



Alicja Skubis
Dietetyk kliniczny



- Zawód- dietetyk
- Racjonalna dieta, czyli komponowanie zdrowych posiłków

Kim jest dietetyk?- specjalistą medycznym

Zajmuje się:

- opracowywaniem diet dla osób zdrowych, w stanach chorobowych i w stanach wyjątkowych np. ciąża, żywienie sportowców
- opracowywaniem metod leczenia zaburzeń żywieniowych (nadwaga, otyłość anoreksja)
- profilaktyką żywieniową chorób
- nadzorowaniem żywienia w placówkach żywienia zbiorowego, badaniem produktów żywnościowych
- oceną wzajemnego wpływu farmakoterapii i żywienia
- **edukacją społeczeństwa!!- osoby dorosłe, dzieci, młodzież, osoby starsze**



Dietetyk kliniczny, czym się różni od dietetyka?



Dlaczego jemy i pijemy?



Aby być zdrowym i pełnym energii,
należy jednych produktów jeść
więcej, a innych mniej.



CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.





**WERSJA
TEORETYCZNA**



**WERSJA
PRAKTYCZNA**

Piramida żywniowa

Najważniejszy posiłek dnia



Woda niezbędna do życia!



Cukier i słodycze

Cześć
mogę Cię zjeść?



Ciasteczkowy Potwór

Tylko on z programu na program nie stawał się grubszy. :)

Czy istnieją zdrowe słodkocze? Oczywiście! Poznajemy zamienniki 😊

Zdrowe zamienniki niezdrowych przekąsek



**„Owoc i spacer
codziennie, a dożyjesz
setki przyjemnie”.**



Dziękuję za uwagę!

Gdzie mnie znaleźć?

www.facebook.com/dietetykbliskociebie
telefon 731-698-373

Przyjmuję pacjentów w Sączowie oraz
Ośrodku zdrowia w Tapkowicach.



Dietetyk
Blisko Ciebie

Alicja Skubis
Dietetyk kliniczny