



---

# ZDROWE ODŻYWIANIE



# Zdrowe odżywianie to:

- ▶ Jedzenie **5 porcji warzyw i owoców** dziennie
- ▶ Spożywanie dużych ilości **nabiału**
- ▶ Ograniczenie spożycia **słodyczy, napojów gazowanych i słodkich** oraz innych niezdrowych produktów.



# To jest PIRAMIDA ŻYWIENIOWA:



# Ale pamiętaj, że:

- ▶ Zdrowie to nie tylko zdrowe odżywianie. Ważna jest także aktywność fizyczna. Co jakiś czas warto odwiedzić siłownię, basen lub inny ośrodek rekreacyjny.





# Co się liczy w zdrowym odżywianiu?

- ▶ W zdrowych produktach liczą się **WITAMINY!**
- ▶ Na przykład w pomarańczy. Mimo że z reguły jest kwaśna, zawiera dużo **witaminy C**, która wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego, zmniejsza też uczucie zmęczenia i poprawia ogólne samopoczucie.



# Czego należy unikać?

- ▶ Należy unikać, jak już wcześniej wspominałem dużych ilości niezdrowych produktów, ale **NIE TYLKO!** Co jeszcze nam szkodzi? Właśnie to:
- ▶ Tłuszcz
- ▶ Duże ilości cukru
- ▶ Konserwanty
- ▶ Sól
- ▶ Żywność przetworzona



# Czasami coś, co jest zrobione z owoców też jest słodkie!

- ▶ Czasem jakieś owocowe przekąski smakują jak słodczyce, ponieważ owoce zawierają **CUKRY NATURALNE**. Dlatego jeżeli lubisz słodczyce to polubisz też wiele słodkich owoców. Jedząc je zamiast słodczy „wypełniasz” swoje 5 porcji warzyw i owoców dziennie.





# A teraz napoje!

- ▶ Człowiek powinien pić w zależności od wieku określoną ilość wody **DZIENNIE!** Przykładowo: dzieci w wieku 10-12 lat powinny pić **2100 ml**, a osoby w wieku 18 lat - **3300 ml**.
- ▶ Najlepsza jest **niegazowana woda mineralna**, ale można też pić wodę smakową.
- ▶ Jeżeli chodzi o soki, to wybieraj **świeżo wyciskane** i bez dodatku cukru, a także **soki 100%**. Zdrowe są też soki z tzw. „kranikami”, które zachowują walory przez 14 dni.



# A słodycze?

- ▶ Każdy z nas je przecież lubi, a powinniśmy je **ograniczać!**
- ▶ Tak jak wcześniej pisałem, zamiast słodyczy możemy jeść **słodkie owoce**.

**CO JAKIŚ CZAS** możemy zjeść małą ilość słodyczy, np.

- ▶ Nieduży batonik
- ▶ Lizak
- ▶ Garstkę cukierków
- ▶ Małą paczkę żelków
- ▶ Czekoladę (najlepiej gorzką)



# Istnieją też „zdrowe” słodyczne, na przykład:

- ▶ Batoniki musli
- ▶ Suszone owoce
- ▶ Jogurty z kawałkami owoców



# Jakie produkty nam szkodzą?

- ▶ Poza słodyczami i napojami gazowanymi istnieją **inne** szkodliwe produkty. Są to:
- ▶ Frytki
- ▶ Hamburgery

Te produkty oczywiście szkodzą nam jedzone w **dużych ilościach**. Jeżeli jemy je rzadko to **nic nam nie grozi**.



# UWAŻAJ!!!

- ▶ **BARDZO SZKODLIWE** dla zdrowia są **napoje energetyczne!** Dzieciom nie wolno ich pić, a dorośli też nie powinni spożywać ich w dużych ilościach!
- ▶ Tzw. „energetyki” zawierają dużo **kofeiny**.



Kończąc jeszcze raz wszystko  
od początku Ci wytłumaczę



# ZAPAMIĘTAJ!



- ▶ Jedz 5 porcji warzyw i owoców dziennie
- ▶ Pij około 2 litry wody mineralnej dziennie
- ▶ Bądź aktywny fizycznie
- ▶ Unikaj dużych ilości słodyczy
- ▶ Spożywaj produkty nabiałowe



...i BĘDZIE DOBRZE!



# Dziękuję za uwagę!

Prezentację przygotował Błażej Kowalski

- ▶ Źródło zdjęć: Internet

