

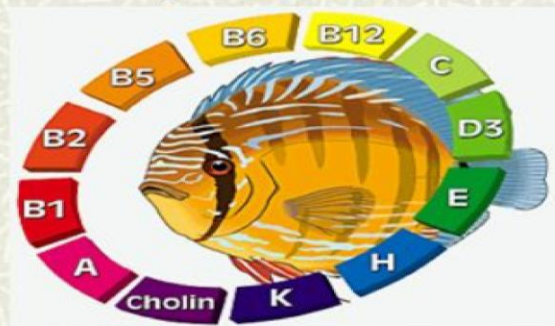
Podstawowe zasady zdrowego żywienia



Co to jest zdrowe odżywianie?

SP4

Zdrowe odżywianie to dostarczenie w odpowiednim czasie odpowiedniej ilości i jakości składników pokarmowych (białek, cukrów, tłuszczów, witamin, składników mineralnych) niezbędnych do harmonijnego rozwoju i funkcjonowania organizmu ludzkiego.



Piramida żywienia



Zasady zdrowego żywienia



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

WG INSTYTUTU ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA

1. SPOŻYWAJ POSIŁKI REGULARNIE
2. CZĘSTO JEDZ WARZYWA I OWOCE
3. JEDZ PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE
4. PIJ DWIE SZKLANKI MLEKA DZIENNIE
5. MIĘSO CZERWONE ZASTĄP RYBAMI
6. OGRANICZAJ TŁUSZCZE ZWIERZĘCE.
JEDZ ROŚLINNE
7. ZREZYGNUJ Z CUKRU
8. SÓL ZASTĄP ZIOŁAMI
9. PIJ 1,5 L WODY DZIENNIE
10. NIE SPOŻYWAJ ALKOHOLU

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

ZDROWE OLEJE



Stosuj zdrowe oleje (takie jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy) do gotowania i sałatek. Ogranicz masło. Unikaj tłuszczów trans.

Im więcej warzyw i im bardziej zróżnicowane – tym lepiej. Ziemniaki i frytki się nie liczą.

Jedz dużo owoców we wszystkich kolorach.

BĄDŹ AKTYWNY!



WODA

Pij wodę, herbatę lub kawę (z małą ilością cukru lub bez). Ogranicz mleko / nabiał (do 2 porcji dziennie) oraz soki (1 mała szklanka dziennie). Unikaj napojów słodzonych.

Jedz pełne ziarna (brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo i makaron). Unikaj przetworzonych ziaren (białego pieczywa i ryżu).

Wybieraj ryby, drób, fasolę i orzechy. Ogranicz czerwone mięso. Unikaj bекonu, wędlin i innych przetworzonych mięs.

DIETA NA DOBRĄ PAMIĘĆ



*Czyli co możemy
zrobić dla naszego
mózgu?*

NAWODNIENIE



ANTYOKSYDANTY



OMEGA 3



ŻELAZO Fe



MAGNEZ Mg



BIALKO



PRODUKTY
ZBOŻOWE



I NIE ZAPOMINAJMY O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!



Odpowiednia dieta na wpływ na Naukę i myślenie



Groch z kapustą - quillingowy talerz pełen warzyw i owoców

Positki mięsne – zdrowe żywienie dzieci





JESTEŚ TYM CO JESZ

Stare przysłowie ma rację! Dlatego tak ważne jest zdrowe odżywianie, szczególnie w okresie **epidemii**. Sposób odżywiania wpływa na stan naszego organizmu, także na jego odporność! Odpowiednio zbilansowana dieta jest podstawą zdrowia i siły.

Zdrowy styl życia



Aktywność fizyczna

CO Z TĄ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ?

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna,
co najmniej 30-45 minut dziennie.

W okresie epidemii w ramach ćwiczeń można wykonać:

Aerobik!

Jogę!

Zumbę!

Spróbujcie poszukać
ciekawych
pomysłów na
ćwiczenia na
Youtube!

A jeśli macie ogród to nic, tylko korzystać z pięknej pogody!

Jak przyrządzić jedzenie w ciekawy sposób ???



A teraz moja kanapka



Skład Kanapki:

1. Chleb pełnoziarnisty
2. Masło
3. Szynka
4. Ser żółty
5. Jajko
6. Pomidor
7. Rzodkiewka
8. Cebula

Dziękuję za Uwagę

