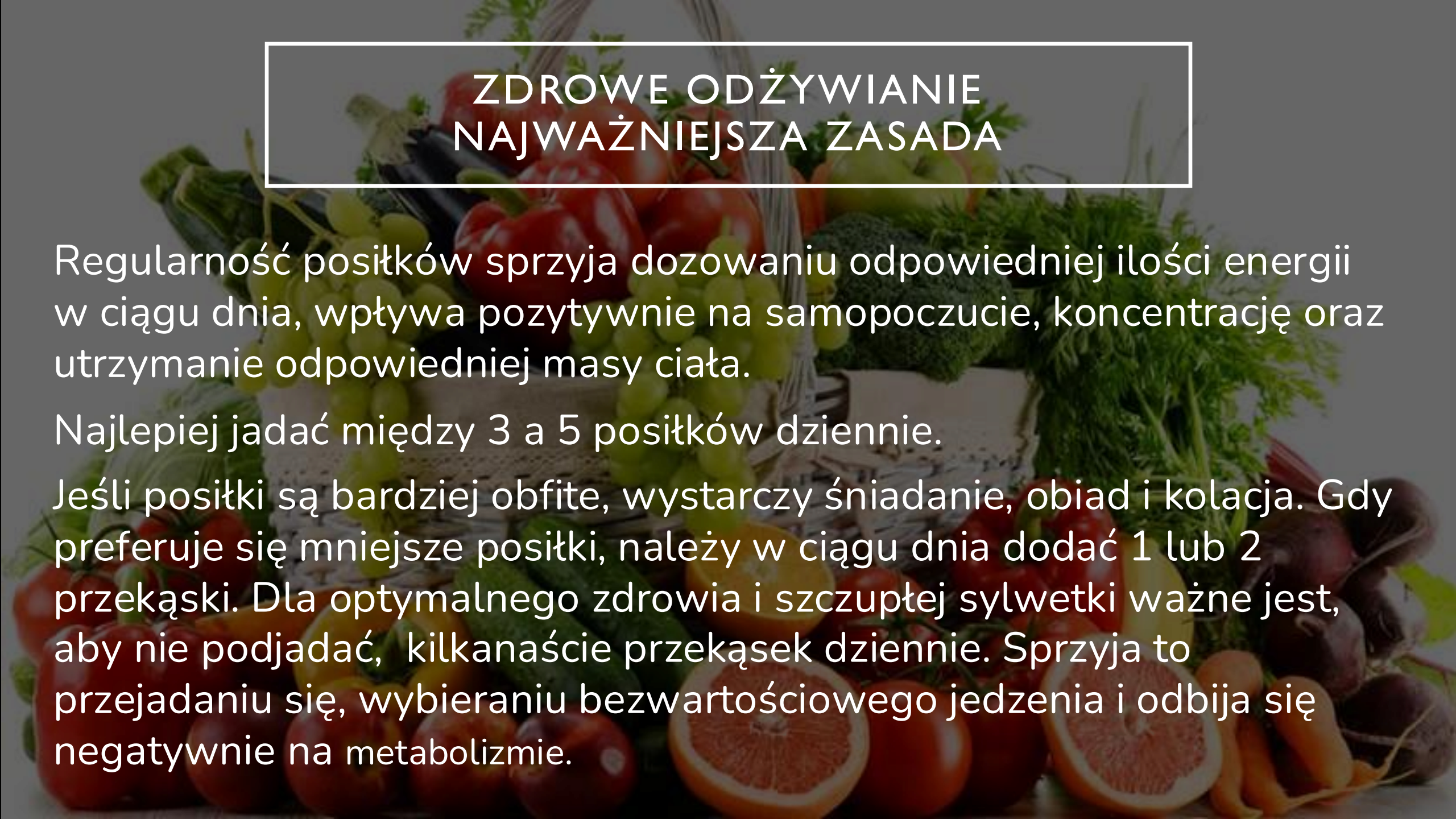




ZDROWE ODŻYWIANIE

Hanna Stawińska, Hanna Badziak, Elena Trojnacka, Julia Krupcała,
Julia Plewińska, Marysia Szczepanowska, Barbara Krzyżanowska





ZDROWE ODŻYWIANIE NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Regularność posiłków sprzyja dozowaniu odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia, wpływa pozytywnie na samopoczucie, koncentrację oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała.

Najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie.

Jeśli posiłki są bardziej obfite, wystarczy śniadanie, obiad i kolacja. Gdy preferuje się mniejsze posiłki, należy w ciągu dnia dodać 1 lub 2 przekąski. Dla optymalnego zdrowia i szczupłej sylwetki ważne jest, aby nie podjadać, kilkanaście przekąsek dziennie. Sprzyja to przejadaniu się, wybieraniu bezwartościowego jedzenia i odbija się negatywnie na metabolizmie.

PIRAMIDA ZDROWIA

CZYLI

GRAFICZNE
PRZEDSTAWIENIE
ZASAD ZDROWEGO
ODŻYWIANIA
I STYLU ŻYCIA

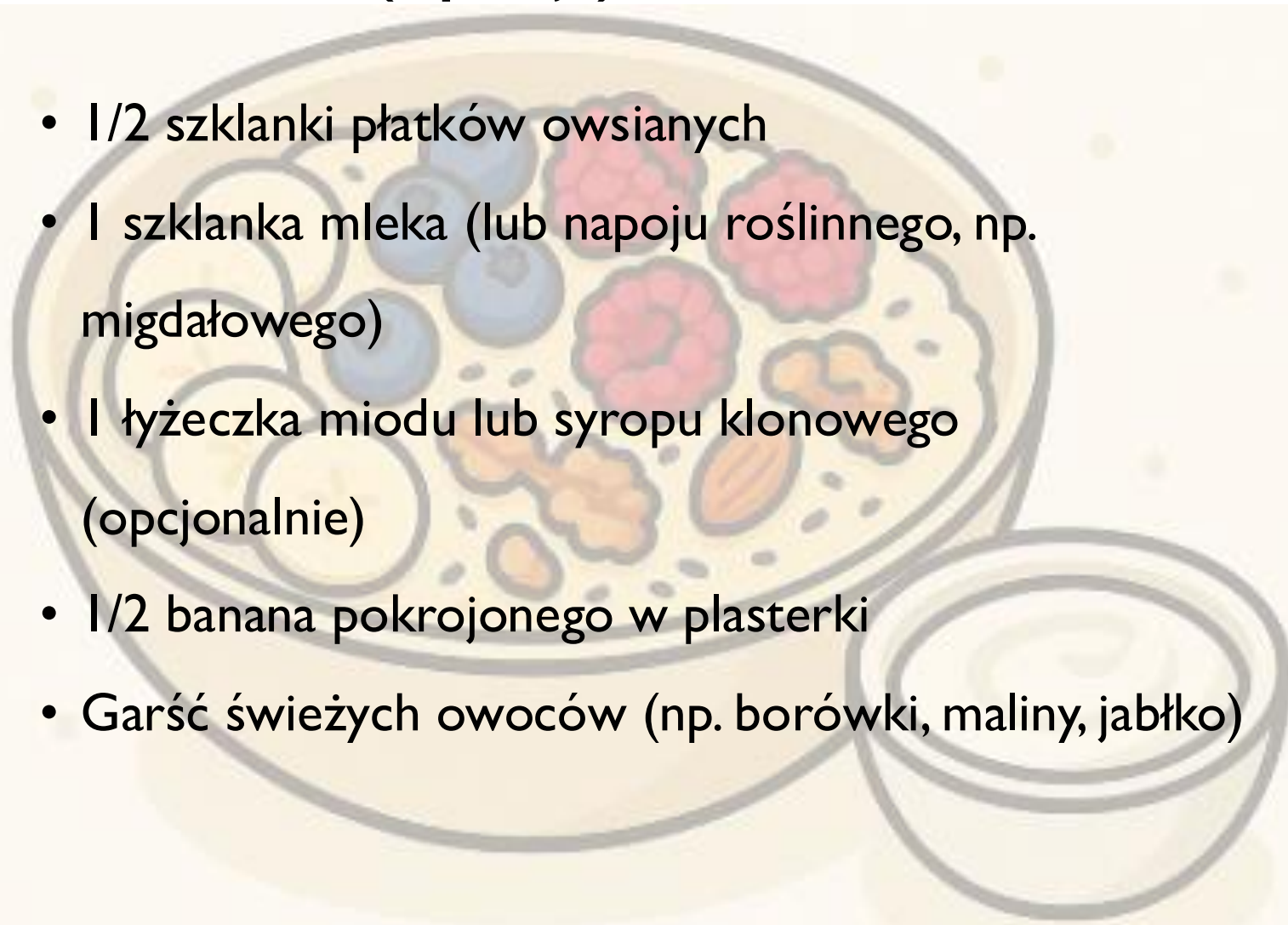


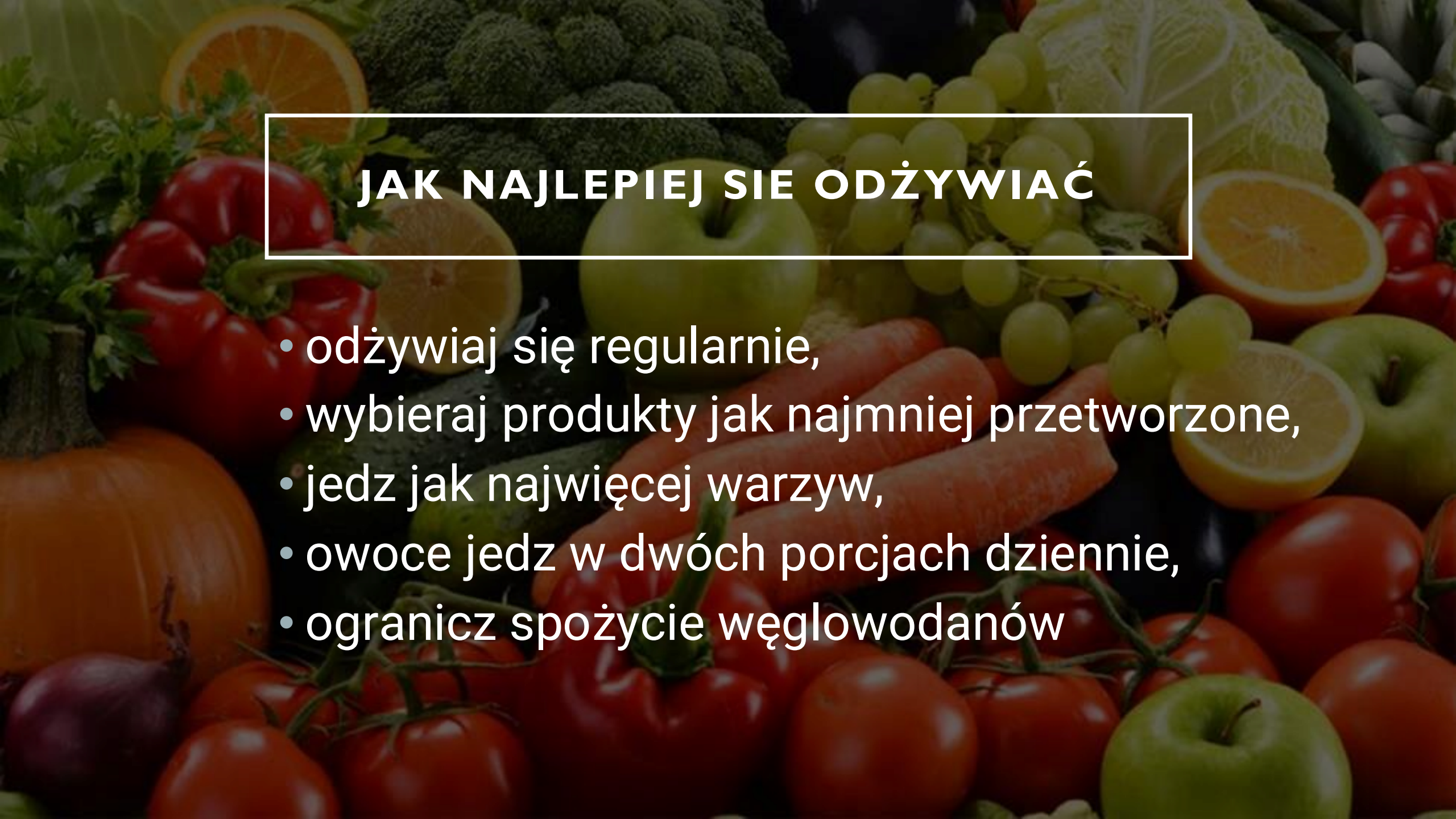
PRZEPIS
NA
POŻYWNE
ŚNIADANIE

Owsianka z owocami, orzechami i jogurtem naturalnym:

Składniki (1 porcja):

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka (lub napoju roślinnego, np. migdałowego)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1/2 banana pokrojonego w plasterki
- Garść świeżych owoców (np. borówki, maliny, jabłko)





JAK NAJLEPIEJ SIE ODŻYWIAĆ

- odżywiaj się regularnie,
- wybieraj produkty jak najmniej przetworzone,
- jedz jak najwięcej warzyw,
- owoce jedz w dwóch porcjach dziennie,
- ogranicz spożycie węglowodanów



Zdrowe odżywianie – sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody.

SEN - WAŻNA SPRAWA

- Umownie przyjmuje się, że jeden cykl trwa około **90 minut**. Kalkulator snu wylicza zatem, o której godzinie wstać biorąc pod uwagę uśrednioną długość cykli oraz ich ilość, a także ogólne wytyczne dotyczące

Jakie są dzienne zalecenia ilości snu dziecka?

	niemowlęta od 4 do 12 miesięcy:		12 - 16 godzin
	dzieci w wieku od 1 do 2 lat:		11 - 14 godzin
	dzieci w wieku od 3 do 5 lat:		10 - 13 godzin
	dzieci w wieku od 6 do 12 lat:		9 - 12 godzin
	nastolatki od 13 do 18 lat:		8 - 10 godzin

PODSTAWOWE ZASADY DOBREGO SNU:

Ustal regularne godziny snu –
kładź się spać i wstawaj o tych
samyh porach.

Unikaj kofeiny i ciężkich
posiłków przed snem.

Stwórz przytulne, zaciemnione i
ciche miejsce do spania.

Ogranicz korzystanie z urządzeń
elektronicznych przed snem.



JAKIE WITAMINY SĄ NAJBARDZIEJ POTRZEBNE

- Wszystkie witaminy: A, B1, B2, B6, B9, B12, C, D, E i K przyczyniają się do funkcjonowania ludzkiego organizmu. Najważniejszą witaminą będzie więc ta, której najprawdopodobniej w danym momencie nam brakuje, różnie, w zależności od sytuacji, wieku i stylu życia!

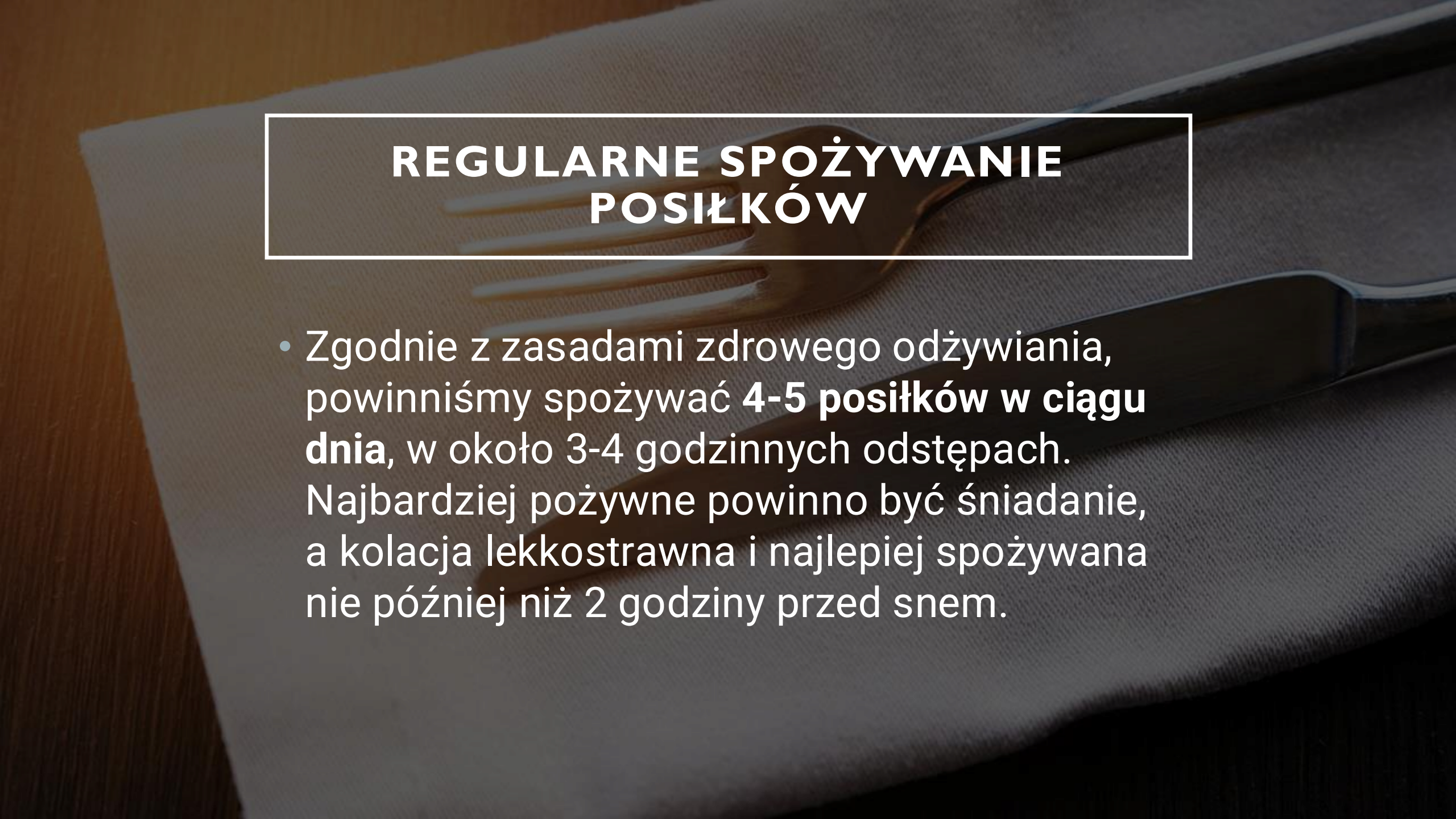


AKTYWNOŚĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- Do zdrowego odżywiania należy dołączyć aktywność fizyczną, która ma ogromny pozytywny wpływ na nasz organizm.

Optymalnym rozwiązaniem są spacery przynajmniej pięć razy w tygodniu, trwające po ok. **30 minut**.





REGULARNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW

- Zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, powinniśmy spożywać **4-5 posiłków w ciągu dnia**, w około 3-4 godzinnych odstępach. Najbardziej pożywne powinno być śniadanie, a kolacja lekkostrawna i najlepiej spożywana nie później niż 2 godziny przed snem.

Warzywa i owoce:

Jedz jak najwięcej warzyw i owoców, najlepiej w różnych kolorach, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych witamin i minerałów.

Produkty zbożowe:

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, które są bogate w błonnik i wspierają zdrowie układu pokarmowego.



UWAŻAJ!!!
PRODUKTY Z DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ CUKRU I TŁUSZCZU

- Konkretnie chodzi o **produkty z dużą zawartością cukru i tłuszczu**, a które nie zaspokajają głodu na dłuższy czas i nie dostarczają cennych składników odżywczych, np. napoje słodzone, majonez, jogurty owocowe czy drinki. Tak się przy okazji składa, że wiele takich produktów jest też niezdrowych.



ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

- Prawidłowe żywienie
- Aktywność ruchowa
- Wypoczynek czynny i bierny
- Pozytywne nastawienie do ludzi i świata
- Brak nałogów
- Higiena osobista
- Dobry sen
- Odpowiedni ubiór



ŹRÓDŁA

- Wikipedia
- Chatgpt

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

