

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 PROPOZYCJA 1 chleb razowy z serem twarogowym chudym lub półtłustym, rzodkiewką i szczyptą soli, kawa z mlekiem 1,5% PROPOZYCJA 2 pumpernikiel posmarowany margaryną, z jajkiem gotowanym lub sadzonym, sałatka z 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 piersi z indyka, sałata, pomidor, herbata bez cukru	II śniadanie, godz. 10–11 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 otrebowe z owocami i jogurtem naturalnym, herbata owocowa bez cukru PROPOZYCJA 4 sałatka z ryżem dzikim, kurczakiem, warzywami (kapusta pekińska, papryka, kukurydza) i oliwą, woda
obiad, godz. 13–14 PROPOZYCJA 1 zupa z soczewicy z grzankami PROPOZYCJA 2 zupa pomidorowa czysta z makaronem razowym PROPOZYCJA 3 kasza gryczana lub jęczmienna z lekko warzywnym, woda PROPOZYCJA 4 ryż dziki z pieczonym łososiem, sałata z pomidorami i oliwą, woda	podwieczerek, godz. 16–17 PROPOZYCJA 1 1 owoc, np. jabłko lub gruszkę PROPOZYCJA 2 koktajl z kefiru i malin z odrobiną kakao PROPOZYCJA 3 mała porcja biszkopty z owocami, kawa bez cukru PROPOZYCJA 4 surowe lub gotowane warzywa, 2 kawałki gorzkiej czekolady
kolacja, godz. 19–20 PROPOZYCJA 1 chleb razowy posmarowany margaryną, z plasterkiem schabu pieczonego, papryką i cykorią, herbata bez cukru PROPOZYCJA 2 grzanka z chleba graham z sałatką z mozzarellą i pomidorów z dodatkiem oliwy, herbata bez cukru PROPOZYCJA 3 papryka faszerowana kaszą i mięsem drobiowym, zapiekana w piekarniku, herbata bez cukru PROPOZYCJA 4 naleśniki z maki razowej ze szpinakiem i serem twarogowym chudym, herbata bez cukru	II kolacja*, godz. 22 PROPOZYCJA 1 kromka pieczywa razowego z 1/2 opakowania sera wiejskiego i 5 rzodkiewkami, herbata bez cukru PROPOZYCJA 2 kromka pieczywa pełnoziarnistego z plasterkiem pieczonego mięsa i 1 pomidorem lub 1/6 papryki, herbata bez cukru PROPOZYCJA 3 2–3 sucharki i szklanka kakao na chudym mleku PROPOZYCJA 4 małe opakowanie jogurtu naturalnego z 3 łyżkami muesli, herbata bez cukru

Wszystkie propozycje posiłków mają charakter poglądowy. Wskazane składniki należy dobierać zgodnie z zasadami żywienia. Wskazane ilości są orientacyjne i mogą być modyfikowane w zależności od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Wskazane ilości są orientacyjne i mogą być modyfikowane w zależności od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia.