**Jak zdrowo się odżywiać?** 25.05.20202 r.

**To, jak powinno wyglądać zdrowe odżywianie Was drodzy uczniowie, specjaliści ujęli w kilka dość prostych zasad, których graficznym wyobrażeniem jest tzw. piramida żywieniowa. Wystarczy stosować się do nich, by posiłki Wasze stały się w pełni wartościowe i sprzyjające prawidłowemu rozwojowi młodego człowieka.**

**ZASADA 1: Dieta musi być urozmaicona**

Trzeba zwracać uwagę na urozmaicenie diety. Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych cennych dla zdrowia składników odżywczych. Na przykład produkty mleczne dostarczają wapń i białko, ale nie zawierają witaminy C, którą posiadają m.in. owoce i warzywa. Dlatego też należy jeść artykuły spożywcze z różnych grup, wybierając z nich te najbardziej wartościowe.

**ZASADA 2: Ruch jest równie ważny jak jedzenie**

Niezwykle ważna jest codzienna aktywność fizyczna - minimum 60 minut dziennie. Ruch i zabawa na świeżym powietrzu korzystnie wpływają na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.

**ZASADA 3: 8 porcji produktów zbożowych każdego dnia**

Codziennie powinno się jadać co najmniej 7-8 porcji produktów zbożowych. Są one głównym źródłem energii, zawierają wiele składników mineralnych oraz witamin, są bogate także w błonnik regulujący pracę jelit.

**ZASADA 4: 4 szklanki mleka dziennie**

Mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. Mleko zawiera również witaminy A, D i B2 i jest źródłem białka o najwyższej jakości. Uczniowie powinni albo wypijać 3-4 szklanki mleka dziennie, albo część mleka zastępować niesłodzonymi jogurtami i kefirami.

**ZASADA 5: Mięso, ryby i jaja niezbędne dla rozwoju kości**

Produkty mięsne, ryby, jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Białko, składniki mineralne i witaminy zawierają także nasiona roślin strączkowych i orzechy. Ryby morskie warto jadać ze względu na zawartość w nich bardzo korzystnych dla zdrowia nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i witaminy D.

**ZASADA 6: Warzywa i owoce działają przeciwnowotworowo**

Warzywa i owoce trzeba jeść kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz "pojadania". Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych i witamin oraz flawonoidów. Są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (witamin C, E, karotenów), które mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Są też źródłem błonnika, który reguluje czynności przewodu pokarmowego.

Większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych, takich jak np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy czy oliwa z oliwek. Tłuszcze mogą być jedynie dodatkiem do potraw. Do smażenia najlepszy jest olej rzepakowy lub oliwa z oliwek, bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe.

**ZASADA 8: Bez przesady ze słodyczami**

Cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej. Warto więc ograniczać słodycze.

**ZASADA 9: Sól zastąpmy przyprawami**

Warto ograniczać dodawanie soli kuchennej do potraw do 5 gramów dziennie. Łatwiej się będzie od niej odzwyczaić, jeśli będziemy doprawiać nasze posiłki aromatycznymi ziołami, jak: majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp.

**ZASADA 10: Woda jest zdrowsza niż sok**

W racjonalnym żywieniu ogromną rolę odgrywa picie dużej ilości płynów. Dzieci i młodzież powinny pić codziennie co najmniej 6 szklanek wody. W przypadku dni z intensywniejszym wysiłkiem fizycznym (zajęcia WF-u czy inne zajęcia sportowe) jeszcze więcej. Można pić wodę, niesłodzone herbatki owocowe, soki warzywne i owocowo-warzywne. Soki owocowe warto ograniczyćz uwagi na dużą zawartość w nich cukrów.

**Poznaj podstawy zdrowego żywienia**

Posiłki powinny być smaczne i zdrowe. Jak je przygotowywać, by dostarczały nam wszystkich potrzebnych składników i nie dodawały kilogramów? Przede wszystkim trzeba pamiętać, że trzeba jeść od 4 do 5 posiłków w ciągu dnia. I to o stałych porach!

**Ważna regularność**

Stałe pory posiłków umożliwiają równomierne rozłożenie energii oraz właściwe zaopatrzenie organizmu w potrzebne składniki odżywcze. Podstawą są 3 główne posiłki - śniadanie, obiad i kolacja, które w okresie jesienno-zimowym powinny być ciepłe. To szczególnie istotne, gdy na dworze jest zimno.

**Niezwykle ważne jest też drugie śniadanie.**

Nauka dla Was to naprawdę ciężka praca i dlatego, nawet jeśli śniadanie było obfite i bogate w składniki odżywcze, to po trzech, najwyżej czterech godzinach młody uczeń powinien zjeść kolejny pełnowartościowy posiłek. Powinniście też pamiętać, aby kolację jeść najpóźniej 2-3 godziny przed snem, tak aby posiłek został strawiony i by następnego dnia z apetytem na śniadanie.

**Czym napoić?**

Woda to najlepszy napój dla człowieka. Mała butelka wody mineralnej niegazowanej lub przegotowanej powinna stanowić "wyposażenie" szkolnego plecaka. Potrzebuje jej cały organizm, a szczególnie mózg, który - odwodniony - nie będzie działał prawidłowo. Od czasu do czasu dziecku można dać jednodniowy soczek, np. marchewkowy. Nie poleca się natomiast różnego rodzaju napojów słodzonych czy soków sporządzanych na bazie koncentratów. Zawierają one zbyt dużo cukrów prostych, co nie jest korzystne. Są również przyczyną powstawania próchnicy zębów.

**Jedz często**

Dzieci i młodzież zaaferowani różnorodnością szkolnych zajęć mówią, że nie czują głodu. Potrafią wytrzymać wiele godzin bez jedzenia, aby późnym wieczorem zjeść nadmiernie kaloryczną kolację. Nie służy to zdrowiu. Jeśli przerwy między posiłkami są zbyt długie, dochodzi do znacznego spadku glukozy we krwi. Powoduje to obniżenie wydolności umysłowej i fizycznej, w tym zwłaszcza trudności z koncentracją w ciągu lekcji, rozdrażnienie i niewłaściwe zachowania. Jadanie zaś na przykład tylko dwóch obfitych posiłków sprzyja odkładaniu się tłuszczu i szybko prowadzi do nadwagi.

Instytut Żywności i Żywienia

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szanse na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

## JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

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

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

## Talerz zdrowego jedzenia

Użyj talerza zdrowego jedzenia, aby odżywiać się w zbilansowany sposób. Pokazuje on, jakie ilości poszczególnych pokarmów powinny pochodzić z każdej grupy żywności.

**Codziennie należy jeść minimum 400 g warzyw i owoców, najlepiej podzielić je na 5 porcji.**

## PORCJA WARZYW I OWOCÓW TO?

### PORCJA OWOCÓW:

Średnie jabłko | Banan | Średnia gruszka | Pół szklanki malin | 2-3 mandarynki | Szklanka lub kartonik soku owocowego (150-200 ml) | Malutka garść suszonych owoców | Średnia pomarańcza

### PORCJA WARZYW:

Średnia marchewka | Talerz zupy warzywnej | Porcja sałatki warzywnej | Jeden średni pomidor | Szklanka lub kartonik soku warzywnego (150-200 ml) | Jeden średni ogórek | Kilka rzodkiewek | 3-4 pomidorki koktajlowe

# ILE WODY MA W SOBIE

## 1 porcja warzyw lub owoców ?

**GREJPFRUT**
**(200G) 1/2 PORCJI**
**86 kcal**

**POMIDOR**
**(110G) 1 PORCJA**
**21 kcal**

**ARBUZ**
**(120G) 1 PORCJA**
**43 kcal**

**TRUSKAWKI**
**(150G) 1 PORCJA**
**50 kcal**

**MELON**
**(150G) 1/4 PORCJI**
**54 kcal**

**OGÓREK**
**(65G) 1 PORCJA**
**8 kcal**

**PAPRYKA**
**(85G) 1 PORCJA**
**24 kcal**

**KALAFIOR**
**(85G) 1 PORCJA**
**19 kcal**

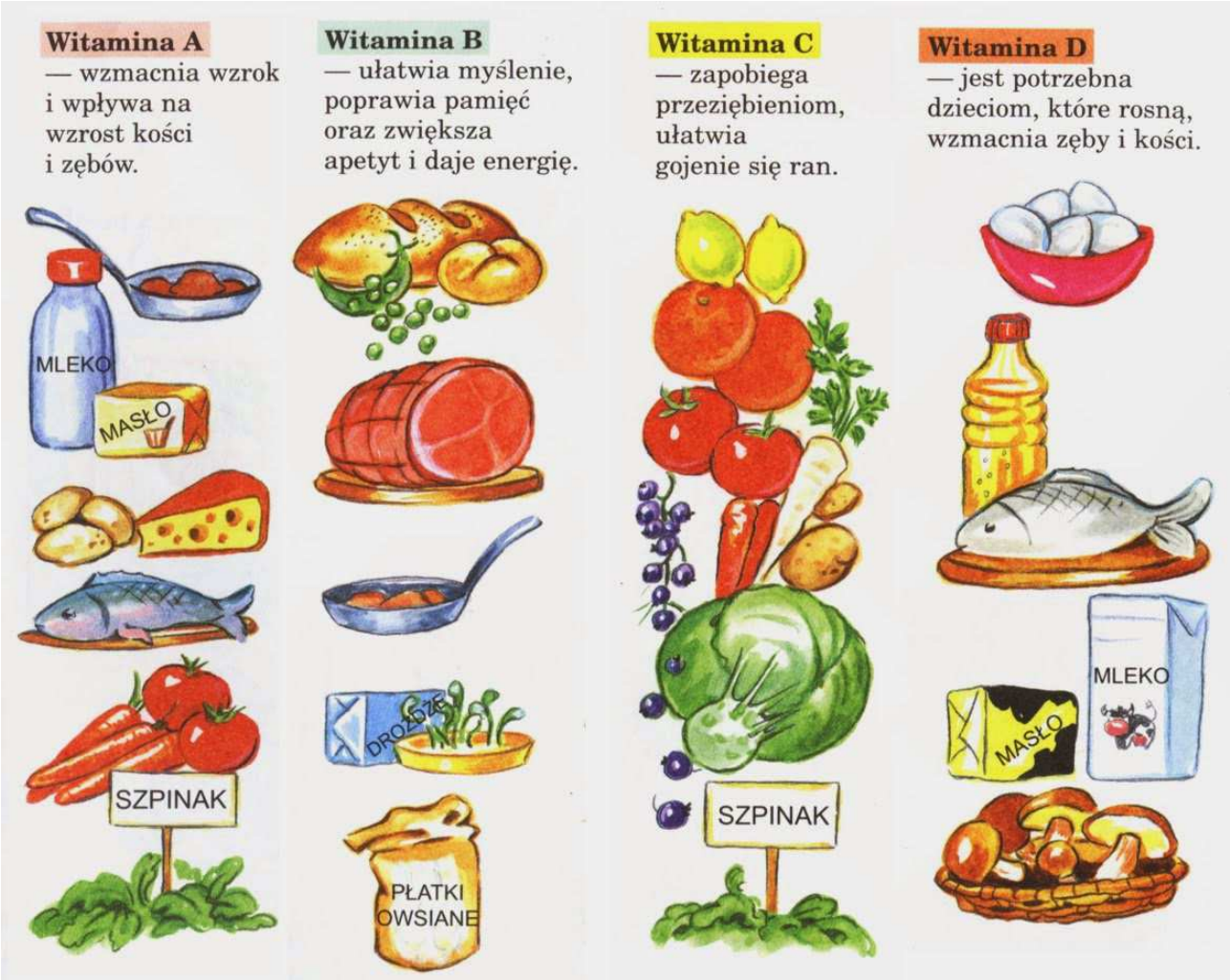
**SZPINAK**
**(90G) 1 PORCJA**
**14 kcal**

**BROKUŁ**
**(85G) 1 PORCJA**
**23 kcal**

= Jedna szklanka wody to 200ml

/MOTYWATOR.TV

# Żywienie dzieci w wieku szkolnym



Pozdrawia zespół świetlicowy.