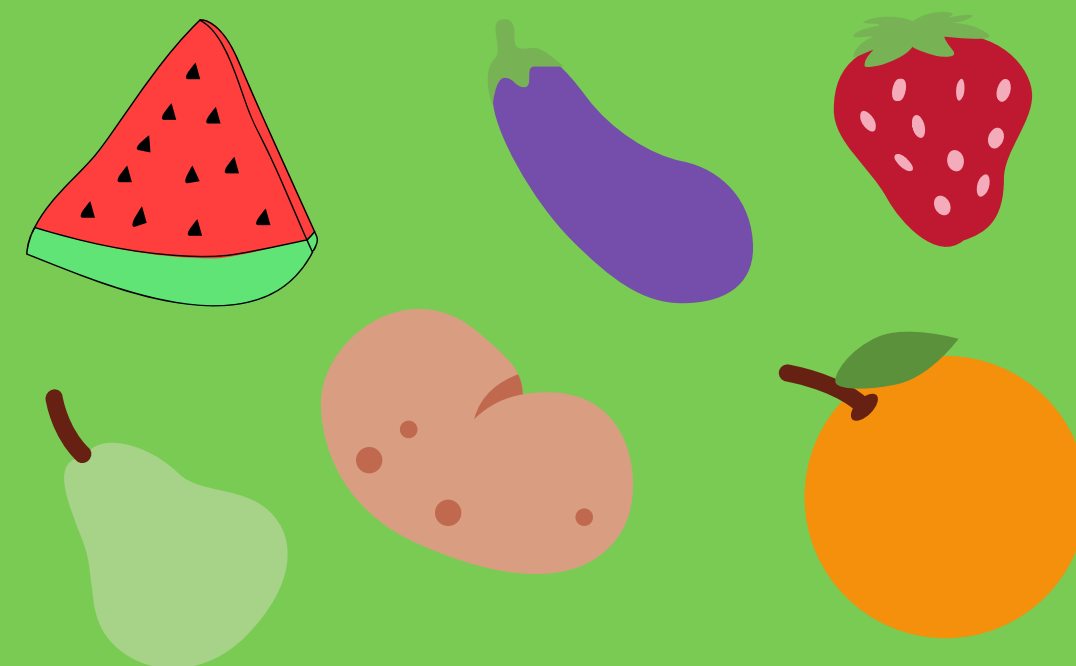




Wybieram zdrowie!

Maja Pussak –
psycholog szkolny

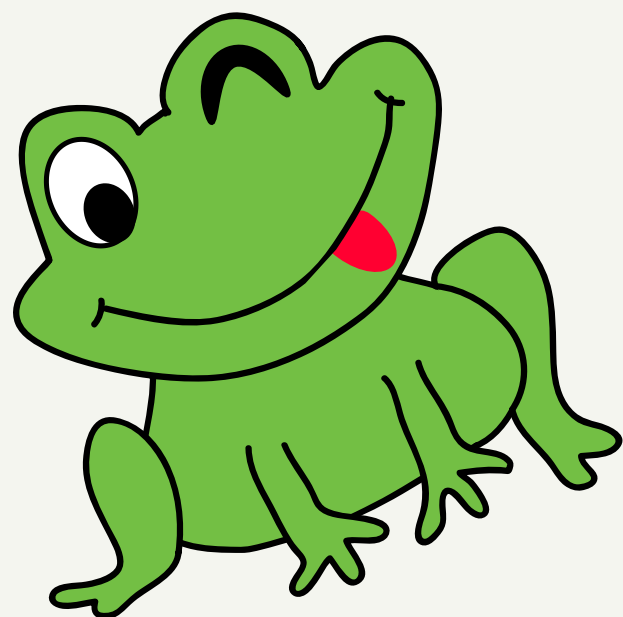
ZDROWY STYL ŻYCIA PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE



Co to znaczy być zdrowym?



Być zdrowym to nie tylko nie chorować, ale też czuć się dobrze, być radosnym i sprawnym fizycznie



CO POMAGA NAM BYĆ ZDROWYM?

zdrowy tryb
życia

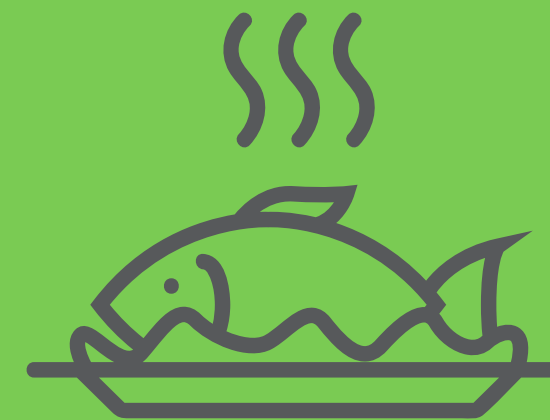
prawidłowe
odżywianie

pozytywne myślenie



czyste powietrze i
woda

**Jeśli właściwie się
odżywiamy, jesteśmy:**



ZDROWI

SPRAWNI

**ZDOLNI DO
EFEKTYWNIEJSZEJ
NAUKI**

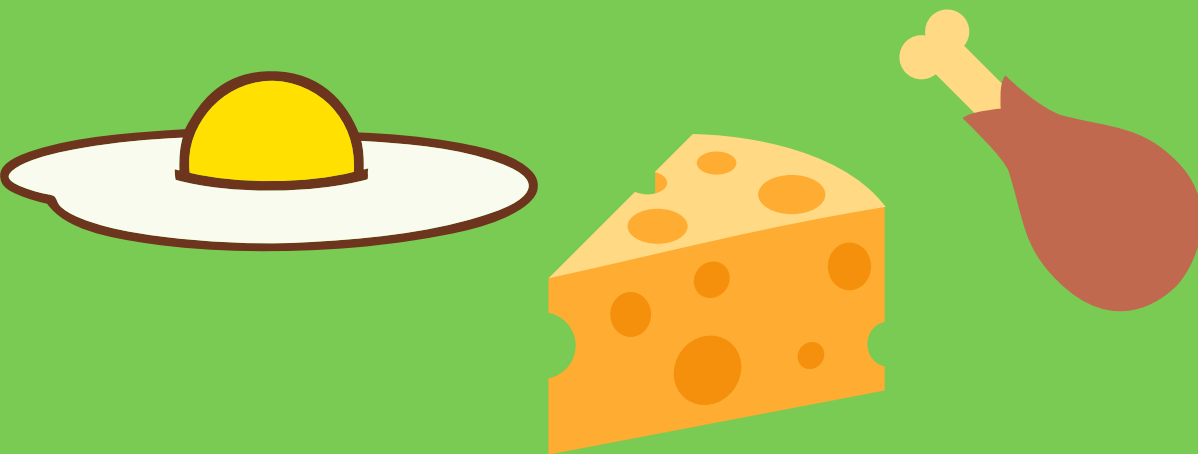


**ODPORNİ NA
CHOROBY I
INFEKCJE**

Co oznacza właściwe odżywianie?

Organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, dzięki:

BIĄŁKOM



TŁUSZCZOM



WĘGLOWODANOM



WITAMINOM I
SKŁADNIKOM
MINERALNYM

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

podstawa diety - dół piramidy

im niższe piętro, tym więcej porcji tych produktów należy spożywać w ciągu dnia

połowę spożywanych produktów powinny stanowić warzywa i owoce, najmniej w ciągu dnia należy spożywać produktów tłuszczowych



PODSTAWA PIRAMIDY - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną,
sprawność umysłową oraz pozwala zachować
prawidłową sylwetkę

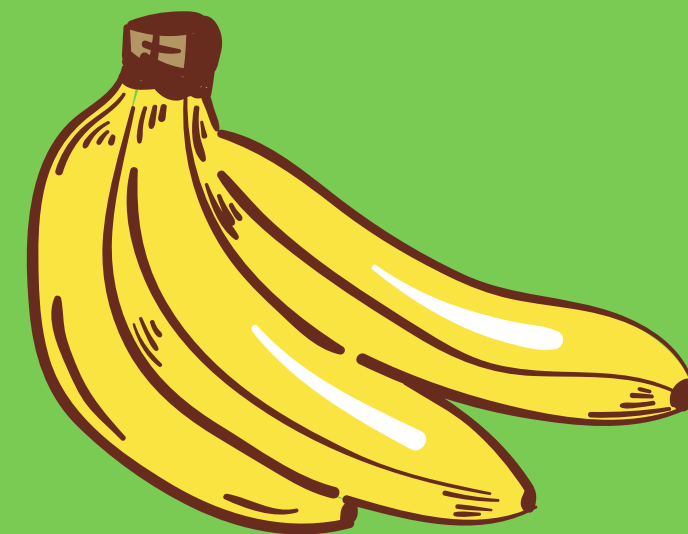


Zaleca się ok. 60 minut ruchu w
ciągu dnia



1 P I Ę T R O - W A R Z Y W A I O W O C E

Należy je jeść jak najczęściej i jak
najwięcej - co najmniej 400g w 5
porcjach



Jedną porcję można zamienić na
szklankę soku

Warzywa i owoce powinny znaleźć się
w każdym posiłku



2 PIĘTRO - PRODUKTY ZBOŻOWE

Są głównym źródłem energii dla naszego organizmu

Zawierają niezbędne składniki mineralne oraz witaminy, a także błonnik pokarmowy regulujący pracę jelit.



Do produktów zbożowych zaliczamy:
pieczywo jasne i ciemne, kasze, ryż,
makarony, płatki owsiane, musli.
Spośród tych produktów należy wybierać
pieczywo z pełnego ziarna, kaszę gryczaną i
jęczmienną, brązowy ryż oraz makaron
razowy.

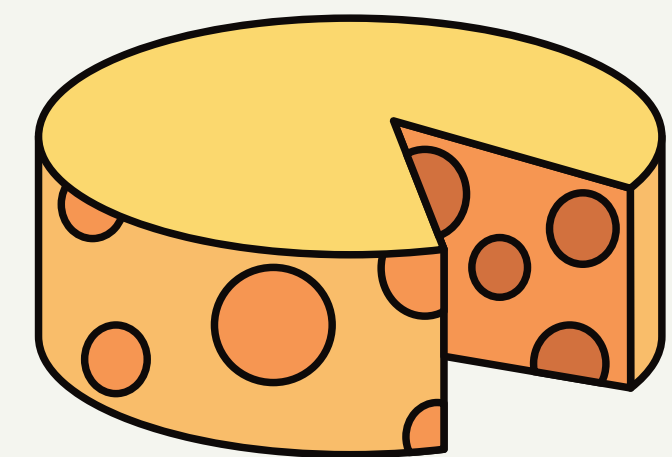


3 PIĘTRO - MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

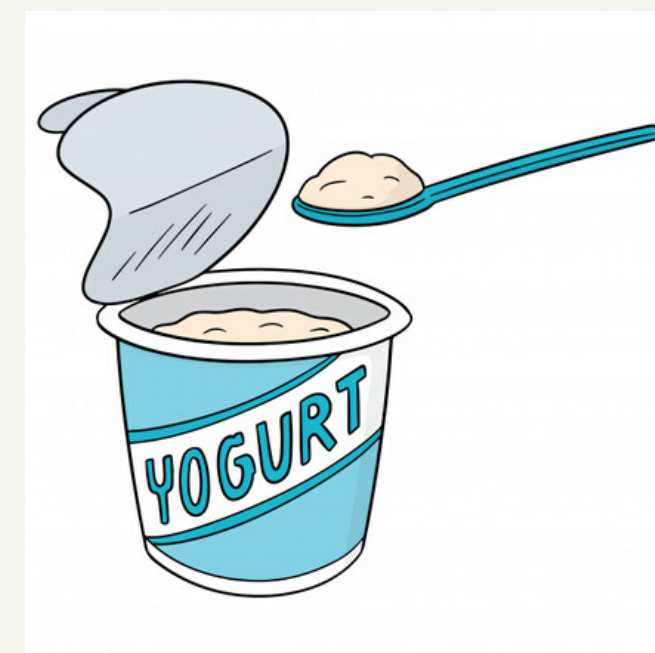


Dziennie powinno spożywać się 3
porcje produktów mlecznych

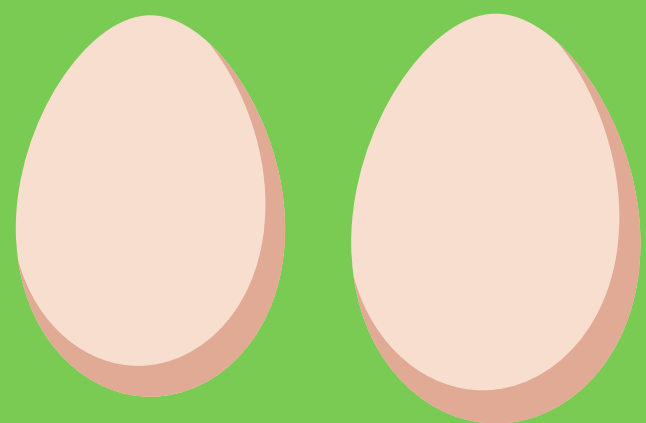
Mleko i przetwory mleczne są głównym źródłem
wapnia w diecie, niezbędnym do budowy
mocnych kości i zębów.



Do produktów mlecznych zaliczamy: mleko,
jogurty, kefiry, maślanki, sery żółte i twarogi



4 PIĘTRO - PRODUKTY BIAŁKOWE



Produkty te stanowią dobre źródło wartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B

Ważne, by z mięs wybierać te o mniejszej zawartości tłuszczu, np. drób - kurczak, indyk



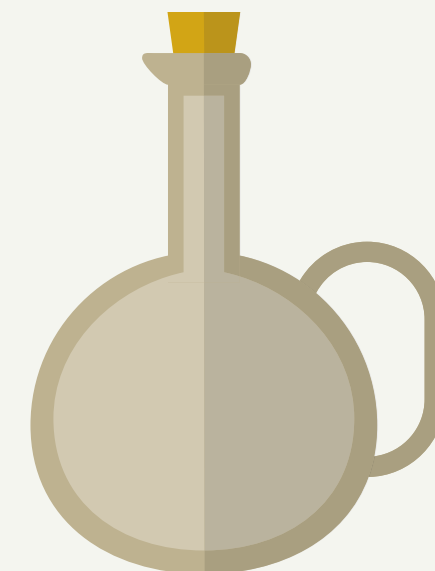
Do produktów białkowych zaliczamy: mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy. Najlepiej spożywać ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych

5 PIĘTRO - TŁUSZCZE

Do tej grupy zaliczamy:

- tłuszcze roślinne (oleje roślinne, oliwa, margaryna)
- tłuszcze zwierzęce (masło, smalec)

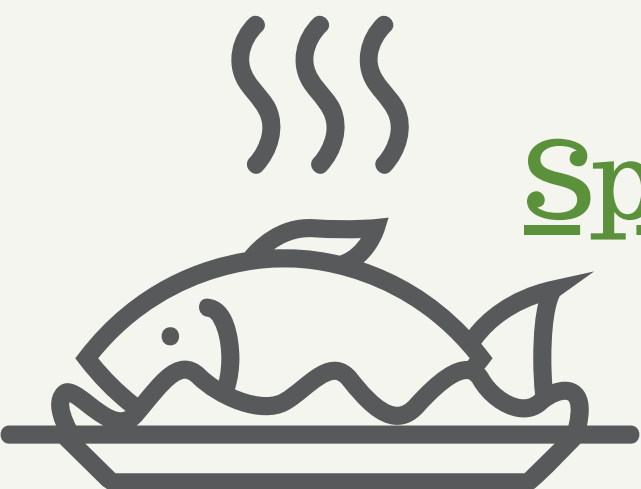
Należy ograniczać tłuszcze zwierzęce, a wybierać roślinne



Tłuszcze są niezbędne w diecie, ale powinny stanowić jedynie dodatek do żywności.

Powinno unikać się produktów o dużej zawartości cholesterolu np. podroby oraz tłuszczy trans, które znajdują się m.in. w ciasteczkach, chipsach, frytkach, hamburgerach.

Spożywać należy orzechy, oleje roślinne (olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek), ryby.



PRODUKTY SZCZEGÓLNIIE WAŻNE W DIECIE DZIECI I MŁODZIEŻY:

WARZYWA - SUROWE, W KOLORZE
ZIELONYM

OWOCE - SOZONOWE, SUROWE

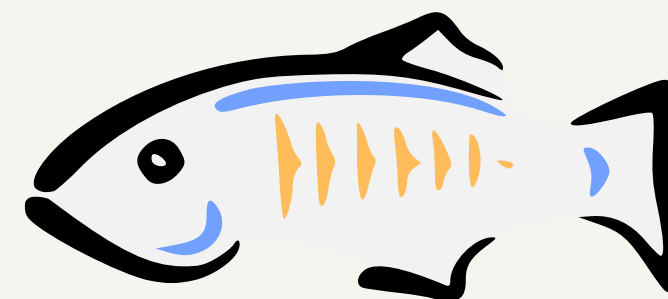
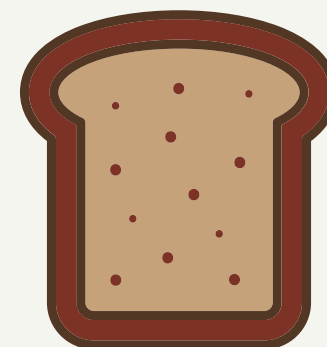
PRODUKTY ZBOŻOWE PEŁNOZIARNISTE

RYBY, OLIWY, OLEJE

WARZYWA STRĄCZKOWE (GROCH, FASOLA, SOCZEWICA,
CIECIERZYCA)

PRODUKTY MLECZNE

ORZECHY, MIGDAŁY, NASIONA



WODA

Codziennie należy wypijać ok. 1,5-2l
wody

Należy unikać napojów słodzonych i gazowanych.
Wybieraj wodę, niesłodzone herbatki, soki warzywne i
owocowe

W dniu, kiedy występuje duży wysiłek fizyczny, np.
odbywają się zajęcia wf-u,
ilość płynów powinna być większa



Produkty niewskazane w diecie ucznia:

SŁODYCZE



FAST-FOODY



SŁODKIE NAPOJE

TŁUSZCZE PRZETWORZONE

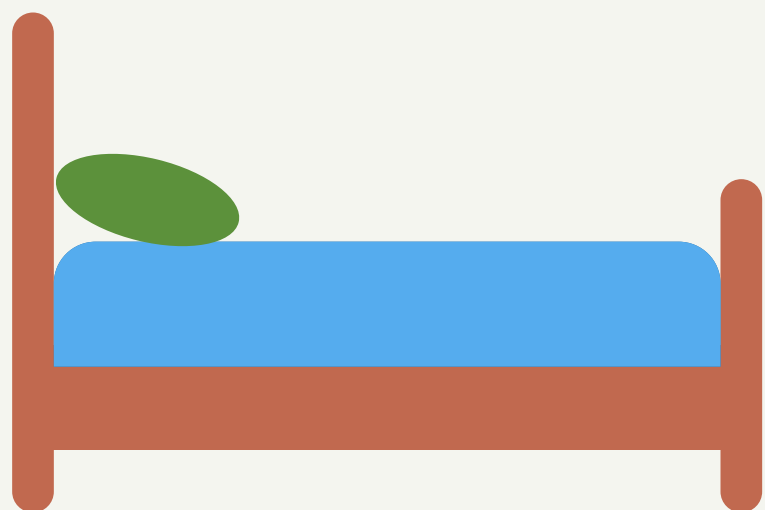


ZDROWY SEN



Wysypiaj się. Odpowiednia długość i jakość snu ma wpływ na rozwój i funkcjonowanie młodych ludzi

Zbyt krótki sen bardzo negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze (szkoła!) oraz nastrój.



Dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać 10 godzin dziennie

MYCIE ZĘBÓW



Prawidłowa higiena jamy ustnej ma znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia.



Próchnica stanowi dość istotny problem wśród polskich dzieci.

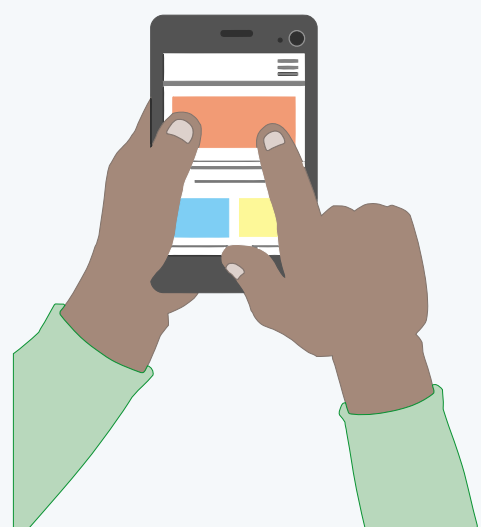
***Regularnie
myj zęby!***



MNIEJ URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH



Ogranicz oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do maksymalnie 2 godzin dziennie.



Dodatkowo oglądanie telewizji czy granie na komputerze sprzyja podjadaniu słodczy czy słonych i tłustych przekąsek.

Klikając na napis Quiz
zostaniesz przeniesiony do
krótkiego testu, w
którym będziesz mógł
sprawdzić, jak dużo udało
Ci się zapamiętać z
prezentacji. Zeby
rozwiązać quiz, musisz
być zalogowany na swoim
koncie Google w szkolnej
platformie.
Powodzenia!

Quiz

