



Polskie smaki!

NIEMAPA

NIEMAPA Polskie smaki

Czy już wiesz, co dziś zjesz? Wybierając produkty, z których przygotowujemy posiłki, zwracamy uwagę na ich jakość, aby dostarczały nam jak najwięcej składników odżywczych. Weź NIEMAPĘ i odkryj, jak robić to świadomie! Dowiedz się, co jest ważne dla zdrowia i jak rozpoznawać oznaczenia najlepszej jakości wyrobów spożywczych.

Wydawnictwo powstało we współpracy z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa w ramach kampanii #KupujŚwiadomie.

NIEMAPA to seria nietypowych przewodników dla rodzin. Za pomocą ilustracji, ciekawostek i zadań przybliżamy ważne tematy. Serię tworzą Mamy Projekt, a ilustracje do tej odsłony wykonał Paweł Osiał.

Wszystkie NIEMAPY można pobrać z www.niemapa.pl.

ISBN 978-83-66768-30-7

2024

www.niemapa.pl

www.facebook.com/NIEMAPApI



mamyProjekt

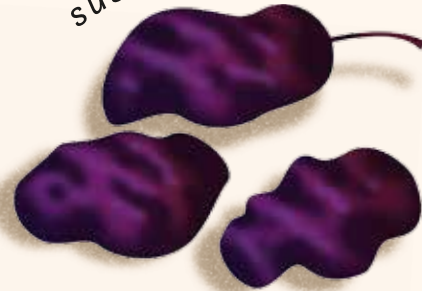
#KUPUJŚWIADOMIE



kiełbasa lisecka



suska sechłońska



rogal świętomarciński



fasola wrzawska



Ilustrowany atlas polskiej kuchni

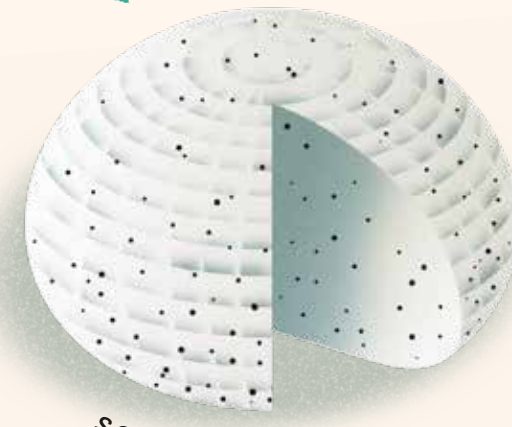
W Polsce mamy wspaniałe produkty i tradycje kulinarne, a nasza kuchnia jest po prostu przepyszna! Poznaj kilka wyjątkowych wyrobów z różnych regionów naszego kraju. Połącz je z punktami na mapie.



cebularz lubelski



miód drahimski



ser koryciński

Ulubione przetwory!

Wpisz przepis na ulubiony przetwór w Twojej rodzinie i zaprojektuj etykietę na słoiku.



#KUPUJŚWIADOMIE



Poznaj oznaczenia i certyfikaty, które możesz znaleźć na wysokiej jakości produktach spożywczych.



PRODUKT POLSKI

Tym znakiem oznaczone są artykuły wyprodukowane w Polsce ze składników wytworzonych w naszym kraju (choć w ilości poniżej ¼ mogą zawierać składniki pochodzące z zagranicy, o ile nie są one możliwe do wytworzenia w kraju, np. kakao).



Produkcja ekologiczna

Europejskim zielonym listkiem oznaczane są produkty wolne od zanieczyszczeń, chemii i GMO oraz wytworzone z dbałością o środowisko – to znaczy w sposób naturalnie wspierający bioróżnorodność i dobrostan zwierząt.



Poznaj Dobrą Żywność

To gwarancja jakości przyznawana produktom z całej UE, które spełniają surowe kryteria, opracowane przez specjalne kolegium naukowe.



BEZ GMO

Żywność pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego wytworzona bez wykorzystania organizmów modyfikowanych genetycznie.



QAFP

Ten znak dotyczy dobrej jakości mięsa wieprzowego, kurczaka i indyka, a także wędlin drobiowych i wieprzowo-wołowych pochodzących od zwierząt hodowanych w dobrych warunkach.



Wołowina z ras mięsnych

QMP

Gwarantuje wysoką jakość mięsa wołowego, pochodzącego od zwierząt hodowanych w bardzo dobrych warunkach.



Jakość Tradycja

Znak wyróżniający wyjątkowo dobre produkty tradycyjne, które posiadają co najmniej 50-letnią historię wytwarzania.



ChNP

Ten znak oznacza, że produkt jest ściśle związany z konkretnym obszarem geograficznym – pochodzą stąd wszystkie jego składniki i odbywają się tu wszystkie etapy jego wytwarzania.



ChOG

Ten znak przyznaje się produktom mającym w nazwie konkretny region lub miejsce, w którym odbywa się choć jeden ważny etap ich wytwarzania.



GTS

Oznaczony tym znakiem produkt jest wytwarzany z tradycyjnych surowców, według tradycyjnej, przekazywanej z pokolenia na pokolenie receptury lub tradycyjnymi metodami, co podkreśla jego nazwa.

Zdrowy Tydzień

Podążaj wyzwaniu i przez tydzień wypełniaj kartki z kalendarza swoimi zdrowymi wyborami. Mogą to być rysunki lub wpisy. Jedz codziennie różnorodne posiłki, każdy z nich powinien w połowie składać się z owoców i warzyw. Ograniczaj sól i cukier. Pamiętaj też o aktywności fizycznej. Zeskanuj kod QR i sprawdź, czego jeść więcej, a czego unikać, i jak komponować talerz zdrowego żywienia.



zjedzone dziś warzywo lub owoc



inny zjedzony dziś zdrowy posiłek



uprawiany dziś sport lub inna forma ruchu



Poniedziałek

01



Wtorek

02



Środa

03



Sobota

06



Niedziela

07



Czwartek

04



Piątek

05



Miejsce na twój certyfikat

Zaprojektuj własny certyfikat jakości ulubionych potraw albo produktów. Możesz nazwać go na przykład: „Lena poleca”, „Julek to lubi”, „Ulubiona zupa Oli” albo nawet „Tak dobre jak u mamy”.

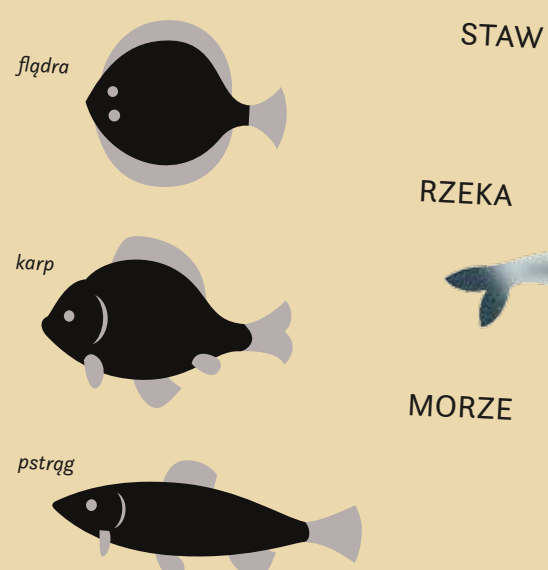
1. Oleje tłoczone

Każdy wie, że miód robią pszczoły, a czy wiesz, skąd bierze się olej? Kryje się on w głębi ziaren, pestek czy orzechów, z których tłoczy się go w olejarniach. Są tam specjalne prasy, które kręcąc się i dociskając twarde ziarna, wyciskają z nich naturalny płyn. Tłoczenie na zimno to bardzo stara i prosta technologia, która nie wymaga wysokich temperatur, a tym samym pozwala zachować cenne składniki w niezmienionej formie. W Polsce najpopularniejsze są oleje słonecznikowy, rzepakowy i lniany – polewaj nimi surówki, sałatki czy warzywa, a dania te będą jeszcze zdrowsze!

2. Ryby

Mięso ryb zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, wspierające dwa nasze najważniejsze organy: serce i mózg. Decydują one o dobrym działaniu całego naszego ciała. Jedźmy więc ryby! W polskich rzekach, jeziorach i stawach pływają karpie, leszcze, okonie, sandacze czy sumy. A w Bałtyku głównie śledzie, dorsze, szprotki.

ZADANIE: połącz rybę z miejscem bytowania.



3. Miody

Czy wiesz, że miód, który jemy na śniadanie, może być zupełnie inny w zależności od tego, gdzie pracują pszczoły, które go robią? Najpopularniejszy miód wielokwiatowy wytwarzają pszczoły, które odwiedzają pola, łąki i sady, zbierając nektar z różnych kwiatów. Miód lipowy jest jasny i bardzo delikatny. Warto sięgać po niego przy przeziębieniu. Za to miód gryczany wygląda jak czekolada i wzmacnia serce. Miody dostarczają nam energii, mają też działanie antybakteryjne i całą masę witamin!

4. Owoce

Polska to kraina jabłek! W ich produkcji zajmujemy trzecie miejsce na świecie, a w Europie jesteśmy najlepsi. Uprawiamy ponad 70 odmian tych owoców. Czy wiesz, jak nazywają się jabłka, które najbardziej Ci smakują? Okolice Grójca i Sandomierza możesz zwiedzać specjalnymi szlakami jabłkowymi, odwiedzając sady, sortownie owoców, tłocznie soków i lokalne gospodarstwa agroturystyczne. Truskawki, borówki, czereśnie, śliwki, gruszki, maliny czy porzeczki to też nasze skarby! Wpisz w internecie hasło „samozbiory” i dowiedz się, jak, gdzie i kiedy można zbierać i kupować owoce prosto z sadu czy grządek.

ZADANIE: wpisz pięć znanych Ci odmian jabłek.



ZADANIE: dorysuj na etykietach kwiaty roślin, z których pochodzą oleje.



ZADANIE: policz pszczoły ukryte na NIEMAPIE i wpisz tu ich liczbę.

5. Nabiał

Produkty pochodzenia zwierzęcego to nie tylko mięso, ale też jaja czy mleko i jego przetwory: sery, jogurty, śmietana, masło. Zawierają wapń i białko, z których zbudowane są nasze mięśnie i kości. Gdy zwierzęta żyją swobodnie wśród przyrody i jedzą naturalny pokarm, wpływa to korzystnie na skład ich mleka czy jaj. Dbając o ich dobrostan, czyli o to, by życie kur, kóz, owiec czy krów było zgodne z ich naturalnymi potrzebami, dostajemy od nich zdrowe produkty.

6. Mięso

Jedzenie mięsa zapewnia nam wiele potrzebnych do życia składników, zwłaszcza żelazo i białko. Po co nam one? Żelazo pomaga czerwonym krwinkom rozprzecznić po całym naszym ciele tlen, który wdychamy. Dostarcza go do organów i mięśni, aby miały energię do pracy. Białka budują nasze tkanki i odporność na choroby. Te zawarte w mięsie są dla ludzi najlepiej przyswajalne, czyli nasze komórki potrafią je bez trudu wykorzystać.

7. Przyprawy i zioła

Zioła i przyprawy dodają naszym potrawom smaku i charakteru. Pamiętaj, że każde z ziół daje nam specjalne supermoce! Tymianek to siła witamin, żelaza i kwasu foliowego, które nas wzmacniają. Rumianek czy melisa pomagają się wyciszyć, a rozmaryn wspiera nasz mózg i poprawia pamięć. Mięta działa bakteriobójczo, ale też orzeźwia i poprawia nam humor pięknym zapachem. Jaką supermoc dziś wybierasz?

ZADANIE: dorysuj drugą połowę kłosów zbóż, by zapamiętać ich kształty.



8. Zboża

Czy wiesz, że uprawiana dziś pszenica pochodzi od prastarych odmian: samopszy, płaskurki i orkiszu? Warto bliżej poznać zboża! Uprawiamy ich dziś w Polsce wiele odmian, np. pszenicę zwyczajną, jęczmień, żyto, owies. Z wytworzonej z nich mąki robimy wypieki, makarony czy naleśniki. Gdy ziarna pozbawimy tylko łusek i lekko rozdrobnimy, powstaje kasza, która zawiera mnóstwo składników odżywczych: białka, witamin i błonnika.



9. Przetwory

Lato w słoiku? O tak – przetwory są jak wehikuły czasu. Ich smaki mogą nas przenieść w ciepłe dni. Powidła, marmolady, konfitury, ale też kiszunki, przecieri czy zakwasy powstają starymi sposobami, znanymi naszym prababciom. Im prostszy przepis, tym lepiej! Szczególnie zdrowe są kiszunki, bo zawierają dobre bakterie i witaminy, które wzmacniają odporność. Zapytaj babcie, dziadka, starszego sąsiada lub nauczycielkę o przepisy na ich ulubione przetwory i zapisz jeden w wyznaczonym miejscu na odwrocie NIEMAPY. Dbaj o to, aby nie zostały zapomniane – stwórz swój własny przepisek!

10. Warzywa

Warzywa różnią się kolorami, kształtami, twardością i fakturą skórki oraz oczywiście smakiem. Dobrze wiedzieć, że różnią się też wartościami odżywczymi: witaminami i pierwiastkami, które odgrywają ważne role w naszym ciele. Dlatego im więcej różnych rodzajów warzyw jemy, tym zdrowiej. Wiesz, że kilkaset lat temu w naszym regionie uprawiano i jedzono warzywa o tak dziwnych nazwach jak topinambur, wężymord i kard? Jeśli ich nie znasz, sprawdź w internecie, jak wyglądają, i spróbuj przy najbliższej okazji!

