



Zdrowy styl życia

Czy warto?

- * Świadome odżywianie
- * Wybieranie zdrowej żywności
- * Zmiana nastawienia psychicznego
- * Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne
- * Dbanie o właściwą ilość snu

*** Zdrowo, czyli jak...?**

- * używki
 - * kawa, herbata, napoje „sztuczne”
 - * nadużywany alkohol
 - * nikotyna
 - * dopalacze, narkotyki...
- * fastfood’y
- * brak aktywności fizycznej
- * przejadanie się

* **A jak niezdrowo?**



Nowa piramida żywienia



ORZECHY, DOBRE TŁUSZCZE I OLEJE

Sporadycznie, maksymalnie 1 łyżeczka dziennie



MIĘSO, RYBY I JAJKA

*Najwyżej 0,5 kg czerwonego mięsa w tygodniu,
Ryby 2-6 razy w tyg. Jajka - jedno dziennie*



PRODUKTY MLECZNE

*2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu
naturalnego dziennie*



PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE

*Powinny stanowić większość posiłków
(3-5 razy dziennie)*



OWOCE (2-3 razy dziennie)

WARZYWA (4-5 razy dziennie)



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

(co najmniej 30 minut dziennie)

* Dlaczego picie wody jest ważne?



*Czego powinniśmy unikać?



CUKIER

- ✓ Syrop z agawy, syrop klonowy
 - ✓ Miód
- ✓ Stewia (roślina)
- ✓ Owoce



SÓL

- ✓ Zioła, najlepiej świeże
- ✓ Zdrowsza sól, np. himalajska (*bogata w minerały*)
 - ✓ Sól potasowa (*dostępna w aptece, obniża ciśnienie*)

* Jak często jeść i jak dużo?

REGULARNIE

Zachowuj stałe odstępy
między posiłkami
3-4 posiłki dziennie

Kawę lub herbatę
ogranicz do 3 filiżanek
dziennie

Bądź aktywny fizycznie
30-40 minut dziennie

ZBILANSOWANIE

2 lub 3 obfite dania
zamień na 5 niewielkich
porcji

Należy pamiętać o
piramidzie żywienia

obowiązkowe jest
pełnowartościowe
śniadanie spożyte do
godziny po przebudzeniu

*Formy odpoczynku

Odpoczynek to też spędzanie czasu tak jak się lubi 😊



* Bibliografia

Książki i artykuły:

- * „*Jak to działa?*” - podręcznik z ćwiczeniami do zajęć technicznych dla klas 4-6. Praca zbiorowa. Wyd. Nowa Era
- * „*Odżywianie a zdrowie. Opowiadanie o sposobie życia.*”
Ojciec Jan Grande-Majewski

Źródła internetowe:

- * <http://www.wapteka.pl/blog/jak-jesc-zdrowo-nowa-piramida-zywienia-2016/>
- * <https://www.google.com/imghp?hl=pl>

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Autorki prezentacji:

Ania Biełuszka

Weronika Chróścik

Magda Grabowska