



**Żyj
smacznie i
zdrowo!**



**-wszystko o
zdrowym trybie
życia**

Co to jest?

- o **Zdrowe odżywianie – sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca.**

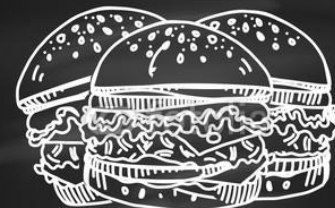


Zasady zdrowego odżywiania według nowoczesnej dietetyki

- **Odżywiaj się regularnie**
- **Regularność posiłków sprzyja dowozowi odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia, wpływa pozytywnie na samopoczucie, koncentrację oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie.**



- **Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone**
- **Z tym stwierdzeniem zgodzi się każdy dietetyk niezależnie od wyznawanego podejścia. Im wyższy stopień przetworzenia żywności, im dalej od natury, tym gorzej dla zdrowia. Wszelka żywność w proszku, fast food, dania gotowe i produkty z długą listą składników nie powinny pojawiać się w zdrowej diecie.**



○ Bazuj na warzywach

- Warzywa powinny stanowić podstawę każdej zdrowej diety. Są źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika.



o Jedz owoce w maksymalnie dwóch porcjach dziennie

- o Owoce najlepiej jeść na jeden posiłek w ciągu dnia. W drugim mogą stanowić dodatek. Dlaczego? Owoce są źródłem cukrów prostych. Mimo zawartości witamin i błonnika, nie wolno ich jeść zbyt dużo, ponieważ sprzyjają wyrzutom insuliny i wahaniom poziomu glukozy we krwi, a takie stany mają liczne konsekwencje zdrowotne.



- **Wyrzucić cukier z diety**

- **Cukier rafinowany pod różnymi postaciami można znaleźć dosłownie wszędzie, nawet w ketchupie i wędlinach. Eliminując cukier, trzeba zrezygnować z produktów, które w składzie mają również syrop glukozowo-fruktozowy**

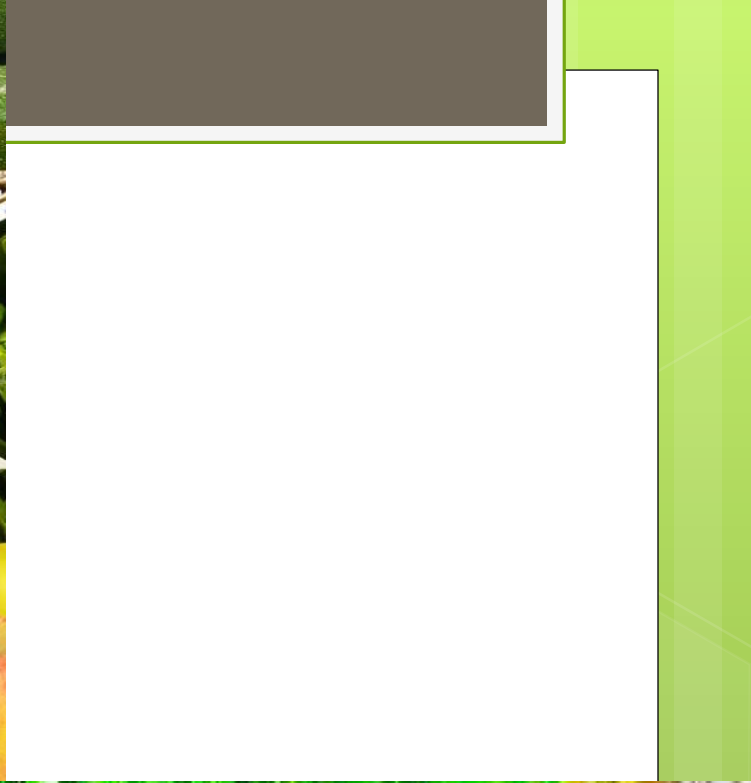


- **Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki**
- **Do picia powinna służyć woda i ziołowe herbaty. Słodzone napoje to ogromna dawka cukru i chemicznych dodatków.**



● **Wzbogacić swoją dietę o różnorodne produkty**

- **Postaraj się, aby w Twoim dziennym jadłospisie znalazły się artykuły zakwalifikowane do wszystkich grup produktów spożywczych. Wyróżniamy sześć takich grup – produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony), mleko i jego przetwory (kefir, sery, jogurty, maślanki), warzywa i owoce. Kolejną całą grupę stanowią mięso, ryby i ich przetwory oraz jaja. Do osobnej grupy należą tłuszcze jadalne, czyli oleje roślinne i tłuszcze zwierzęce (masło, łój, smalec). Ostatnią grupą produktów są cukier i wyroby cukiernicze, których spożycie należy zdecydowanie ograniczać.**



Piramida zdrowego odżywiania

- o Jak ją rozumieć?

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

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



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

Witaminy.

- Witaminy to substancje niezbędne do prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania organizmu człowieka. W większości przypadków nasz organizm nie posiada zdolności do samodzielnego wytwarzania witamin, dlatego muszą być dostarczane wraz z pożywieniem lub w postaci preparatów farmaceutycznych.



Do grona witamin rozpuszczalnych w wodzie należy:

- witamina C (kwas askorbinowy)
- witaminy z grupy B (kompleks witamin z grupy B)
- witamina B1 (tiamina)
- witamina B2 (ryboflawina)
- witamina B3 (niacyna, witamina PP, kwas nikotynowy)
- witamina B5 (kwas pantotenowy)
- witamina B6 (pirydoksyna)
- witamina B7 (biotyna, witamina H)
- witamina B9/B11 (kwas foliowy)
- witamina B12 (cyjanokobalamina)
- witamina P (np. hesperydyna)

Do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach zalicza się:

- witamina A (retinol i jej pochodne)
- witamina D (cholekalcyferol i pochodne)
- witamina E (tokoferol)
- witamina K (fitochinon, menadion)



Rola witamin w organizmie człowieka

- Witaminy i minerały są nam potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Co prawda potrzebujemy ich w niewielkich ilościach, jednak są niezbędne w procesie przemiany materii czyli metabolizmie.



Tłuszcze nasycone i nienasycone

- o Tłuszcze nasycone (np. czerwone mięso), korzystniej jest zastępować wszystkie nasycone kwasy tłuszczowe kwasami nienasyconymi – znajdziemy je w olejach roślinnych, orzechach, ziarnach, darach morza – czy wysokiej jakości węglowodanami.



PRODUKTY, W KTÓRYCH NAJDZIESZ ZDROWE TŁUSZCZE

- OLEJ: RZEPAKOWY,
SŁONECZNIKOWY,
KUKURYDZIANY,
KROKOSZOWY,
LNIANY,
KOKOSOWY,
Z PESTEK DYNI,
Z ORZECHÓW,
Z PESTEK WINOGRON,
- OLIWA Z OLIVEK,
• ORZECHY,
• AWOKADO,
• RYBY (ZWŁASZCZA ŁOSOŚ),
• OLIWKI,
• NASIONA DYNI I
SŁONECZNIKA.



Woda

- Woda jest podstawą życia. Rola wody w organizmie to między innymi regulacja ciśnienia tętniczego, utrzymywanie odpowiedniej temperatury ciała, oczyszczanie organizmu z toksyn.



● Nawodnij prawidłowo swój organizm

Woda spełnia liczne funkcje w naszym organizmie, bierze udział w wielu procesach oraz jest odpowiedzialna za transport substancji odżywczych. Spożycie płynów przez osobę dorosłą powinno kształtować się na poziomie 1,5 – 2 litrów każdego dnia, co łącznie z wodą zawartą w żywności daje około 3 – 3,5 litra dziennie.



Sól - biały zabójca

- Sól powoduje m.in. nadciśnienie tętnicze, miażdżycę i zwiększa ryzyko zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe. Przyczynia się też między innymi do powstawania otyłości i cukrzycy typu II.
- Zastąp sól ziołami i przyprawami!



- **Korzystaj z soli jak narzędziej**
- **Dzienne spożycie chlorku sodu powinno wynosić 5 gram (mała łyżeczka). Okazuje się, że przeciętne spożycie soli w Polsce wynosi aż 15 gram na osobę na dzień! Wynika to z faktu, iż sól występuje w produktach spożywczych jako naturalny składnik, a także dodawana jest do żywności w czasie jej przemysłowego przetwarzania.**



Zapotrzebowanie kaloryczne.

- **dzieci do 3. roku życia potrzebują do 1500 kcal,**
- **dzieci od 4. do 6. roku życia – 1900 kcal,**
- **dzieci od 7. do 9. roku życia – 2200 kcal,**
- **chłopcy w wieku od 10 do 12 lat – 2300 kcal,**
- **dziewczęta w wieku od 10 do 12 lat – 2400 kcal,**
- **chłopcy w wieku od 13 do 15 lat od 2200 do 2800 kcal,**
- **chłopcy w wieku od 16 do 18 lat od 2300 do 3200 kcal,**
- **dziewczyny w wieku od 13 do 15 lat od 2600 do 2800 kcal,**
- **dziewczęta w wieku od 16 do 18 lat od 2000 do 2600 kcal.**

Dla dorosłych

- kobiety 19-50 lat: 2200 kcal;
- kobiety powyżej 51. roku życia: 1900 kcal;
- mężczyźni 19-50 lat: 2900 kcal;
- mężczyźni powyżej 51. roku życia: 2300 kcal.





- **Jeżeli chcesz utrzymać szczupłą sylwetkę należy spożywać zalecaną ilość kalorii na dzień. Jeżeli uprawiasz sport należy jeść więcej. Dla sportowców zalecane są białka (np. jajko, pierś z kurczaka) i węglowodane- źródła energii np. kasza, ryż, chleb pełnoziarnisty.**

- Aby sprawdzić (u osób dorosłych) czy ma się prawidłową wagę w stosunku do wzrostu powstał wskaźnik BMI. Należy jednak pamiętać, że nie jest dokładny i nie uwzględnia trybu życia człowieka.



(m)

2,0 -

1,9 -

1,8 -

1,7 -

1,6 -

1,5 -

1,4 -

45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 (kg)

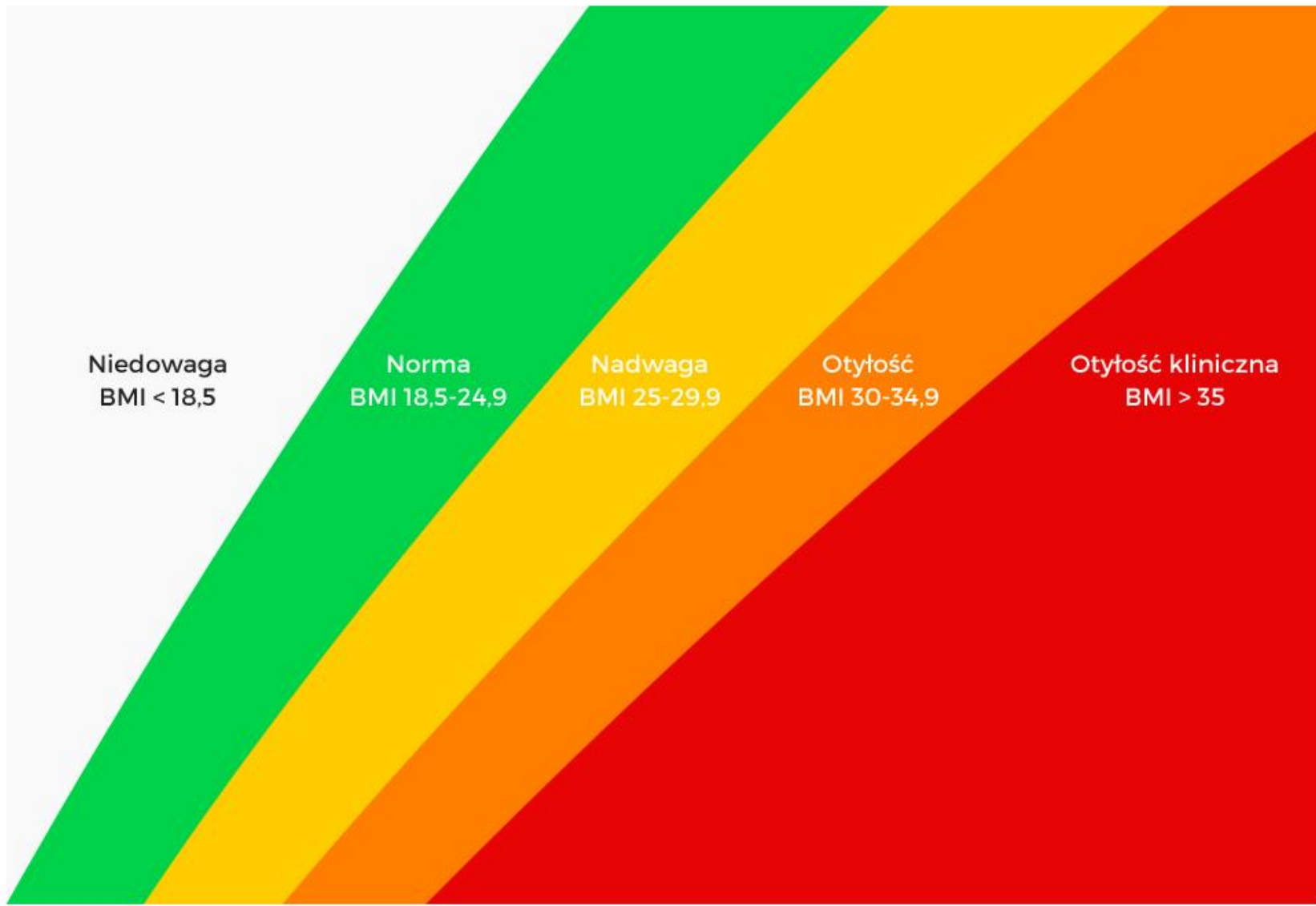
Niedowaga
BMI < 18,5

Norma
BMI 18,5-24,9

Nadwaga
BMI 25-29,9

Otyłość
BMI 30-34,9

Otyłość kliniczna
BMI > 35



Pamiętaj!

- Czytaj etykiety na przetworzonych produktach. Sprawdzaj i kupuj te o najmniejszej ilości cukrów i składników szkodzącym zdrowiu.
- Sprawdzaj również kaloryczność.

Srednia wartość odżywcza po przyrządzeniu	W 100 ml	W 1 porcji 75 ml	%RWS* w 1 porcji
Wartość energetyczna	151 kJ 36 kcal	114 kJ 27 kcal	1%
Tłuszcz w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,9 g 0,6 g	0,7 g 0,5 g	1% 3%
Węglowodany w tym cukry	5,9 g 1,3 g	4,4 g 1,0 g	2% 1%
Błonnik	0,2 g	0,2 g	-
Białko	0,9 g	0,7 g	1%
Sól	1,3 g	1,0 g	17%

* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal).

Opakowanie zawiera 4 porcje. Wielkość porcji powinna być dostosowana do wieku dziecka.

ŻURAWINA & MALINA

HERBATA ZIOŁOWO-OWOCOWA AROMATYZOWANA

Składniki: hibiskus, jabłko, liść jeżyny, aromaty, owoc dzikiej róży, owoc żurawiny (1%), kwas cytrynowy - regulator kwasowości, owoc maliny (0,3%).

Wyprodukowano w UE dla
Tata Global Beverages
Polska Sp. z o.o.,
ul. Żołą 33, 02-815 Warszawa

Przechowywać w suchym miejscu w temperaturze poniżej 25°C.

Wartość odżywcza	w 1 porcji
Wartość energetyczna	
Tłuszcz [g]	
- kwasy tłuszczowe nasycone [g]	
Węglowodany [g]	
- Cukry [g]	
Białko [g]	
Sól [g]	

Masa netto: 40 g

Prezentacja- Żyj smacznie i zdrowo.

o Gosia Mazur 7d

KONIEC

Dziękujemy za uwagę!

