

# ZDROWE ODŻYWIANIE

=

# ZDROWE ŻYCIE



# RACJONALNIE = ZDROWO

Zdrowa dieta jest jednym z najważniejszych elementów umożliwiających optymalny wzrost, rozwój i zdrowie.



Ma przez to wpływ na fizyczną i umysłową  
sprawność organizmu.

( pracę i naukę )

# Pod pojęciem zdrowej diety kryje się

- urozmaicony asortyment produktów i potraw
- właściwa liczba posiłków
- odpowiednia wartość energetyczna i odżywcza posiłków
- regularność posiłków w ciągu dnia
- wykluczenie żywności fast-food i przekąsek
- ograniczenie cukru
- ograniczenie soli



# Piramida Zdrowego Żywienia



# Napoje

Nie można zapominać o uwzględnieniu w codziennej diecie odpowiedniej ilości płynów.

**Do popijania w ciągu dnia polecana jest:**

- woda źródlana i mineralna
- herbata z suszu owocowego
- herbata biała i zielona
- kakao
- kawa zbożowa
- soki owocowe (w ograniczonych ilościach).

**Znacznie należy ograniczyć dostępność słodzonych napojów gazowanych.**







# ól – „biała śmierć”

- nadmierne obciążenie nerek
- obrzęki nóg
- nadciśnienie tętnicze
- choroby serca
- rak żołądka
- udar mózgu.



Norma spożycia sodu wynosi ok 5g czyli ok jedną łyżeczkę.

**Pamiętaj jednak, że takie ilości sodu są już pokrywane przez codziennie spożywane produkty takie jak**

- wędliny, pieczywo, sery, a nawet płatki śniadaniowe.



# Cukier – „słodka trucizna”

- Nadwaga
- Otyłość
- Próchnica zębów
- Zachwianie reakcji insulinowej
- Cukrzyca typu II
- Nowotwory piersi i macicy
- Podwyższenie poziomu cholesterolu
- Zmęczenie, stres, depresja, problemy z pamięcią
- Stany zapalne stawów
- Infekcje grzybicze
- Zmniejszona odporność na infekcje



**Słodycze w diecie powinny pojawiać się sporadycznie!!!  
Nie zawierają one żadnych składników odżywczych,  
są to puste kalorie, które mogą prowadzić do nadwagi bądź otyłości  
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Ujednolicony i racjonalny sposób odżywiania  
każdego dnia programuje metabolizm organizmu.**

**Taki program działa potem przez całe życie –  
decydując o tempie przemian metabolicznych,  
zapobiegając nadwadze i otyłości w każdym wieku  
oraz chorobom dietozależnym w przyszłości**

**Im później człowiek zaczyna stosować zasady zdrowego żywienia,  
tym ich działanie jest mniej skuteczne,  
dlatego obserwujemy coraz większe ryzyko  
rozwoju chorób cywilizacyjnych  
w coraz młodszym wieku,  
również wśród dzieci i młodzieży**





# Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowy stan fizyczny i psychiczny oraz stan zdrowia i jakość życia.



# PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA MŁODZIEŻY



# Rodzicu !!!

- zachęcaj dziecko do sportu
- kontroluj aktywność na lekcjach w-f
- zwalniaj z ćwiczeń tylko w przypadku choroby lub niedyspozycji



Konsekwencją  
małej aktywności fizycznej  
i niewłaściwej diety jest  
**nadwaga i otyłość**



# Skutki otyłości

- Cukrzyca typu II
- nadciśnienie
- Miażdżyca, zawał
- Niewydolność serca, zgon
- Bezdech, niedotlenienie
- Refluks żołądkowo-jelitowy
- Stłuszczenie wątroby
- Kamica pęcherzyka żółciowego
- Schorzenia kręgosłupa, kości i stawów
- Żylaki kończyn dolnych
- Nowotwory piersi, macicy, prostaty
- Zaburzenia odżywiania, anoreksja, bulimia
- Depresja





# Śniadanie

## podstawą edukacji

- *wspiera harmonijny rozwój intelektualny i fizyczny dzieci i młodzieży*
- *zmniejsza ryzyko rozwoju otyłości*
- *dostarcza organizmowi potrzebną po nocnej przerwie energię i składniki odżywcze*
- *wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie i zdolność uczenia się, a w efekcie na lepsze wyniki w nauce i pracy*
- *zwiększa wydolność fizyczną organizmu*

**Osoby które pomijają śniadanie  
narażone są na częstsze bóle głowy,  
złe samopoczucie i rozdrażnienie,  
co może się przekładać nie tylko na gorsze wyniki w nauce i pracy,  
ale również na częstsze konflikty w relacjach z innymi.**

**Oslabienie koncentracji i gorszy nastrój  
powiązane są ze spadkiem poziomu glukozy we krwi, który  
wpływa na zmniejszenie ogólnej wydolności fizycznej i umysłowej.**

**Przypadłości te mogą występować także w innych porach dnia  
w związku ze zbyt długimi przerwami pomiędzy posiłkami.**

**Dlatego tak ważne jest spożywanie  
4-5 posiłków w ciągu dnia,  
w tym przede wszystkim śniadania.**

# Zaplanuj zdrową przyszłość...





Dziękujemy