrowia.

Kiedy kupujesz żywność:

Czytaj etykiety na żywności, co pozwoli Ci wybrać zdrowsze produkty.

1. Przeczytaj etykietę **Wartość Odżywcza** zwracając uwagę na:

- wielkość porcji pokarmu lub napoju.
- ilość porcji w tej butelce, słoiku lub opakowaniu.
- ilość kalorii i wartości odżywczych w każdej porcji.

Przykład:

1 szklanka mleka z 2% zawartością tłuszczu posiada 120 kalorii i 5 gramów tłuszczu.
1 szklanka beztłuszczowego mleka posiada 80 kalorii i 0 gramów tłuszczu.

2. Przeczytaj **Składniki**, zwracając uwagę na to, czy produkt posiada stosunkowo wysoką ilość określonych składników. Według przepisów prawa, składniki wymieniane są w kolejności ich wagi. Składnik, który ma największą wagę wymieniany jest jako pierwszy. Składnik, który ma najmniejszą wagę wymieniany jest jako ostatni.

Przykład:

Sprawdź listę składników na etykiecie bochenka chleba. Jeżeli pełnoziarnista mąka wymieniona jest jako pierwsza na liście, chleb posiada stosunkowo wysoką ilość pełnoziarnistej mąki.

3. Przeczytaj etykietę **Wartość Odżywcza** i poszukaj na niej adnotacji o wartościach odżywczych. Firmy produkujące żywność muszą podawać **Procentową Wartość Dzienną** zawartą w żywności i mogą również informować o tym, że dany produkt ma wysoką lub niską zawartość danych wartości odżywczych.

Przykład:

Dodany błonnik, obniżona zawartość tłuszczu, brak tłuszczów trans, wysoka zawartość witaminy C.

KIEDY PRZYGOTOWUJESZ LUB PODAJESZ POSIŁKI

Używaj mniej tłuszczów

Mięso, drób i ryby

- Wybieraj mięso i drób z niską zawartością tłuszczu.
 - Mieloną wołowinę z mniejszą niż 20% zawartością tłuszczu
 - Chude mielone mięso z indyka zamiast mielonej wołowiny
 - Chude mięsa zamiast hot-dogów i bolonii
- Przygotowuj i podawaj posiłki z niewielką ilością tłuszczu.
 - Piecz w piekarniku, piecz na ruszcie lub praż mięso zamiast smażyć na tłuszczu
 - Odcinaj z mięsa widoczny tłuszcz
 - Odlewaj tłuszcz z ugotowanego mięsa
 - Usuń skórę z kurczaka i indyka

Nabiał

- Zamiast mleka pełnotłustego, spożywaj mleko odtłuszczone.
- Zamiast tłustego sera, spożywaj ser chudy.
- Zamiast śmietany, spożywaj niskotłuszczowy jogurt.
- Zamiast serka kremowego, spożywaj ser ricotta.

Oleje, posypki i dodatki

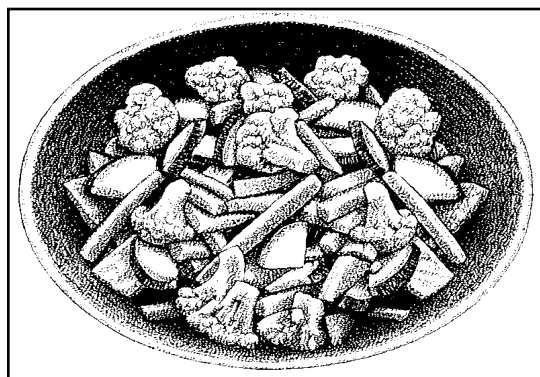
- Spożywaj mniej masła i margaryny.
- Do podsmażania używaj oleju roślinnego lub beztłuszczowego oleju w sprayu.
- Używaj niskotłuszczowego majonezu.
- Używaj mniej sosów do mięsa i ziemniaków.

Zupy i gulasze

- Ochłódź produkt i zbierz stwardniały tłuszcz przed odgrzaniem.
- W przygotowywaniu skondensowanych zup kremowych, zamiast mleka pełnotłustego używaj mleka beztłuszczowego.

Pieczywo i produkty zbożowe

- Ograniczaj pieczywo wysokotłuszczowe, takie jak rogaliki i babeczki.
- Zastępuj wysokotłuszczowe krakersy krakersami niskotłuszczowymi.



Używaj mniejszych ilości sodu.

- Kupuj żywność świeżą lub mrożoną zamiast konserwowej.
- Wybieraj produkty konserwowe oznaczone jako „bez soli”, „bez sodu” lub „zmniejszona ilość sodu”.
- Spożywaj mniej wędlin.
- Nie używaj soli lub używaj jej mniej niż wskazuje ilość podana w przepisie.
- Używaj mniej soli selerowej, soli przyprawionej, sosu sojowego, monosodu glutamatu (MSG), sosu Worcestershire i kostek bulionowych.
- Sporządzaj wywary na bazie z indyka, kurczaka lub z kości wołowych.
- Spróbuj używać ziół, przypraw i innych dodatków do podniesienia smaku.

PRZYPRAWA DO KAŻDEJ POTRAWY

Do mięs, warzyw i potraw opartych na pomidorach

2 łyżki gorczycy	2 łyżeczki czarnego lub białego pieprzu
2 łyżki sproszkowanej cebuli	2 łyżeczki tymianku
2 łyżki papryki	1/2 łyżeczki mielonej bazylii
2 łyżki sproszkowanego czosnku	

Dokładnie wymieszać zioła. Przechowywać w pojemniku bez dostępu powietrza.

Wydajność: około 1/2 szklanki

PRZYPRAWA WŁOSKA

Do sosów do makaronów i potraw włoskich

2 łyżeczki nasion selera	4 łyżki skruszonej suszonej pietruszki
4 łyżeczki mielonej cebuli	1 łyżeczka mielonego tymianku lub majeranku
1 łyżeczka mielonego oregano	1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu	2 łyżeczki skruszonej suszonej bazylii

Dokładnie wymieszać zioła. Przechowywać w pojemniku bez dostępu powietrza.

Wydajność: około 1/2 szklanki

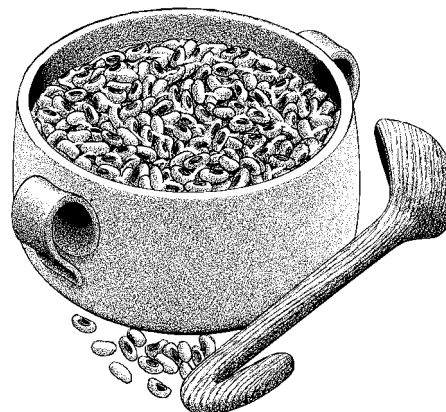
Źródło przepisów: U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. *What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program*, Fourth Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

Używaj mniej cukru.

- Spożywaj świeże owoce lub niedosładzane owoce mrożone.
- Spożywaj owoce z puszki we własnym soku lub w wodzie.
- Używaj do 1/3 cukru mniej niż podano w przepisach na wypieki.
- Wybieraj żywność z dodatkiem niewielkiej ilości dodanego *cukru* (cukier brązowy, cukier z trzciny cukrowej, słodzik kukurydziany, syrop kukurydziany, syrop kukurydziany z wysoką zawartością fruktozy, dekstroza, fruktoza, glukoza, miód, cukier inwertowany, laktoza, syrop słodowy, słód, syrop klonowy, melasa lub sukroza).

Dodawaj więcej błonnika.

- Stosuj brązowy ryż zamiast białego.
- Stosuj pełne ziarna w mieszanych potrawach, takich jak kasza w gulaszu.
- Dodawaj płatki owsiane do kotletów mielonych i zrazów.
- Stosuj płatki owsiane do panierki do kurczaka lub ryb.
- Zastępuj połowę mięsa w chili czarnym grochem lub grochem jaśkiem.
- Gotuj zupy z dodatkiem suchych grochów, groszków i innych grochów.
- Dodawaj warzywa do kiszów, kaseroli i sosu spaghetti.
- Podawaj na przekąskę świeże owoce i warzywa.



Dodawaj więcej owoców.

- Dodawaj świeże owoce do płatków śniadaniowych.
- Dodawaj kawałki pomarańczy do sałaty.
- Podawaj pokrojone świeże owoce jako przekąskę.
- Zmieszaj owoce z niskotłuszczowym jogurtem.
- Na deser podawaj pieczone jabłka, gruszki lub sałatkę owocową.
- Kładź owoce leśne na mrożony jogurt.
- Przygotowuj smoothie owocowe przez zmiksovanie mleka lub jogurtu z owocami.

Dodawaj więcej warzyw.

- Na obiad spróbuj przygotować sałatkę jako główne danie.
- Dodawaj pokrojone warzywa do zup, kaseroli, sosów do makaronów, lazanii, kotletów mielonych i dań stir-fry.
- Do zagęszczania gulaszów i zup używaj ugotowanych ziemniaków.