



ZDROWE ODŻYWIENIE

OD NAJMŁODSZYCH LAT

CZY WIESZ, ŻE...

PRAWIDŁOWY SPOSÓB
ŻYWIENIA W TWOIM WIEKU
POZWALA NA UTRZYMANIE
DOBREGO STANU ZDROWIA W
DOROSŁYM ŻYCIU?

ODPOWIEDNIO ZBILANSOWANA
DIETA JEST JEDNYM
Z NAJWAŻNIEJSZYCH
CZYNNIKÓW MAJĄCYCH WPŁYW
NA ZDROWIE CZŁOWIEKA. TO
WŁAŚNIE DZIĘKI NIEJ
JESTEŚMY W STANIE UNIKNĄĆ
NADWAGI CZY OTYŁOŚCI ORAZ
ZAPOBIEGAĆ ROZWOJOWI
WIELU CHOROBY
DIETYZALNYCH JAK:
CUKRZYCA, CHOROBY UKŁADU
KRAŻENIA I UKŁADU
POKARMOWEGO, PRÓCHNICA
ZĘBÓW I OSTEOPOROZA.





CO JEŚĆ, ABY
BYĆ SILNYM I
ZDROWYM?

WARZYWA I OWOCE



- Marchewka, brokuły, kalafior, kapusta, papryka, pieczarki, pomidor, cukinia, kukurydza, pietruszka
- Banan, jabłko, gruszka, winogrona, pomarańcza, wiśnie, maliny, borówki, śliwki, kiwi, ananas, jagody
- Owoce i warzywa są bogatym źródłem **witamin, błonnika, składników mineralnych.**
- **Minimum 5 porcji warzyw i owoców dziennie.** Porcja to około 80-100g czyli np. $\frac{1}{2}$ średniej papryki, $\frac{1}{2}$ szklanki gotowanego szpinaku, 3 różyczki brokuła, 8 dużych truskawek, mały banan.

CO BĘDZIE ZDROWSZYM WYBOREM I DLACZEGO?



PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE



- **Kasza** (np. gryczana, jęczmienna, jaglana) **pieczywo** (np. żytnie, razowe, graham) **makarony** (np. pełnoziarniste, razowe) **płatki** (np. owsiane, jaglane) **otręby**.
- Są one źródłem **węglowodanów złożonych**, **witamin z grupy B**, **składników mineralnych** (fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka) oraz **błonnika pokarmowego**. Szczególnie polecane są produkty zbożowe pełnoziarniste
- Produkty zbożowe powinny wchodzić w skład każdego posiłku dziecka.

CO BĘDZIE ZDROWSZYM WYBOREM I DLACZEGO?



BIAŁKO

- Mleko i produkty mleczne (jogurt, kefir, twaróg, ser) mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycy, soczewica)
- Produkty mleczne są najlepszym źródłem wapnia niezbędnego do prawidłowego rozwoju kości i zębów
- Białko jest potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu.



CO BĘDZIE ZDROWSZYM WYBOREM I DLACZEGO?



ZDROWE TŁUSZCZE

- Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, ryby, awokado
- Do smarowania pieczywa polecane są **margaryny miękkie o wysokiej jakości**, do smażenia i jako dodatek do potraw – **oleje roślinne**.
- Tłuszcze są **składnikiem budulcowym mózgu i siatkówki oka**, pozwalają na lepsze wchłanianie witamin A, D, E, K



CO BĘDZIE ZDROWSZYM WYBOREM I DLACZEGO?



PIJ WODĘ

- Woda jest podstawowym składnikiem organizmów żywych dlatego pełni ona wiele ważnych funkcji.
- Odpowiednie nawodnienie organizmu poprzez podaż płynów jest bardzo ważnym elementem żywienia.
- Dziennie powinno spożywać się średnio 2l wody.



PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Wysiłek fizyczny stymuluje wzrost ciała
- Pozwala utrzymać właściwą masę ciała
- Pozwala rozładować napięcie emocjonalne
- Wspomaga rozwój społeczny, rozwija budowanie relacje z innymi, uczy współpracy



CZY PODOBA
CI SIĘ TEN
POSIŁEK?



A CZY WIESZ CO TO JEST?

Placek na zdjęciu to brownie z FASOLI. Warzywa w ogóle nie czuć w smaku, ciasto jest czekoladowe a do tego bardzo zdrowe.

CZY PODOBA
CI SIĘ TEN
POSIŁEK?



A CZY WIESZ CO TO JEST?

Na zdjęciu widoczna jest zupa KREM Z SOCZEWICY I MARCHEWKI – samo zdrowie. Jest wykonana na bazie strączków – soczewicy, więc zupa jest dobrym źródłem białka, a także zawiera dużą ilość warzyw.

CZY PODOBA
CI SIĘ TEN
POSIŁEK?



A CZY WIESZ CO TO JEST?

Na zdjęciu pokazana jest budyn wykonany z KASZY JAGLANEJ ugotowanej na mleku, z dodatkiem kakao i owoców. To posiłek zawierający dobre źródło nabiału, produktów pełnoziarnistych oraz owoców.

ILE I CO JEŚĆ?

- Dzieci w wieku szkolnym powinny spożywać 4-5 posiłków dziennie.
- Przed wyjściem do szkoły należy zjeść śniadanie – to najważniejszy posiłek dnia!
- Do szkoły powinno wziąć się drugie śniadanie
- Jeść należy o stałych porach i starać się nie podjadać między posiłkami (w szczególności słodczy)
- Należy pamiętać o piciu wody, także w szkole
- W każdym posiłku powinno znaleźć się warzywo lub owoc
- Słodczy ograniczyć do minimum np. 1-2 razy w tygodniu.
- Kolacje należy zjeść 2-3h przed spaniem.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY – CZY TY TEŻ JE POPEŁNIASZ?

- ☒ ☐ Brak regularności i podjadanie
- ☒ ☐ Słodkie napoje zamiast wody
- ☒ ☐ Niejedzenie śniadania
- ☒ ☐ Kolacja jedzona tuż przed spaniem
- ☒ ☐ Jedzenie Fast foodów typu McDonald
- ☒ ☐ Codzienne jedzenie słodczy
- ☒ ☐ Niejedzenie warzyw
- ☒ ☐ Jedzenie przed telewizorem, komputerem, tabletem
- ☒ ☐ Jedzenie w pośpiechu
- ☒ ☐ Częste podjadanie słonych przekąsek typu chipsy, paluszki
- ☒ ☐ Zbyt długie spędzanie czasu w pozycji siedzącej

DLACZEGO WARTO DBAĆ O TO CO SIĘ JE?

- Zazwyczaj najbardziej zauważalne wśród uczniów są **problemy z koncentracją i pamięcią**, przez co pojawiają się kłopoty z nauką.
- U dziewcząt może dochodzić do **zatrzymania bądź późnego pojawienia się menstruacji**.
- Jeśli podaż kaloryczna będzie zwiększona przez długi czas, może ona doprowadzić do **nadwagi**, a w skrajnych przypadkach do **otyłości**.
- Dienne wahania dotyczące spożycia energii poza niedowagą lub nadwagą i otyłością, mogą sprzyjać w późniejszych latach rozwojowi innych **przewlekłych chorób** niezakaźnych jak: cukrzyca typu 2, nowotwory i osteoporoza.