MIĘSO i RYBY

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 RODZAJE MIĘSA?

- **Mięso czerwone:**
  wieprzowina, wołowina, jagnięcina, dziczyzna, kaczka, baranina.
- **Mięso białe:**
  mięso kur, indyków, królika.

JAKIE ZNASZ RYBY?

- **Ryby morskie:**
  śledź, szprot, makrela, dorsz, łosoś i inne.
- **Ryby słodkowodne:**
  pstrąg, karp, sandacz, sum, węgorz i inne.

Dlaczego mięso i ryby są WAŻNYM ELEMENTEM DIETY?

Mięso i ryby są źródłem pełnowartościowego **białka**. Ponadto są źródłem składników mineralnych, np. **żelaza**. Mięso jest też źródłem **witamin z grupy B**. Ryby zawierają dobre dla zdrowia tłuszcze – **nienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3**.

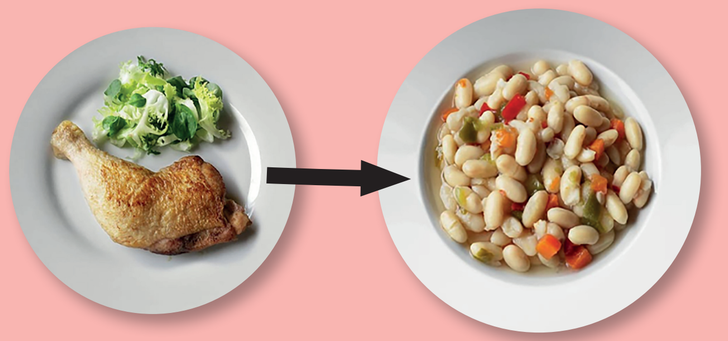
PO CO NAM BIAŁKO?

Białko jest głównym budulcem organizmu, wpływa zatem na nasz prawidłowy rozwój. Stanowi źródło aminokwasów wchodzących w skład enzymów i hormonów, które odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Czy MIĘSO I RYBY trzeba jeść CODZIENNIE?

Mięsa **nie musimy** jeść codziennie. Śmiało zamieniajmy je na inne białkowe źródła w diecie.

Jeśli chodzi o ryby, zalecane jest jedzenie **2 porcji tygodniowo**.



2 x