



**ZDROWO JEMY
ZDROWO
ROŚNIEMY**



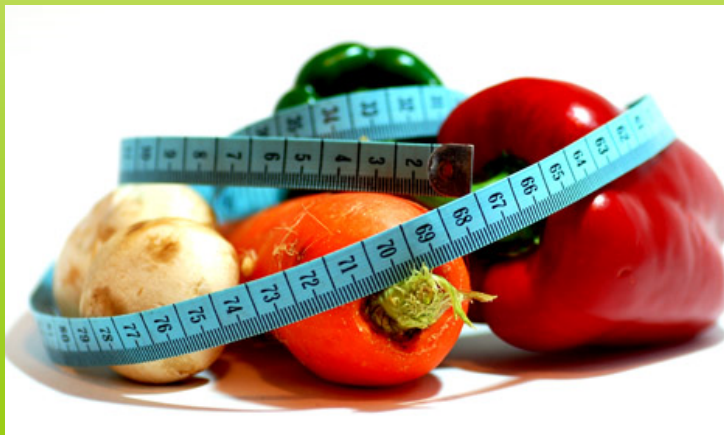
Co to jest zdrowie?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka.

Jeżeli człowiek jest zdrowy może cieszyć się życiem. Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom czystej energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby, umiejętność obrony przed nowotworami oraz chorobami układu krążenia, co prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.

Zasady zdrowego stylu życia

1. Prawidłowe żywienie.
2. Aktywność fizyczna
3. Higiena osobista
4. Odpowiedni ubiór



Przestrzegaj zasad racjonalnego żywienia

Spożywaj odpowiednią ilość zróżnicowanego





**Produkty zbożowe powinny być
dla Ciebie głównym źródłem
energii!**

**Wybieraj pieczywo wieloziarniste
zamiast białego!**



**Jedz warzywa i owoce, są
niezastąpionym źródłem
witamin i błonnika.**



Unikaj spożycia tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu takie jak tłuste wędliny czy sery. Sięgaj często po oliwę z oliwek.



**Mięso spożywaj z umiarem.
Unikaj tłustych, grillowanych
potraw, często zawierają one
związki rakotwórcze co wynika
z procesu spalania.**



**Jedz nabiał – sery, mleko, jogurty,
kefiry.**

**UNIKAJ SPOŻYWANIA CUKRU I
SŁODYCZY!**



Wybieraj zioła!

Ogranicz spożycie soli!



**PIJ CODZIENNIE 2 LITRY
WODY MINERALNEJ!**

UNIKAJ COLI!



Szklanka coli to 26,5g cukru, czyli niemal 5 i pół łyżeczek! To odpowiada 106kcal = 1/20 dziennego zapotrzebowania na energię dorosłego człowieka. Osoba pijąca regularnie dwie- trzy szklanki coca-coli dziennie z czasem coraz bardziej ryzykuje zapadnięciem na cukrzycę i choroby układu krążenia. Głównym składnikiem cola-coli jest kwas fosforowy. Eliminuje on wapń z kości i z tego powodu jest głównym powodem zwiększenia ryzyka osteoporozy (choroby polegającej na osłabieniu kości związanym ze zmniejszeniem ich gęstości i niszczeniem struktury).



**Śniadanie jest najważniejszym
posiłkiem w ciągu całego dnia!
Dostarczając z rana odpowiednich
składników zyskujemy energię,
która nas rozbudzi i pozwoli
odpowiednio funkcjonować
organizmowi przez cały dzień 😊**



**Nie zapomnij także jeść
drugiego śniadania!**



...obiad...

Obiad powinien dostarczać podobną liczbę kalorii, co pierwsze śniadanie.

Ważne, aby znalazło się w nim pełnowartościowe białko (chude mięso, ryba) oraz surówka z warzyw. Sycące mogą być również zupy, jednak należy pamiętać, aby ich nie zagęszczać – śmietaną i mąką, bo taki wywar robi się dużo bardziej kaloryczny.

Na deser doskonałym rozwiązaniem jest galaretka owocowa lub koktajl mleczny. Aby usprawnić trawienie warto wypić pół godziny przed posiłkiem szklanke wody mineralnej, zaś po posiłku zieloną herbatę.



...kolacja

Powinna być zjadana, co najmniej 2-3 godziny przed snem. Na noc nie należy objadać się potrawami ciężkostrawnymi. Nie powinniśmy jeść również zbyt obficie. Dobrym rozwiązaniem są różnego rodzaju zapiekanki warzywne, risotta. Przed snem możemy skusić się na szklankę kakao, które ułatwi nam zaśnięcie.



Zdrowe śniadanie i drugie śniadanie

Ile posiłków w ciągu dnia należy spożywać?

Generalnie powinno się dostarczać swojemu organizmowi paliwa, co 4 godziny. Dziennie powinno się spożywać od 4 do 5 posiłków, nie mniej jednak niż 3 posiłki. Zbyt duże przerwy pomiędzy posiłkami lub też pomijanie któregośkolwiek z nich nie wpływa na obniżenie wagi, a wręcz przeciwnie może doprowadzić do otyłości i chorób serca.



Unikaj niezdrowych

przekąsek:



✓ **pączków**

✓ **frytek**

✓ **chipsów**

✓ **zup błyskawicznych**



Co powinniśmy jeść?

Tak!	Nie!
Owoce	Fast Food
Warzywa	Słodycze
Nabiał	Napoje gazowane
Produkty zbożowe	Ostre potrawy
Ryby	Słodkie drożdżówki
Ciemne pieczywo	Chipsy
Woda mineralna	Parówki, kielbasy
Kawa zbożowa	Tłuste potrawy

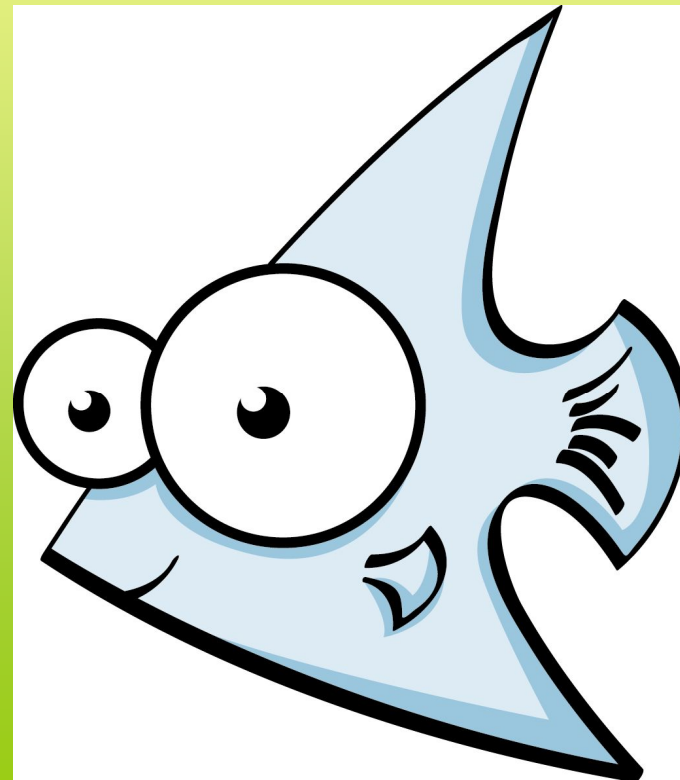


Jedz ryby i bądź zdrow jak ryba!



Badania wykazały, że kwasy tłuszczowe Omega-3 zawarte głównie w rybach morskich, zmniejszają procesy zapalne w organizmie i mogą redukować ryzyko wystąpienia niektórych chorób przewlekłych: układu krążenia (w tym serca), nowotworów i chorób stawów.

**Gdy ryby morskie częściej zjadamy
to serce i mózg mocniejsze mamy!**



Piramida żywienia – Twój klucz do zdrowego uśmiechu

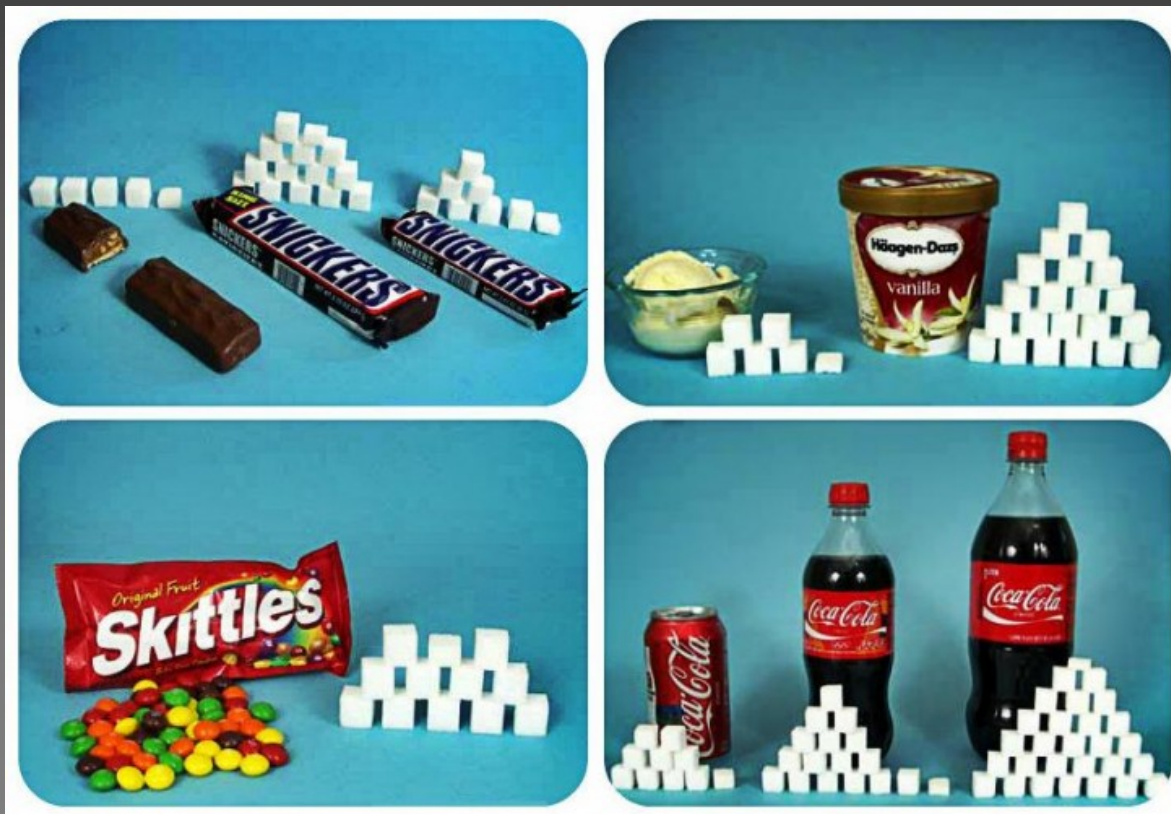


Co możemy zrobić, by zdrowo się odżywiać?

ZAMIENIAJ PRODUKTY NA ZDROWSZE!

- Czekoladki i batony na baton musli;
- Fast food na zdrowe, regularne posiłki;
- Czekoladowe płatki na owsiankę lub musli;
- Pszenne pieczywo na pełnoziarniste;
- Napoje gazowane na wodę lub sok 100%

„Cukier krzepi, siłę daje” – wielu ludziom tak się zdaje, a on wolno gdy czas mija, nie buduje lecz zabija.



SŁODYCZE

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast **źródłem "pustych" kalorii**. Produkty dostarczające "pustych" kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizmu w jakiegokolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości. Produkty te odrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.



FAST FOODY

Fast foody
stanowią
mieszankę
niezdrowych
składników.





Pokochaj źródło zdrowia!



Unikaj źródeł schorzeń!



Aktywność fizyczna

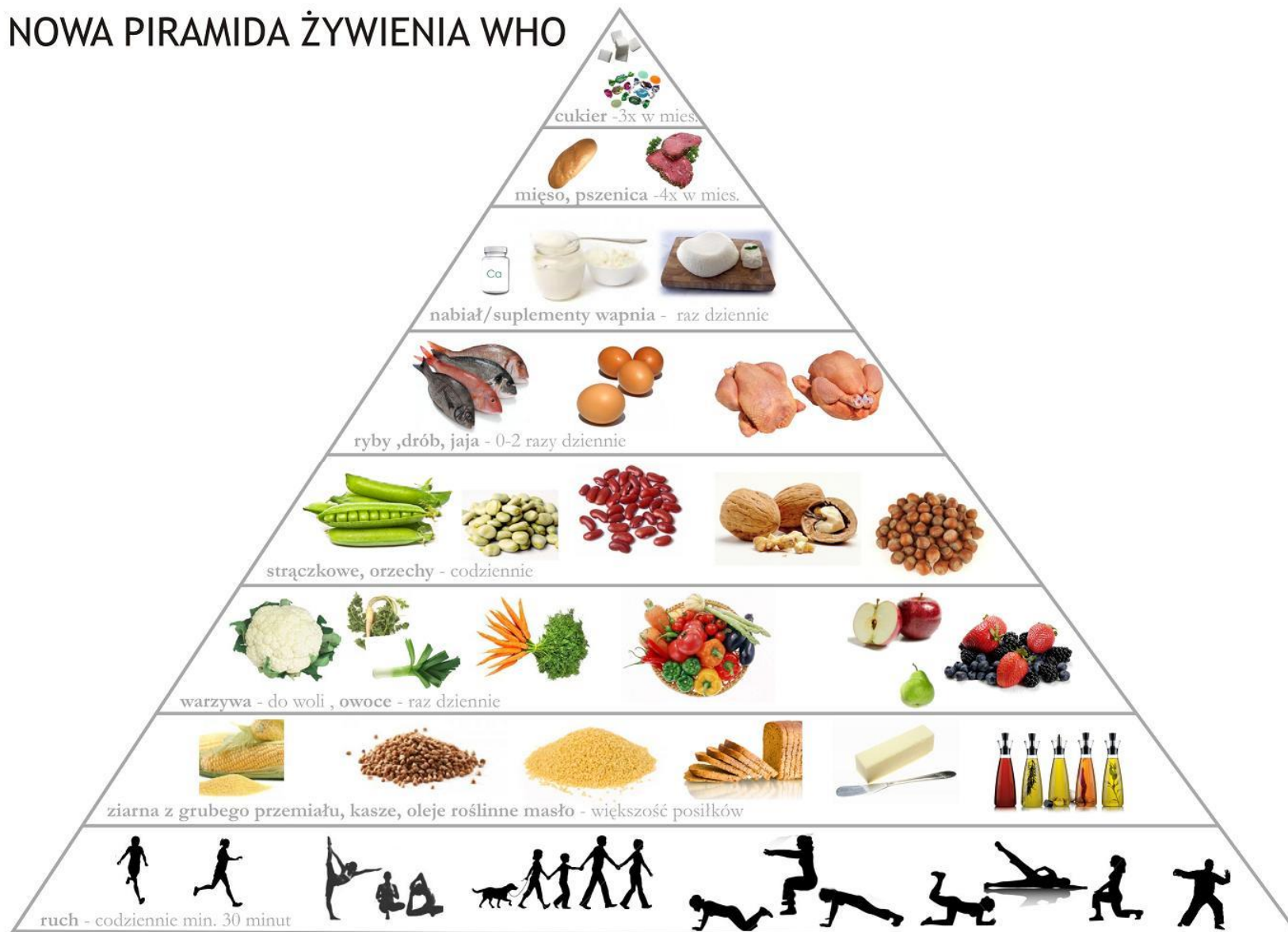
Uprawiaj sport! Ruszaj się – pływaj, jeździj na rowerze, spaceruj, biegaj, graj w piłkę. Znajdź sport, który sprawia Ci radość. Przebywaj dużo na świeżym powietrzu! 😊



W zdrowym ciele – zdrowy duch!



NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIA WHO



- ✓ Śmieję się często i serdecznie 😊
- ✓ Dbaj o siebie 😊
- ✓ Pielęgnuj przyjaźnie i kontakty z bliskimi 😊

Żyj zdrowo – naprawdę warto! 😊



Dziękuję za uwagę 😊