

# Zdrowie na talerzu - wiem co jem



# Jesteś tym co jesz!

Możemy to zdanie zinterpretować na różny sposób. Dosłownie, to znaczy, że co 35 dni komórki w naszej skórze zmieniają się na nowe. Ciało wytwarza te komórki z pokarmu, który jemy, a więc pokarm który spożywamy staje się nami. Często kupujemy przetworzone produkty i nie czytamy z jakich składników zostały zrobione. TO BŁĄD!

# JESTEŚMY TYM CO JEMY





# Czytajmy etykiety !

Wielu producentów żywności reklamuje swoje produkty jako zdrowe. Jest to zabieg marketingowy, który zwabia nieświadomych niczego konsumentów. Zawsze pamiętajmy o czytaniu etykiet, ponieważ często tzw. zdrowe jogurty ze zbożami, zawierają w sobie mnóstwo cukru i zaledwie kilka procent zbóż. Zdrowy jogurt to jogurt naturalny. Powinien zawierać maksymalnie dwa lub trzy składniki- mleko, białka sera i bakterie.

# Jaki jogurt wybrać?

Jogurty owocowe - smaczne, dietetyczne i do tego zdrowe? Niestety nie! Jogurty owocowe mają więcej cukru niż owoców. Wybierając je na drugie śniadanie lub dietetyczną przekąskę między posiłkami dostarczamy do organizmu 1/3 szklanki cukru.



# Jaki jogurt wybrać?

Zdecydowanym lepszym żywieniowym wyborem będzie jogurt naturalny. Masz ochotę na jogurt owocowy? Dodaj do niego świeże owoce, nasiona słonecznika, orzechy otręby czy siemię lniane. Dodatki te będą świetnym uzupełnieniem diety w błonnik, składniki mineralne i witaminy.



# Skutki nieprawidłowego odżywiania

Skutków nieprawidłowego odżywiania jest wiele. Są nimi między innymi otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, próchnica zębów, kamica żółciowa, choroby jelita grubego i choroby układu krążenia oraz niektóre nowotwory.



# Czarna lista produktów

- Gotowe paczkowane ciastka,
- Drożdżówki, pączki i pizzerki,
- Chipsy i frytki,
- Jogurty słodzone cukrem, ale także jogurty light,
- Większość popularnych płatków śniadaniowych,
- Napoje gazowane smakowe,
- Przetworzone mięso ( np. parówki),
- Gotowe owsianki, tortille, sosy,



# Czy jesteśmy świadomi co spożywamy?



# Zapotrzebowanie kaloryczne organizmu

Tyjemy nie przez nadmiar tłuszczów czy węglowodanów a kalorii. Osoby chcące przytyć muszą zastosować dietę wysokokaloryczną, a te chcące schudnąć dietę ograniczającą ilość spożywanych kalorii. Aby utrzymać odpowiednia wagę, musimy znać swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne. Zależy to od wieku, płci i aktywności fizycznej danego człowieka.

# Jak powinien odżywiać się nastolatek?

Ilość kalorii zalecana młodym ludziom jest uzależniona od płci. Dziewczęta w przedziale wiekowym 11-13 lat powinny każdego dnia spożywać produkty o łącznej kaloryczności wynoszącej 1800-2200, a dziewczęta w wieku 14-18 lat nieco więcej 1800-2400 kalorii dziennie.



# Jak powinien odżywiać się nastolatek?

Natomiast chłopcy w wieku 11-13 lat powinni przyjmować 1800-2600 kalorii każdego dnia, natomiast w przedziale wiekowym 14-18 lat nieco więcej, bo 2200-3200 kalorii dziennie.





# Czy jemy śniadanie?

Wiele młodych ludzi nie je śniadań. Jest to bardzo poważny błąd. Jeżeli mamy możliwość zjedzenia rano posiłku, który da nam zapas energii na cały dzień spędzony w szkole jak najbardziej powinniśmy z niej skorzystać. Ważnym posiłkiem jest też drugie śniadanie, które da nam energię pozwalającą na lepsze przyswajanie wiedzy.

# Częste błędy żywieniowe nastolatków

- Zapominanie o śniadaniu,
- Włączenie wysokokalorycznych przekąsek do diety,
- Nieprzywiązywanie wagi do jakości spożywanych posiłków,
- Częste jedzenie „na mieście”,
- Odchudzanie się w wieku dojrzewania bez wyraźnej potrzeby,
- Jedzenie wysoko przetworzonych gotowych produktów ( batony, chipsy, czekoladki),
- Niewystarczające ilości produktów pełnoziarnistych i warzyw w codziennej diecie,

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

## DLA MŁODZIEŻY



NIE ZAPOMNIJ O RUCHU!



# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Pierwsza zasada

- Zdrowego żywienia młodzieży w wieku szkolnym zwraca uwagę na urozmaicenie diety w produkty z różnych grup. Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych, cennych składników spożywczych. Produkty mleczne dostarczają wapń i białko ale nie zawierają witaminy C, którą mają m.in. owoce i warzywa. Dlatego też, należy wybierać i spożywać najbardziej wartościowe artykuły spożywcze z różnych grup żywności.



# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Druga zasada

- Przypomina o potrzebie codziennej aktywności fizycznej( zaleca się co najmniej 30 minut dziennie), dlatego też u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową (poprawia zdolność zapamiętywania) oraz prawidłową sylwetkę.

# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Trzecia zasada

- Dotyczy spożywania produktów zbożowych. Prawidłowo zaplanowany jadłospis powinien zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych, które są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu. Zawierają wiele składników mineralnych i witamin, są także bogate w błonnik regulujący pracę jelit. Z grupy tej należy wybierać produkty grubego przemiału, są one bogatsze w składniki odżywcze, zawierają więcej witamin, szczególnie witamin z grupy B, składników mineralnych( magnez, cynk), oraz błonnika. Poleca się pieczywo pełnoziarniste typu graham, kaszę gryczaną i jęczmienną, oraz razowy makaron.

# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Czwarta zasada

- Dotyczy grupy: mleko i przetwory mleczne. Są one najważniejszym źródłem wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. W żadnym spożywanym produkcie nie ma tak dużo dobrze przyswajalnego wapnia, jak w mleku i jego przetworach. Mleko zawiera również witaminy( A,D i B2) oraz jest źródłem najwyższej jakości białka. Młodzież zatem powinna albo wypijać dziennie 3-4 szklanki mleka albo część mleka zastępować przetworami mlecznymi( jogurty, maślanka, lub serami twarogowymi).

# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Piąta zasada

- Dotyczy grupy-mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych, orzechy. Przetwory z tej grupy są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Ponieważ nasiona roślin strączkowych oraz orzechy są źródłem wartościowego białka i wielu cennych składników mineralnych i witamin, włączone są do grupy produktów mięsnych.  
Z produktów mięsnych należy wybierać gatunki o malej ilości tłuszczu ( drób, wołowina, cielęcina), ryby morskie( makrela, śledź, dorsz i sardynka) warto spożywać ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy Omega-3 i witaminy D.



# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Szósta zasada

- Dotyczy grupy- warzywa i owoce.  
Powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków i przekąsek (co najmniej 5 porcji dziennie). W diecie powinno się uwzględnić różnorodne warzywa (sałata zielona, brokuł, szpinak, czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, pomidor, dynia). Warzywa i owoce dostarczają, składników mineralnych i witamin. Są głównym źródłem witamin (C,E, karotenów), które mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Należy jednak pamiętać, że owoce i soki oprócz wartościowych witamin i błonnika zawierają cukry proste, których spożycie powinno być ograniczone.

# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Siódma zasada

- Wskazuje nam, iż większość tłuszczów w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek). Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia zaleca się stosowanie oleju rzepakowego bogatego w zdrowe jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Młodzież powinna zmniejszyć spożycie tłuszczów, ograniczając spożycie produktów typu fast food, oraz chipsów.

# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Zasada ósma

- Dotyczy ograniczenia spożycia słodczy ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej.

# Zasady Zdrowego Odżywiania

## **Dziewiąta zasada**

- Zaleca się ograniczenie soli kuchennej do 5 gramów dziennie (ilość ta obejmuje łącznie, sól z produktów rynkowych i z dosalania potraw). W przybliżeniu porcja ta odpowiada płaskiej łyżeczce od herbaty. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek. Ograniczyć należy spożywanie solonych przekąsek (chipsy, paluszki, krakersy).

# Zasady Zdrowego Odżywiania

## Dziesiąta zasada

- Zwróć uwagę na odpowiednią podaż płynów. Młodzi ludzie w wieku szkolnym powinni pić co najmniej 6 szklanek wody dziennie. W przypadku dni o intensywnym wysiłku fizycznym (zajęcia w-f, czy inne zajęcia sportowe) podaż płynów powinna być znacznie większa. Zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych i warzywno-owocowych, soków owocowych ale w mniejszej ilości ze względu na zawartość cukrów prostych.



# Możesz temu zaradzić- Ty decydujesz co jesz



# Moje plusy i minusy

- Spożywam codziennie, co 3-4 godziny zbilansowany posiłek
- Jem powoli, w spokojnej atmosferze i przyjaznym otoczeniu, przeżuważając dokładnie każdy kęs
- W przerwach między posiłkami kiedy czuję głód sięgam po szklankę wody lub warzywo
- W mojej codziennej diecie znajdują się owoce i warzywa
- Codziennie znajduję czas na zjedzenie pożywnego śniadania
- Ruszam się co najmniej pół godziny dziennie- ćwiczenia, spacer, itp
- Robię długie przerwy między posiłkami
- Jem zwykle szybko między kolejnymi zajęciami
- W mojej codziennej diecie brakuje świeżych warzyw i owoców
- Korzystam z gotowych, przetworzonych produktów
- Zwykle nie jem śniadania
- Nie uprawiam sportu

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ