



ZDROWE ODŻYWIANIE

opracowała: Weronika Sobiesiak gr IX pod opieką p. Anny Cieślik

Prawidłowe żywienie

- Polega na dostarczeniu do organizmu odpowiednich ilości energii oraz składników odżywczych we właściwych proporcjach i odpowiednich odstępach czasowych
- Posiłki powinny być urozmaicone i niezbyt obfite o wysokiej wartości odżywczej oraz podawane w regularnych porach



Przykładowe produkty
które powinniśmy
ograniczyć w spożyciu



Podział posiłków

I Śniadanie

- To pierwszy i najważniejszy posiłek spożywany po śnie i przed rozpoczęciem codziennych aktywności. Powinien być pełnowartościowy aby dostarczył organizmowi odpowiedniej ilości energii.
- Pierwsze śniadanie powinno zawierać produkty np.: takie jak
 - mleko i jego przetwory
 - pieczywo najlepiej pełnoziarniste z dodatkiem masła lub margaryny
 - oraz produktami białkowymi pochodzenia zwierzęcego (różnego rodzaju sery, jaja, wędliny) i roślinnego (humus, warzywa i owoce).



II Śniadanie

- Jest to mały, nieobfity posiłek pełnowartościowy pod względem odżywczym. Który stanowi uzupełnienie pierwszego śniadania.



Obiad

To główny posiłek w ciągu dnia, dostarcza największą ilość energii oraz składników odżywczych do organizmu człowieka. Składa się z zupy i drugiego dania które zbudowane jest z produktu bogatego w białko zwierzęce(ryby, mięso drobiowe i czerwone), produktu objętościowego (kasze, ryż, ziemniaki) oraz dodatków warzywnych



Podwieczorek

Jest to mały i lekki węglowodanowy posiłek.



Kolacja

Spożywana jest 2-3 godziny przed snem, powinna być pożywna, lekko strawna i niezbyt obfita.

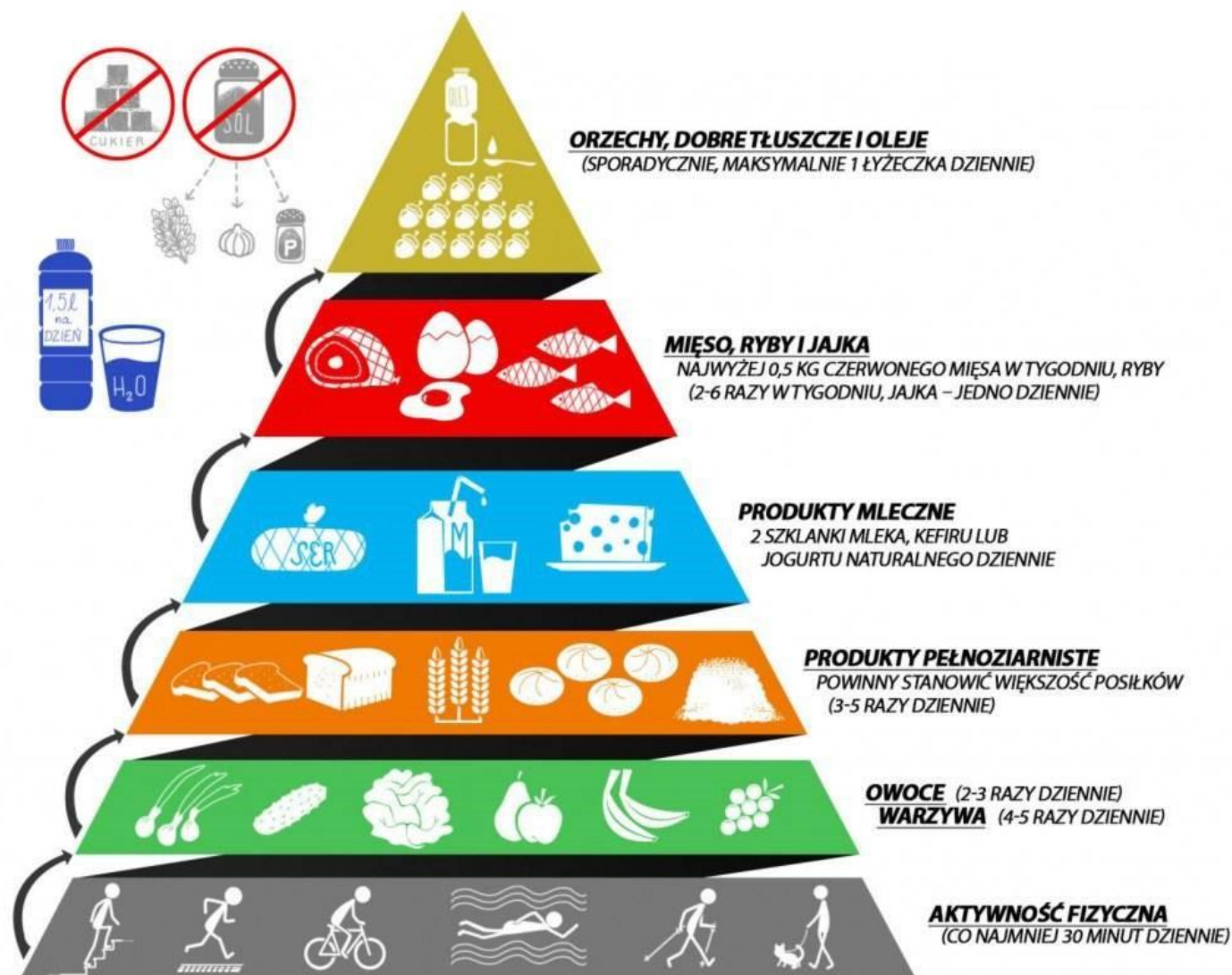


Rozkład posiłków w ciągu dnia

3 posiłki	4 posiłki	5 posiłków
I śniadanie (30-35% dziennego zapotrzebowania)	I śniadanie (25-30% dziennego zapotrzebowania)	I śniadanie (25-30% dziennego zapotrzebowania)
	II śniadanie (5-10% dziennego zapotrzebowania)	II śniadanie (5-10% dziennego zapotrzebowania)
Obiad (35-40% dziennego zapotrzebowania)	Obiad (35-40% dziennego zapotrzebowania)	Obiad (30-35% dziennego zapotrzebowania)
		Podwieczorek (5-10% dziennego zapotrzebowania)
Kolacja (25-30% dziennego zapotrzebowania)	Kolacja (25-30% dziennego zapotrzebowania)	Kolacja (15-20% dziennego zapotrzebowania)



Piramida zdrowego żywienia



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

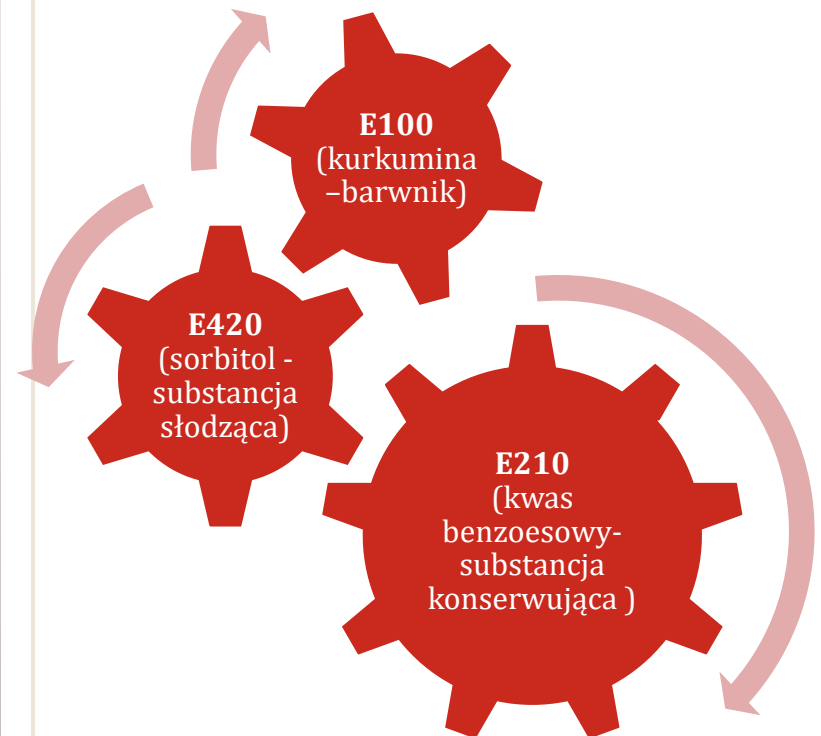


Wiesz co jesz ?

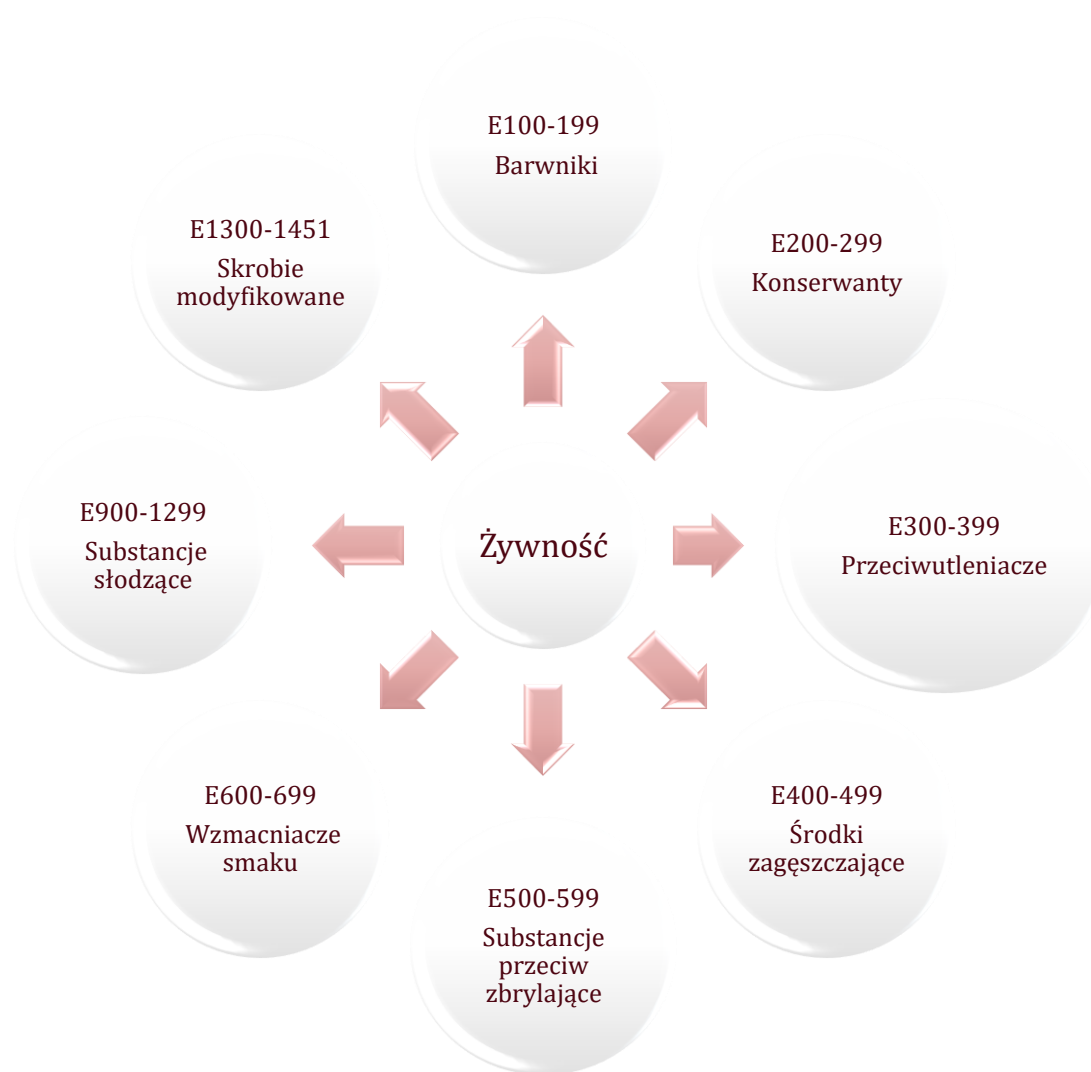
- W zakupionej żywności w sklepie możemy na etykiecie zauważyć znaki takie jak np.:E420 są to dodatki do żywności.

- Mają one na celu przynieść korzyść dla konsumenta tzn.: zachować ich wartość odżywczą oraz wpłynąć na polepszenie smaku

- Najbardziej znane dodatki to: substancje słodzące , konserwujące i barwniki.



Czy wszystkie „E“ są zdrowe dla człowieka?



Szkodliwe dodatki do żywności to m.in. :

E102- tartazyna

(u astmatyków może powodować reakcje alergiczne, bezsenność, depresję, nadpobudliwość i dekoncentrację)

E210(211,212,13)-kwas benzoesowy

(reakcje alergiczne, wysypki, podrażnia śluzówkę żołądka i jelit, podejrzewany o działanie rakotwórcze)

E320-BHA

(zwiększają poziom cholesterolu we krwi.)

E450-difosforany

(może zmniejszać przyswajalność żelaza, magnezu i wapnia, pogłębia osteoporozę, pogarsza metabolizm)

E621-glutaminian sodu

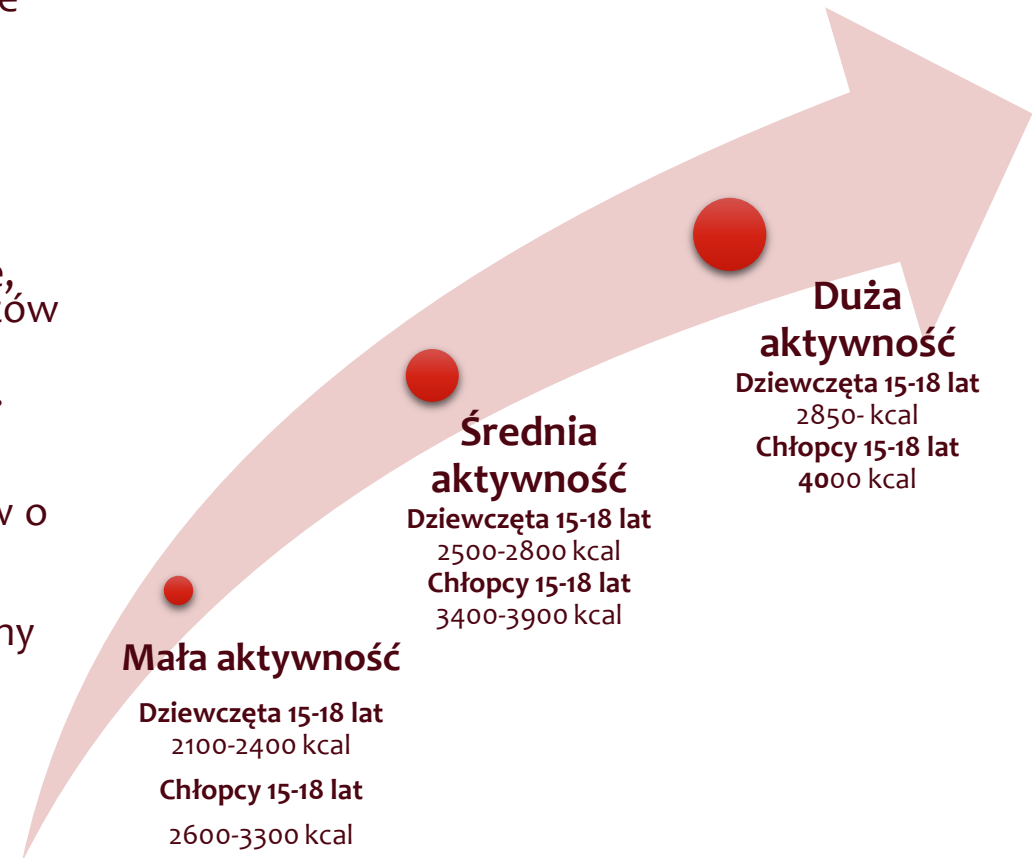
(może powodować problemy astmatyczne, bóle głowy, przyspieszone bicie serca, pogorszenie wzroku, nudności, bezsenność, osłabienie, otyłość.)

E951-aspartam

(może powodować białaczkę, choroby układu nerwowego, raka płuc, raka piersi. Niewskazany dla osób w wrażliwym przewodzie pokarmowym.)

Jak powinna wyglądać prawidłowa dieta dla młodzieży?

- Należy spożywać od 4 do 5 posiłków dziennie (co 3-4 godziny) oraz pij około 2 litry wody
- Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych
- Bardzo ważne jest spożywanie produktów z różnych grup (produkty mleczne, zbożowe, mięso, itd.) a przede wszystkim warzyw i owoców
- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- Ograniczenie fast foodów, tłustych produktów o dużej zawartości soli oraz słodczy
- W zależności od naszej aktywności powinniśmy spożywać odpowiednią ilość kalorii



Do czego może doprowadzić nieprawidłowe odżywianie ?



Czy wiesz co to jest weganizm a wegetarianizm?

Weganizm

Polega na niespożywaniu produktów pochodzenia zwierzęcego. Źródłem energii natomiast są warzywa, owoce, zboża, inne produkty naturalne (glony). Dieta ta zawiera dużą ilość błonnika



Wegetarianizm

Dzieli się na poszczególne grupy:

- **LAKTOWEGETARIANIZM**
(z diety wyklucza się wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego za wyjątkiem mleka i jego przetworów)
- **LAKTOOWOWEGETARIANIZM**
(w diecie pozbawionej produktów zwierzęcych dopuszcza się mleko i jego przetwory oraz jaja)
- **LAKTOOWOPESKOWEGETARIANIZM**
(w diecie dopuszcza się produkty zwierzęce takie jak ryby, owoce morza, mleko i jego przetwory)
- **SEMIWEGETARIANIZM**
(dieta składa się z produktów pochodzenia roślinnego, nabiału, jaj, mięsa drobiowego i ryb)
- **WITARIANIZM**
(wyklucza potrawy gotowane, zaleca spożycie surowych owoców i warzyw)
- **FRUTARIANIZM**
(spożywanie jedynie owoców jednego rodzaju podczas jednego posiłku)

Zalety i wady diet wegetariańskich



Zalety

- mała ilość kalorii
- mała zawartość cholesterolu
- wysoka zawartość błonnika
- zwiększa podaż na witaminę C i niska podaż sodu
- mała zawartość toksyn w organizmie

Wady

- mała ilość składników mineralnych
- deficyt lub brak niektórych witamin
- niska podaż białka
- niska wartość energetyczna