



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zimowe zapasy

W jakiej formie podawać dzieciom warzywa i owoce przez cały rok?

Od późnej wiosny do jesieni



Świeże
sezonowe
warzywa
i owoce



Przeciery
owocowe
i warzywne
dla dzieci



Produkty
mrożone



Przeciery
owocowe
i warzywne
dla dzieci



Domowe
przetwory
przygotowane
na zimę

Jakich przetworów owocowych i warzywnych należy unikać lub stosować z umiarem?



Warzywa konserwowe
lub w ostrych zalewach



Owoce konserwowe
oraz mocno dosładzane
dzemy/powidła



Gotowe sosy zawierające
niewskazane w diecie dzieci
substancje dodatkowe

Rady dla rodziców:

- ✓ Należy zwrócić uwagę, aby w okresie zimy i wczesnej wiosny nie zmniejszać ilości warzyw i owoców w diecie dziecka.
- ✓ Zawsze wybieraj najwyższej jakości warzywa i owoce od sprawdzonych dostawców. Pamiętaj, że surowce wykorzystywane do produkcji słoiczków dla dzieci do 3. roku życia są bardzo dokładnie kontrolowane.
- ✓ W okresie małej dostępności świeżych warzyw i owoców warto jest stosować mrożonki, które w dużej mierze zachowują wartość odżywczą świeżego surowca.
- ✓ Kupując produkt mrożony w sklepie, należy sprawdzić, czy nie jest on zbrylony, co może świadczyć o złym procesie przechowywania chłodniczego.
- ✓ Transportując mrożonkę ze sklepu do domu, warto zaopatrzyć się w specjalną torbę termiczną, aby nie doprowadzić do rozmrożenia produktu.
- ✓ Produktu raz rozmrożonego nie wolno ponownie mrozić.
- ✓ Rozmrażanie można przeprowadzić w temperaturze pokojowej, lub bezpośrednio w trakcie obróbki termicznej np. w przypadku warzyw.