



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Zdrowe tłuszcze

Odpowiedniej jakości tłuszcze zwierzęce i roślinne są niezbędne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju Twojego dziecka.

### Oleje polecane do obróbki cieplnej



Olej  
rzepakowy



Oliwa z oliwek  
rafinowana



Olej  
ryżowy

### Oleje do stosowania wyłącznie na zimno



Olej  
słonecznikowy



Oliwa z oliwek  
Extra Virgin



Olej z pestek  
winogron



Olej z pestek  
dyni



Olej  
lniany

### Rady dla rodziców:

- ✓ Do końca 3 roku życia nie podawaj dziecku margaryn – polecanym dodatkiem do pieczywa jest w tym okresie masło.
- ✓ Kupując masło, zwracaj uwagę na ilość zawartego w produkcie tłuszczu mlecznego – powinno być go minimum 82 %. Tylko wtedy na opakowaniu pojawi się określenie „masło”.
- ✓ Aby zachować wartość odżywczą tłuszczów, dbaj o ich odpowiednie przechowywanie:
  - Masło przechowuj w temperaturach chłodniczych (np. w lodówce),
  - Oleje roślinne trzymaj w szczelnie zamkniętych, najlepiej szklanych, opakowaniach, w temperaturze zalecanej przez producenta.
- ✓ Nie stosuj tłuszczów, w których pod wpływem niewłaściwego przechowywania pojawiły się zmiany smaku lub nieprzyjemny zapach. Są one objawami jełczenia tłuszczu, które obniża jego wartość odżywczą i może skutkować wytworzeniem produktów szkodliwych dla dziecka.
- ✓ Przygotowując potrawy w wysokiej temperaturze (smażenie, pieczenie, duszenie), używaj wyłącznie olejów, które są zalecane do tego typu obróbki. Niektóre oleje są odpowiednie jedynie do stosowania na zimno (np. jako dodatek do sałatek lub surówek).