

Moje drugie śniadanie

GRA EDUKACYJNA DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

IWONA BATES - DIETETYK, EDUKATOR ZDROWEGO ŻYWIENIA

Drodzy nauczyciele zachęcamy Was do przeprowadzenia zabawy edukacyjnej ze swoimi uczniami.

Jej celem jest:

- uświadomienie i przekonanie dzieci, że warto jeść drugie drugie śniadanie,
- pokazanie, że drugie śniadanie może być smaczne i że to może być przyjemność,
- uświadomienie, że przygotowanie i skomponowanie pełnowartościowego posiłku wcale nie jest trudne.

Uczniowie często słyszą, że coś powinni zrobić, ale właściwie nie wiedzą dlaczego (odpowiedzi „bo tak trzeba”, „bo tak wypada”, „bo ja tak chcę” są obecne zarówno w szkole jak i w domu). W takich sytuacjach rodzi się w nich wewnętrzny bunt, który skutkuje niewykonaniem tego, co im zostało powiedziane, ponieważ nie widzą powodu ani sensu danych poczynań. Brak zrozumienia przyczyny zniechęca do działania. My dorośli, również tak mamy. W związku z tym pozwólmy zrozumieć młodym osobom, dlaczego jedzenie drugiego śniadania jest takie ważne dla naszego zdrowia i dlaczego warto mądrze komponować nasze posiłki.

Czym jest drugie śniadanie?

Dieta każdego człowieka (rozumiana jako sposób odżywiania) powinna składać się z trzech podstawowych posiłków (śniadanie, obiad i kolacja) oraz dwóch przekąsek. Jeśli tak faktycznie jest, to wystarczy że drugie śniadanie będzie małą przekąską między śniadaniem a obiadem, o kaloryczności między 100 a 200 kilokalorii.

Niestety wiele osób (nie tylko dzieci, ale również dorośli) ma problem ze zjedzeniem rano dużego śniadania. W takiej sytuacji bardzo ważne jest, by zjeść chociażby mały posiłek przed wyjściem z domu – zimą najlepiej, żeby był on ciepły, a resztę energii zapewnić naszemu organizmowi drugim śniadaniem.

Z czego powinno składać się drugie śniadanie?

W dzisiejszych czasach, gdy mnogość problemów zdrowotnych takich jak alergie pokarmowe, cukrzyca typu pierwszego, insulinooporność oraz zaburzenia np. spektrum autyzmu czy ADHD są tak częste, nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Na pewno na każde drugie śniadanie powinny się złożyć 4 grupy produktów: węglowodany, białka, tłuszcze i woda.

Węglowodany – zwane inaczej cukrowcami – to paliwo dla ciała i dla mózgu. Mózg do pracy potrzebuje glukozy, której źródłem są właśnie węglowodany.

Białka służą do budowy, odbudowy i rozbudowy organizmu i dają poczucie sytości – ponieważ trawią się wolniej.

Tłuszcze to nie tylko dodatkowa, skoncentrowana energia, ale też materiał niezbędny do budowy komórek. Te dobre tłuszcze jak Omega3 są bardzo ważne dla pracy układu nerwowego, w tym mózgu.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020.

Woda jest potrzebna do normalnego funkcjonowania. Cały czas ją tracimy, nie tylko w toalecie wraz z moczem ale również przez pocenie się naszego ciała, czy też oddychanie (parujemy). Jej niedobór obniża naszą sprawność. Mało kto wie, że ból głowy często związany jest z odwodnieniem, ponieważ nasz mózg, chociaż składa się w połowie z tłuszczu, to pływa w płynach i jest nimi przesiąknięty.

Naturalna żywność i jej skład

Jajka, mleko, produkty mleczne, ryby i wędliny, które naturalnie postrzegamy jako źródło białka, w rzeczywistości składają się również z tłuszczu i wody. Makarony, kasze, pieczywo, które postrzegamy jako źródło węglowodanów, są często również źródłem białka oraz wody. Fasola czy groch, postrzegane jako białko, ciągle zawierają bardzo dużo węglowodanów.

Gra przygotowana do lekcji zawiera karty, które informują ile czego zawierają dane produkty.

Energia z produktów

Warto jeszcze przy tym wszystkim wspomnieć o kaloriach. Kalorie to nic strasznego – to po prostu energia. Energii potrzebujemy do życia i nie chodzi o to, by cały czas ją ograniczać, tylko by dostarczać jej tyle ile trzeba do zdrowego funkcjonowania i żeby była ona dobrej jakości, to znaczy naturalna.

Złe kalorie – to cukier, produkty wysoko przetworzone pozbawione naturalnego błonnika i zawierające tłuszcze trans.

Dobre kalorie to warzywa, owoce, pieczywo pełnoziarniste, makarony, kasze, naturalne białko czyli jaja, ryby, mleko i produkty mleczne, dobrej jakości wędliny.

Celem gry jest nauczenie dzieci, że nasze śniadanie powinno składać się następujących składników:

1. Węglowodany złożone – może to być pieczywo, kasze lub makarony.
2. Warzywa lub owoce – coś świeżego. Im więcej warzyw, tym lepiej ale mogą to być również owoce.
3. Białko – jogurt, kefir, serek, wędlina, ryba, pasta z ryby czy nasion strączkowych.

Kiedyś na drugie śniadanie wszystkie dzieci dostawały do szkoły kanapki. W dzisiejszych czasach, kiedy mamy dostęp do szerszej gamy produktów i większej różnorodności artykułów, uczniowie często zapatrzeni są w ciekawsze propozycje przekąsek: na bazie tortilli czy pity lub sałatek warzywnych, past i makaronów.

Warto pamiętać o dodaniu napoju do drugiego śniadania i tutaj ważna kwestia – soki, tak popularne i chętnie kupowane przez rodziców, mogą być źródłem witamin (mogą, bo czasami witamina C dawno się z nich utleniła), ale często są przede wszystkim źródłem cukru. Taki soczek może być wartościowo odpowiednikiem cukierka czy nawet batonika. Tak samo zawiera cukier, w tym fruktozę, odpowiedzialną za otyłość brzuszna Polaków. Cukier zawarty w sokach owocowych uwalnia się do krwi równie szybko jak zwykły biały cukier. W związku z tym lepiej, by zamiast soków dzieci piły wodę i jadły świeże owoce. Owoce mają zdecydowanie lepszy skład ponieważ zawierają błonnik. Buteleczka soku może być kalorycznym odpowiednikiem 3–4 pomarańczy czy 3–4 jabłek, rozsądniej zatem aby dziecko zjadło świeży owoc (małe szanse, by zjadło 3–4 owoce na raz).

Jeśli chodzi o kaloryczność drugiego śniadania, powinno on zawierać więcej niż 100kcal, ale nie więcej niż 300kcal (zakładając, że dziecko je normalne pierwsze śniadanie) – chyba, że dzieci naprawdę intensywnie uprawiają sport i drugie śniadanie pełni też funkcję posiłku regeneracyjnego po treningu.

Przykładowo, dziecko w wieku 9 lat o dziennym zapotrzebowaniu na energię 1800kcal, jeśli zje śniadanie o kaloryczności 500kcal, obiad 500kcal i kolację 400kcal, to w 3 posiłkach ma już dostarczone 1400kcal. W takiej sytuacji drugie śniadanie 200–250kcal będzie adekwatne do jego zapotrzebowania na energię i zostanie mu 200–150kcal na podwieczorek.

Inny przykład - chłopiec w wieku 12 lat, o dużej aktywności fizycznej, będzie dziennie potrzebował 2750kcal. Jego rozkład energetyczny posiłków powinien wyglądać następująco: śniadanie 800kcal, obiad 800kcal i kolacja



600kcal, co daje nam 2200kcal. W takiej sytuacji drugie śniadanie spokojnie może zawierać 350kcal i pozostanie jeszcze 200kcal na podwieczorek.

W przypadku dzieci chorych na cukrzycę typu pierwszego zalecenia są inne, ponieważ przy posiłku powyżej 100kcal podawana jest insulina. Często zalecane są właśnie małe przekąski, by ograniczyć ilość kłuc koniecznych do podania insuliny. W sytuacji pompy insulinowej, nie ma konieczności ograniczania kaloryczności śniadania. Zasadniczo dzieci z cukrzycą typu pierwszego są objęte specjalną opieką i edukacją dietetyczną, którą zajmują się edukatorzy cukrzycy i dietetycy.

Normy na dzienne zapotrzebowanie energetyczne w kilokaloriach na podstawie norm Polskiego Instytutu Żywności i Żywienia (opracowanie własne).

Wiek dzieci	Masa ciała w kg	Dzienne zapotrzebowanie na energię w zależności od poziomu aktywności fizycznej		
		MAŁA	ŚREDNIA	DUŻA
7-9 lat	27	1600	1800	2100
CHŁOPCY				
10-12 lat	38	2050	2400	2750
13-15 lat	53	2600	3000	3500
15-18 lat	67	2900	3400	3900
DZIEWCZYNKI				
10-12 lat	37	1800	2100	2400
13-15 lat	51	2100	2450	2800
15-18 lat	56	2150	2500	2900

Dosyć trudne może się wydawać uchwycenie proporcji w takiej sytuacji. Pomocny powinien być talerz zdrowia. Upraszczając śniadanie powinno zawierać 1 porcję produktów skrobiowych (pieczywo, kasze, makarony) 1 porcję świeżych warzyw lub owoców, 1 porcję białka – serek, mleko, jako, wędlina, pasta z soczewicy, ciecierzycy, fasoli itp. oraz napój.

Powiedzmy, że dziecko dostaje na śniadanie kanapkę z chleba pełnoziarnistego, w której jest plasterki szynki lub białego sera i liść sałaty. Od razu widać, że ilość warzyw jest niewystarczająca – należałoby dołożyć do kanapki kilka rzodkiewek, pomidora lub chociażby jabłko. To nie musi być tak, że wszystko jest zjedzone na raz, ale jeśli pieczywo pełnoziarniste jest zastąpione białą bułeczką lub innym węglowodanem pozbawionym błonnika, to ważne by jednak tych liści sałaty było znacznie więcej.

Z mojego punktu widzenia, jako dietetyka, ważne jest aby dzieci w szkołach jadły drugie śniadania świadomie oraz żeby te drugie śniadania były pełnowartościowe. Pamiętajcie, że żaden batonik, nawet jeśli będzie miał słowo kanapka w tytule, nie zastąpi śniadania. Nie należy też mylić deserów z posiłkami. Serki waniliowe, owocowe, czekoladowe - to po prostu desery, które dostarczają zbyt dużą ilość cukru. Badania pokazują, że nadmierne spożycie cukru utrudnia dzieciom naukę, obniża koncentrację i nasila pobudzenie.. Jest też przyczyną huśtawek nastroju, otyłości i szeregu innych chorób.

Do scenariusza lekcji dołączona jest gra edukacyjna.

Dzieci grając i bawiąc się w klasie, uczą się łatwiej, łączą fakty i wyciągają wnioski. Dzięki wypełnianiu tabel łatwiej będą zapamiętywać i kojarzyć, że np. ryba to białko i tłuszcz, a hummus to mieszanina węglowodanów, białka i tłuszczu.



Scenariusz zajęć

Temat zajęć: Drugie śniadanie

Uczestnicy zajęć: uczniowie szkół podstawowych

Cele: dzieci powinny po zajęciach wiedzieć i rozumieć, że drugie śniadanie jest ważnym posiłkiem, który jest potrzebny dla uzupełnienia energii. Lekcja ma być inspiracją, co można na takie drugie śniadanie zjeść.

Pomoce dydaktyczne: tablica, kreda, wydrukowane materiały, czysta kartka papieru, kredki

Czas trwania zajęć: 1 godzina lekcyjna

Oczekiwany efekt: dzieci będą umiały skomponować smaczne i zdrowe drugie śniadanie

Opis przebiegu zajęć

Część wstępna

Nauczyciel informuje o celu lekcji oraz jej przebiegu – plan, co po kolei będzie się działo.

Zajęcia:

1. Dyskusja o roli drugiego śniadania i jego kaloryczności. Szukanie odpowiedzi na pytania: co to jest kaloria, co to jest białko i co to są węglowodany oraz tłuszcze.
2. Krótka informacja czym różni się dobre drugie śniadanie od niezdrowego posiłku.
3. Część praktyczna – gra „Moje drugie śniadanie”.
 - a) Podzielenie klasy na grupy 2-4 osobowe.
 - b) Objasnienie zasad gry.
 - c) Rozdanie zestawów gry i tabel uczniom. Poproszenie o narysowanie pudełka śniadaniowego na czystej kartce papieru, gdzie uczniowie będą układali swoje karty.
 - d) Nadzór nauczyciela i pomoc w zabawie.
 - e) Przedstawienie wyników rozgrywki.

Podsumowanie:

Wyciągnięcie wniosków i przedstawienie najlepszych propozycji na drugie śniadania.

Materiały i narzędzie potrzebne do zajęć: gra, długopisy do wypełniania kart, czysta kartka papieru, kredki

Zasady gry

Celem gry jest skomponowanie idealnego drugiego śniadania. Takie śniadanie musi spełnić szereg warunków:

- » nie może zawierać produktów niezdrowych (chipsy, kremy orzechowe, chrupki śniadaniowe, fast food);
- » powinno być różnorodne – to znaczy zawierać białko, węglowodany, zdrowe tłuszcze;
- » powinno zawierać dodatek świeżych warzyw lub owoców, a najlepiej obu;



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń *Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020* oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.

- » powinno mieć rozsądną kaloryczność – to znaczy mieszczącą się między 100 a 350 kcal w zależności od potrzeb dziecka;
- » powinno być łatwe do zjedzenia.

Zestaw gracza zawiera:

- » bazę: kromka chleba, kajzerka, tortilla, makaron, kasza, ryż;
- » białko – wędlina, jajka, ryba;
- » warzywa i owoce: sałata, rzeżucha, kiełki, pomidor, pomidorki koktajlowe, zielony ogórek, ogórek kiszony, marchewka, jabłko, gruszka, truskawki, pomarańcza, borówka amerykańska;
- » tłuszcze – masło, margaryna, olej;
- » napoje – woda, mleko;
- » karty puste, na których można wypisać i narysować inne składniki.

Każda karta produktów zawiera:

- » nazwę produktu,
- » wielkość porcji,
- » legendę informującą o:
 - kaloryczności,
 - ilości białka, tłuszczu, węglowodanów i błonnika.

Do gry dołączone są tabele ułatwiające policzenie składu śniadania:

- » Najłatwiejszy odznaczamy czy jest produkt skrobiowy, białko, warzywo, tłuszcz.
- » Średnio-trudny: odznaczamy czy jest produkt skrobiowy, białko, warzywo, tłuszcz, woda. Liczymy kaloryczność.
- » Trudny: wpisujemy wartości liczbowe i liczymy kaloryczność, ilość białka, węglowodanów, błonnika i tłuszczu w śniadaniu.

Produkt	kcal	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
Jogurt		X	X		
Truskawki				X	
Bułka grahamka				X	X
Sałata				X	X
Szynka		X	X		
Razem		X	X	X	X

Rozgrywka

- Dzieci dzielimy w grupy 2-4 osobowe i usadzamy przy jednym stanowisku (przy jednej ławce).
- Każda grupa dostaje swój własny komplet kart, który powinna wyłożyć na stole, tak aby wszystkie karty były widoczne.

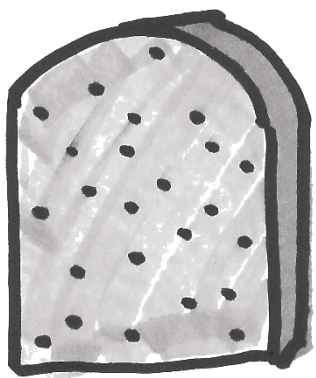


- Każde dziecko po kolei bierze jedną kartę ze stołu i mówi biorę tę kartę, ponieważ ... (np. lubię ten produkt..., smakuje mi..., ma białko niezbędne w naszym posiłku..., zawiera.....itp.).
- Po 4 kolejkach uczniowie decydują czy jeszcze chcą coś dołożyć do swojego wspólnego pudełka śniadaniowego. Czekamy do momentu, aż każda grupa skomponuje swoje drugie śniadanie.
- Następnie uczestnicy gry zaznaczają w swoich tabelach, w zależności od stopnia trudności, co zawiera ich śniadanie i ewentualnie liczą kalorie i ilość składników. Uwaga można dzielić lub mnożyć zawartość kart np. 2 łyżki hummusu lub ½ bułki graham.

Potem na forum klasy uczniowie wspólnie oceniają, które śniadania są najzdrowsze. Nauczyciel wyjaśnia ewentualne spory lub wątpliwości.

Wygrywająca grupa zostaje mistrzem drugiego śniadania.





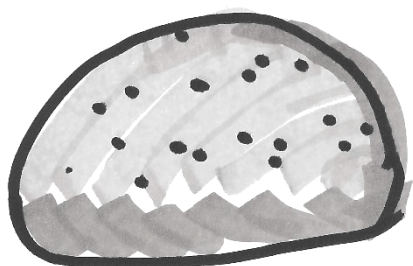
Kromka chleba żytniego razowego

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
35	80	2,1	0,6	17,9	2,9



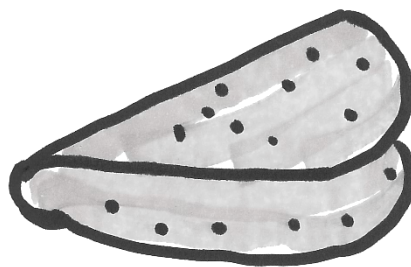
Kajzerka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
60	180	5	2,2	35,2	1,1



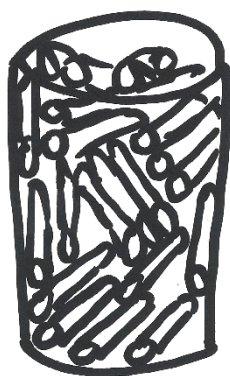
Bułka grahamka duża

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
90	239	8,1	1,5	50,5	6



Tortilla pełnoziarnista

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
62	179	5,8	3,7	28,7	4



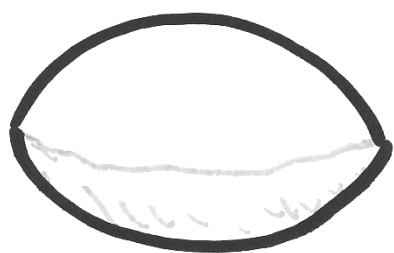
Szklanka ugotowanego makaronu
penne durum

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	156	5,2	0,9	31,2	1,3



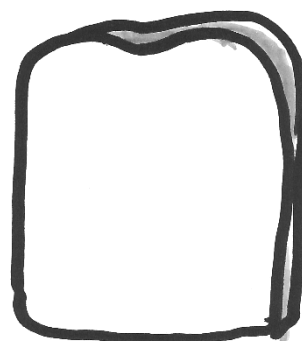
Porcja ugotowanego ryżu

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	119	2,3	0,3	26	1,3



Pita pszenna naturalna

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
70	188	6,2	0,9	38,5	1,8



Tortilla pełnoziarnista

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
30	92	2,4	1,4	17,6	0,6



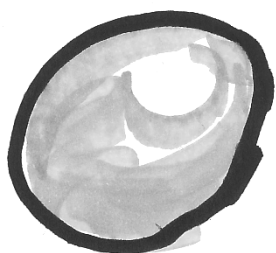
Kasza gryczana ugotowana

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	102	3,8	0,9	21	1,8



Kasza pęczak ugotowana

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	128	3,2	0,8	28,8	2,1



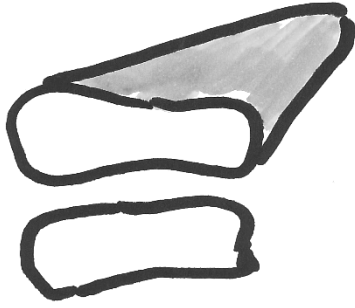
Jajko ugotowane

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
50	78	6,3	5,3	0,6	0



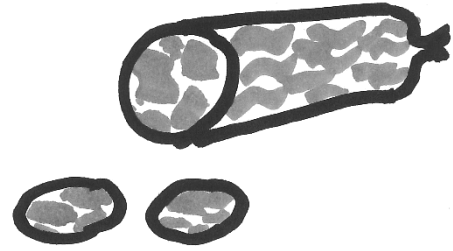
Plasterki szynki

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
20	51	3,4	4	0,2	0



Plasterek wędliny z filetu z indyka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
25	23	4,8	0,2	0,5	0



Dwa plasterki kielbasy
krakowskiej

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
5	16	1,3	12	0	0



Plasterek paszтетowej

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
20	77	2,5	7,1	0,9	0



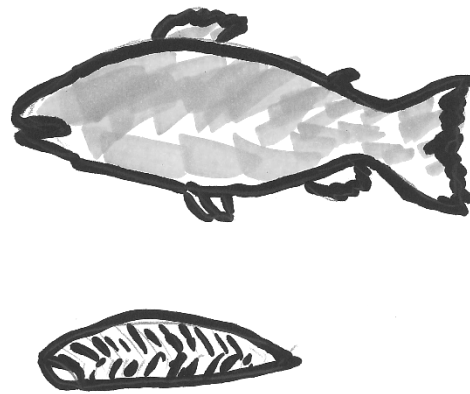
Łyżka hummusu

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
15	49	0,9	4,2	1,5	0,8



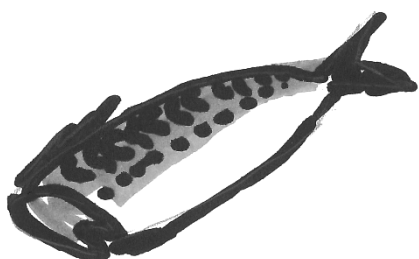
Łosoś wędzony

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
50	81	10,8	4,2	0	0



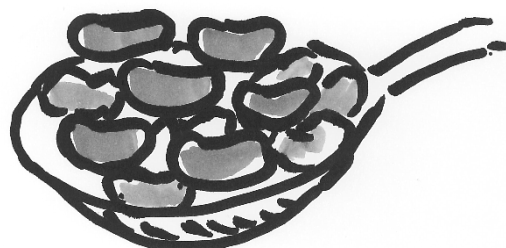
Pstrąg wędzony

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
50	59	9,7	2,2	0	0



Pół wędzonej makreli

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
62,5	138	12,9	9,7	0	0



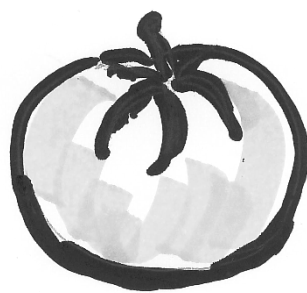
Łyżka ugotowanej czerwonej fasoli

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
20	27	1,6	0,1	4	1,1



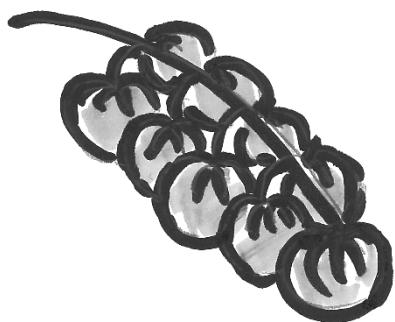
Łyżka ugotowanej ciecierzycy

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
20	25	1,3	0,6	3,7	1,5



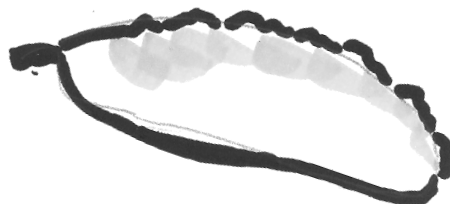
Pomidor

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	19	0,9	0,2	3,9	1,2



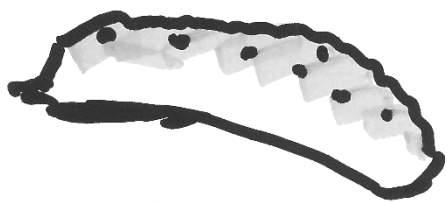
Pomidorki koktajlowe

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	20	0,9	0,2	4,1	1,2



Ogórek gruntowy

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
35	5	0,2	0	1	0,2



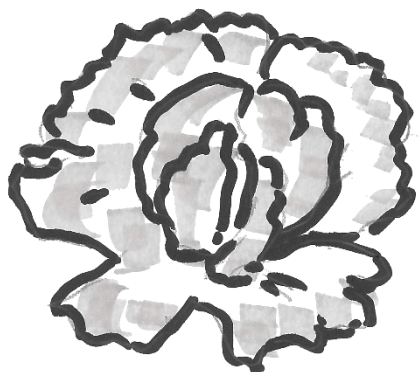
Ogórek kiszony

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
60	7	0,6	0,1	1,1	0,3



Marchewka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
45	15	0,5	0,1	2,3	1,6



Pięć liści sałaty

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
25	5	0,5	0	0,5	0,5



Łyżka kiełków lucerny

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
8	2	0,3	0,1	0,2	0,2



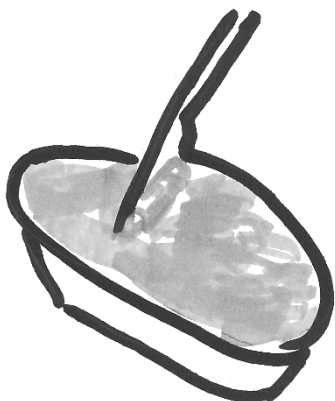
Garść rzeżuchy

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
10	3	0,3	0,1	0,6	0,1



Masło

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
5	37	0	4,1	0	0



Margaryna

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
5	9	0	1	0	0



Jogurt naturalny

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	60	4,3	2	6,2	0



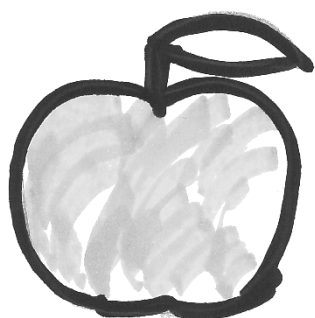
Kefir

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
240	122	8,6	4,3	12	0



Szklanka mleka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
230	117	7,8	4,6	11,3	0



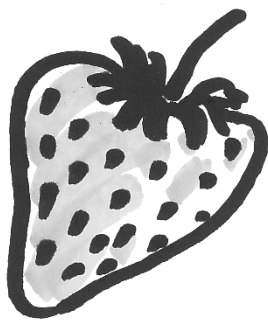
Jabłko

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
75	36	0,2	0,1	9,6	1



Gruszka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
130	75	0,8	0,3	16	2,7



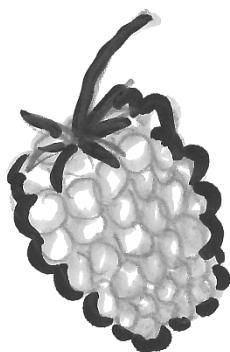
Garść truskawek

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
70	22	0,5	0,2	5,4	1,4



Garść borówek amerykańskich

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
50	29	0,5	0	7	1



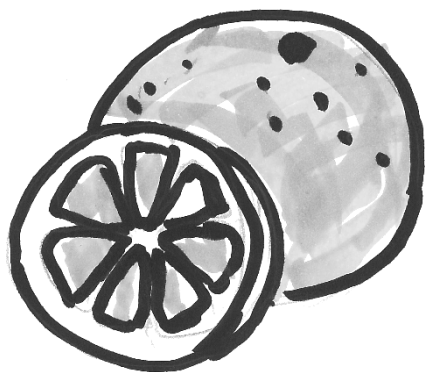
Garść malin

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
70	30	0,9	0,2	3,7	4,7



Garść śliwek

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
80	37	0,6	0,2	9,1	1,1



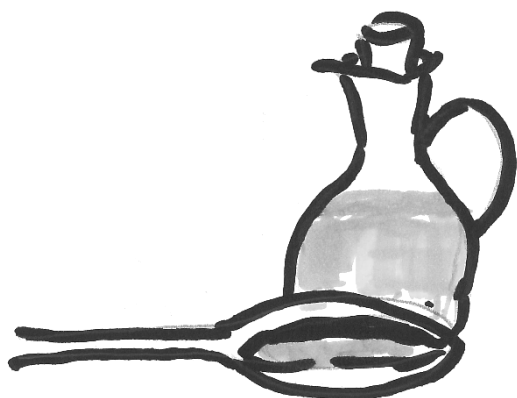
Pomarańcza

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
240	113	2,2	0,5	28,2	4,6



Szklanka wody

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
240	0	0	0	0	0



Łyżka oliwy

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
10	88	0	10	0	0

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Tabele graczy

PRODUKT	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLO- WODANY	BŁONNIK
Razem					

PRODUKT	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLO- WODANY	BŁONNIK
Razem					

PRODUKT	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLO- WODANY	BŁONNIK
Razem					

PRODUKT	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLO- WODANY	BŁONNIK
Razem					