

7 KWIETNIA ŚWIĄTOWY DZIEŃ ZDROWIA



MÓJ TALERZ ZDROWIA

CO TO ZNACZY ZDROWE ODŻYWIANIE ?

- ▶ to dostarczenie organizmowi wszystkich składników odżywczych niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania, czyli witamin i minerałów regulujących procesy chemiczne i czynności organizmu

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

- ▶ To zasady według których powinniśmy komponować produkty spożywcze w codziennej, zbilansowanej diecie
- ▶ Na najniższym poziomie znajdują się produkty, które powinniśmy jeść najczęściej
- ▶ Im wyżej umieszczony jest dany pokarm, tym mniej należy go spożywać

NOWA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

PIJEMY DUŻO WODY



OLEJE ROŚLINNE, ORZECHY, NASIONA



JAJA, RYBY, CHUDE MIĘSO,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH



MLEKO I JEGO PRZETWORY



PRODUKTY ZBOŻOWE



WARZYWA,
OWOCE



CODZIENNA AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA

CODZIENNA DAWKA SPORTU



© Can Stock Photo - csp29457394

PIJ WODE

WODA I CIAŁO

TWOJE ZDROWIE



THE WATER & COFFEE COMPANY



ILE
WODY
TAK NAPRAWDĘ
POTRZEBUJESZ?



÷ 8 =



CIAŁO
70%
WODY



WAGA
CIAŁA

1 = 0,2
LITRA

TYLKO SZKŁANEK
WODY DZIENNIE
POTRZEBUJESZ



MÓZG
75%
WODY



PŁUCA
90%
WODY



KOŚCI
24%
WODY



POMAGA
ZAMENIĄĆ
ŻYWNOSĆ
W ENERGIĘ



KREW
85%
WODY



SKÓRA
80%
WODY



MIĘŚNIE
75%
WODY



POMAGA
PRZYSWAJAĆ
SKŁADNIKI
ODŻYWCZE

W KAŻDYM POSIŁKU UWZGLĘDNIJ WARZYWA I OWOCE



WAŻNE SĄ PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE



SIĘGAJ PO

MLEKO I SERY



MIEŚO, RYBY, JAJA



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 109322087

by Oleg Dudko | Dreamstime.com

www.shutterstock.com · 571277470

SŁODYCZE JEDZ TYLKO „OD ŚWIĘTA”



PODSUMOWANIE



ZDROWE ODŻYWIANIE

- ✓ PRZYSPIESZA
METABOLIZM
- ✓ UODPARNIA
ORGANIZM
- ✓ MA WPŁYW NA
DŁUGOŚĆ NASZEGO
ŻYCIA
- ✓ POPRAWIA
SAMOPOCZUCIE



Sprawdź, czy prawidłowo się odżywasz

	TAK	NIE
Czy spożywasz co najmniej 4 posiłki dziennie?		
Czy spożywasz posiłki w ciągu dnia o tych samych porach?		
Czy codziennie jesz I śniadanie przed wyjściem do szkoły?		
Czy jesz drugie śniadanie w szkole?		
Czy jesz obiad w szkole lub w domu?		
Czy jesz kolację co najmniej 2 godziny przed snem?		
Czy codziennie jesz warzywa i owoce?		
Czy codziennie pijesz mleko i/lub napoje mleczne?		
Czy codziennie jesz ciemne pieczywo lub płatki zbożowe, kasze itd?		
Czy starasz się ograniczać spożycie słodczy?		
Czy starasz się ograniczać spożycie słodkich napojów?		
Czy starasz się ograniczać spożycie chipsów i słonych przekąsek?		
Czy starasz się ograniczać spożycie produktów typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, pizze)?		
Czy codziennie jesteś aktywny fizycznie?		
Policz liczbę punktów:		

Jeśli uzyskałeś maksymalną liczbę punktów **TAK**,
odżywasz się wspaniale. Tak trzymaj!

Liczba punktów na **NIE** wskazuje, co musisz zmienić w swoim
sposobie żywienia i stylu życia.

JAK WYGLĄDA TWÓJ TALERZ ZDROWIA?

- ▶ PRZYGOTUJ DLA SIEBIE POSIŁEK, ZRÓB ZDJĘCIE I PRZEŚLIJ?

