

ZDROWY STYL ŻYCIA



Na czym polega zdrowy styl życia?

ZDROWY STYL ŻYCIA

Prawidłowe odżywianie



Aktywność fizyczna



Prawidłowe odżywianie

To dostarczanie organizmowi wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach, w zależności od wieku, płci, rodzaju wykonywanej pracy, pory roku, stanu zdrowia.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.



Komentarz do piramidy żywieniowej - zasady zdrowego żywienia

- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody (co najmniej 6 szklanek dziennie) oraz myj zęby po jedzeniu.
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
- Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.



Podstawa zdrowego śniadania:

- **Do każdego śniadania powinny być dołączone warzywa i owoce. Urozmaiceniem kanapki jest sałata, pomidor czy papryka.**
- **Nie należy stosować soli pamiętając, że znajduje się ona już w produktach, które spożywamy np. w wędlinach.**
- **Najlepszymi napojami uzupełniającymi śniadanie zarówno pierwsze jak i drugie są woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne.**



Śniadania wpływają na zdolność ucznia do:

- wysiłków podejmowanych w szkole, a więc na:
 - koncentrację,
 - zapamiętywanie,
 - siłę fizyczną,
 - dobre samopoczucie,
 - intelektualny rozwój.

Niejedzenie śniadań przez dzieci i młodzież,
niekorzystnie wpływa na ich rozwój i stan zdrowia.



Czego powinniśmy unikać?

- Słodycze, fast foody, tłuste potrawy oraz brak ruchu to główne przyczyny nadwagi lub otyłości.



Ograniczaj spożycie soli!

- Zbyt wysoki poziom soli w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli, dostępnymi na rynku solami niskosodowymi lub różnego rodzaju **mieszkankami ziołowymi i przyprawami**.

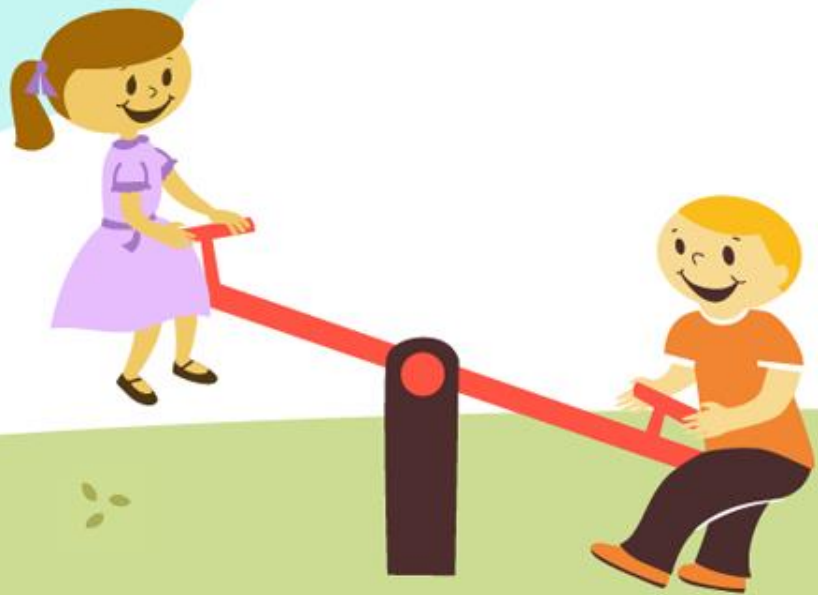


Pij wystarczającą ilość wody

- Woda dostarczana jest organizmowi w postaci napojów oraz razem ze spożywanymi produktami i potrawami. Organizm nie może magazynować większej ilości wody i niedostateczna podaż płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia, dlatego też należy pić często, w umiarkowanych ilościach. Zaleca się, aby wypijać co najmniej 2 l napojów dziennie. Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie jest woda. Natomiast należy ograniczyć spożycie napojów słodzonych.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



- Aktywność fizyczna to aktywność ruchowa. Systematyczna i odpowiednio dobrana dobrze wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo- oddechowy, podnosi sprawność i wydolność organizmu, kształtuje sylwetkę.
- Mała aktywność ruchowa i często nieprawidłowa dieta prowadzi do pogorszenia zdrowia, pogorszenia postawy ciała, sprzyja nadwadze i otyłości.
- Zalecana minimalna dawka ruchu dla dzieci i młodzieży to 1 godzina dziennie dowolnego typu ruchu np. pływanie, bieg, gra w piłkę, szybki spacer, jazda rowerem.
- Do aktywności ruchowej należą sporty indywidualne takie jak: bieganie, jazda rowerem, gimnastyka, pływanie oraz sporty zespołowe, gdzie rywalizuje się z inną drużyną np.: jest to siatkówka, piłka nożna , koszykówka.



Zasady żywienia wyrażone przez prof. Bergera jako 5 razy „U”:

- **U-rozmaicenie** (szeroki asortyment produktów spożywczych, każda grupa żywności w każdym posiłku);
- **U-miar** (nieprzejadanie się, odchodzenie od stołu z lekkim niedosytem, jedzenie według potrzeb i utrzymywanie optymalnej masy ciała);
- **U-nikanie** (nadmiaru soli, cukru, tłuszczów, cholesterolu, a także używek, takich jak alkohol czy papierosy);
- **U-regulowanie** (stałe pory i liczba posiłków w ciągu dnia);
- **U-prawianie** (regularny wysiłek fizyczny dobrany do potrzeb i możliwości).

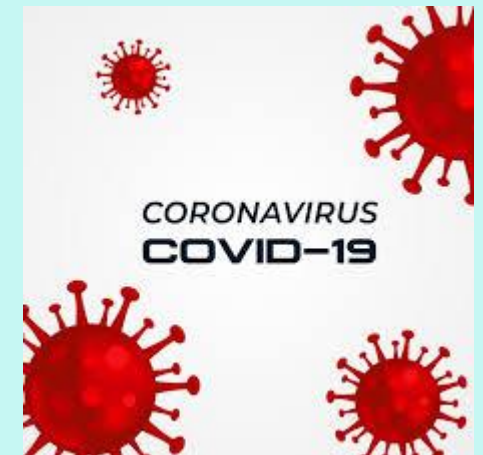


I na zakończenie...

W obecnym czasie oprócz zbilansowanej diety, aktywności fizycznej i higieny ważne jest dostosowywanie się do wymogów jakie narzuca nam panująca od kilku miesięcy pandemia.

Nigdy nie lekceważ zagrożenia!!! Słuchaj i przestrzegaj rad, które dają Ci osoby starsze.

Bądź odpowiedzialny, dbaj o zdrowie swoje i innych! 😊



Dziękujemy za uwagę!

Pedagodzy szkolni:

Estera Szczepaniak
Gabriela Hinc

