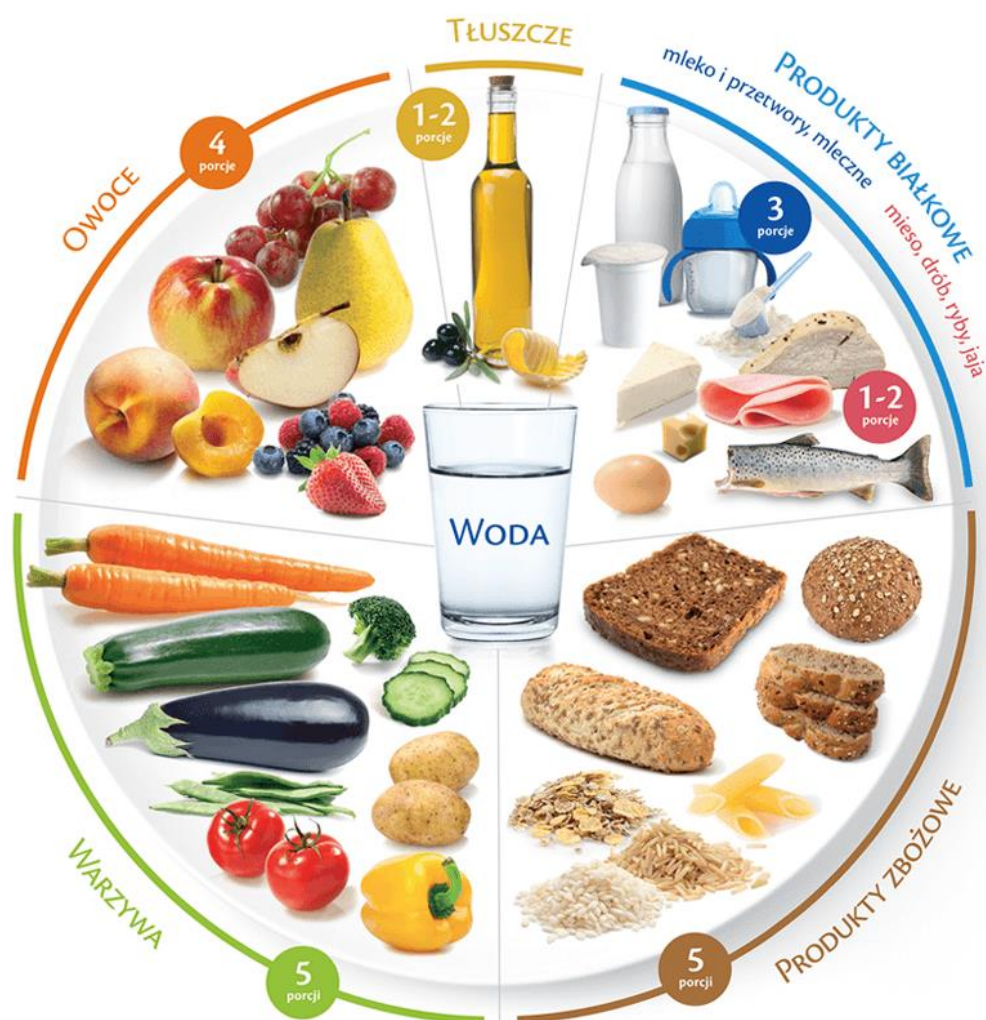


## MODELOWY TALERZYK ŻYWIENIOWY

**Modelowy talerzyk żywieniowy** w graficzny sposób pokazuje ilość i wielkość porcji różnych produktów żywieniowych, które są zalecane do spożycia w ciągu dnia.



**PRODUKTY ZBOŻOWE** – 5 porcji dziennie. Powinny dostarczać około 55-60% z całego zapotrzebowania na energię. Szczególnie polecanymi produktami zbożowymi są te, które pochodzą z pełnego przemiału. Przez 1 porcję produktów zbożowych rozumiemy 1 kromkę chleba lub pół bułki, 2-3 łyżek ugotowanego makaronu, ryżu bądź kaszy, Pół szklanki płatków zbożowych, 1 placek, naleśnik lub kawałek ciasta drożdżowego.

**WARZYWA** – 5 porcji dziennie. Należy podawać dzieciom jak najwięcej warzyw, a najlepiej surowych. 1 porcja warzyw to 1 mały pomidor, pół papryki, 2 łyżki marchewki, 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy, 1 ziemniak, szklanka gotowanego kalafiora.

**OWOCE** – 4 porcje dziennie. 1 porcja to 1 jabłko, gruszka, brzoskwinia, pół banana, pół szklanki malin, jagód, porzeczek, pół szklanki soku ze świeżych owoców.

**MLEKO I PRODUKTY MLECZNE** – 2-3 porcji dziennie. Mleko i produkty mleczne są nie zastąpionym źródłem wapnia dla rozwijającego się organizmu dziecka. 1 porcja to 1 szklanka mleka, pół szklanki jogurtu, kefiru bądź maślanki, 1 plasterk żółtego sera.

**MIĘSO, DRÓB, RYBY, JAJA** – 1-2 porcji dziennie. Są ważnym źródłem białka, witamin z grupy B czy żelaza, bardzo dobrze przyswajalnego przez organizm. Najlepsze są odpowiednio przygotowane (pieczone, duszone) chude mięso wysokiej jakości, np. drobiowe lub ryby. 1 porcja to cienki plaster pieczonego schabu, ryby, 1 plaster chudej wędliny, pół jaja.

**TŁUSZCZE** – 1-2 porcji dziennie. Tłuszcze powinny zaspokajać 30-35% całości zapotrzebowania na energię (czyli więcej niż w diecie osób dorosłych), która jest niezbędna w okresie intensywnego wzrostu. 1 porcja to 1 łyżeczka oleju lub oliwy, 1 łyżeczka masła.