

# 10 zasad zdrowego stylu życia

Opracowanie we współpracy z wychowankami grupy 6 Agnieszka Czop



**Higiena osobista**



**Aktywność  
ruchowa**



**Pozytywne relacje  
międzyludzkie**



**Radość**



**Komfort fizyczny  
i psychiczny**



**Zdrowy  
styl  
życia**



**Prawidłowe żywienie**



**Radzenie sobie  
ze stresem**



**Zadowolenie**



**Wypoczynek  
czynny i bierny**



**Energia**



- ▶ **Jedz regularnie 5 posiłków**, pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu. Najzdrowiej jest mieć posiłki w odstępach 3–4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.

# 2

Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości, najlepiej w formie surowej lub minimalnie przetworzonej. Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C), a także błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy (tzw. antyoksydantów), które neutralizują szkodliwe wolne rodniki.







# 4

- ▶ **Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie.** Ale jeśli go nie lubisz, możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.



# 5

- ▶ **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju pełnowartościowego białka, a także żelaza.**



# 6

- ▶ **Zrezygnuj ze słodkich napojów** (np. oranżad i napojów owocowych) oraz **słodyczy** (zastępuj je owocami i orzechami). Jedzenie słodyczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów.





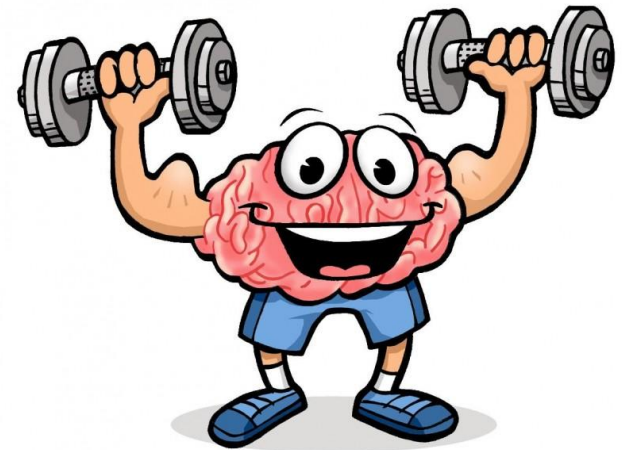


- ▶ **Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast-food.** Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi wielu chorób przewlekłych, w tym także otyłości.



# 8

- ▶ **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę. Regularne ćwiczenia pomagają zwiększyć tkankę mięśniową i mineralizację kości, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.



# 9

- ▶ **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości.





- ▶ **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.** Te proste pomiary pozwalają na wczesne wykrycie niedowagi, nadwagi i otyłości, a także różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży



Spożywanie młodzież odpowiednich produktów, we właściwych ilościach i proporcjach, a także codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia, wskazane w piramidzie, są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

