

14 listopada obchodziliśmy światowy dzień cukrzycy

była to okazja do przypomnienia jakim problemem społecznym jest ta choroba w naszym kraju i na świecie.

Uczniowie Zespołu Szkół nr. 1 im .C. K. Norwida w Świdniku na lekcjach biologii poruszali tematykę szeroko rozumianej profilaktyki cukrzycy, opracowywali dietę oraz zmiany w nawykach żywieniowych oraz trybie życia przy cukrze. Jak doskonale zdają sobie sprawę uczniowie jest to choroba, która dotyka ich rówieśników.



Propozycje posiłków w diecie osób z cukrzycą typu 2

I śniadanie, godz. 7-8	II śniadanie, godz. 10-11
PROPOZYCJA 1 chleb razowy z serem twarogowym chudym lub półtłustym, rzodkiewki i szczyptorem, kwaśną z miodem 1,5% PROPOZYCJA 2 pumpernikiel posmarowany margaryną, z jajkiem gotowanym lub sadzonym, kawałek pomidora, awokado, sałaty, skropiona oliwą, herbata bez cukru PROPOZYCJA 3 chleb razowy posmarowany cienko masłem, z plasterkiem sera żółtego lub plasterkiem chudej wędliny, sałata i rzodkiewki, sok pomidorowy PROPOZYCJA 4 pumpernikiel posmarowany cienko masłem, z plasterkiem sera żółtego i indyka, sałata, pomidor, herbata bez cukru	PROPOZYCJA 1 sałatka owocowa (banan, pomarańcza, winogrona) z nasionami słonecznika i otrębami, woda PROPOZYCJA 2 kefir naturalny z płatkami owsianymi, bananem i truskawkami, woda PROPOZYCJA 3 placuszki odtłuszczone z owocami i jogurtem naturalnym, herbata owocowa bez cukru PROPOZYCJA 4 sałatka z ryżem dymionym, kurczakiem, warzywami (kapusta pekińska, papryka, kukurydza) i oliwą, woda
obiad, godz. 13-14	podwieczorek, godz. 16-17
PROPOZYCJA 1 zupa i soczewica z grzankami PROPOZYCJA 2 zupa pomidorowa czysta z makaronem razowym PROPOZYCJA 3 kasza gryczana lub jęczmień z łosem wazowanym, woda PROPOZYCJA 4 ryż dziży z pieczonym łosem, sałatką z pomidorami i oliwą, woda	PROPOZYCJA 1 1 owoc, np. jabłko lub gruszka PROPOZYCJA 2 koktajl z soku i malin z odrobiną kakao PROPOZYCJA 3 mała porcja bitosów z owocami, kawa bez cukru PROPOZYCJA 4 surowe lub gotowane warzywa, 2 kawalki gorzkiej czekolady
kolacja, godz. 19-20	II kolacja*, godz. 22
PROPOZYCJA 1 chleb razowy posmarowany margaryną, z plasterkiem schabu pieczonego, paprykę i cykorię, herbata bez cukru PROPOZYCJA 2 grzanka z chleba grzanka z kawałkiem z mozzarellą i pomidorów z dodatkami oliwy, herbata bez cukru PROPOZYCJA 3 papryka faszerowana kawałkiem mięsem drobiowym, zapiekana w piekarniku, herbata bez cukru PROPOZYCJA 4 naleśniki z mąką razową ze szpinakiem i serem twarogowym chudym, herbata bez cukru	PROPOZYCJA 1 kromka pieczywa razowego z 1/2 opakowania sera większego i 5 rzodkiewkami, herbata bez cukru PROPOZYCJA 2 kromka pieczywa pełnoziarnistego z plasterkiem pieczonego mięsa i 1 pomidorem lub 1/5 papryki, herbata bez cukru PROPOZYCJA 3 2-3 sucharki i szklanka kakao na chudym mleku PROPOZYCJA 4 małe opakowanie jogurtu naturalnego z 3 łyżkami musli, herbata bez cukru

zawarzenia i innych nadzwyczajnych zdarzeniach w gospodarstwie, w szczególności