

ZAKUMPLUJ Z PIRAMIDĄ!



mgr Magdalena Kawa Szary
mgr Justyna Zając
Poradnia dietetyczna – SIŁA DIETY
e-mail : siladiety@gmail.com

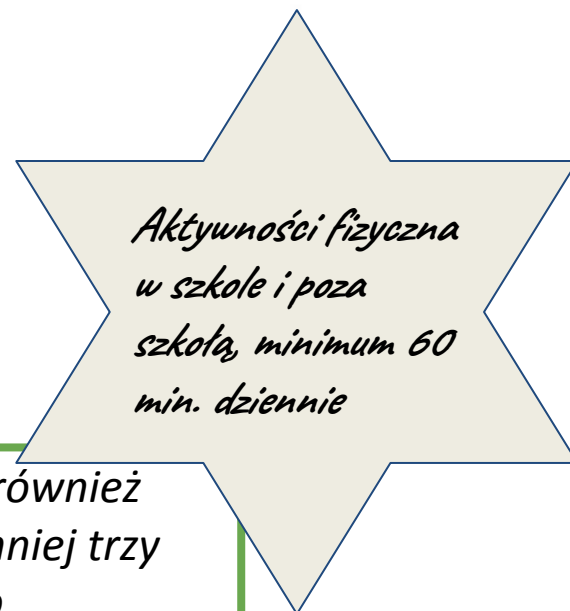


Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży





- ✓ lepsza koncentracja
- ✓ lepsze wyniki w nauce
- ✓ dobra kondycja fizyczna
- ✓ atrakcyjny wygląd
- ✓ prawidłowa sylwetka



*Aktywności fizyczna
w szkole i poza
szkołą, minimum 60
min. dziennie*

*Młodzież powinna również
pamiętać – co najmniej trzy
razy w tygodniu – o
ćwiczeniach zwiększających
tkankę mięśniową i
mineralizację kości, a
zmniejszających tkankę
tłuszczową*





WARZYWA I OWOCE

*Źródło witamin,
składników mineralnych,
błonniku i substancji,
które usuwają szkodliwe
wolne rodniki z
organizmu.*

*Warzywa i owoce
powinny być
spożywane kilka razy
dziennie, w ramach
posiłków i przekąsek.*



*Warto przy tym
pamiętać, że
należy spożywać
więcej warzyw
niż owoców.*



Warzywa i owoce bogate w witaminę



Warzywa i owoce bogate w witaminę



Warzywa i owoce bogate w witaminę





PRODUKTY ZBOŻOWE

Wybieraj produkty pełnoziarniste np. pieczywo razowe, graham, kasze, płatki owsiane, jaglane



- ★ źródło energii do wzrostu i rozwoju organizmu
- ★ niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego
- ★ pomagają w koncentracji i nauce
- ★ wspierają rozwój fizyczny
- ★ polepszają samopoczucie
- ★ wspomagają pracę układu pokarmowego
- ★ ułatwiają utrzymanie prawidłowej masy ciała





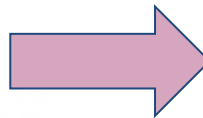
PRODUKTY MLECZNE

PRODUKTY MLECZNE SĄ NAJLEPSZYM ŹRÓDŁEM DOBRZE PRZYSWAJALNEGO WAPNIA W DIECIE DZIECI I MŁODZIEŻY – SKŁADNIKA NIEZBĘDNEGO DO BUDOWY ZDROWYCH KOŚCI I ZĘBÓW. PRODUKTY TE ZAWIERAJĄ RÓWNIEŻ PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKO ORAZ WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE.

Przynajmniej 3-4 szklanki mleka dziennie.

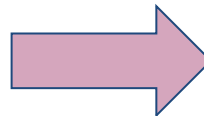
Mleko można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami.





Pełnowartościowe białko
pochodzenia zwierzęcego

- wybieraj chude mięso
- 2x w tygodniu mięso zamień na rybę
- jajka kilka razy w tygodniu



Pełnowartościowe białko
pochodzenia roślinnego

→ zdrowy zamiennik mięsa

★ nasiona roślin
strączkowych :
fasola, groch, ciecierzycy,
soczewica, soja, zielony
grostek, bób

TŁUSZCZE



*Wybieraj tłuszcze
pochodzenia roślinnego !*

*Najlepsze to : olej rzepakowy, oliwa z
oliwek, orzechy.
Z tłuszczy zwierzęcych wybieraj tylko
masło*





UNIKAJ !

❑ **SPOŻYCIA CUKRU, SŁODYCZY, SŁODKICH NAPOJÓW**

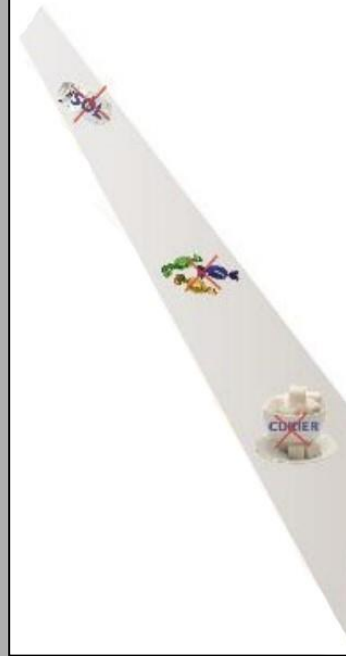


- NIE DOSTARCZAJĄ WITAMIN ANI SKŁADNIKÓW MINERALNYCH
- SŁODYCZE CZĘSTO ZAWIERAJĄ NIEZDROWY TŁUSZCZ
- SPRZYJAJĄ NADWADZE I OTYŁOŚCI
- SĄ WROGIEM NASZYCH ZĘBÓW
- PRZYSPIĘSIJĄ DO ROZWOJU RÓŻNYCH CHOROÓB

❑ **SPOŻYCIA PRODUKTÓW TYPU FAST FOOD I DOSALANIA POTRAW**



- POWODUJĄ NIEKORZYSTNE SKUTKI DLA ZDROWIA I SĄ PRZYSPIĘSIJĄ CHOROÓB



SÓL ZASTĄP
ZIOŁAMI I
PRZYPRAWAMI
BEZ JEJ
DODATKU!



Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami !

*Warto pamiętać o piciu
co najmniej 5-6
szklanek wody dziennie !*

*Uniwersalny
napój najlepiej
gaszący
pragnienie !*



Uwaga na niedobór, który
powoduje :

- odwodnienie,
- gorsze samopoczucie,
- osłabienie organizmu,
- obniżenie koncentracji i gorsze przyswajanie nowych



10 zasad zdrowego odżywiania

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.



Dopasuj produkty spożywcze do
stopni piramidy żywienia

CZIPSY



PŁYWANIE



BATONIKI



JABŁKA



CHLEB



HAMBURGER



JAZDA NA ROWERZE



RYBA



SŁODKIE DROŻDŻÓWKI



MLEKO



OLEJ



POMIDORY



SALATA



SER BIAŁY



CUKIER ? NIE, DZIĘKUJĘ !

ZDROWÉ DZIECI NIE JEDZĄ ŚMIĘCI



Ile cukru mają napoje które pijemy?

Mam w swoim składzie 0 łyżeczek cukru



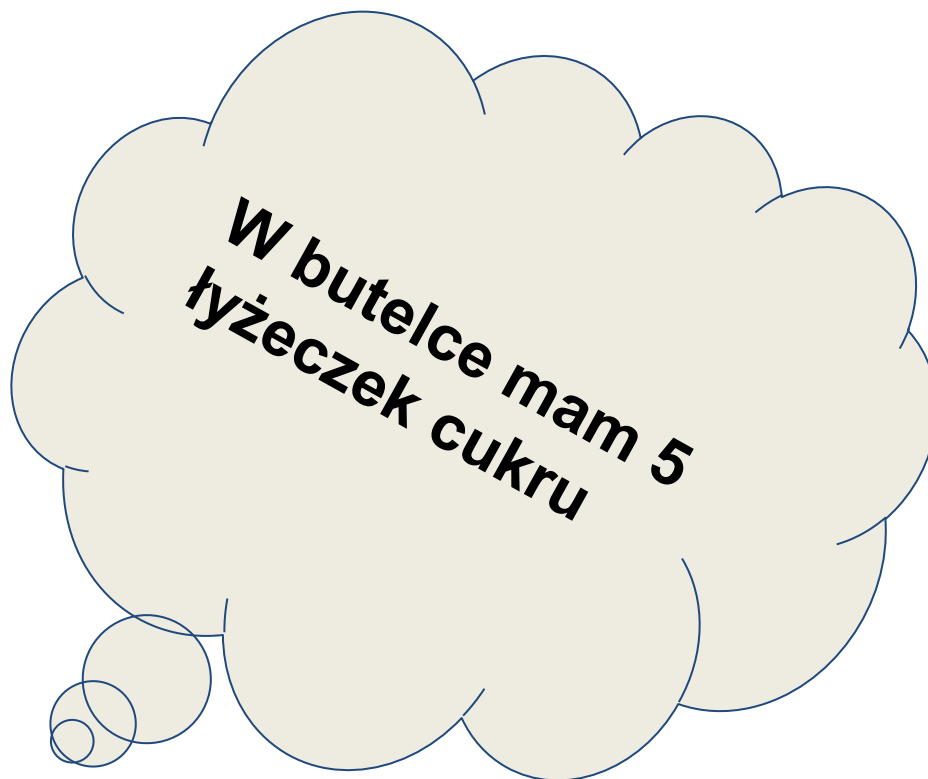
**Nie mam cukru i tak
zostanie o ile go nie
dodasz ;)**





**TRUSKAWKI? NIE
POSIADAM :) ALE ZA TO
ZNAJDZIESZ WE MNIE AŻ 14
ŁYŻECZEK CUKRU W CAŁEJ
BUTELCE**







A JA W BUTELCE
MAM 10 ŁYŻECZEK
CUKRU





W całej 2-litrowej
butelce mam 42
łyżeczki cukru

..a w puszcze
7 łyżeczek
cukru



W szklance
5,5 łyżeczki
cukru



**Ja mam aż 52 łyżeczki
cukru, a puszka 8.5**



**A Ty iloma łyżeczkami
słodzisz domową herbatkę
z cytrynką ?**

**Ta ma aż 5 łyżeczek cukru
: (**



ZAGADKI



ZAGADKA NR 1

Czym lepiej ugасimy pragnienie?

WODA



PEPSI



Dobra odpowiedź to:

Woda



ZAGADKA NR 2

ZDROWA PRZEKAŚKA TO???

GRUSZKA



CZIPSY



Dobra odpowiedź to:

GRUSZKA



ZAGADKA NR 3

DOBRYM POMYSŁEM NA SPĘDZANIE WOLNEGO CZASU JEST?

Gra na komputerze



Gra w piłkę



Dobra odpowiedź to:

GRA W PIŁKĘ



ZAGADKA NR 4

CO POWINNIŚMY WYBRAĆ NA ŚNIADANIE

Kanapeczki



Pączek



Dobra odpowiedź to:

KANAPECZKI



ZAGADKA NR 5

CO MOŻE POWODOWAĆ PRÓCHNICĘ ZĘBÓW??

Warzywa



Słodycze



Dobra odpowiedź to:

SŁODYCZE



ZAGADKA NR 6

**KTÓRE PRODUKTY POMOGĄ NAM UZYSKAĆ ŁADNĄ
SKÓRĘ, WŁOSY I PAZNOKCIE**

Warzywa i owoce



Fast food



Dobra odpowiedź to:

Warzywa i Owoce

