**Zdrowy styl życia - moda czy konieczność?**

 Szczególnie teraz w okresie epidemii zwrócenie uwagi na zachowanie dobrego stanu zdrowia jest koniecznością. Czas ten może być dla nas również okazją do zmiany złych nawyków. Wiele osób dopiero w obliczu zagrożenia uświadamia sobie, jak cenne jest zdrowie. Dbajmy więc o nie wszyscy, niezależnie od wieku, prowadząc zdrowy styl życia. Oto kilka podstawowych zasad:

* **Staraj się jeść regularnie 5 posiłków dziennie.**

Najzdrowiej jest jadać posiłki w odstępach 3-4 godzinnych, ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.

* **Jedz produkty pełnowartościowe.**

Staraj się, aby w twej diecie na stałe gościły produkty zbożowe pełnoziarniste. Zaliczamy do nich m.in. pieczywo i mąki razowe, kasze, płatki zbożowe. Produkty te są bogatym źródłem węglowodanów złożonych, zapewniających organizmowi energię, a także witamin z grupy B, błonnika i wielu istotnych składników mineralnych (m.in. żelaza i magnezu).

* **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.

Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju dzieci pełnowartościowego białka, a także żelaza.

* **Jedz codziennie różnorodne warzywa i owoce.**

Spożywaj je najlepiej w formie surowej, lub mało przetworzonej. Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C), a także błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy (tzw. antyoksydantów), które neutralizują szkodliwe wolne rodniki.

* **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast-food.

Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi wielu chorób, np. otyłości.

* **Pij co najmniej 2l płynów dziennie, zwłaszcza wody-** wspomaga to przemiany biochemiczne w mózgu.

**Ważne są również produkty mleczne** (jogurt naturalny, kefir, ser, mleko)-najlepsze źródło dobrze przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.

* **Zrezygnuj ze słodkich napojów** (np. oranżad i napojów owocowych) oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).

 Jedzenie słodyczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów.

* **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), w sposób możliwy w czasie epidemii- korzystaj z propozycji ćwiczeń wskazanych np. przez nauczyciela w- f.

 Regularne ćwiczenia pomagają zwiększyć tkankę mięśniową i mineralizację kości, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.

* **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć.

Niedobór snu powoduje problemy z koncentracją oraz zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać około 10 godzin na dobę.

Źródło: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>