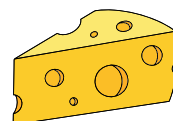
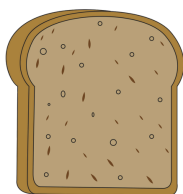
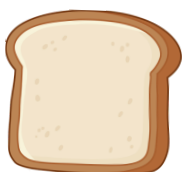


ZADANIE 2

Pudełko z przekąskami
„Anti-Zombie”



Opis misji:

Pudełko z przekąskami „Anti-Zombie”

MISJA

Pomagasz Liamowi dokonywać lepszych wyborów dotyczących przekąsek.

Celem nie jest jedzenie „mniej” ani „unikanie” jedzenia, ale:

- dłuższe utrzymywanie uczucia sytości
- unikanie spadków energii
- wspieranie koncentracji i aktywności fizycznej.

NARZĘDZIA

- Karty z przekąskami
- Kalkulator

ZRÓB!

Wybierz typową przekąskę, którą zazwyczaj jesz (możesz wybrać dowolną liczbę kart)

MOJA PRZEKĄSKA:

ZAObSERWUJ

Ile cukru zawierają wybrane przez Ciebie przekąski? _____

Ile błonnika? _____

Ile białka? _____

POMYŚL

Czy Twoja zwykła przekąska zapewnia Ci uczucie sytości na długi czas i dodaje energii? A może już godzinę po zjedzeniu znów czujesz głód?

CZY WIESZ, ŻE...?

Oto jak ocenić, czy dana przekąska zapewni ci uczucie sytości i doda energii!



Błonnik pomaga zapewnić uczucie sytości i prawidłowe funkcjonowanie żołądka!

Cukier dostarcza szybkiej energii, ale jego nadmiar jest szkodliwy dla zdrowia

Białko pomaga ci stać się silnym i umięśnionym!

DOBRA PRZEKĄSKA?

Najlepiej, żeby przekąska zawierała mniej niż 20 gramów cukru.

Aby poczuć sytość, przekąska powinna zawierać co najmniej 4 gramy błonnika.

Aby rosnąć i być silnym, przekąska powinna zawierać co najmniej 6 gramów białka

Czy wybrana przez Ciebie przekąska spełnia te kryteria? Jeśli nie, to dlaczego?

ANALIZA

Co zawiera więcej błonnika: jabłko czy sok jabłkowy? Jak to wpływa na uczucie sytości? _____

Porównaj chleb pełnoziarnisty i chleb biały. Jakie są między nimi różnice? Jak to wpływa na Twoje zdrowie?

Oba jogurty zawierają niemal taką samą ilość białka. Czym się od siebie różnią?

GRUPY ŻYWNOSCI – PRZEKĄSKI



Zboża: dostarczają organizmowi energii potrzebnej do zabawy, nauki i ruchu. Pełnoziarniste produkty dostarczają również błonnika, który wspomaga trawienie.



Owoce: są pełne witamin i błonnika, które pomagają organizmowi zachować zdrowie i siłę. Są naturalnie słodkie!



Orzechy i nasiona: dostarczają zdrowych tłuszczów, białka i błonnika. Pomagają czuć się syty i silny.



Nabiał: pomaga budować mocne kości i zęby, ponieważ zawiera wapń i białko.



Słodycze: dobrze smakują, ale zawierają dużo cukru i niewiele składników odżywczych. Od czasu do czasu można je jeść, ale nie za dużo.

LEPSZA PRZEKĄSKA

Przygotujmy teraz zdrowszą przekąskę, która doda Liamowi energii podczas jego wyprawy! Postaraj się zapewnić mu energię oraz sprawić, by czuł się syty i silny!

ZASADY NASZEGO SNACKBOXA

- Wybierz 3 produkty.
- Ostateczna zawartość pudełka z przekąskami musi spełniać następujące wymagania:
- Białko ≥ 6 g
- Cukier ≤ 20 g
- Błonnik ≥ 4 g
- Wybierz co najmniej 2 różne grupy produktów spożywczych.

POLICZ

Jakie 3 produkty wybrałeś?

Ile cukru zawierają wybrane przez Ciebie przekąski? _____

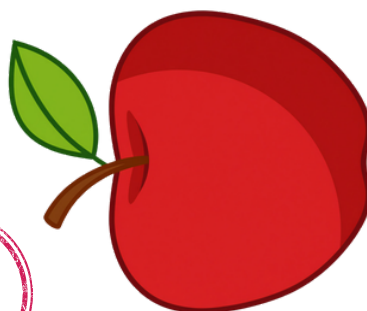
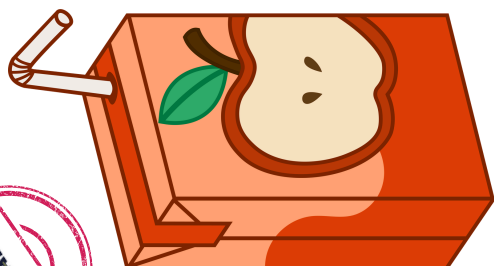
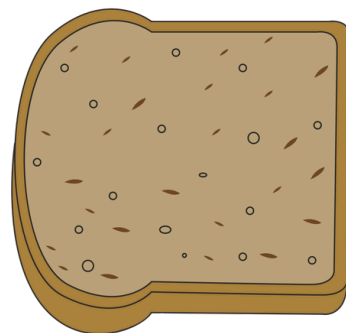
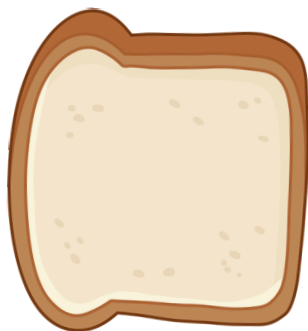
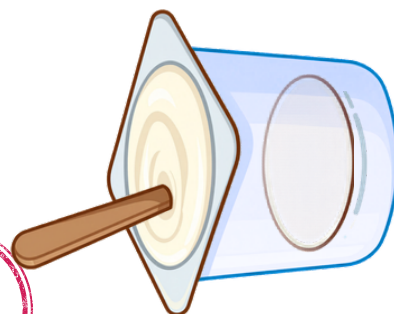
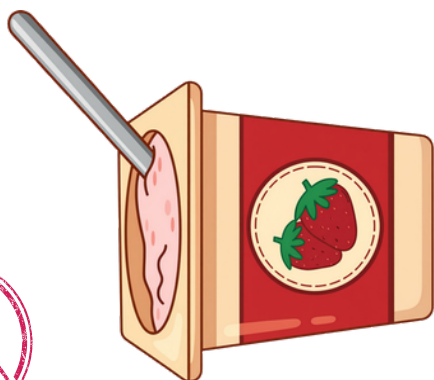
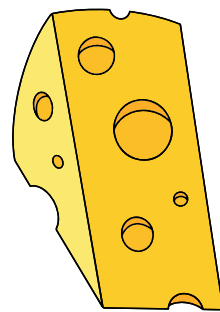
Ile błonnika? _____

Ile białka? _____

POMYŚL I PRZEDYSKUTUJ

Czy zaskoczyło Cię to, co zawierają Twoje typowe przekąski?

Czego dowiedziałeś się dzisiaj o przekąskach?



Mieszanka orzechów
Wartość odżywcza



Porcja: Garść

Składnik	Ilość
Cukier	1 g
Błonnik	3 g
Białko	5 g

Jogurt słodzony
Wartość odżywcza



Porcja: 1 kubeczek

Składnik	Ilość
Cukier	14 g
Błonnik	0 g
Białko	4 g

Białe pieczywo
Wartość odżywcza



Porcja: 1 kromka

Składnik	Ilość
Cukier	2 g
Błonnik	0.5 g
Białko	2.5 g

Sok jabłkowy
Wartość odżywcza



Porcja: 1 karton

Składnik	Ilość
Cukier	20 g
Błonnik	0.2 g
Białko	0 g

Ser żółty
Wartość odżywcza



Porcja: 3 kawałki sera

Składnik	Ilość
Cukier	0 g
Błonnik	0 g
Białko	7 g

Jogurt naturalny
Wartość odżywcza



Porcja: 1 kubeczek

Składnik	Ilość
Cukier	5 g
Błonnik	0 g
Białko	5 g

Pieczycwo pełnoziarniste
Wartość odżywcza



Porcja: 1 kromka

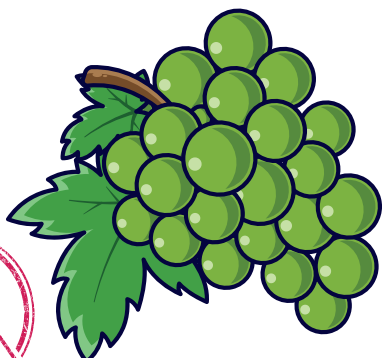
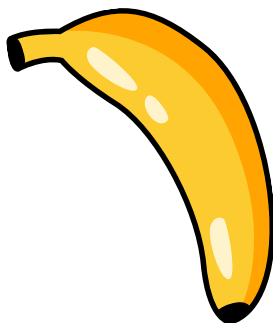
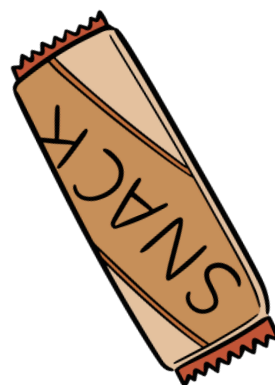
Składnik	Ilość
Cukier	1.5 g
Błonnik	2 g
Białko	3 g

Jabłko
Wartość odżywcza



Porcja: 1 jabłko

Składnik	Ilość
Cukier	19 g
Błonnik	4 g
Białko	0.5 g





Baton czekoladowy
Wartość odżywcza

Porcja: 1 baton

Składnik	Ilość
Cukier	27 g
Błonnik	1 g
Białko	4 g



Baton proteinowy
Wartość odżywcza

Porcja: 1 baton

Składnik	Ilość
Cukier	15 g
Błonnik	5 g
Białko	15 g



Ciasteczka
Wartość odżywcza

Porcja: 2 ciasteczka

Składnik	Ilość
Cukier	12g
Błonnik	1g
Białko	2g



Chipsy
Wartość odżywcza

Porcja: 1 mała paczka

Składnik	Ilość
Cukier	0.5 g
Błonnik	1 g
Białko	2 g



Banan
Wartość odżywcza

Porcja: 1 mały banan

Składnik	Ilość
Cukier	10 g
Błonnik	2.5 g
Białko	1 g



Cukierki żelki
Wartość odżywcza

Porcja: 1 garść

Składnik	Ilość
Cukier	20 g
Błonnik	0 g
Białko	0 g



Winogrona
Wartość odżywcza

Porcja: 50 g

Składnik	Ilość
Cukier	8 g
Błonnik	0,5 g
Białko	0.6 g



Rodzyunki
Wartość odżywcza

Porcja: 1 garść

Składnik	Ilość
Cukier	18 g
Błonnik	2 g
Białko	1 g