

Zielona Kraina

Edukacja ze smakiem!

ZALECANE SPOŻYCIE ORAZ WIELKOŚĆ PORCJI WYBRANYCH GRUP PRODUKTÓW PRZEZ DZIECI NA DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ

Grupy produktów	Ilość porcji		Wielkość porcji
	4-8 lat	9-13 lat	
Produkty zbożowe	6-8	8-10	1 kromka chleba ½ szklanki gotowanych płatków, kaszy, ryżu, makaronu 30 g gotowych płatków śniadaniowych
Rośliny strączkowe, orzechy i inne produkty bogate w białko	5	6	½ szklanki gotowanej fasoli, tofu lub tempeh 2 łyżeczki masła orzechowego ¼ szklanki orzechów 30 g analogu orzechów, 1 jajko ½ szklanki mleka, jogurtu, maślanki, kefiru lub fortyfikowanego mleka sojowego 25 g sera żółtego
Warzywa	4	4	1 szklanka gotowanych warzyw 1 szklanka surowych warzyw ½ szklanki soku warzywnego
Owoce	2	2	1 średni owoc ½ szklanki musu owocowego ½ szklanki owoców z puszki ½ szklanki soku owocowego ¼ szklanki suszonych owoców
Tłuszcze	2	3	1 łyżka oleju lub miękkiej margaryny
Produkty bogate w wapń	6	10	30 g fortyfikowanych płatków śniadaniowych ½ szklanki mleka, jogurtu, kefiru, maślanki lub fortyfikowanego mleka sojowego 25 g sera żółtego ½ szklanki tofu lub tempeh ¼ szklanki orzechów 2 łyżeczki masła orzechowego ½ szklanki soi, 1 szklanka gotowanych lub 2 szklanki surowych warzyw bogatych w wapń np. brokuły ½ szklanki fortyfikowanego mleka 5 suszonych fig