PODSTAWOWE ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

ILE POSIŁKÓW DZIENNIE POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ?

POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ **5 POSIŁKÓW** DZIENNIE O STAŁYCH PORACH W CIĄGU DNIA. NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA TO, ABY NIE PODJADAĆ MIĘDZY POSIŁKAMI!

JAK CZĘSTO POWINNIŚMY JEŚĆ OWOCE I WARZYWA?

WARZYWA I/LUB OWOCE POWINNY BYĆ CZĘŚCIĄ KAŻDEGO POSIŁKU. NALEŻY WIĘC SPOŻYWAĆ JE **5 RAZY DZIENNIE**.

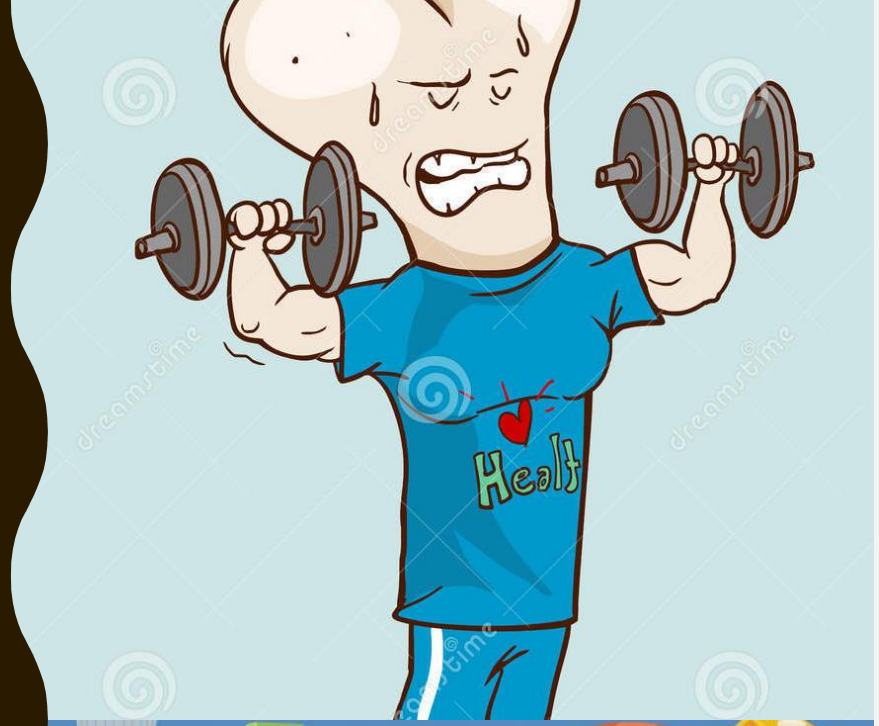
KTÓRE ZBOŻA I PRODUKTY ZBOŻOWE MAJĄ NAJLEPSZY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE?

NAJLEPSZY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE MAJĄ:

- ✓ Pełnoziarniste pieczywo, pieczywo razowe, bułki z ziarnami
- ✓ Gruboziarniste kasze czyli: kasza gryczana, jęczmienna czy jaglana.
- ✓ Ryż brązowy
- ✓ Płatki owsiane

Ważne jest to, aby często uwzględniać je w swoich posiłkach!

CZY CODZIENNIE POWINNIŚMY PIĆ MLEKO ORAZ SPOŻYWAĆ PRODUKTY MLECZNE?



MLEKO POWINNO CODZIENNIE ZNALEŹĆ SIĘ W NASZEJ DIECIE W ILOŚCI OKOŁO 3-4 SZKLANEK. MOŻEMY JE CZĘŚCIOWO ZASTĄPIĆ:

- ✓Jogurtem
- ✓Kefirem
- ✓Maślanką
- ✓Serami

Dzięki tym produktom nasze kości

mają potrzebne składniki, aby być **silne i zdrowe**.

CO MOŻE BYĆ ZDROWYM ŹRÓDŁEM BIAŁKA W NASZEJ DIECIE?

PRODUKTY BĘDĄCE ŹRÓDŁEM BIAŁKA KORZYSTNIE WPŁYWAJĄCE NA ZDROWIE TO:

- ✓ Chude mięsa (czyli np. pierś z kurczka czy indyka)
- ✓ Jaja
- ✓ Nasiona roślin strączkowych (czyli fasola, soczewica, ciecierzyca, soja, groch, bób)
- ✓ Ryby (takie jak np. łosoś, dorsz, śledź)*
- ✓ Produkty mleczne

*Ryby należy spożywać co najmniej **2 razy w tygodniu!**

JAKIE TŁUSZCZE POWINNIŚMY NAJCZĘŚCIEJ SPOŻYWAĆ?

NAJCZĘŚCIEJ POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ TŁUSZCZE ROŚLINNE CZYLI NP.:

- ✓Oliwę z oliwek
- ✓Oleje takie jak: rzepakowy, lniany, z pestek winogron, słonecznikowy itp.

Korzystne dla zdrowia tłuszcze znajdują się także w **orzechach, rybach czy w awokado.**

JAKIE TŁUSZCZE POWINNIŚMY OGRANICZAĆ?

W DIECIE OGRANICZONE POWINNY BYĆ TŁUSZCZE ZWIERZĘCE TAKIE JAK NP. **SMALEC CZY MASŁO**, A TAKŻE TŁUSZCZE POCHODZĄCE Z TŁUSTYCH MIĘS (NP. WIEPRZOWINY) ORAZ PRZETWORÓW MIĘSNYCH (NP. KIEŁBASA, PARÓWKI).

SPOŻYWANIE TAKICH TŁUSZCZÓW MOŻEMY OGRANICZAĆ RÓWNIEŻ POPRZEZ PICIE MLEKA O ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU 2% ZAMIAST PEŁNEGO (3,2%). WYBIERAJMY ZATEM MLEKO OZNACZONE NA ŻÓŁTO A NIE NA CZERWONO.

JAKICH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH POWINNIŚMY UNIKAĆ NA CO DZIEŃ?

NA CO DZIEŃ POWINNIŚMY UNIKAĆ:

- Produktów typu fast food (np. frytek, hamburgerów)
- Słodyczy (np. batoników, żelek, ciastek, czekoladek, cukierków)
- Słodkich płatków śniadaniowych
- Słodzonych napojów (np. Cola, Pepsi, Sprite)
- Słonych przekąsek (np. chipsów, krakersów)
- Potraw smażonych

Wszystkie te produkty zawierają bardzo duże ilości niekorzystnego dla zdrowia tłuszczu i/lub cukru!

CZYM MOŻEMY ZASTĄPIĆ NIEKORZYSTNE DLA ZDROWIA PRZEKĄSKI?

NIEKORZYSTNE DLA ZDROWIA PRZEKĄSKI MOŻEMY ZASTĄPIĆ:

- ✓ Jogurtem naturalnym
- ✓ Orzechami (niesolonymi) np. włoskimi, migdałami
- ✓ Owocami
- ✓ Sokiem owocowym 100% (maksymalnie jedna szklanka w ciągu dnia)
- ✓ Częściowo wypiekami o zmodyfikowanym składzie (np. ciasto z przepisu, który otrzymają uczniowie)

JAKIE SĄ KORZYSTNE DLA ZDROWIA SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW?

KORZYSTNE DLA ZDROWIA SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW TO:

- ✓Gotowanie
- ✓Gotowanie na parze
- ✓Duszenie (bez obsmażania)
- ✓Pieczenie

CO TO JEST KALORYCZNOŚĆ PRODUKTÓW?

KALORYCZNOŚĆ TO ILOŚĆ ENERGII, KTÓRA MOŻE BYĆ WYKORZYSTANA PRZEZ ORGANIZM DOSTARCZANEJ WRAZ ZE SPOŻYCIEM DANEGO PRODUKTU.

Kotlet schabowy smażony, panierowany, porcja 150g: 450 kcal

Pieczona pierś z indyka, porcja 150g: 220 kcal

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Na co dzień pamiętaj o tym, aby:

- ✓ być aktywnym fizycznie co najmniej **godzinę dziennie**
- ✓ ograniczać oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do maksymalnie 2 godzin dziennie

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE

- **Spożywanie zbyt dużej ilości energii – po prostu jemy więcej niż potrzebuje nasz organizm!**
- Nieregularne spożywanie posiłków
- Spożywanie zbyt dużej ilości cukru i tłuszczu
- Jedzenie zbyt dużej ilości szybkiego jedzenia jak McDonald's czy kebab
- Zbyt mały udział warzyw i owoców w diecie

JAK MOŻEMY ZATEM POPRAWIĆ SWÓJ TRYB ŻYCIA?

✓**Zamiana**

niezdrowych i zawierających bardzo dużo cukru i tłuszczu słodyczy oraz produktów typu fast food, tłustych parówek, kotletów na zdrowe i pożywne produkty

✓**Codziennie**

4-5 porcji warzyw i owoców

✓**Wybieranie wody**, zamiast słodzonych napojów i soków np. coca cola, pepsi, ice tea, sprite, soki w kartonach

✓**Więcej ruchu**

gimnastyka, jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec, pływanie i wiele innych co najmniej 60 minut dziennie

JAK PRAWIDŁOWO SKOMPONOWAĆ POSIŁKI W CIĄGU DNIA?

POSIŁKI NALEŻY KOMPONOWAĆ W OPARCIU O PIRAMIDĘ ZDROWEGO ŻYWIENIA (NA NASTĘPNYM SLAJDZIE)

- ✓ Im niższe piętro piramidy zdrowego żywienia, tym ważniejsze są dane produkty w diecie i tym więcej i częściej powinniśmy je spożywać
- ✓ Im wyższe piętro piramidy tym mniej i rzadziej powinniśmy spożywać dane produkty

- ✓ Pierwsze piętro piramidy zawiera informacje o aktywności fizycznej, o której powinniśmy pamiętać **codziennie**
- ✓ Najwięcej w naszej diecie powinno być owoców i warzyw
- ✓ Kolejny ważny szczebel piramidy to pełnoziarniste produkty zbożowe
- ✓ Następny to mleko oraz produkty mleczne
- ✓ Przedostatni szczebel to mięso, ryby i inne źródła białka w diecie
- ✓ A ostatni to tłuszcze

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

JAKIE SĄ SPOSOBY NA KONTROLĘ MASY CIAŁA?

1. SPOŻYWANIE 5 POSIŁKÓW DZIENNIE
2. SPOŻYWANIE POSIŁKÓW O STAŁYCH PORACH
3. REGULARNE UPRAWIANIE SPORTU
4. WYELIMINOWANIE PRZEKĄSEK MIĘDZY POSIŁKAMI
5. KOMPONOWANIE POSIŁKÓW WEDŁUG WYTYCZNYCH PIRAMIDY ŻYWIENIOWEJ

JAK PRAWIDŁOWO SKOMPONOWAĆ ŚNIADANIE?

PRAWIDŁOWO SKOMPONOWANE ŚNIADANIE POWINNO ZAWIERAĆ:

- ✓Porcję warzyw i/lub owoców
- ✓Porcję produktów zbożowych (najlepiej pełnoziarnistych) np.: chleb razowy, płatki owsiane, musli
- ✓Porcję mleka lub przetworów mlecznych i/lub innych korzystnych dla zdrowia źródeł białka

Pamiętaj! Śniadanie to jeden z najważniejszych posiłków, zapewnia energię na początek dnia, więc nie można z niego zrezygnować. Codziennie rano wygospodaruj czas aby spokojnie i bez pośpiechu zjeść śniadanie!

KONIECZNIE UNIKAJ:

- Słodkich płatków śniadaniowych, zastąp je płatkami owsianymi lub musli
- Parówek, zamiast nich zjedz chudą wędlinę
- Cukru, postaraj się stopniowo zmniejszać jego ilość, którą dodajesz do napojów takich jak np. herbata tak, aby z czasem całkiem z niego zrezygnować

ZADANIE

JAK MOŻEMY POPRAWIĆ NASTĘPUJĄCE ŚNIADANIA, ABY BYŁY KORZYSTNIEJSZE DLA ZDROWIA?

PRZYKŁAD 1

- parówki
- chleb pszenny
- masło
- keczup
- herbata z cukrem

PRZYKŁAD 1

- Parówki -> zamiana na chudą wędlinę (np. z kurczaka czy indyka)
- chleb pszenny -> zamiana na chleb razowy, z ziarnami czy np. żytni
- Masło -> używajmy go z umiarem (czyli max. 1 łyżeczka na posiłek)
- Keczup -> starajmy się ograniczać jego dodatek do minimum
- herbata z cukrem -> starajmy się stopniowo rezygnować z dodatku cukru
- W tym posiłku brakuje warzywa lub owocu!

PRZYKŁAD 2

- chleb razowy
- masło
- gotowana szynka z kurczaka
- ser żółty
- herbata bez cukru

PRZYKŁAD 2

- chleb razowy
- masło -> używajmy go z umiarem (czyli max. 1 łyżeczka na posiłek)
- gotowana szynka z kurczaka
- ser żółty
- herbata bez cukru
- W tym posiłku brakuje warzywa lub owocu!

PRZYKŁAD 3

- płatki śniadaniowe typu Cini minis
- mleko
- herbata bez cukru
- jabłko

PRZYKŁAD 3

- Płatki śniadaniowe typu Cini minis -> tego typu płatki powinniśmy zamienić na np. naturalne płatki owsiane
- Mleko
- Jabłko
- Herbata bez cukru

- Płatki owsiane można ugotować na mleku z dodatkiem cynamonu oraz pokrojonego w kosteczkę jabłka

PRZYKŁAD 4

- Chleb razowy
- Masło
- Sałata
- Ogórek
- Polędwica sopocka
- Szklanka soku pomarańczowego (jedna szklanka dziennie)

- To śniadanie jest w porządku! ☺

ZAWARTOŚĆ CUKRU W PRZYKŁADOWYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH - **CIEKAWOSTKI**

COCA COLA

Objętość : 250 ml (szklanka) = 5,5 ŁYŻECZKI CUKRU

(Ilość cukru : 27g)

SNICKERS

Masa: 50g (sztuka)

5 ŁYŻECZEK CUKRU

(Ilość cukru : 25,6g)

PĄCZEK

Masa : 70g (sztuka)

3,5 ŁYŻECZKI CUKRU

(Ilość cukru : 16,1 g)

JOGOBELLA

Masa : 150 g (kubeczek)

3,5 ŁYŻECZKI CUKRU

(Ilość cukru : 16,1 g)

KINDER CZEKOLADA

Ilość : 2 sztuki

2,5 ŁYŻECZKI CUKRU

(Ilość cukru : 13,4 g)

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ! ☺