



Zdrowe Odżywianie

Czyli co robić, aby być zdrowym





Co to jest zdrowe odżywianie?

Zdrowe odżywianie to dostarczanie organizmowi wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania, czyli witamin i minerałów regulujących procesy chemiczne i czynności organizmu.





Co dostarczają nam posiłki?

To duże zapotrzebowanie na kalorie wyjaśnia, dlaczego, zwłaszcza chłopcy, są zawsze głodni. Dlatego najlepiej „nasycać” ich produkty zbożowe; razowe pieczywo, makaron, ryż. Kalorie można uzupełnić zdrowymi i wartościowymi produktami takimi jak: orzechy, nasiona i owoce suszone - zamiast słodczy.

Białko

Chłopcy szczególnie potrzebują dobrego jakościowo białka pochodzącego z mięsa, ponieważ rozwijają się im mięśnie i zwykle jest ich znacznie więcej niż u dziewczynek. W diecie codziennie powinny się znaleźć takie źródła białka jak: chude mięso i drób, ryby, produkty mleczne, orzechy i rośliny strączkowe, jaja.

Witaminy

Są niezbędne dla rozwijającego się organizmu. Ich braki (szczególnie witamin z grupy B) są odczuwalne przez dziewczęta i powodują obniżenie nastroju. Nieregularne spożywanie posiłków lub ich pomijanie może być też jedną z przyczyn zmian nastroju.



Tłuszcze

Zdrowa dieta dla nastolatek musi zawierać pewną ilość tłuszczu (30% wszystkich zjadanych kalorii), więc upewnij się, że Twoje dziecko zjada odpowiednią ilość dobrych tłuszczów. Warto również podawać tłuste ryby kilka razy w tygodniu, jak również omijać niezdrowe tłuszcze trans i pochodzące z utwardzania olejów roślinnych. Są zawarte w ciastkach, lodach, czekoladach, pieczywie cukiernicznym.

Wapń

Jest niezbędny dla budowania mocnych zębów i kości, ale około 20% nastoletnich dziewcząt nie zjada odpowiedniej jego z produktów mlecznych, ale również z ciemnozielonych warzyw liściastych, orzechów, nasion, roślin strączkowych i wzbogacanych w ten pierwiastek produktów.

Żelazo

Jest ważne zwłaszcza dla dziewcząt, gdy rozpoczęły miesiączkowanie. Upewnij się, że Twoje dziecko je czerwone mięso, soję, ciemno zielone warzywa, nasiona, orzechy, rośliny strączkowe, jajka, fasola, suszone owoce, pełnoziarniste pieczywo.

Piramida żywieniowa – co to jest?

Na dole piramidy znajdują się produkty, które powinniśmy najczęściej spożywać, na samym zaś szczycie – te, które powinniśmy całkowicie wyeliminować lub znacznie ograniczyć ich spożycie.





Jak komponować posiłki?

Jakie produkty powinny się pojawić w Twojej diecie i w jakiej ilości? Zgodnie z piramidą żywienia dla nastolatków:

Produkty zbożowe: 6-11 porcji w ciągu dnia

porcja = chleb (1 kromka), makarony i ryż (1 / 2 szklanki gotowanej), zboża (30g), ziemniaki (150g)

Produkty mleczne: 2-3 porcje.

Porcja = mleko (1 szklanka), sery (30-50g), jogurt (1 szklanka).

Mięso i jego przetwory: 1-3 porcje.

Porcja = mięso / drób / ryby (60-90g), rośliny strączkowe (1 szklanka gotowane), jaja (2), orzechy i nasiona (50g).

Owoce i warzywa: 3-5 porcji w ciągu dnia.

Porcja = jedno jabłko, gruszka, banan, brzoskwinia, pomarańcza, marchew, pomidor, ogórek, 2-3 mandarynki, 3-4 śliwki lub pomidory malinowe. Porcję stanowi też talerz zupy jarzynowej czy szklanka soku z owoców.

Tłuszcze: 1-5 porcji w ciągu dnia.

Porcja = np. łyżka stołowa masła lub miękkiej margaryny, 2 łyżeczki oleju, 1 łyżka majonezu czy niskokalorycznego sosu do sałatek.

Słodycze: kilka razy w miesiącu.

Co dostarczają witaminy?

Witaminy to różnorodne związki organiczne, które są potrzebne organizmowi człowieka do prawidłowego funkcjonowania. Nie stanowią one jednorodnej grupy i mają odmienny skład chemiczny. Jedne z nich to kwasy, tak jak witamina C, która jest kwasem askorbinowym, inne to pochodne kwasów, jak witamina PP, czyli amid kwasu nikotynowego. Jeszcze inne należą do grupy alkoholi o dużej masie cząsteczkowej, jak np. witamina A. Niektóre witaminy są zbudowane z jednorodnych cząsteczek, a inne, jak np. witamina K, witamina D czy witaminy B obejmują wiele różnych substancji chemicznych. Mimo że nie są materiałem budulcowym oraz nie dostarczają energii, są konieczne dla zachowania zdrowia organizmu. W ustroju pełnią rolę regulacyjną, jako biokatalizatory są niezbędne do utrzymania prawidłowych procesów metabolicznych zachodzących w komórkach. Ich znaczenie dla funkcjonowania ludzkiego organizmu pozwala klasyfikować je pod jedną nazwą, ale tak naprawdę działają one w różny sposób i są różnymi substancjami (mogą działać jak koenzymy, antyoksydanty). Niedobór witamin w diecie jest przyczyną wielu chorób np. witaminy C – szkorbutu, A – kurzej ślepoty, D – krzywicy, a witaminy B₁ – choroby beri beri



Dlaczego sen jest taki ważny?

Sen jest jednym, obok powietrza i pożywienia, zasadniczym czynnikiem niezbędnym do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka. Niemowlęta i małe dzieci śpią około 14 godzin na dobę, dorosły człowiek śpi... tyle ile może, a bardzo często nie tyle ile powinien. To, ile godzin snu potrzebujemy jako dorośli jest sprawą indywidualną, jednak ogólnie liczba godzin snu waha się od 8 do 6 na dobę. Lekarze przyjmują, iż raczej powinno to być 8 godzin na dobę, ale podkreślają, że rytm dnia i nocy dla każdego jest inny i czasami krótszy sen, ale w odpowiednim dla nas czasie jest lepszy





Dziękuję za uwagę 😊

Wykonała :

Laura Sadowska kl. 6B

Źródła:

Grafika Google

Kobieta.onet.pl

Polki.pl