



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Soli do woli??






Pamiętaj!

Przeciętna dieta „stołu rodzinnego” w Polsce dostarcza ok. 10 g* soli/ osobę/ dzień (*dane GUS, 2009). **To zdecydowanie za dużo dla dziecka!**

Rekomendowane spożycie soli dla dzieci w wieku **1-3 lat to poniżej 2g/dzień** a w przypadku dzieci w wieku **4-6 lat poniżej 3g/ dzień**.

Zwróć uwagę, że ilość ta dotyczy także soli zawartej w produktach podawanych dzieciom.

Czy wiesz jak dużo soli znajduje się w gotowych produktach?

Produkt	Ilość sodu (na)	Ilość soli
 Szyonka wieprzowa plasterek- 20 g	197 mg	0,49 g
 Kajzjerka 1 szt. - 50 g	231,5 mg	0,58 g
 Ser Gouda plasterek- 25 g	204,3 mg	0,51 g
 Ogórek kiszony 1 szt. - 60 g	421,8 mg	1,05 g
 Parówka 1 szt. - 50 g	435,6 mg	1,09 g



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

przyprawa	właściwości	zastosowanie	uwagi
Natka pietruszki 	bogata w beta-karoten i witaminę C oraz kwas foliowy	doskonale nadaje się do zup, sosów, ryb, surówek, sałatek, ziemniaków, dań z jarzyn, mięsnych, serów, jajek	
Koperek 	zawiera m.in. witaminy z grupy B oraz C i beta-karoten reguluje pracę przewodu pokarmowego	pasuje do sałatek, twarogu, ryb, duszonych mięs i klopsików, jajek i zup	
Bazylia 	zawiera beta-karoten i witaminę C, sole wapnia i żelazo, zmniejsza wzdęcia, łagodzi nudności	świetnie sprawdza się jako dodatek do sałatek, sosów, sera, pomidorów, ryb, omeletów i spaghetti	
Oregano/lebiodka 	pobudza apetyt, działa rozkurczowo i moczopędnie	pasuje do sałatek, sosu pomidorowego, zup i duszonej cielęciny	
Tymianek 	działa przeciwzapalnie oraz odkażająco, ma właściwości bakteriobójcze	doskonały do ziemniaków, zup, sosów i wieprzowiny	
Szczypiorek 	poprawia apetyt, delikatniejszy od cebuli zawiera beta-karoten i witaminę C	dobrze smakuje z jajami, sałatkami, twarożkami, omeletami, kanapkami, zupami	
Kminek 	działa rozgrzewająco, zapobiega wzdęciom, znakomicie oczyszcza nerki	dobrze smakuje w sałatkach, pastach, z serami, kapustą, ziemniakami i zupami	można podawać po 1. roku życia (zmielony)
Majeranek 	poprawia trawienie, działa uspokajająco, z powodzeniem zastępuje sól	pasuje do zup, mięsa, pasztetów, sałatek, sosów, ryb	
Liść laurowy 	ma korzenny smak liście powinny być dobrze wysuszone, zielone (nie brązowe)	pasuje do dań duszonych, warzyw, zup w tym rosolu, a także ryb	nie dodawać zbyt dużo listków i najlepiej wyjąć je po ugotowaniu
Pieprz 	wspomaga trawienie nadaje potrawom wyrazisty smak	pasuje prawie do każdej potrawy, np. mięs, ryb, dipów, sałatek	najbardziej jest pieprz zielony
Czosnek 	pomaga w trawieniu i leczeniu infekcji dróg oddechowych, zawiera beta-karoten i witaminy B ₁ , B ₂ , C oraz m.in. wapń, magnez, żelazo	można go dodawać do mięs, drobiu, ryb, zup, sosów, jajek, serów	Zdecydowanie powyżej 1 roku życia

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl

