



Zasady zdrowego odżywiania

Karolina Kostorz

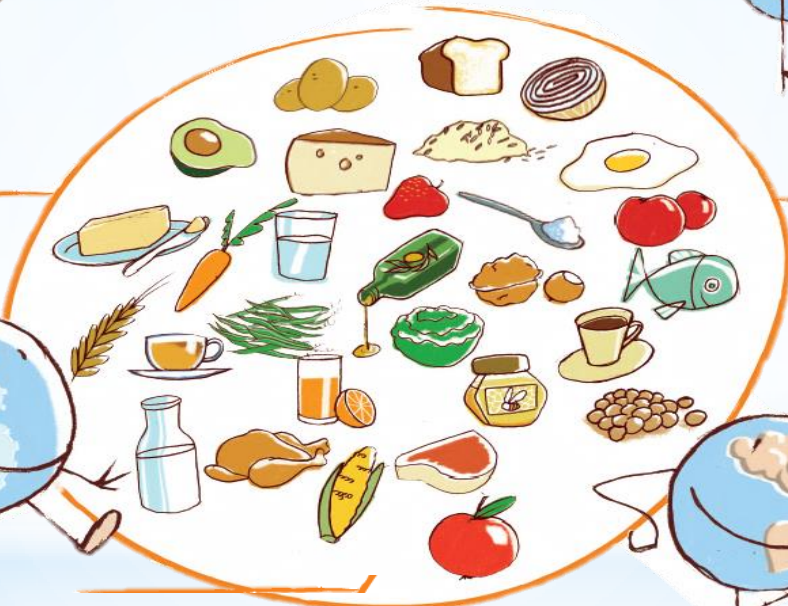
Żywność



buduje i regeneruje



dostarcza energii



**zapewnia prawidłowe
funkcjonowanie**



poprawia samopoczucie

- * Dzięki żywności nasz organizm może być prawidłowo zbudowany (prawidłowa budowa, skóry, mięśni, kości, itd.) i na bieżąco się regenerować. Procesy budowy zachodzą głównie u dzieci i nastolatków, u dorosłych głównie regeneracja istniejących struktur.
- * Żywność dostarcza nam potrzebnej do życia energii - bez niej nie byłoby możliwe poruszanie się, nauka czy praca.
- * To także sekret prawidłowego funkcjonowania - dzięki niej, a ściśle składnikom w niej zawartym widzimy, nasza krew krąży w ciele, oddychamy, myślimy, trawimy i wydalamy.
- * Żywność poprawia nam także samopoczucie - jest smaczna.

Różnorodność produktów w diecie

Każdy produkt ma miejsce w diecie człowieka, ale w odpowiedniej ilości. Bardzo ważne jest, aby na naszym talerzu pojawiały się różnorodne produkty. Im dania bardziej kolorowe tym więcej różnych składników odżywczych w sobie kryją. Nasz talerz powinien być jak tęcza.



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

- * Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej to najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.
- * Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.
- * Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, CHNS, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem lub dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH IŁOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

Zmiany w piramidzie



Zasady prawidłowego odżywiania

- * Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- * Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce.
- * Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- * Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i (częściowo) serem.
- * Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego) i przetworzonych produktów mięsnych.
- * Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- * Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- * Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
- * Ogranicz spożycie soli i kupuj produkty z jej niską zawartością. Używaj ziół.
- * Pamiętaj o piciu wody - co najmniej 1,5l dziennie.
- * Pamiętaj o śniadaniu, gdyż jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia.

Błędy żywieniowe

- * Nieregularne posiłki, długie przerwy między kolejnymi posiłkami.
- * Obfite posiłki oraz podjadanie między głównymi posiłkami.
- * Jedzenie w późnych godzinach wieczornych, tuż przed snem.
- * Małe urozmaicenie posiłków.
- * Spożywanie dużej ilości mięsa, głównie czerwonego.
- * Unikanie owoców i warzyw.
- * Spożywanie dużej ilości tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych.
- * Spożywanie dużej ilości słodczy.
- * Nadużywanie soli w diecie.
- * Spożywanie dużej ilości produktów wysokoprzetworzonych, fast-foodów.
- * Picie dużej ilości słodkich, gazowanych napojów typu coca-cola.
- * Stosowanie diet typu „głodówki”.

Ćwiczenia umiarkowane		Ćwiczenia energiczne	
Siedzenie	100 kcal/h	Szybki marsz	350 kcal/h
Gotowanie	188 kcal/h	Gimnastyka, siatkówka	300 kcal/h
Prasowanie	248 kcal/h	Taniec, tenis	420 kcal/h
Odkurzanie	260 kcal/h	Koszykówka	540 kcal/h
Spacerowanie	240 kcal/h	Piłka nożna	600 kcal/h
		Bieg	660 kcal/h

