



Zasady zdrowego odżywiania



PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE - TO TAKIE KOMPONOWANIE POSIŁKÓW I ZAWARTYCH W NICH SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH, BY POKRYTE ZOSTAŁO ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU NA ENERGIE I NIEZBĘDNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE, Z UWZGLĘDNIENIEM RÓŻNIC W ZAPOTRZEBOWANIU ORGANIZMU W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU, PŁCI, STANU FIZJOLOGICZNEGO ORAZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.



Piramida zdrowego żywienia i aktywności



BARDZO WAŻNE JEST TAKŻE ROZŁOŻENIE POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA I DOBÓR PRODUKTÓW PRZEZNACZONYCH DO JEDNORAZOWEGO SPOŻYCIA W TAKI SPOSÓB, BY W KAŻDYM PODSTAWOWYM POSIŁKU OPRÓCZ ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI ENERGII ZNALAZŁY SIĘ WSZYSTKIE SKŁADNIKI ODŻYWCZE. OBECNIE PRZYJMUJE SIĘ, ŻE CZŁOWIEKOWI, SZCZEGÓLNIE DZIECIOM I MŁODZIEŻY W OKRESIE ROZWOJU POTRZEBNYCH JEST OKOŁO 60 SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH



10 zasad zdrowego odżywiania

- 1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
- 2. Unikaj nadwagi i otyłości
- 3. Spożywaj dużo produktów zbożowych
- 4. Pij codziennie co najmniej 2 duże szklanki mleka
- 5. Spożywaj z umiarem mięso
- 6. Jedz codziennie dużo warzyw oraz owoców
- 7. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych
- 8. Unikaj cukru oraz słodczy
- 9. Ograniczaj spożycie soli
- 10. Unikaj alkoholu



ZDROWE JEDZENIE PRZEDŁUŻA NAM ŻYCIE. MOŻE NIE
BEZPOŚREDNIO, ALE NA PEWNO WPŁYWA NA TO,
ŻE ŻYJEMY DŁUŻEJ. DZIĘKI ZDROWEJ ŻYWNOSCI,
CZY CHOCIAŻBY DZIĘKI UWAŻANIU NA TO, CO JEMY,
MOŻEMY POZBYĆ SIĘ Z ORGANIZMU RÓŻNYCH
CHORÓB,
A CZASEM NAWET ZAHAMOWAĆ ICH ROZWÓJ, CZY
CHOCIAŻBY POMÓC W WYZDROWIENIU.



ZDROWE JEDZENIE POMAGA UTRZYMAĆ NAM
WYMARZONĄ SYLWETKĘ. JEDZĄC TYLKO
ZDROWE PRODUKTY, BEZ ZBĘDNYCH
KONSERWANTÓW, TŁUSZCZÓW CZY PUSTYCH
KALORII, JESTEŚMY
W STANIE SPRAWIĆ, ŻE NASZA FIGURA NIE
BĘDZIE SIĘ ZMIENIAĆ, A NABIERZE BARDZIEJ
ZDROWYCH KSZTAŁTÓW





Opracowała gr. 6 w współpracy z Panią Agnieszką Czop