PRODUKTY ZBOŻOWE i ZIEMNIAKI

This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation

Katarzyna Wojtkowska, Julia Barlińska
Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Ana B. Baranda

PATRONAT HONOROWY: MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

Jakie znasz ZBOŻA?

pszenica, żyto, jęczmień, gryka, proso, owies, kukurydza, ryż, komosa ryżowa i inne

Jakie znasz PRODUKTY ZBOŻOWE?

mąki, pieczywo, kasze, makarony, płatki zbożowe.

Designed by macrovector / Freepik

Ile razy DZIENNIE trzeba jeść produkty zbożowe lub ziemniaki, aby być ZDROWYM?

4 – 5 porcji dziennie

Pamiętaj, aby większość produktów zbożowych w twojej diecie stanowiły **produkty pełnoziarniste**, takie jak **pieczywo pełnoziarniste**, **makaron razowy** i **gruboziarniste kasze**, np. **kasza gryczana**.

DLACZEGO PRODUKTY ZBOŻOWE SĄ WAŻNE?

Ponieważ zawierają **węglowodany**, które powinny być podstawowym źródłem **energii** w diecie. Są bogate w **witaminy**, głównie **z grupy B**.

DLACZEGO ZIEMNIAKI SĄ WAŻNE?

Ponieważ zawierają m.in. **witaminę C**, **potas** i **błonnik**, ale przede wszystkim **węglowodany**, które dają nam **energię**. Najlepsze są gotowane z koperkiem! :)

Fot. Racool_studio / Freepik