

Jak żyć zdrowo ?

Jak i co jeść?

To co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Nasze przyzwyczajenia żywieniowe nie zawsze odpowiadają potrzebom naszego organizmu. Najczęściej jemy szybko i byle jak. Nie zwracamy uwagi na wartości odżywcze, jakie nam są potrzebne do prawidłowego rozwoju, a jakie dane produkty nam dostarczają. Jemy po prostu to, co lubimy. Ale czy to jest zdrowe? Zdaniem żywieniowców, powinniśmy zwracać większą uwagę na to, co jemy. Żyć zdrowo powinniśmy się w każdym okresie życia.

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Jedz regularnie 5 posiłków dziennie. Każdy dzień rozpoczynaj od śniadania.
2. Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce.
3. Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu.
4. Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych dwa lub trzy razy w tygodniu.
5. Ograniczaj spożycie soli kuchennej.
6. Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodczy.
7. Bądź aktywny ruchowo.

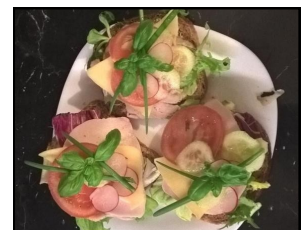


5 posiłków dziennie ! Czemu śniadanie jest tak ważne ?

Spożywając **5 posiłków dziennie** w odpowiednich odstępach czasu zapewniamy sobie dobre samopoczucie. Posiłki powinny być częstsze, ale niewielkie objęto-

ściowo. Przerwy pomiędzy nimi powinny wynosić ok. 3-4 godziny. **Śniadanie** to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Nie powinniśmy o nim zapomi-

nać, gdyż daje siłę, energię na cały poranek i południe. Rano układ pokarmowy jest najsilniejszy.



Pamiętajmy, że cukrów i słodczy nie powinniśmy całkowicie wyłączać z naszej diety gdyż mają one również składniki, które są niezbędne do funkcjonowania naszego organizmu!

Mmm ... Śniadanie!



Piramida żywniowa

By czuć się świetnie i doskonale wyglądać, trzeba przypomnieć sobie, jak wygląda piramida zdrowego żywienia i jeść zgodnie ze wskazówkami w niej zawartymi. Podstawą naszej diety powinny być zatem produkty zbożowe: płatki owsiane czy pełnoziarniste pieczywo. Kolejnym szczeblem są warzywa i owoce. Na przedostatnim miejscu uplasowały się mleko i jego przetwory, a za najmniej potrzebne uznano tłuszcze.



Jak aktywnie spędzać czas ?

Aktywność fizyczna poprawia stan zdrowia na różne sposoby, pomaga też organizmowi w lepszym wykorzystaniu kalorii, co z kolei pomaga w obniżaniu masy ciała i utrzymaniu pożądanej wagi. Może ona prowadzić do wzrostu podstawowej przemiany. A więc co robić, by być aktywnym ruchowo? Spacer, gra w piłkę, rower, rolki, taniec, bieganie, siłownie na świeżym powietrzu, basen, zajęcia fitness, zumba — to tylko niektóre z możliwości, jakie daje nam sport. To wszystko, to aktywność fizyczna, która z pewnością polepszy twoją kondycję!



Warzywa i owoce

Warzywa i owoce dostarczają składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jedzenie warzyw i owoców zapewnia liczne korzyści zdrowotne — u ludzi, którzy jedzą więcej produktów z tej grupy w ramach zbilansowanej zdrowej diety mniej prawdopodobne jest występowanie niektórych chorób przewlekłych. Dieta bogata w warzywa i owoce może przyczynić się do obniżenia ryzyka zachorowania na niektóre choroby nowotworowe. Ponadto, regularne spożywanie dużych ilości warzyw i owoców obniża ryzyko chorób serca. Warzywa i owoce są ważnym źródłem wielu składników odżywczych, m.in. potasu, błonni-

ka pokarmowego, kwasu foliowego, prowitaminy A i witaminy C.



Ponieważ na warzywach i owocach mogą występować chemiczne konserwanty, pestycydy, drobnoustroje oraz larwy lub jaja pasożytów, pamiętajmy o tym aby przed spożyciem dokładnie umyć każde z warzyw czy też owoców. To pomoże zapobiec niektórym chorobom.

Źródła:

http://zsostrowek.klembow.pl/?podstrona=album&album=018_rekord_guinnessa
<https://portal.abczdrowie.pl/zdrowy-styl-zycia>
<https://portal.abczdrowie.pl/jak-zdrowo-sie-odzywiac>
<http://takjestzdrowo.blogspot.com/p/blog-page.html>
<http://www.agnesblog.pl/2013/12/mycie-owocow-i-warzyw.html>
http://zsostrowek.klembow.pl/?podstrona=album&album=018_rekord_guinnessa
<https://portal.abczdrowie.pl/bezpieczne-diety>
http://zsostrowek.klembow.pl/?podstrona=album&album=153_kanapki_2a
<http://zsostrowek.klembow.pl/?podstrona=album&album=silownia>
https://www.google.pl/search?q=dieta+%3A+cukry+%3A+slodycze&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUK6WjUldv9t-PTAHRWYVAKHU-6eAPoQ_AUICigB&biw=1366&bih=662#tbm=isch&q=mycie+owoc%C3%B3w+i+warzyw
<https://www.google.pl/search?q=dieta+%3A+cukry+i+s%C5%82odycze&oq=dieta+%3A+cukry+i+s%C5%82odycze&aqs=chrome..69i57.4516j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>



Opracowały: Kamila i Daria kl. II b