

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Jak zarządzać w kuchni, by nie marnować jedzenia, a przy okazji zaoszczędzić pieniądze, czyli zarządzanie w praktyce?

mgr Aleksandra Rodziewicz

Politechnika Gdańska
30 MARCA 2023 r.

Organizatorzy



Kim jest dietetyk?



Po co zastanawiać się, jak zdrowo jeść?



Jaka to zdrowa dieta, zdrowy posiłek?



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



TALERZ ZDROWIA (2020)



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ok. 2300 kcal (wiek 10-12 lat)

centrumrespo.pl

ŚNIADANIE: Owsianka

Kalorie: 473 kcal Białko: 13,2 g Tłuszcz: 13,2 g Węglowodany: 81,3 g Błonnik: 11 g



Składniki:

- 6 łyżek płatków owsianych (60 g)
- 1 banan (120 g)
- 1 garść borówek (50 g)
- 0,7 garści orzechów nerkowca (20 g)

Przygotowanie:

- Płatki owsiane zalewamy wrzątkiem do linii płatków, pozostawiamy na 3 minuty.
- Banana kroimy w plasterki, dodajemy borówki i nerkowce.
- Całość mieszamy.

DRUGIE ŚNIADANIE: Kanapka z indykiem i jajkiem

Kalorie: 453,8 kcal Białko: 26,4 g Tłuszcz: 14,4 g Węglowodany: 54,8 g Błonnik: 5,2 g



Składniki:

- 2 kromki chleba żytniego (80 g)
- 1 łyżeczka żurawiny w słoiczku (15 g)
- 1 garść rukoli (20 g)
- 4 plastry szynki z indyka (80 g)
- 1 jajko

Przygotowanie:

- Jajko gotujemy na twardo, kroimy w plastry.
- Chleb smarujemy żurawiną.
- Układamy na nim rukolę, szynkę, pokrojone w plastry jajko i znowu indyka, rukolę i przykrywamy kromką chleba posmarowaną żurawiną.

OBIAD: Pulpeciki z kaszą

Kalorie: 655,4 kcal Białko: 54,1 g Tłuszcz: 10,1 g Węglowodany: 87,4 g Błonnik: 22,1 g



Składniki:

- 0,5 marchewki (22,5 g)
- 0,3 selera (50 g)
- 0,5 korzenia pietruszki (25 g)
- 0,5 cebuli (55 g)
- 0,5 ząbku czosnku (3 g)
- 2 porcje mięsa mielonego z indyka (200 g)
- 0,5 szklanki kaszy jęczmiennej perłowej (100 g)
- 2 szklanki bulionu warzywnego (500 g)
- 1 szczypta czosnku granulowanego (1 g)
- 0,5 łyżeczki tymianku suszonego (1,5 g)
- 1 sztuka liści laurowych (1 g)
- 1,5 sztuki ziela angielskiego (1,5 g)
- 1 łyżeczka świeżej natki pietruszki (5 g)
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- 0,5 szczypty soli himalajskiej (0,1 g)

Przygotowanie:

- Kaszę gotujemy według instrukcji na opakowaniu.
- Marchew, seler, pietruszkę i cebulę kroimy w kostkę. Czosnek siekamy.
- W rondelku rozgrzewamy olej, dodajemy warzywa, liście laurowe i ziele angielskie. Całość podsmażamy przez 3 minuty, dodajemy bulion i gotujemy.
- Do mięsa dodajemy czosnek granulowany, tymianek, sól oraz pieprz. Całość mieszamy i formujemy małe pulpeciki.
- Pulpeciki wrzucamy do bulionu i gotujemy przez 25-30 minut. Doprawiamy solą i pieprzem.
- Kaszę przekładamy do misek i zalewamy bulionem. Na wierzchu układamy pulpeciki i posypujemy świeżą natką pietruszki.

PODWIECZOREK: Smoothie truskawkowo-bananowe

Kalorie: 313,1 kcal Białko: 25,2 g Tłuszcz: 3,3 g Węglowodany: 52 g Błonnik: 5,9 g



Składniki:

- 0,5 szklanki mleka (125 g)
- 2 garści truskawek (140 g)
- 1 banana (120 g)
- 1 opakowanie jogurty skyr (150 g)
- 5 sztuk lodu (100 g)

Przygotowanie:

- Wszystkie składniki blendujemy.
- Smoothie przelewamy do szklanki.

KOLACJA: Grzanki z pomidorami i mozzarellą

Kalorie: 417,1 kcal Białko: 23 g Tłuszcz: 18 g Węglowodany: 39 g Błonnik: 5,9 g



Składniki:

- 0,8 bagietki (80 g)
- 1 kolorowy pomidor (120 g)
- 0,5 sztuki sera mozzarella (60 g)
- 0,25 cebuli czerwonej (25 g)
- 0,25 garści świeżej bazylii (0,75 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 0,25 łyżeczki płatków chilli (1,25 g) – opcjonalnie
- 0,25 szczypty soli i pieprzu (0,05 g)

Przygotowanie:

- Bagietkę kroimy na cienkie kromki.
- Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni w funkcji termoobieg. Pokrojone kromki bagietki podpiekamy w piekarniku przez 4-6 minut.
- Mozzarellę odsączamy i dzielimy na kawałki.
- Pomidory kroimy w kostkę, cebulę czerwoną drobno siekamy.
- Pomidory mieszamy z cebulą, bazylią, solą, pieprzem i oliwą.
- Na bagietce układamy pomidory i kawałki mozzarelli.

**Co robić, by
marnować mniej
żywności?**



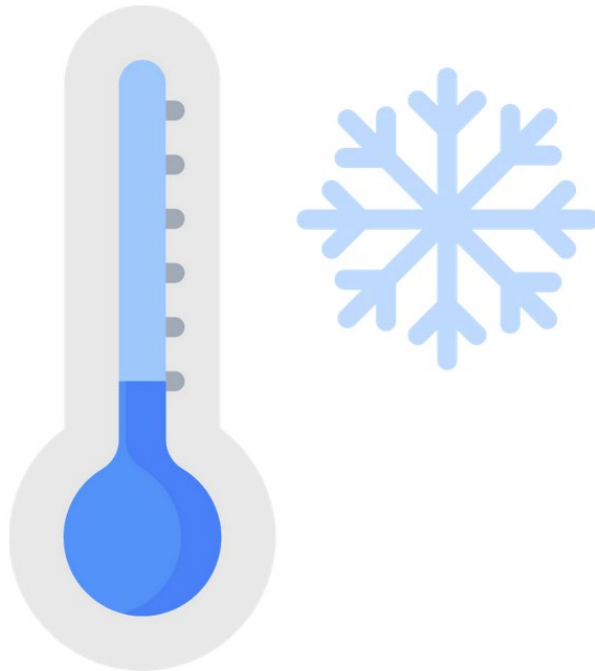
Rób przemysłane zakupy, planuj posiłki



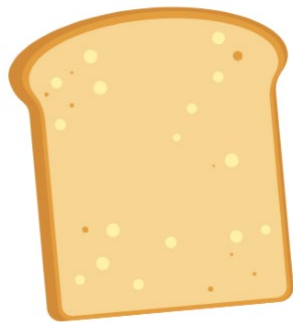
**Sprawdzaj datę ważności,
odpowiednio przechowuj**



Zamrażaj nadmiar jedzenia



Wykorzystuj resztki



WARSZTATY!

1. Podzielcie się na grupy
2. Zaplanujcie jadłospis na 1 dzień, używając gazetek promocyjnych tak, by posiłki były:
 - jak najzdrowsze,
 - a jednocześnie jak najtańsze (liczymy koszt!)
3. Jeśli zostaną jakieś nieużyte produkty – zaplanujcie, co z nimi potem zrobicie, żeby się nie zmarnowały.