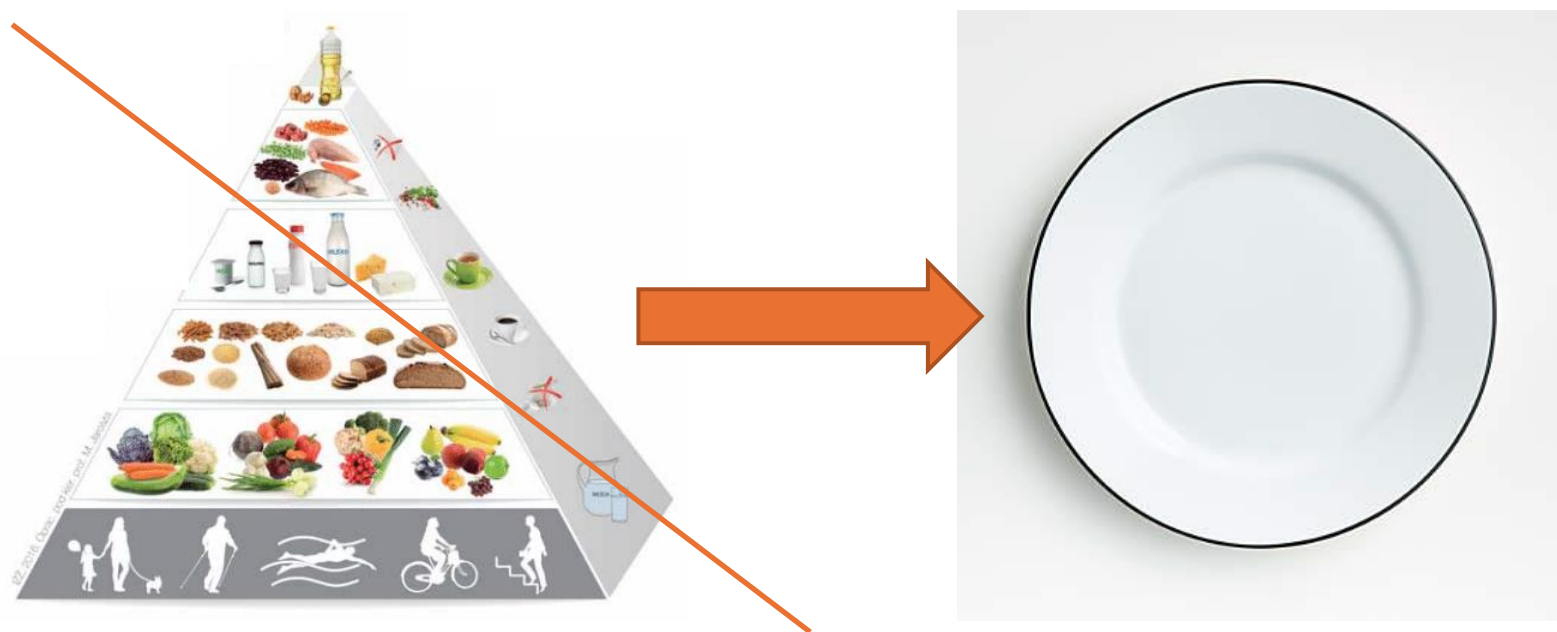




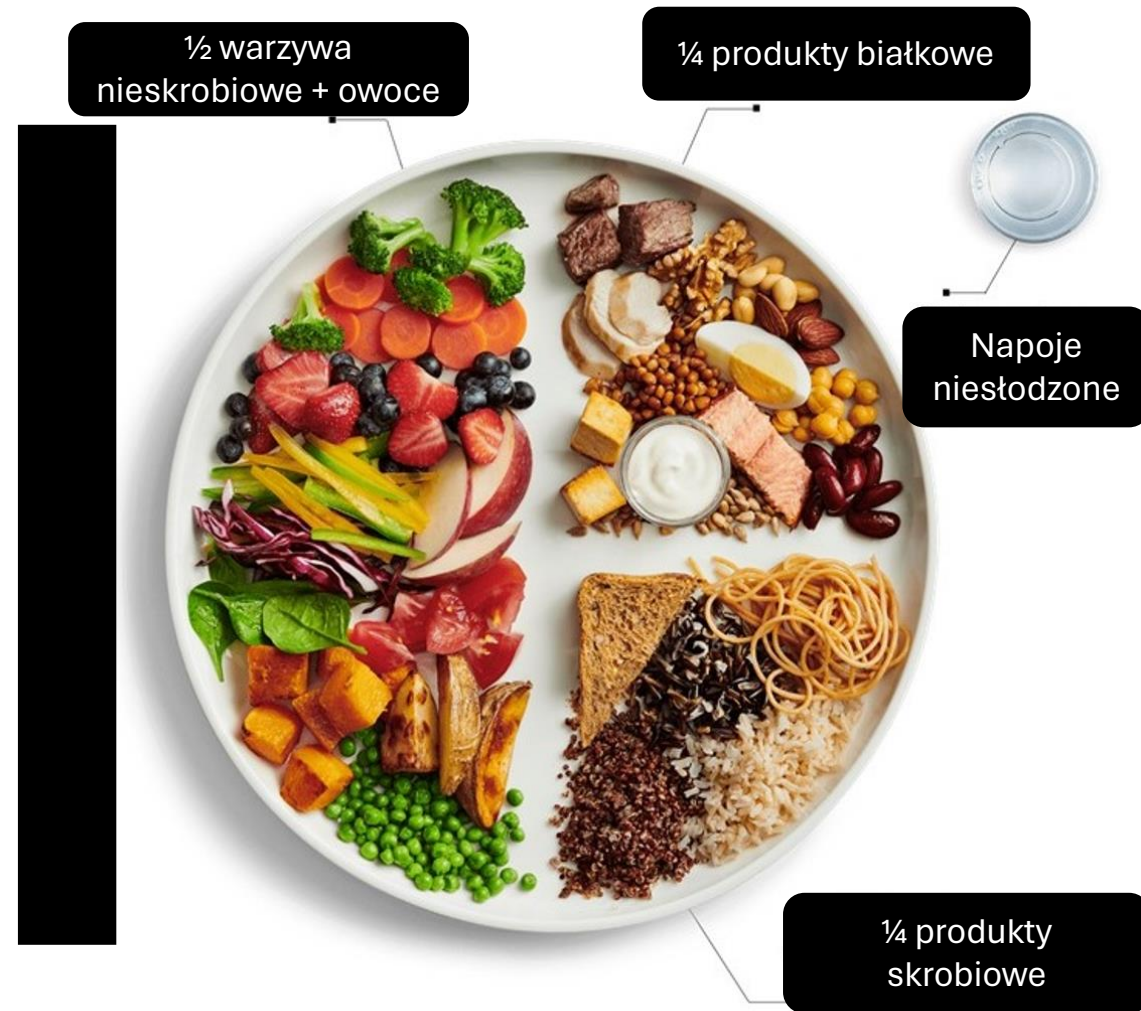
Model zdrowego żywienia dla całej Rodziny

Beata Sińska
WUM

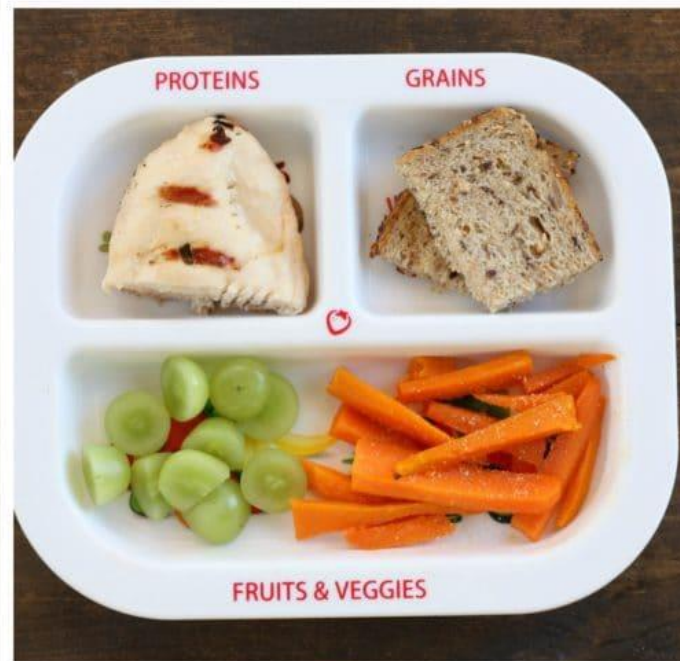
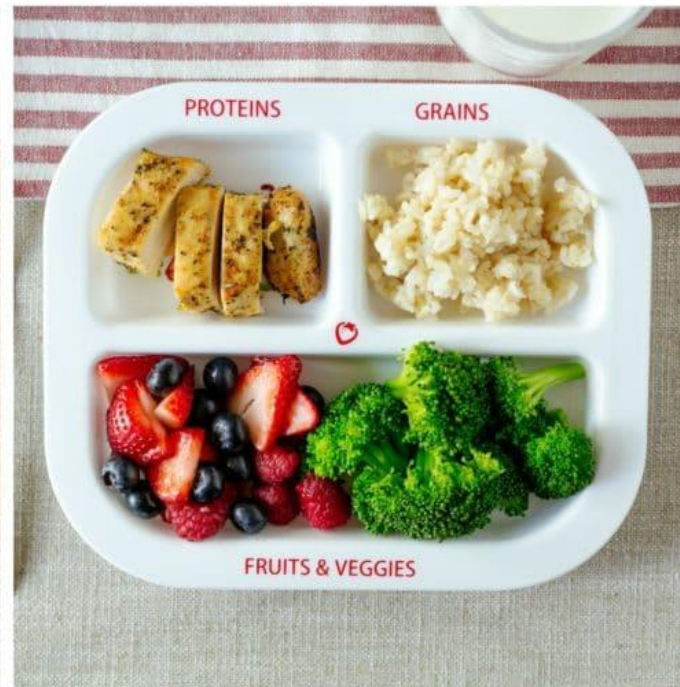
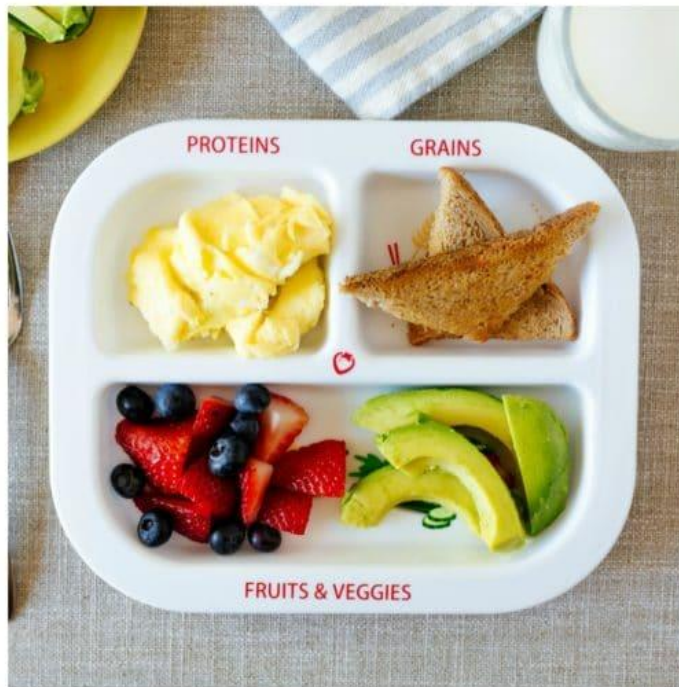
Dieta/sposób żywienia/zalecenia żywieniowe dla wszystkich



Zdrowy talerz dla całej Rodziny







W świetle **ZASADY TALERZA** nie ma produktów zabronionych dla osób z cukrzycą, a jedynie niektóre produkty są zalecane, inne zaś należy ograniczyć (takie same zalecenia dla osób zdrowych i chorych na cukrzycę)

Śniadanie



Śniadanie II, przekąski



Obiad



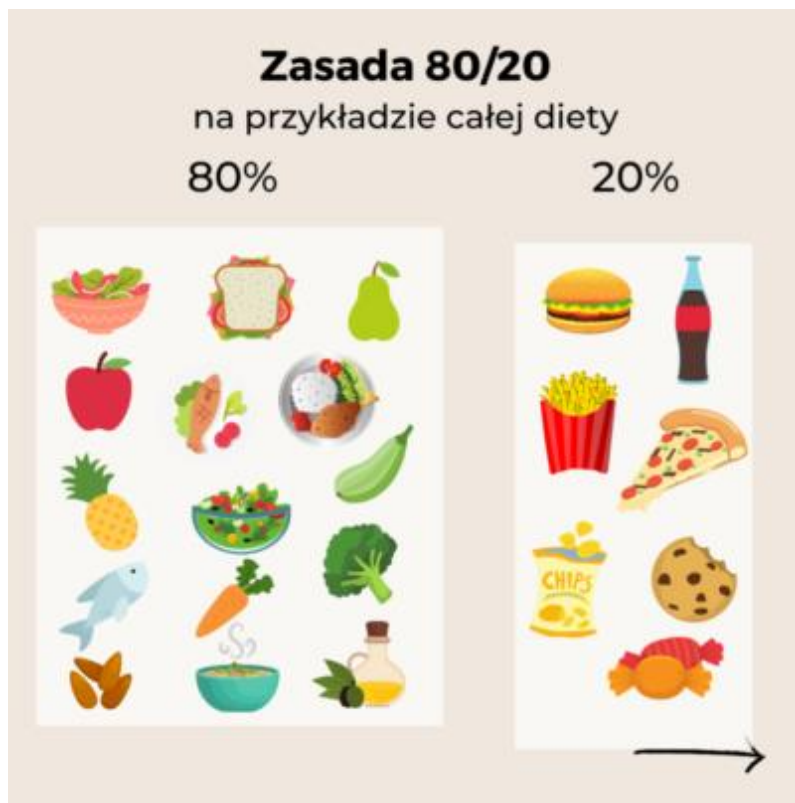
Przekąski



Kolacja



Czy można jeść „niezdrowe” jedzenie?



Ważne pojęcia

Białka

Tłuszcze

Węglowodany

A circular collage of various fruits and grains, including apples, bananas, wheat, corn, and citrus fruits, representing a healthy diet.

A circular collage of various food items. The collage is divided into several sections. The top section shows a slice of white bread and a slice of red meat. The middle section features a whole red bell pepper, a whole green bell pepper, and a whole yellow bell pepper. The bottom section includes a whole red bell pepper, a whole green bell pepper, and a whole yellow bell pepper. The background is a light blue gradient.

Produkty białkowe

- Chude mięso
- Ryby
- Jaja
- Produkty mleczne (mleko, sery, jogurty, kefiry, desery mleczne)
- Nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, groch, fasola, ciecierzycyca)
- Orzechy



Białka



Ważny składnik
diety
dzieci i
młodzieży

Różne rodzaje
białek



Mleko i
produkty
mleczne

Składnik
wpływający
na glikemię



Różna wartość
żywieniowa



Odmienny wpływ na
glikemię

Produkty mleczne

- **Ważne źródło:**

- Białka
- Wapnia
- Witaminy D
- Tłuszczów

Różna zawartość !!!

Zależy dla kogo dany produkt – potrzeby organizmu



1 łyżka – 15 g



1 łyżka – 15 g



	Jogurt naturalny	Jogurt owocowy	Owsianka bananowa	Jogurt low carb
Wartość energetyczna (kcal)	8	29	17	8
Białko (g)	0,8	0,6	0,6	1,2
Tłuszcz (g)	0,1	1,4	0,4	0,3
Węglowodany (g)	1,1	3,7	2,8	0,1



JOGURTY BRZOSKWINIOWE



JOGOBELLA MNIEJ CUKRÓW ☺

Składniki:

jogurt, owoce 9% (brzoskwinie i sok brzoskwiniowy z koncentratu 7,2%, sok z marakui z koncentratu 1,8%), inulina, **cukier**, **aromat**



BAKOMA TWIST ☺

Składniki:

mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone, **cukier**, śmietanka, brzoskwinie 6%, sok brzoskwiniowy z zagęszczonego soku 3%, barwnik: karoteny, **aromat**, żywe kultury bakterii jogurtowych



MLEKOVITA ☺

Składniki:

mleko, brzoskwinie - 8,1%, **cukier**, marakuja - sok 0,9%, **skrobia**, stabilizator: pektyna, **aromat**, barwnik: karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych



JOGOBELLA BEZ LAKTOZY ☺

Składniki:

mleko, białka mleka, **cukier**, owoce 9% (brzoskwinie 6,5%, sok z marakui z koncentratu 1,5%, sok brzoskwiniowy z koncentratu 1%), **aromat**, żywe kultury bakterii



BAKOMA ☺

Składniki:

mleko pasteryzowane, serwatka odtworzona, **cukier**, brzoskwinie 2%, **skrobia** modyfikowana kukurydziana, **żelatyna wieprzowa**, barwnik: karoteny, **aromat**, żywe bakterie jogurtowe: Streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus



DANMIS ☺

Składniki:

mleko kozie pasteryzowane, wsad brzoskwiniowy do 15% (**cukier**, brzoskwinie, woda, **skrobia** ryżowa, substancja zagęszczająca- pektyna, **guma guar**, **regulatory kwasowości- kwas cytrynowy**, cytrynian wapnia, barwnik- karoten), **cukier**, **żagęstnik** (białka mleka koziego, **żelatyna wieprzowa**), żywe kultury bakterii

WYBIERAJCIE JOGURTY Z JAK NAJKRÓTSZYM SKŁADEM!

SERKI TRUSKAWKOWE



IŁOŚĆ CUKRÓW:
13,2 g
W 100 g



IŁOŚĆ CUKRÓW:
15 g
W 100 g



IŁOŚĆ CUKRÓW:
14,7 g
W 100 g



IŁOŚĆ CUKRÓW:
14 g
W 100 g



IŁOŚĆ CUKRÓW:
12,8 g
W 100 g



IŁOŚĆ CUKRÓW:
12,8 g
W 100 g



IŁOŚĆ CUKRÓW:
15 g
W 100 g



IŁOŚĆ CUKRÓW:
11 g
W 100 g

JOGURTY BRZOSKWINIOWE



CUKRY:
6,8 g
w 100 g



CUKRY:
13,4 g
w 100 g



CUKRY:
14 g
w 100 g

GOTOWE OWSIANKI - OWSIANKI W KUBECZKACH



cukry:
6,9 g
w 100 g

CROWNFIELD 😊

Składniki:

81% płatki zbożowe (owsiane, pszenne), owoce (rodzynki, kawałki suszonych jabłek, kawałki liofilizowanych bananów), 3% kawałki prażonych orzechów laskowych, 3% kawałki migdałów



cukry:
18,1 g
w 100 g

ROSENGARTEN* 😊

Składniki:

płatki owsiane 73%, suszone owoce 25% (daktyle 14%, jabłka, morele 3%), koncentrat soku z jabłek, cynamon, mąka ryżowa



cukry:
16,2 g
w 100 g

VITARELLA 😊

Składniki:

płatki owsiane 70%, 23% suszone owoce (13% kawałki daktyli (daktyle, mąka ryżowa), 7% rodzynek, 3% kawałki jabłek), 5% kawałki orzeszków ziemnych, 1% kawałki orzeszków laskowych, 1% kawałki migdałów



cukry:
12,6 g
w 100 g

INNA BAJKA 😊

Składniki:

płatki owsiane - 57%, ananas suszony - 14%, kokos płatki - 14%, nasiona chia, **cukier kokosowy**, maca korzeń sproszkowany



cukry:
7,4 g
w 100 g

MYPROTEIN 😊

Składniki:

płatki owsiane (50.5%), koncentrat białka mleka (46.6%), liofilizowane czerwone porzeczki (2%), naturalne aromaty, barwniki (czerwień buraczana), olej słonecznikowy, **maltodekstryna, sukraloza (substancja słodząca)**



cukry:
13 g
w 100 g

MLEKOVITA 😊

Składniki:

mleko, jabłka 7%, **cukier**, płatki owsiane 1,8%, ziarna owsa 1,8%, **mleko w proszku**, stabilizatory: pektyna, skoncentrowany sok z cytryny, aromaty naturalne, żywe kultury bakterii jogurtowych



cukry:
10,2 g
w 100 g

ACTIVIA 😊

Składniki:

mleko, owsianka (woda, płatki owsiane - 1,8% w produkcie, ziarna owsa - 1,8% w produkcie), truskawki - 7%, **cukier**, **mleko w proszku** odtuszczone, substancja zagęszczająca: pektyny, białka mleka, **regulatory kwasowości: cytryniany wapnia, kwas cytrynowy**, skoncentrowane soki: z marchwi i dyni, z czarnej marchwi, z cytryny aromat naturalny, bakterie: jogurtowe (10* jtk/g)



cukry:
26 g
w 100 g

MOKATE 😊

Składniki:

płatki owsiane (65%), **mleko odtuszczone w proszku (8%)**, **częściowo utwardzone tłuszcze roślinne (kokosowy, palmowy w zmiennych proporcjach)**, **cukier**, serwatka (z mleka) w proszku, kawałki suszonego jabłka (5%) (jabłko, koncentrat soku cytrynowego), **syrop glukozowy**, cynamon (0,5%), **aromaty**, sól, **miód lipowy w proszku (0,05%)** (miód lipowy, **maltodekstryna**)



cukry:
8 g
w 100 g

ŁOWICZ 😊

Składniki:

mleko pasteryzowane, wsad pieczonego jabłka z rodzynekami [jabłka 5,5%, **cukier**, **syrop glukozowo-fruktozowy**, rodzynek 0,6%, **skrobia modyfikowana E1442**, sok jabłkowy, cynamon, aromat, stabilizator - mączka chleba świętojańskiego, regulator kwasowości - **kwas cytrynowy**, barwnik: **karmel**], płatki owsiane 6,3%, **cukier**, **skrobia modyfikowana E1422**, odtuszczone mleko w proszku, sól, substancja zagęszczająca - mączka chleba świętojańskiego, jaja w proszku, aromat, stabilizator - karagen

GOTOWE OWSIANKI NIE ZAWSZE
MAJĄ DOBRY SKŁAD - CZĘSTO SĄ
TEŻ PEŁNE CUKRU. WYBIERAJCIE
ŚWIADOMIE!

* - PRODUKT EKOLOGICZNY
NA POMARAŃCZOWO ZAZNACZONO CUKRY
NA CZERWONO ZAZNACZONO ZBĘDNE SKŁADNIKI



CZYTAMY ETYKIETY
czytamy dla Twojego zdrowia

Mleko i produkty mleczne

Węglowodany **główny** bodziec do wydzielania insuliny

Białka, aminokwasy i pewne peptydy mleczne – **silne stymulatory uwalniania insuliny**

Białko może stymulować wydzielanie insuliny, szczególnie gdy jest **połączone z węglowodanami**



**Sprawa indywidualna!!!
Jedz! Sprawdzaj!**

PRZESŁODZONE ŚNIADANIE?

Płatki jaglane

Płatki owsiane

Fitella Diet Płatki
z pełnego ziarna
pszenicy z malinami
i żurawiną

Fitness Chocolate

Cheerios Oats

Granola
czekoladowa

Miodowy Cheerios

Mlekołaki Cinis

Nesquik

Musli chrupiące
5 owoców
tropikalnych

Chocapic

Frutina Owoce
i Błonnik



Ilość cukrów w 100 g produktu:
7,9 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
19,2 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
22,6 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
24 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
24,8 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
25 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
25,2 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
27 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
28,9 g



Ilość cukrów w 100 g produktu:
32,9 g

Ilość cukrów w 100 g produktu:
0,6 g

Ilość cukrów w 100 g produktu:
0,9 g

CzytamyEtykiety
CZYTAMY DLA TWOJEGO ZDROWIA
www.czytamyetykiety.pl



www.ilewazy.pl



www.ilewazy.pl



Na zdjęciu:
porcja 30 g
22-23-25 g węglowodanów

Jak czytać etykiety produktów spożywczych?



The image shows a food label for a product named 'ciem'. The label is purple and white. It features a barcode on the left, a recycling symbol, and a 'VE' (Vegetarian) symbol. The nutritional information is presented in a table format. An orange arrow points to the 'Wartość odżywcza w 100 g' header. Another orange arrow points to the 'Węglowodany w tym cukry' row. A third orange arrow points to the 'Im ↓ tym lepiej' text box.

Wartość odżywcza w 100 g	
Wartość energetyczna	551 kJ/ 131 kcal
Tłuszcz	5,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,4 g
Węglowodany w tym cukry	13,8 g 11,9 g
Błonnik	0,5 g
Białko	6,6 g
Sól	0,15 g

Im ↓ tym lepiej

To co wybierać?

- Produkty naturalne
- Produkty **o jak najmniejszej zawartości cukru**
- Produkty **o jak najkrótszym składzie**
- Komponować **własne desery mleczne** (baza jogurt naturalny + owoce jagodowe + orzechy/masło orzechowe + płatki owsiane)

Jogurt grecki i owies



- Indywidualizacja diety – to co jest dobre dla mnie nie musi być dobre dla Ciebie!
- Ciągła kontrola glukozy!!!

**Sprawa indywidualna!!!
Jedz! Sprawdzaj!**

Tłuszcze



Ważny składnik
diety
dzieci i
młodzieży

Różne rodzaje
tłuszczów



Wyróżnia
my **dobre**
i złe
tłuszcze



Składnik
wpływając
y na
glikemię

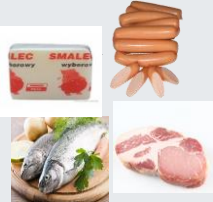
W połączeniu z
węglowodanami (np. ciasta)
lub białkami (np. tłuste mięsa)

Zdrowe tłuszcze

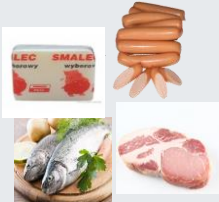
- **Oleje**: rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek
- Masło/wysokogatunkowa kubkowa margaryna
- Awokado, orzechy i nasiona



Rodzaje tłuszczów spożywczych

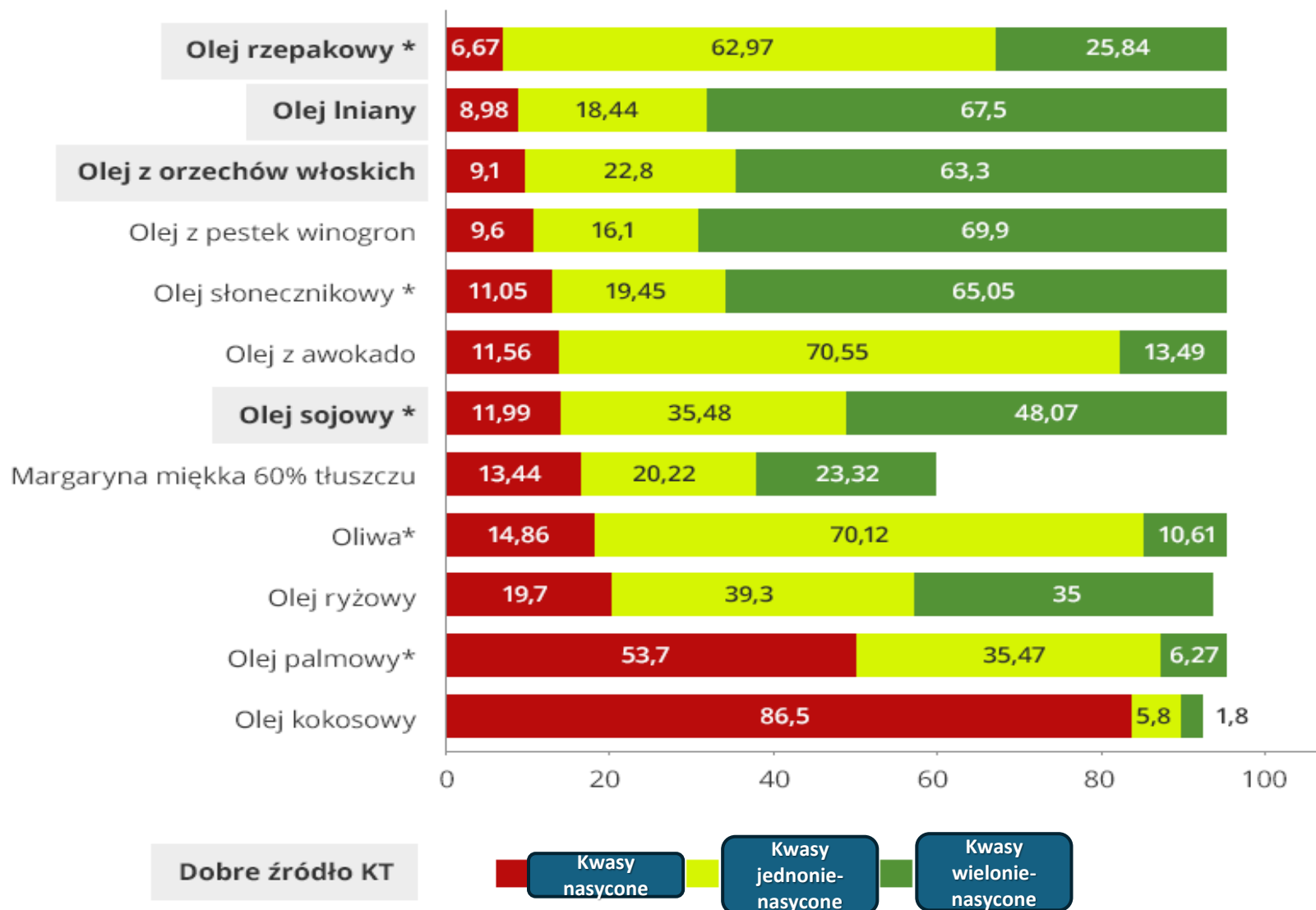
Pochodzenie	Rodzaje	Źródło
Tłuszcze pochodzenia roślinnego 	Oleje Oliwa Margaryny (wybrane) Awokado Orzechy i nasiona	• „dobrych” kwasów tłuszczowych (MUFA i PUFA) • n-3 • większość bez cholesterolu
Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego 	Masło Słonina Smalec Tłuste mięsa Ryby	• „złych” kwasów tłuszczowych (SFA) • izomerów trans kwasów tłuszczowych • cholesterolu

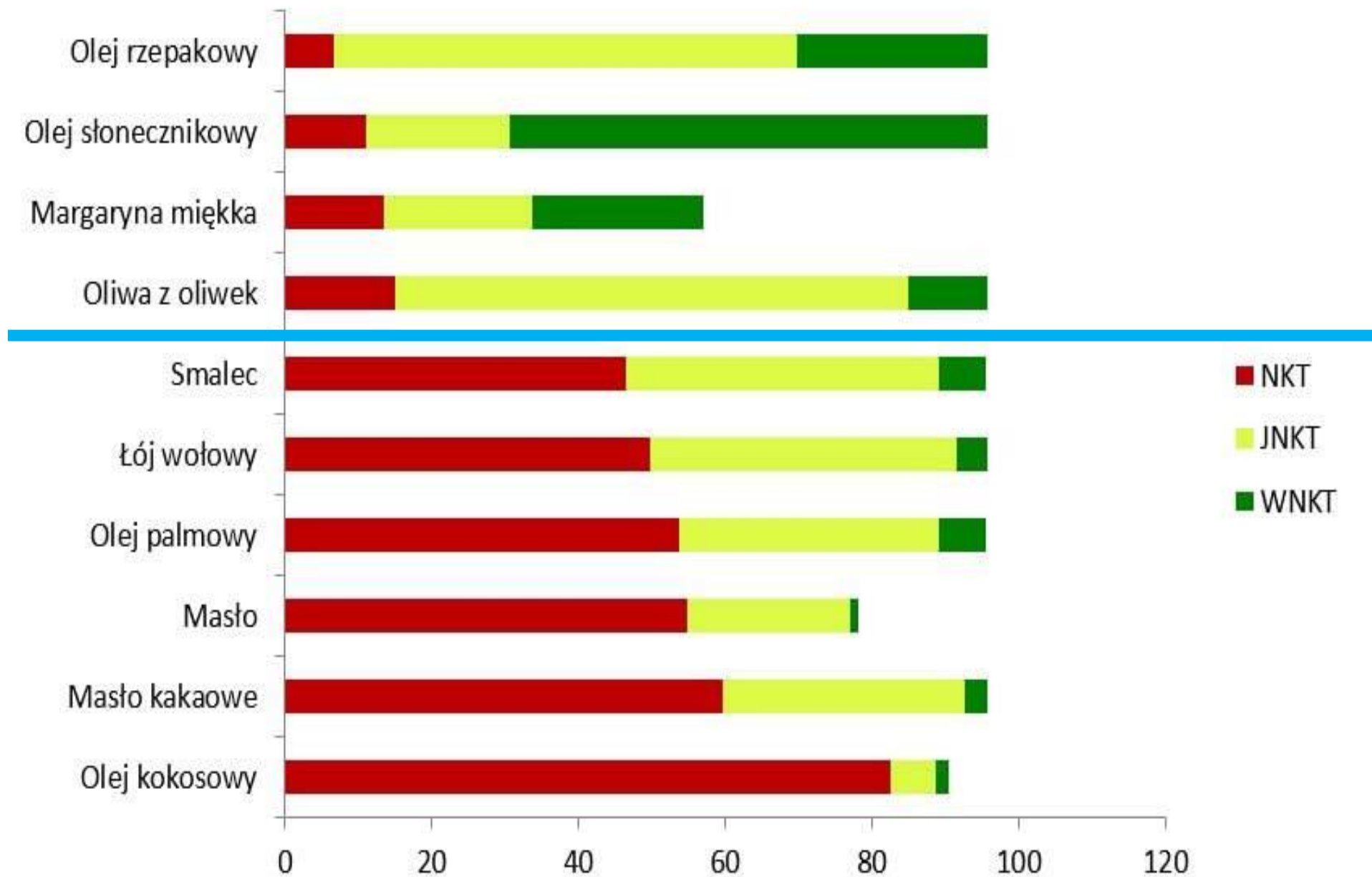
Rodzaje tłuszczów spożywczych

Pochodzenie	Rodzaje	Źródło
Tłuszcze pochodzenia roślinnego 	Oleje ? Oliwa Margaryny (wybrane) Awokado Orzechy i nasiona	• „dobrych” kwasów tłuszczowych (MUFA i PUFA) • n-3 • większość bez cholesterolu
Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego 	Masło Słonina Smalec Tłuste mięsa Ryby	• „złych” kwasów tłuszczowych (SFA) • izomerów trans kwasów tłuszczowych • cholesterolu

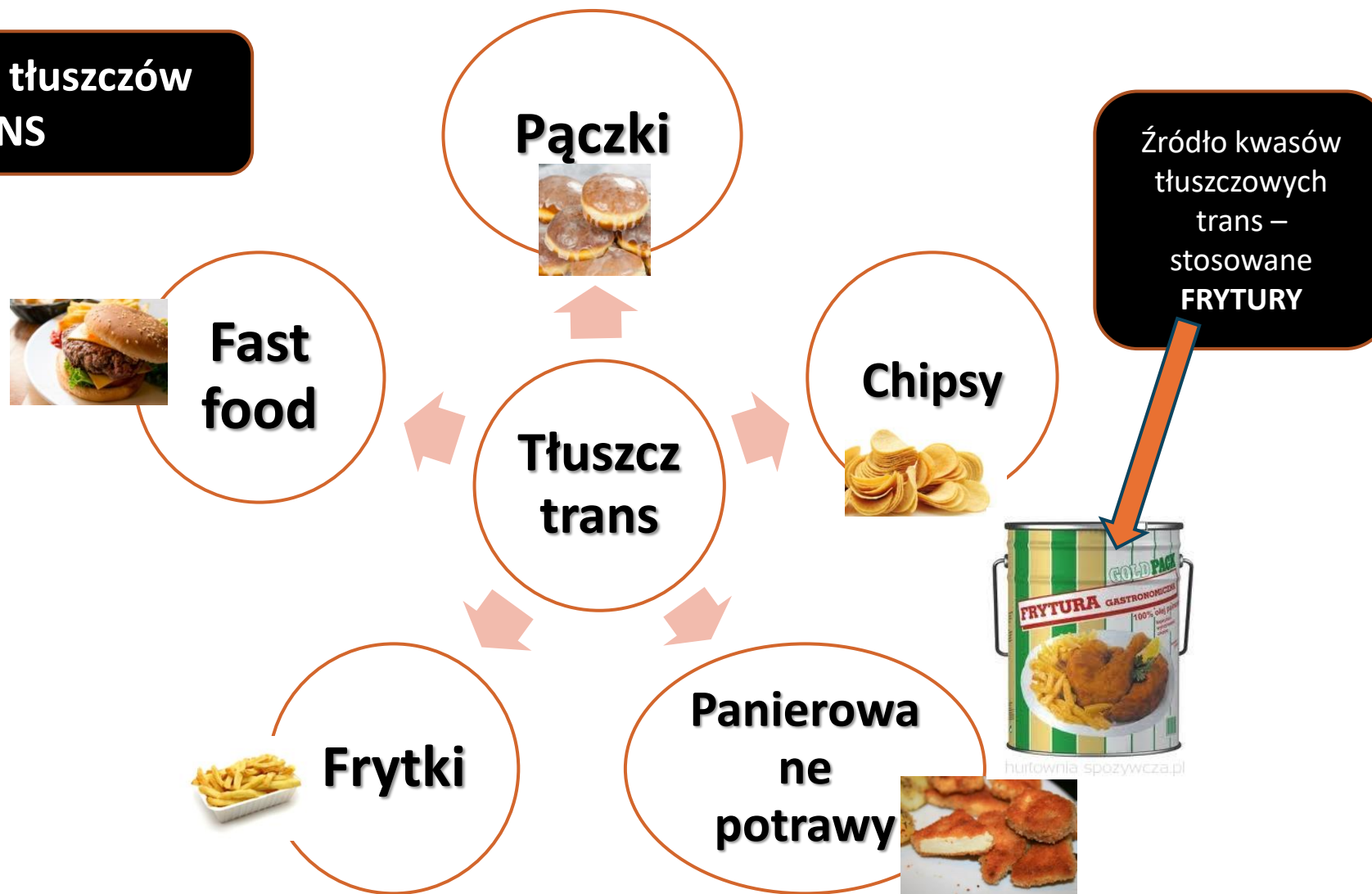


Olej kokosowy i palmowy

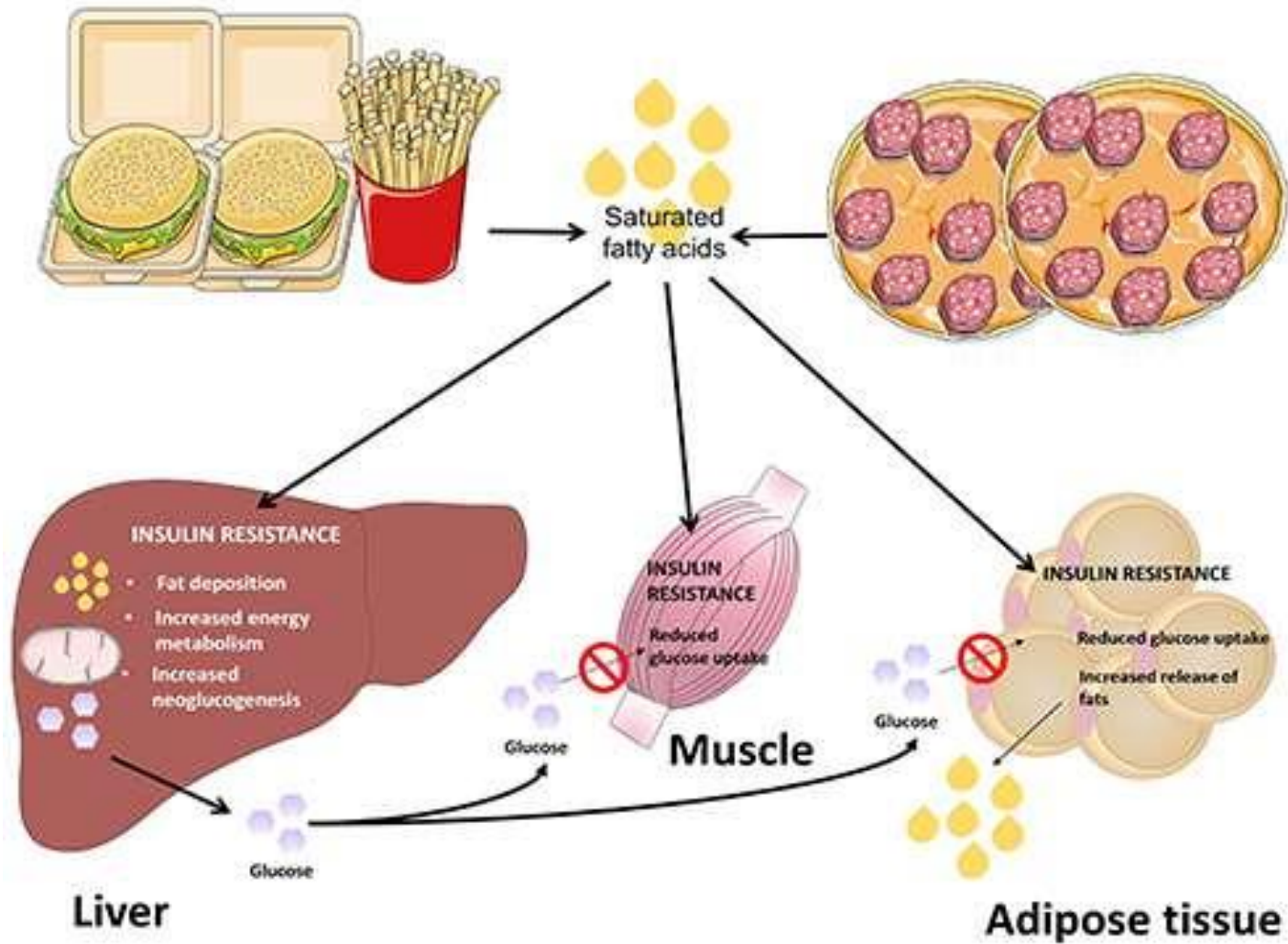




Źródła złych tłuszczów TRANS



Impact of a meal rich in saturated fatty acids



WARTOŚĆ ODŻYWCZA



The image shows a nutritional label for a product. An orange arrow points from the left towards the 'Tłuszcz' (Fat) section. The label is purple and white. The text is in Polish. The background shows a barcode and some recycling symbols.

Wartość odżywcza w 100 g	
Wartość energetyczna	551 kJ/ 131 kcal
Tłuszcz	5,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,4 g
Węglowodany	13,8 g
w tym cukry	11,9 g
Błonnik	0,5 g
Białko	6,6 g
Sól	0,15 g

Im ↓ tym lepiej

Posiłki białkowo-tłuszczowe



Posiłki białkowo-tłuszczowe

- **podnoszą glikemię nie gwałtownie, ale długotrwale**
 - **im więcej T** zawiera posiłek, tym czas, na jaki ustawia się bolus przedłużony, musi być dłuższy (np. pizza wynosi on nawet 8–12 godzin)
- osoby, które korzystają z penów również muszą pamiętać, że duże ilości białka i tłuszczu będą skutkowały u nich **odsuniętą w czasie hiperglikemią poposiłkową** (trzeba monitorować glikemię po posiłku i w odpowiednim momencie dostrzyknąć dawkę korekcyjną)

Węglowodany



Ważny składnik
diety dzieci
i młodzieży

**Składnik
determinujący
glikemię**

Wyróżniamy
dobre i złe
węglowodany

„Dobre”
węglowodany

„Złe”
węglowodany



Węglowodany – ważna ilość i jakość

„Dobre”
węglowodany

„Złe”
węglowodany/cukry

- Węglowodany złożone (skrobia)
- Błonnik pokarmowy
- Węglowodany przyswajalne



- Węglowodany łatwoprzyswajalne

Węglowodany - podział

Węglowodany

- **Przyswajalne**

skrobia, sacharoza,
glukoza, fruktoza



Cukry

- **Łatwo przyswajalne**

sacharoza,
glukoza, fruktoza



- **Węglowodany złożone i błonnik pokarmowy**



Wartość odżywcza



The image shows a nutritional label for a product, likely a banana, with an orange arrow pointing to the carbohydrate section. The label is purple and white. The background includes a barcode, a recycling symbol, and a banana. The label text is as follows:

Wartość odżywcza w 100 g	
Wartość energetyczna	551 kJ/ 131 kcal
Tłuszcz	5,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,4 g
Węglowodany w tym cukry	13,8 g 11,9 g
Błonnik	0,5 g
Białko	6,6 g
Sól	0,15 g

Węglowodany = skrobia + cukry

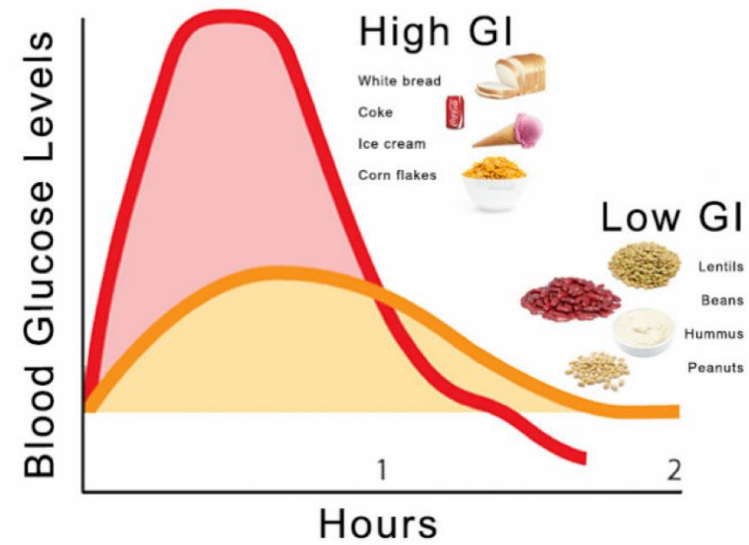
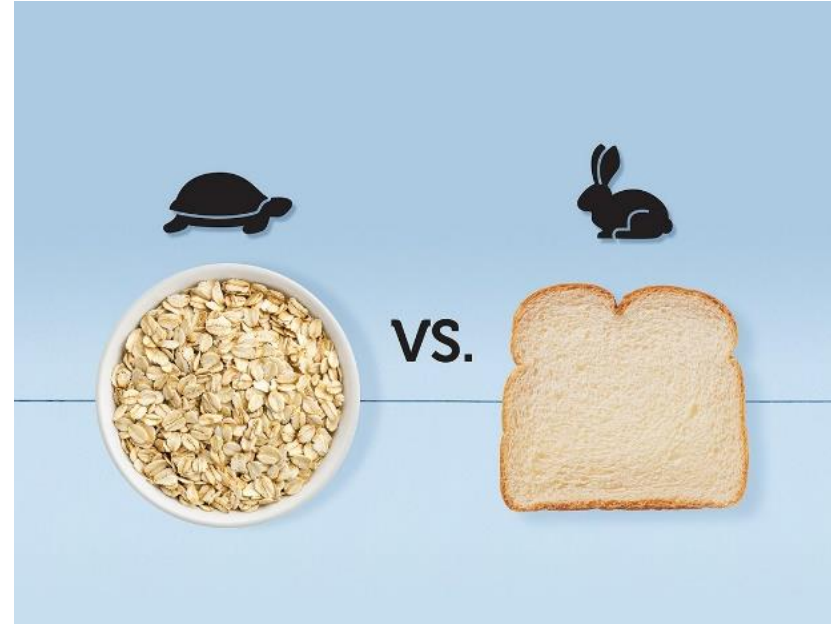
Cukry = sacharoza, glukoza, fruktoza

WARTOŚĆ ODŻYWCZA



Wartość odżywcza w 100 g	
Wartość energetyczna	551 kJ/ 131 kcal
Tłuszcz	5,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,4 g
Węglowodany	13,8 g
w tym cukry	11,9 g
Błonnik	0,5 g
Białko	6,6 g
Sól	0,15 g

Im ↑ tym lepiej



Dlaczego musimy liczyć węglowodany/szacować ilość węglowodanów?

- Podnoszą stężenie glukozy **szybciej i „wyżej/bardziej”** niż tłuszcze i białka
- Po spożyciu „czystych” węglowodanów w ciągu 1-2 godzin **wszystkie zostaną zamienione na glukozę**
- Ilość spożytych węglowodanów pozwoli dobrać odpowiednią dawkę insuliny

Gdzie szukać węglowodanów?

- Produkty roślinne (np. pieczywo, makarony, kasze, ziemniaki, warzywa, owoce)
- Mleko i przetwory mleczne
- Orzechy (100 g orzechów arachidowych i włoskich zawiera po 12 g węglowodanów, orzechów pistacjowych - 19 g)
- Panierowane produkty mięsne
- Napoje roślinne
- Słodkie napoje
- Słodycze
- Przekąski szone
- ...
- ...

A w kasztanach jadalnych?



Kasztany jadalne

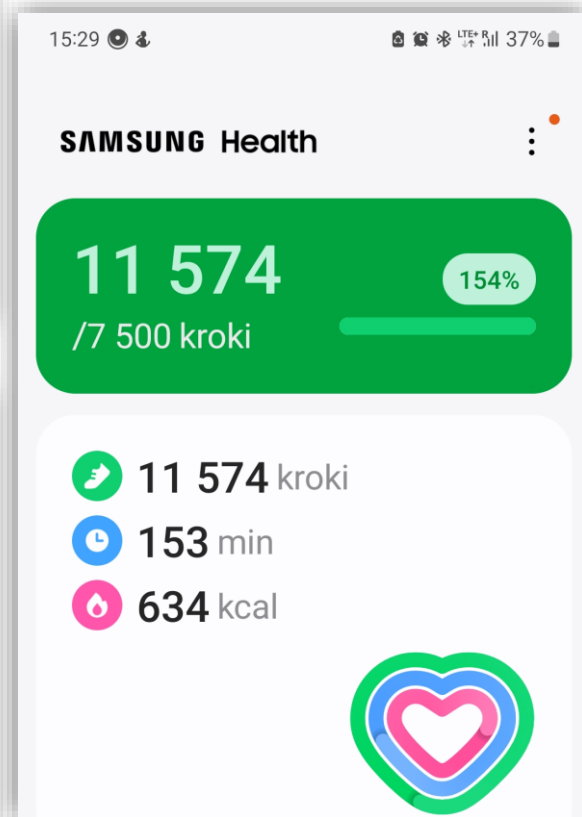
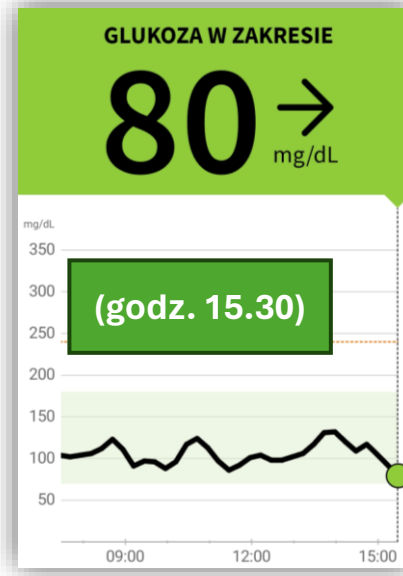
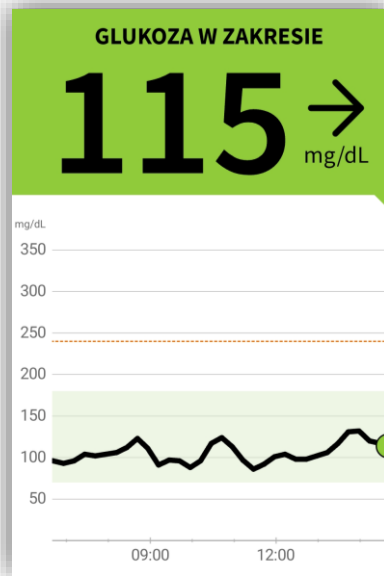
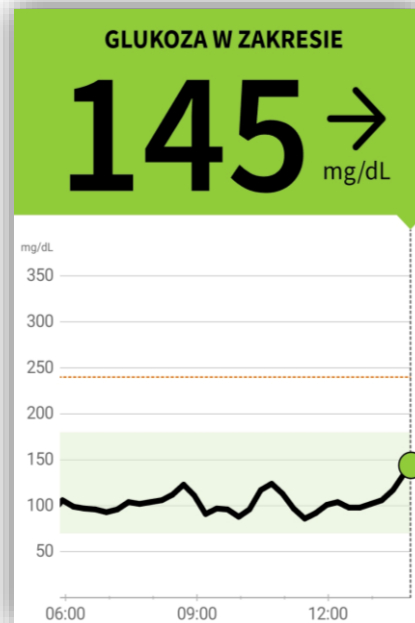
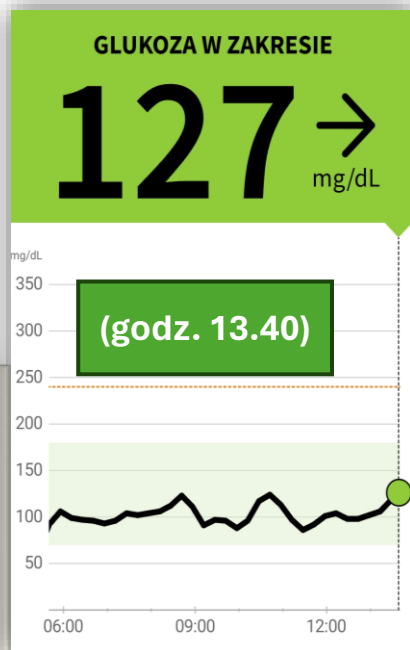
Kasztany jadalne pieczone

Wartości odżywcze na 100 g

- 245 kcal
- 3.2 g białka
- 2.2 g tłuszczu
- **53 g węglowodanów** w tym:
 - 5.1 g błonnika
 - 10.6 g cukrów



Start
(godz. 13.10)



- **Nowy** produkt
- Spróbuj!
- Sprawdź!
- Oceń!

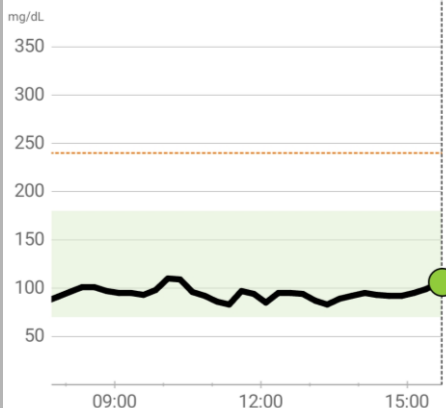


Torta di cipolle - cebularz

Start
(godz. 15.40)

GLUKOZA W ZAKRESIE

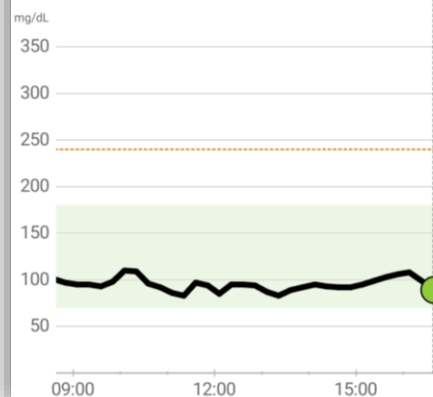
107 →
mg/dL



Spacer
(godz. 16.40)

GLUKOZA W ZAKRESIE

90 →
mg/dL



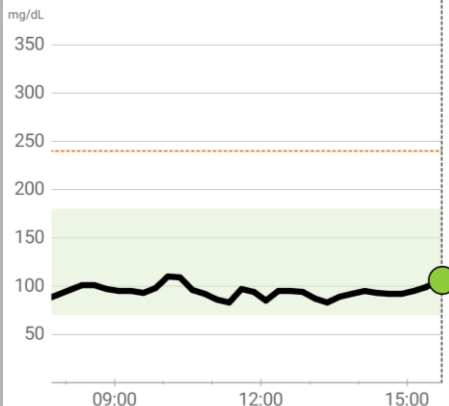
Bergamo

Torta di cipolle - cebularz

Start
(godz. 15.40)

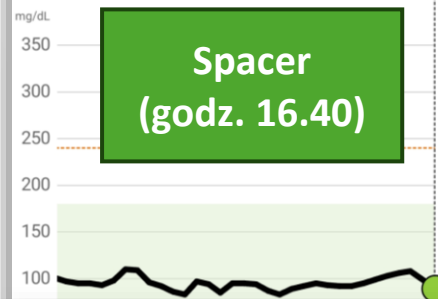
GLUKOZA W ZAKRESIE

107 →
mg/dL



GLUKOZA W ZAKRESIE

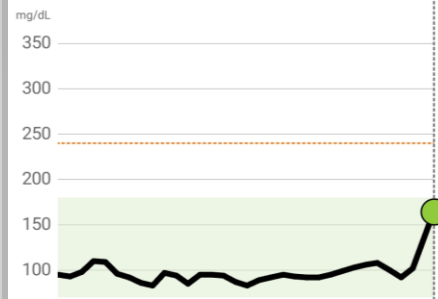
90 →
mg/dL



Spacer
(godz. 16.40)

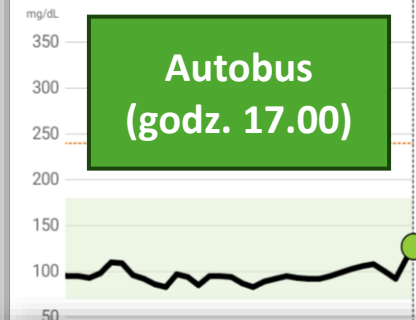
GLUKOZA W ZAKRESIE

165 ↑
mg/dL



GLUKOZA W ZAKRESIE

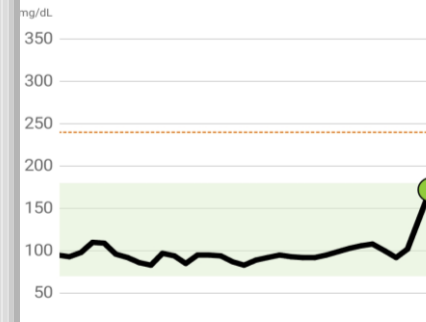
128 ↗
mg/dL



Autobus
(godz. 17.00)

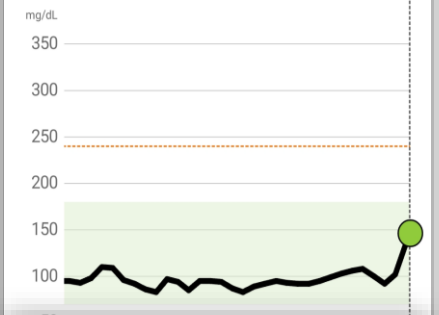
GLUKOZA W ZAKRESIE

173 ↑
mg/dL

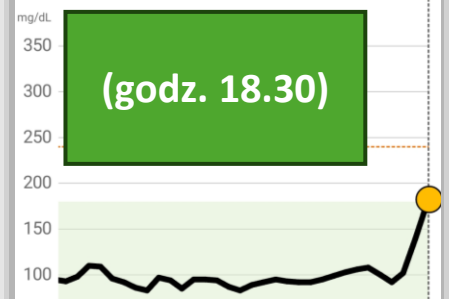


GLUKOZA W ZAKRESIE

147 ↗
mg/dL



183 ↑
mg/dL

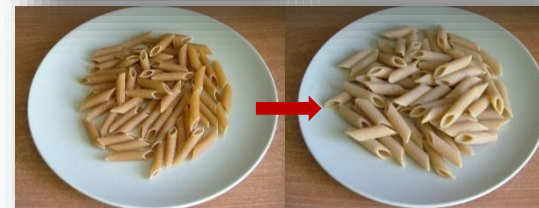
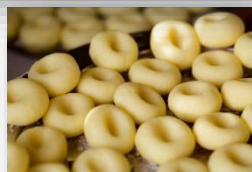


(godz. 18.30)

Produkty węglowodanowe



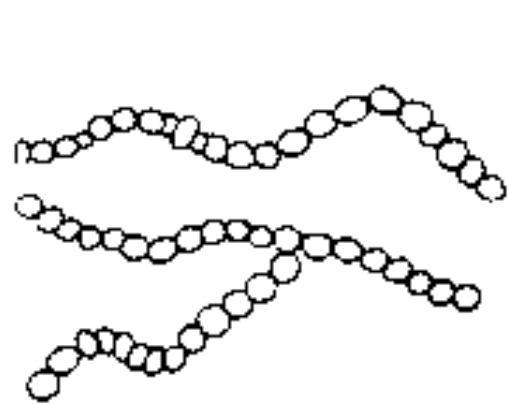
Produkty węglowodanowe



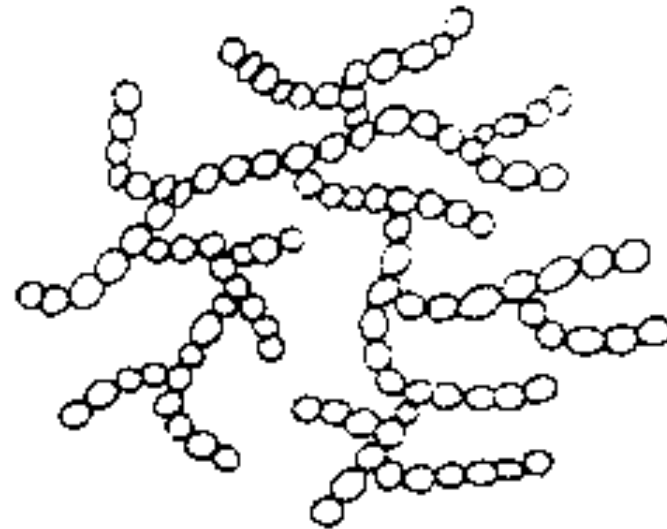
<http://smak-zdrowia.blogspot.com/>

Skrobia – skomplikowana struktura

skrobia



amyloza



amylopektyna

1 : 3,5-5

Im $\uparrow$ amylozy tym $\downarrow$ Indeks Glikemiczny



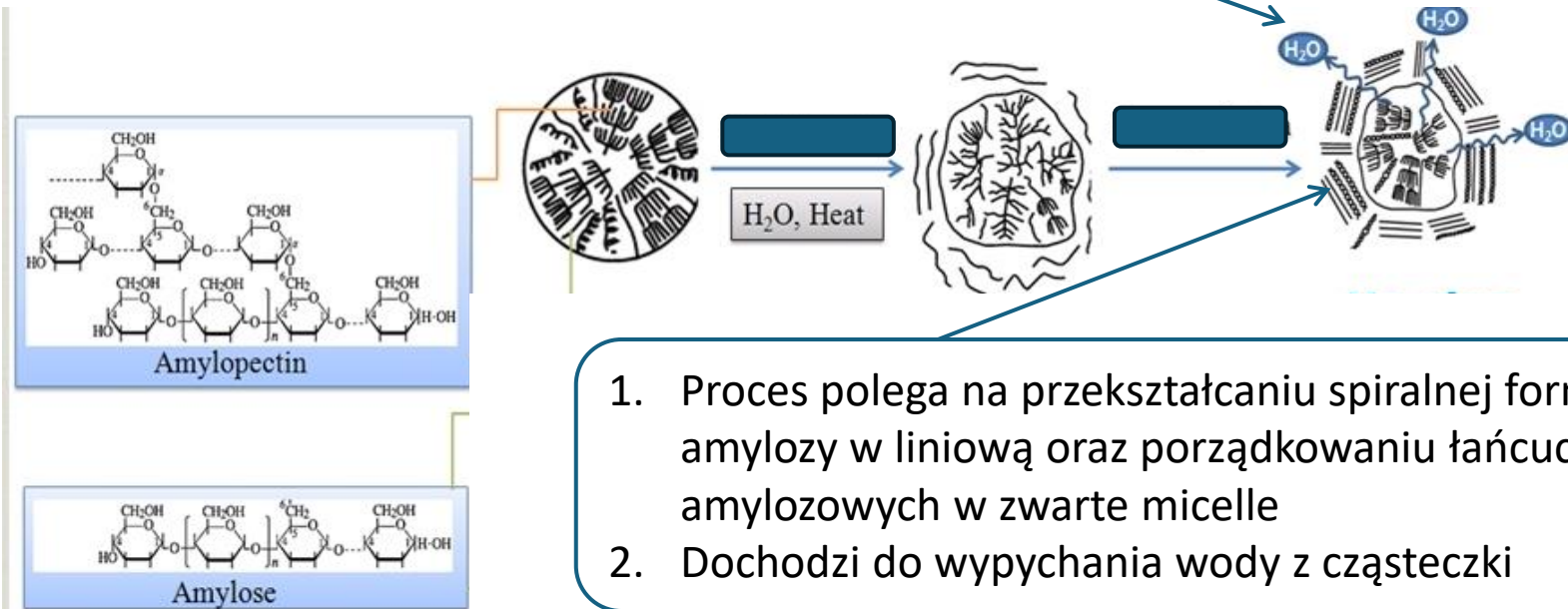
Woskowy (kleisty, lepki)	Nie-woskowy
↓ amylozy/ ↑ amylopektyny	↑ amylozy/↓ amylopektyny
Absorbuje mniej wody podczas gotowania Lepki po ugotowaniu, nasiona tracą kształt Bardziej galaretowaty	Absorbuje więcej wody Przywiera do garnka podczas gotowania Puszysty, ziarna nie kleją się po ugotowaniu
<u>Krótkie i średnie ziarna</u> Japoński i tajski ryż, arborio Ryż do sushi Ryż na pudding	<u>Długie ziarna</u> Basmati, głównie ryż indyjski Ryż gold Ryż jaśminowy

Rodzaj ryżu	IG
Ryż dziki 	35
Ryż brązowy 	50
Ryż basmati 	50
Ryż jaśminowy 	60
Ryż biały 	70

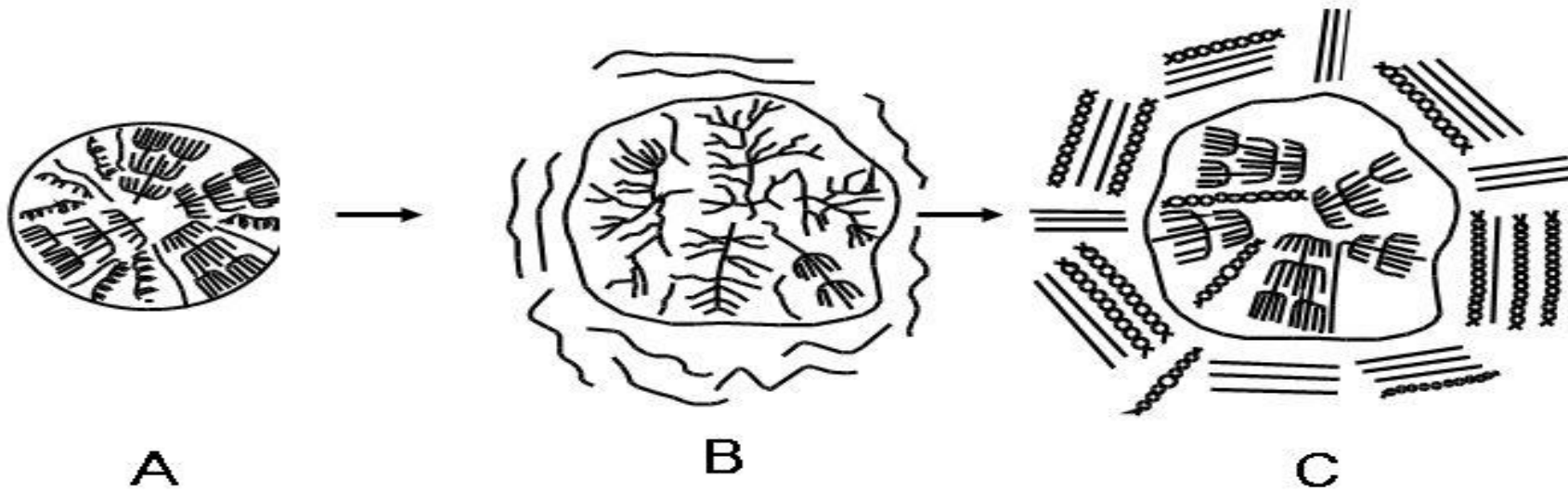
Procesy technologiczne vs skrobia

Retrogradacja/czerstwienie

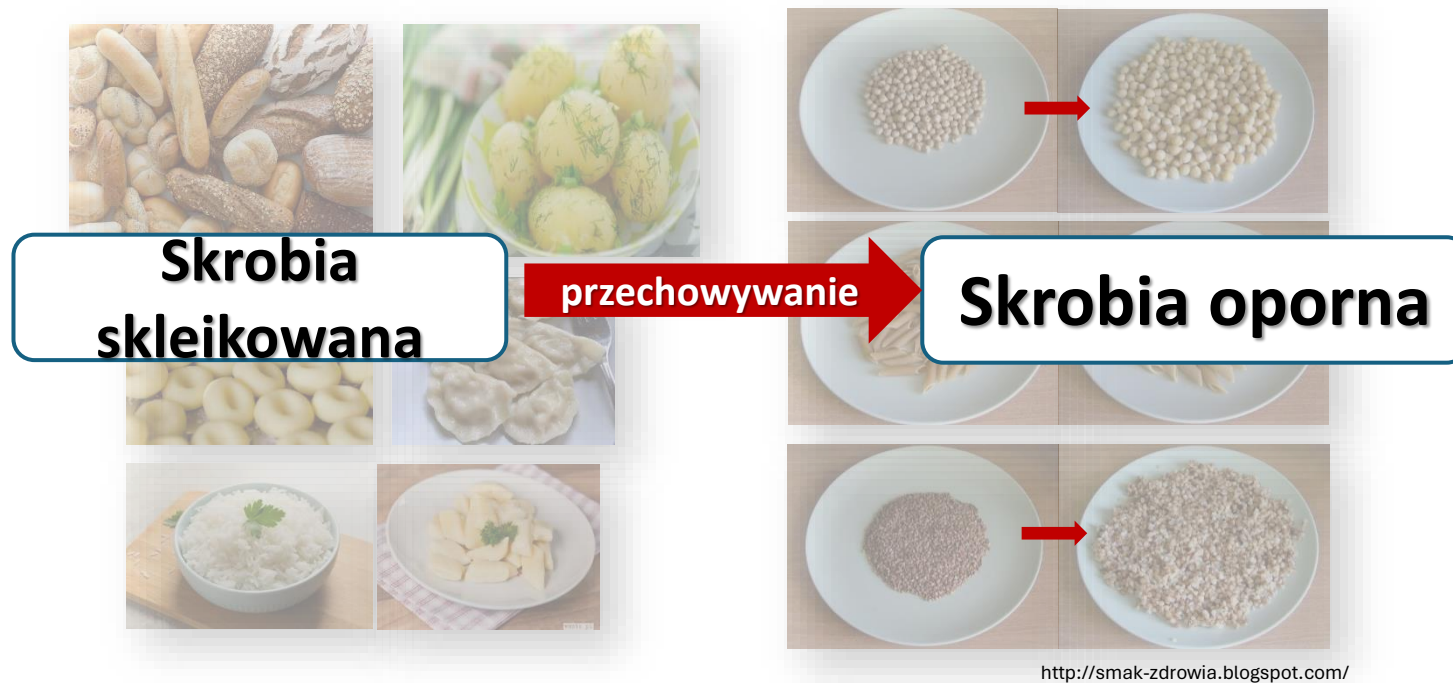
- Roztwór skrobiowy poddaje się chłodzeniu
- Produkt traci wodę
- Proces nieodwracalny



Proces czerstwienia



Produkty węglowodanowe



Od czego zależy szybkość czerstwienia?

- Szybkość czerstwienia np. pieczywa zależy od:
 - Rodzaju użytej mąki
 - Rodzaju pieczywa
 - **Dodatków do pieczywa**



**Współczesne sposoby zabezpieczania
pieczywa przed retrogradacją**

Dodatek przetworów ziemniaczanych
(grysik, płatki) wpływa na ↑ wodochłonności mąki i stabilizuje pieczywo



Dodatkowo: NaCl, mąki o ↑ zawartości B i optymalnej aktywności enzymatycznej

Mąka sojowa i gluten –
zabezpieczają przed czerstwieniem

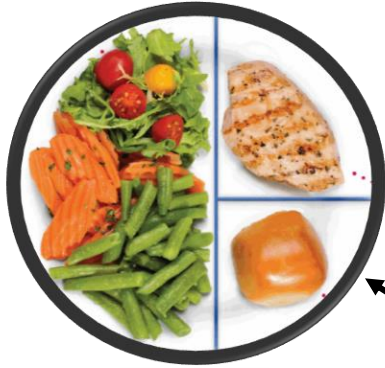
Jak zwiększyć ilość skrobi opornej w diecie?

- **spożywać pieczywo minimum jednodniowe**, z ziaren z pełnego przemiału, wzbogacone w składniki zawierające skrobię oporną, np. nasiona strączkowe (soczewicę, fasolę)
- **jadać produkty skrobiowe wystudzone, ochłodzone** (np. makaron przelany wodą, sałatki przyrządzone z wcześniej ugotowanych ziemniaków, puddingi z ryżu jednodniowego, zimny makaron z sosami owocowymi, zimny ryż z owocami – dwa ostatnie dania można lekko podgrzać w kuchence mikrofalowej itp.)
- **sięgać po mało dojrzałe banany** (owoc o zielonkawej skórce zawiera ponad 4 g skrobi opornej na 100 g)
- wybierać przepisy na ciasta, w których, oprócz mąki, do ich sporządzania dodaje się np. ugotowaną, zmieloną czerwoną lub białą fasolę

„Lepsza” skrobia mniejsze przecukrzenie

- Ciemne (pełnoziarniste) mąki, pieczywo, makarony
- **Wychłodzone**, jednodniowe produkty węglowodanowe (pierogi, kluski, pieczywo, ryż)
- Nasiona roślin strączkowych





Warzywa nieskrobiowe

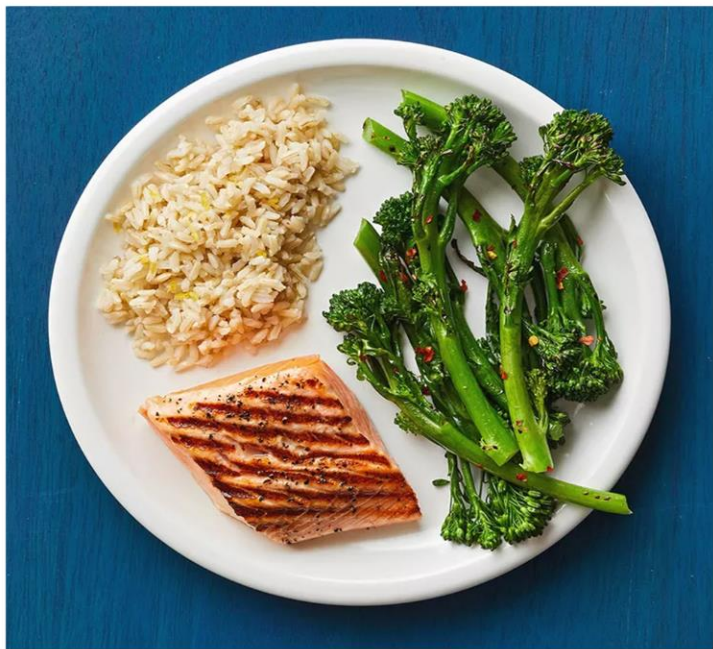


Warzywa skrobiowe



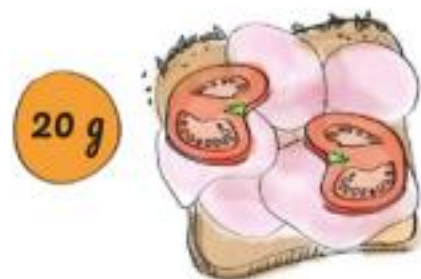
Nasiona strączkowe





Jak zwiększyć ilość warzyw w diecie?

Śniadanie



Obiad



Kolacja



Jak zwiększyć ilość warzyw w diecie?

Śniadanie



Jak zwiększyć ilość warzyw w diecie?

Śniadanie



Obiad



Jak zwiększyć ilość warzyw w diecie?

Śniadanie



Obiad



Kolacja



Kolejność spożywania potraw

Zacznij od warzyw/sałat

Następnie białko i tłuszcz

Zakończ posiłek węglowodanami



Ważne warzywa nieskrobiowe (1/2 talerza)







Owoce

- Niska gęstość energetyczna
- Duża zawartość błonnika
- Duża zawartość witamin i fitozwiązków



Owoce w diecie diabetyka

- Bardzo zdrowe jagodowe (truskawki, jagody, borówki)
- Świeże, mrożone, w naturalnej postaci
- **Ale ...**
- Smoothie, przeciery, musy vs owoc
- Sok vs owoc



Zawartość cukru w owocach/warzywach zmienia się



Zielony
7% sacharozy

IG - 40



Dojrzały
90% sacharozy

IG – 65-70

Posiłek na stacji kolejowej (na pusty żołądek, przed 2 godz. podróży)



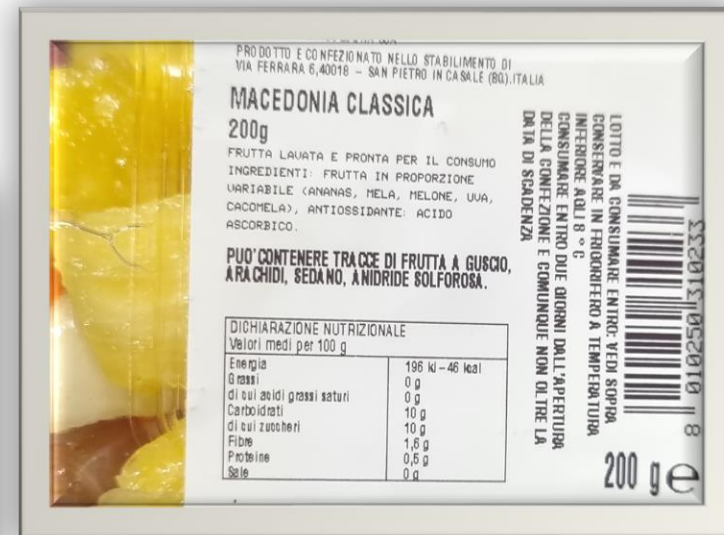
25/12/2023
2331313 44:22:51

Dichiarazione Nutrizionale	
	Valori medi per 100 g
Energia	305 kJ / 72 kcal
Grassi	
di cui: Ac. Grassi Saturi	1,4 g
Carboidrati	0,9 g
di cui: Zuccheri	12 g
Proteine	12 g
Sale(*)	2,9 g
	0,12 g

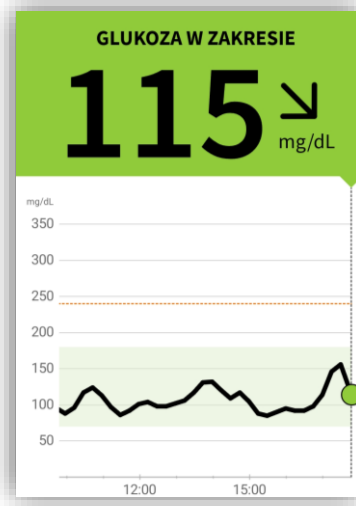
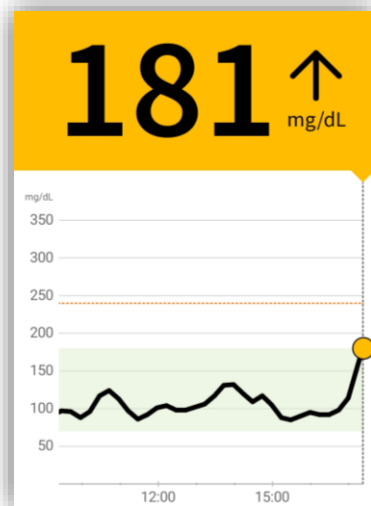
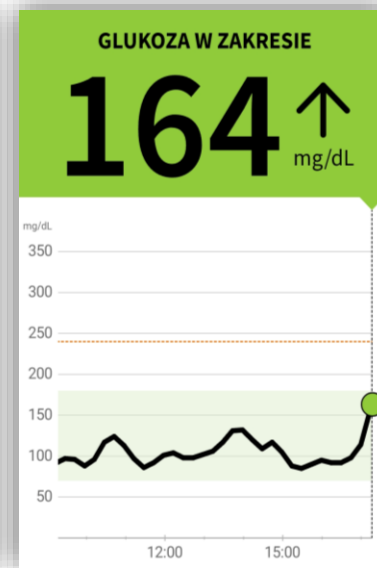
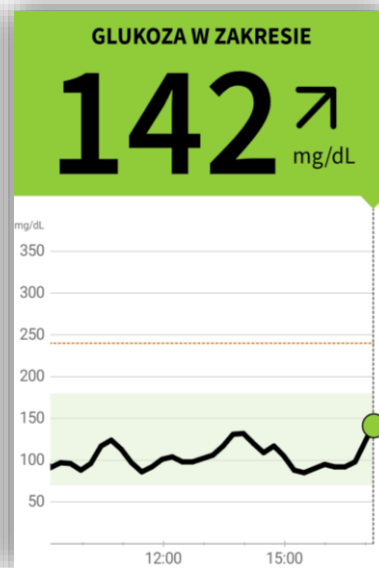
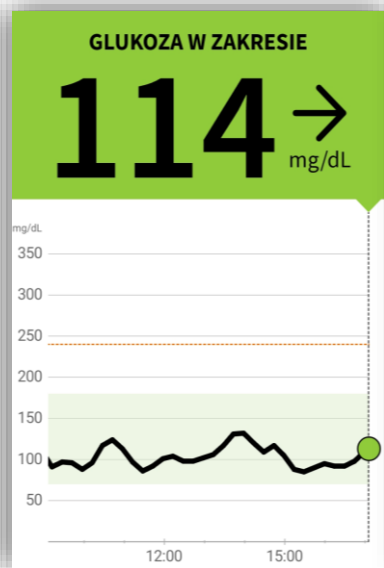
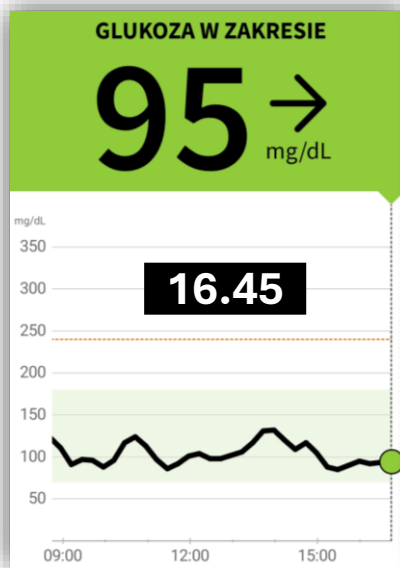
Il contenuto di sale dovuto esclusivamente
al sodio naturalmente presente
nel latte.
Senza lattosio
inferiore a 0,1% alla frutta.
Senza glutine. Senza conservanti.
Il prodotto contiene glucosio
naturalmente presente in conseguenza
della scissione del lattosio.
origine del latte: Italia.
Ingredienti: kefir da latte senza
lattosio con fermenti lattici vivi
Lactobacterium, Lactobacillus
Bifidobacterium, Lactobacillus delbrueckii
ssp. Bulgaricus, Streptococcus
thermophilus, Lactococcus lactis
ssp. Cremoris, Lactococcus lactis
ssp. Lactis, preparazione di frutta
in succo d'arancia 86%, zucchero.

Da consumare entro la data
indicata sulla parte superiore
tra 0 e + 4°C.
Dopo l'apertura, consumare
entro 3-4 giorni.

CENTRALE DEL LATTE DI TORINO
Unità operativa
Via Filadelfia 220, Torino
Prodotto e confezionato dalla
Centrale del Latte d'Italia
S.p.A. nello stabilimento di
Via dell'Olimpello, 20
Firenze.



Posiłek przed 2 godz. podróżą pociągiem i cd.



Wniosek na przyszłość!!!



- **Znany produkt, nowa sytuacja!**
- Spróbuj!
- Sprawdź!
- Oceń!



Indywidualizacja diety – to co jest dobre dla mnie nie musi być dobre dla Ciebie!
Ciągła kontrola glukozy!!!

Cukry ukryte



Cukry dodane

= nie dodano cukru w trakcie przetwarzania i/lub przygotowywania do spożycia.



~~≠~~ nie ma cukru/cukrów w produkcie

Produkty „bez dodatku cukru”



Wiele twarzy cukru



Rodzaje melasy



Mieszanina – sacharozy 65-88% + glukozy + fruktozy
+ inne związki

Cukier biały czy brązowy?



Cukier buraczany czy trzcinowy?

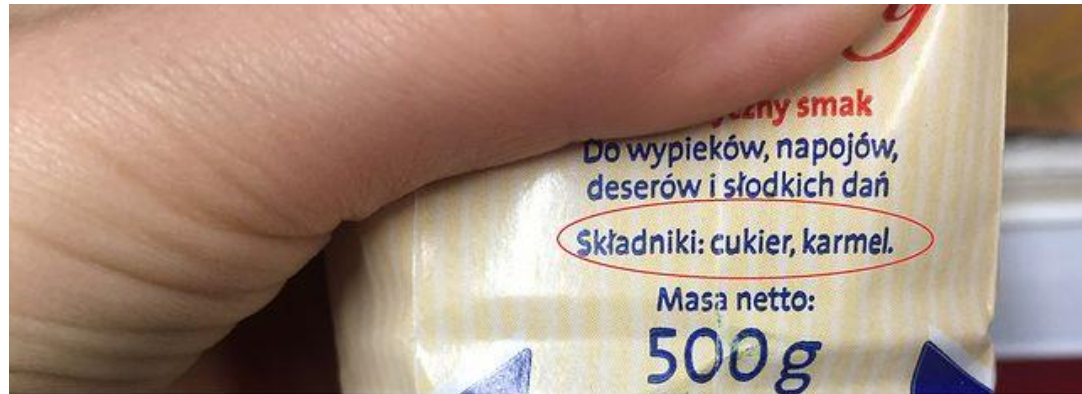


Cukier biały czy brązowy?



Cukier sacharoza





Węglowodany

„rekomenduje się również **ograniczenie cukrów dodanych** i tak zwanych *free sugars*,
których źródłem są przede wszystkim cukier i słodycze oraz miód, soki i napoje
owocowe”



Cukier w napojach

ILOŚĆ CUKRÓW W NAPOJACH



Woda ilość cukrów w 250 ml: 0 g



Powerade napój izotoniczny



ilość cukrów w 250 ml: 9,8 g



Kubuś Waterrr o smaku maliny



ilość cukrów w 250 ml: 12 g



Ice Tea Lemon Lipton napój niegazowany



ilość cukrów w 250 ml: 17 g



Hortex Vitaminka Marchewka



ilość cukrów w 250 ml: 19,25 g

Cukier w napojach



SKŁADNIKI

daktyle* (44%), **orzechy nerkowca*** (56%)

(*certyfikowany składnik ekologiczny)



Wartość odżywcza w 100 g

Wartość energetyczna	410,5 kcal
Tłuszcz	22,1 g
w tym kwasy nasycone	3,7 g
Węglowodany	52,3 g
w tym cukry	36 g
Białko	10,1 g

Wartość energetyczna diety

Wartość energetyczna vs gęstość energetyczna potraw/posiłków



Wartość energetyczna vs gęstość energetyczna potraw/posiłków

560 kcal



560 kcal



Wartość energetyczna vs gęstość energetyczna potraw/posiłków

560 kcal



3,5 kcal/g

560 kcal



1,1 kcal/g

Wartość kcal vs gęstość kcal przykładowych śniadań



Niska gęstość energetyczna
Masa śniadania **450 g**
500 kcal



Wysoka gęstość energetyczna
Masa śniadania **144 g**
500 kcal

kcal vs gęstość kcal vs **gęstość odżywcza** **vs wielkość porcji**



1600 kcal
duża gęstość kcal
niska gęstość odżywcza



1600 kcal
mała gęstość kcal
wysoka gęstość odżywcza

Zdrowe żywienie i rodzina – jak osiągnąć kompromis?

- Kompromis zamienić na zdrową strategię dobrą dla każdego
- Każdy członek Rodziny ma te same potrzeby, ale inne strategie na ich zaspokojenie
- **To co jest dobre dla jednego nie musi być „dobre” dla drugiego**

