

## PRZYKŁADY JADŁOSPISÓW



# Piramida Zdrowego Żywienia



Institut Żywności i Żywienia 2009

### Przykłady jadłospisu drugich śniadań dla uczniów

W przygotowaniu drugiego śniadania należy:

- uwzględnić produkty z każdej grupy (patrz „Piramida Zdrowego Żywienia”),

- wykorzystywać warzywa i owoce sezonowe,
  - zwracać uwagę na zróżnicowanie smaku i odpowiedni dobór barw produktów,
  - dostosować ilość produktów do zapotrzebowania na energię i niezbędne składniki odżywcze.
- Niżej podano przykłady jadłospisu drugich śniadań dla chłopca i dziewczynki w wieku 13-15 lat

Wymienioną w nich herbatę **lepiej zastąpić mlekiem lub napojami** mlecznymi albo sokami warzywnymi **i owocowymi** (niesłodzonymi).

Dzieci chętniej piją herbatki owocowe niż herbatę czarną.

#### **Drugie śniadanie dla chłopca w wieku 13-15 lat**

2 średnie kromki (70 g) chleba pszenno-żytniego posmarowane  
2 łyżeczkami (10 g)  
margaryny lub masła  
2 plasterki (40 g) chudej szynki  
2 liście (16 g) sałaty  
1 (50 g) ogórek kwaszony  
1 duża gruszka (250 g)  
szklanka (200 g) herbaty bez cukru  
1 bułka kajzerka (50 g) posmarowana 2 łyżeczkami (10 g)  
margaryny lub masła  
4 plasterki (40 g) kiełbasy szynkowej z indyka  
2 liście (16 g) sałaty  
1 średni pomidor (130 g)  
2 średnie mandarynki (200 g) lub podobna ilość owoców  
sezonowych  
szklanka (200 g) herbaty bez cukru

#### **Drugie śniadanie dla dziewczynki w wieku 13-15 lat**

2 średnie kromki (70 g) chleba pszenno-żytniego posmarowane  
2 łyżeczkami (10 g)  
margaryny lub masła  
2 plasterki (40 g) chudej szynki  
2 liście (16 g) sałaty  
1/2 (50 g) świeżego ogórka  
1 średnia (150 g) nektarynka lub brzoskwinia  
szklanka (200 g) herbaty bez cukru  
2 średnie kromki (70 g) chleba graham posmarowane 2  
łyżeczkami (10 g) margaryny  
lub masła  
4 łyżki (60 g) pasztetu drobiowego  
2 liście (16 g) sałaty  
1 średni (130 g) pomidor  
1 jabłko lub gruszka (150 g)  
szklanka (200 g) herbaty bez cukru