



SMAKI LATA NA TALERZU

- SEZONOWE PRODUKTY, KTÓRE WARTO WŁĄCZYĆ DO DIETY

Wraz z nadejściem lata w sklepach i na straganach pojawia się więcej świeżych owoców i warzyw. Jest to najlepsza okazja do urozmaïcenia diety, ale także dostarczenie organizmowi niezbędnych witamin oraz składników mineralnych. Spożywanie owoców i warzyw pozytywnie wpływa na nasz organizm i ogólne samopoczucie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca ich minimum 400 g każdego dnia. W Polsce jednak konsumpcja jest wciąż poniżej tych norm. Polacy zazwyczaj jedzą mniej niż 250 g ww. produktów.^{1,2}

Tymczasem świeże owoce i warzywa są źródłem, m.in. miedzi i manganu, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania enzymów, a ich odpowiedni poziom wskazuje na zdrowie tkanki łącznej, kości i układu nerwowego. Zawierają też cenną witaminę C, która wspiera układ odpornościowy i ma silne działanie antyoksydacyjne.^{3,4}



¹ Anna Anyżewska, Agata Wawrzyniak, Agnieszka Woźniak, Monika Krotki, Magdalena Górnicka, Spożycie warzyw i owoców a prawidłowość sposobu żywienia pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, [w:] „Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” 2015; 13 (2), s. 216 – 222.

² Karolina Jąder, KONSUMPCJA WARZYW W POLSCE W RÓŻNYCH TYPAH GOSPODARSTW DOMOWYCH, STOWARZYSZENIE EKONOMISTÓW ROLNICTWA I AGROBIZNESU, [w:] Roczniki Naukowe tom XVII zeszyt 3, s. 144-150.

³ <https://portal.abczdrowie.pl/dba-o-kosci-uklad-nerwowy-i-odpornosc-wystarczy-odrobina/7217851205716576a>

⁴ <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/magnez-dlaczego-jest-tak-wazny>

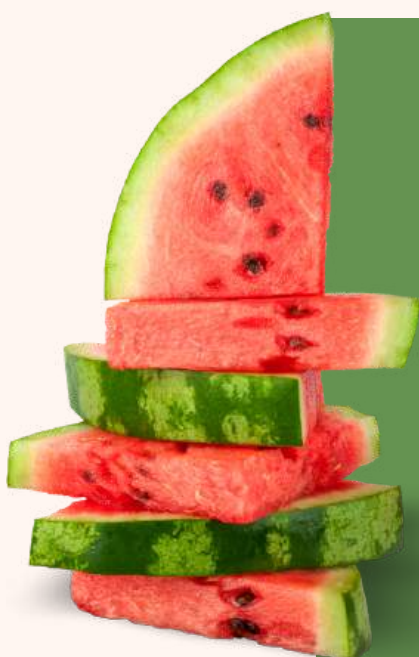
ARBUZ

– ŚWIETNY POMYSŁ NA PRZEKĄSKĘ

Wysokie temperatury podczas lata sprawiają, że organizm potrzebuje większej ilości płynów, dlatego warto sięgać po takie produkty, które nam je zapewniają, między innymi arbuz. Jego słodki smak i duża zawartość wody (91–93%) pomaga utrzymać odpowiednie nawodnienie organizmu podczas gorących dni. Arbuz jest coraz częściej wybierany jako składnik do sałatki, lemoniady lub zwykłej przekąski w trakcie zabawy i aktywności na dworze.

Arbuz jest źródłem cytruliny, która może korzystnie wpływać na regenerację organizmu po wysiłku fizycznym oraz poprawiać krążenie krwi. Obecność witamin sprawia, że arbuz jest pomocny w utrzymaniu prawidłowego widzenia i zdrowia skóry, wspieraniu apetytu oraz funkcji układu nerwowego.

POMYSŁY NA SMACZNE WYKORZYSTANIE ARBUZA:



SALATKA Z ARBUZEM

SKŁADNIKI:

- arbuz
- rukola
- ser feta
- czarne oliwki
- czerwona cebula
- sos winegret: 1 łyżka miodu
+ 1 łyżka soku z cytryny
+ 1 łyżka oliwy + sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Do miseczki włóż arbuza, rukolę, fetę, plasterki oliwek, cienko posiekaną czerwoną cebulę.⁶ Wymieszaj wszystkie składniki sosu i polej po sałatce.

⁵ [https://bzsos.pl/arbuz/?gad_source=1&gad_campaignid=17211430217&gbraid=0AAAAAC6joenH2rZneHwNOULgf-](https://bzsos.pl/arbuz/?gad_source=1&gad_campaignid=17211430217&gbraid=0AAAAAC6joenH2rZneHwNOULgf-wmr2qKB&gclid=CjwKCAjwuanRBhBSEiwAY5y6V4dDWpOavyZ8qFMazqZcperoSUodlyDUT_EDQZBtpLa6xrvL8tp26xoChv8QAvD_BwE)

⁶ [wmr2qKB&gclid=CjwKCAjwuanRBhBSEiwAY5y6V4dDWpOavyZ8qFMazqZcperoSUodlyDUT_EDQZBtpLa6xrvL8tp26xoChv8QAvD_BwE](https://bzsos.pl/arbuz/?gad_source=1&gad_campaignid=17211430217&gbraid=0AAAAAC6joenH2rZneHwNOULgf-wmr2qKB&gclid=CjwKCAjwuanRBhBSEiwAY5y6V4dDWpOavyZ8qFMazqZcperoSUodlyDUT_EDQZBtpLa6xrvL8tp26xoChv8QAvD_BwE).
Jw.

A MOŻE

TRUSKAWKI LUB JAGODY?

Latem chętniej sięgamy po owoce jagodowe, takie jak truskawki, borówki, jagody czy maliny. To one są symbolem wakacji i pikników. Aż 65% badanych Polaków nie może się doczekać wejścia do sprzedaży świeżych sezonowych truskawek.⁷ Truskawki, jak i wszystkie owoce jagodowe, są cennym źródłem składników bioaktywnych, w szczególności polifenoli antocyjanów, które wykazują silne właściwości antyoksydacyjne.

POMYSŁY NA KREATYWNE WYKORZYSTANIE OWOCÓW JAGODOWYCH:

PRZEKĄSKA 1: JOGURT Z OWOCAMI I NASIONAMI CHIA

SKŁADNIKI:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki ulubionych owoców (np. jagody, maliny, banan)
- 1 łyżeczka nasion chia

PRZYGOTOWANIE:

1. Jogurt przełóż do miseczki.
2. Dodaj owoce i posyp nasionami chia.⁸

PRZEKĄSKA 2: KREM JAGLANY Z OWOCAMI, SKYREM I PRAŻONYMI ORZECHAMI (Z TERMOROBOTA)

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 100 g kaszy jaglanej
- 300 ml mleka lub napoju roślinnego
- 150 ml wody
- 300 g skyru naturalnego
- 200–250 g owoców (maliny, borówki, truskawki mogą być mrożone)
- 40 g orzechów np. włoskich, migdałów, pekan
- Wanilia + 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj kaszę: Wlej mleko, wodę, wsyp kaszę zagotuj 100°C, 15 min, obr. 2. Odstaw na 5 minut.
 2. Zrób krem: Dodaj skyr, wanilię i miód zmiksuj 20 sek / obr. 6–7.
 3. Upraż orzechy: 4 min / 120°C / obr. 1 (lub minuta na patelni).
- Podaj w pucharkach lub słoiczkach układając naprzemiennie krem, owoce, prażone orzechy.



⁷ <https://pap-mediroom.pl/biznes-i-finance/ulubione-warzywa-i-owoce-polakow-sondaz-kantar>
⁸ Justyna Bylinowska, Dieta i aktywny ruch – Program GOOD MOVE „Trzymaj formę” uczy, jak żyć zdrowo



POŁOWA TALERZA

– WARZYWA NA UPALNE DNI

Sięganie po sezonowe Owoce i warzywa, które powinny stanowić stałą część naszej palety żywieniowej. Zaleca się, aby zajmowały one połowę każdego naszego talerza każdego dnia. warzywa takie jak ogórki czy cukinia kojarzą się przede wszystkim z lekkimi sałatkami czy mizerią, które pomagają przetrwać upalne dni, dzięki wysokiej (około 95%) zawartości wody.

INSPIRACJE NA DANIA, JAKIE MOŻNA PRZYGOTOWAĆ Z TYCH WARZEW:



KURCZAK Z KASZĄ GRYCZANĄ, PIECZONYMI WARZEWAMI I SAŁATKĄ

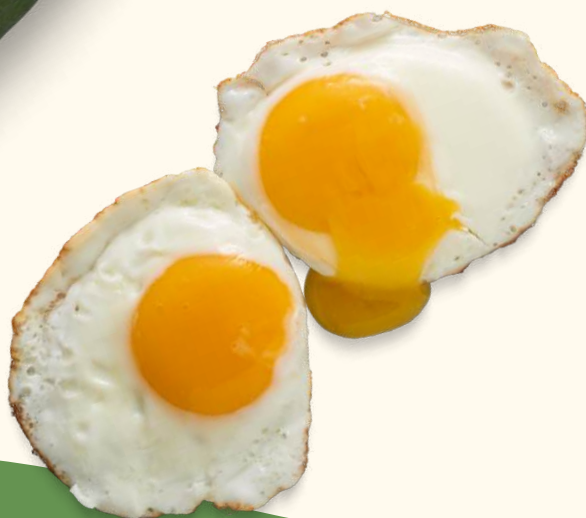
SKŁADNIKI:

- 1 pierś z kurczaka (ok. 120 g)
- 1/2 szklanki kaszy gryczanej
- 1 marchewka, pokrojona w plastry
- 1/2 papryki, pokrojonej w kostkę
- Garść sałaty
- 1 ogórek, pokrojony w plasterki
- Oliwa z oliwek, sól, pieprz, zioła prowansalskie

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Możesz też wykorzystać termorobota i ugotować kaszę w koszyczku. Da to pewność, że kasza nie przypali ani nie skleci się i wyjdzie sypka.
2. Pierś z kurczaka posyp solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, a następnie usmaż na minimalnej ilości oliwy lub upiecz w airfryer (200°C przez 20 minut).
3. Marchewkę i paprykę wymieszaj z odrobiną oliwy, pieprzem i solą, możesz upiec je w tej samej komorze urządzenia lub w osobnej (200°C przez 15–20 minut).
4. Podawaj kurczaka z kaszą, pieczonymi warzywami i sałatką z ogórka i sałaty.

10



KASZA BULGUR Z PAPRYKĄ, CUKINIĄ I JAJKIEM SADZONYM

SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy bulgur
- 1/2 papryki czerwonej, pokrojonej
- 1/2 małej cukinii, pokrojonej i podsmażonej
- 1 jajko (smażone na małej ilości oliwy)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek



PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotować kaszę bulgur zgodnie ze wskazaniem na pudełku.
2. W międzyczasie przygotować warzywa a także usmażyć jajko na małej ilości oliwy.
3. Następnie dodać warzywa do przygotowanej kaszy i ułożyć jajko sadzone na gotowym daniu.



Więcej o programie GOOD MOVE na stronie
- <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :
Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)
Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)

YouTube

https://www.youtube.com/@Good_Move_eu

TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą a nie odpowiedzialności. Aby uzyskać wskazówki dotyczące zrównoważonej i zdrowej diety, zapoznaj się z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB.