

# 7 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA



**1. Wiosenne porządki**  
Uzupełnij niedobór witamin i składników mineralnych w zmęczonym zimą organizmie.



**2. Sezonowo znaczy zdrowo**  
Wybieraj produkty uprawiane naturalnie, dostępne w danym okresie i nieprzetworzone.



**3. Zaczynj od rana**  
Zaczynj dzień od pełnowartościowego śniadania, które zapewni energię na cały dzień – owsianki, omeleta lub jogurtu z dodatkiem świeżych owoców.



**4. Warzywa i owoce 5 razy dziennie**  
Najlepiej na surowo, mają najwięcej witamin.  
Możesz też sporządzić z nich naturalne przekąski - chrupiącą marchew z dipem lub humusem.



**5. Zdrowe grillowanie**  
Wybieraj najzdrowsze formy obróbki termicznej potraw - grillowanie lub pieczenie.



**6. Zastąp słodkie owocami**  
Najlepsze będą owoce dostępne sezonowo: truskawki, czereśnie, brzoskwinie, poziomki.



**7. Spożywaj odpowiednią ilość płynów**  
Oprócz wody, także herbaty ziołowe oraz świeżo wyciskane soki np. z grejfrutów i pomarańczy.

foodpanda



## Przykładowe jadłospisy dla dzieci szkolnych

### I wersja

Początek dnia: Ciepła herbatka malinowa

I Śniadanie: Chleb żytni z pastą rybną, papryką i sałatą

II Śniadanie: Budyń jaglany z musem owocowym

Obiad: Krupnik z fasolką, Filet z kurczaka panierowany w sezamie, ziemniaki, brokuł

Podwieczorek: Jabłko, bakalie

Kolacja: Placuszki z marchewki lub dyni

### II wersja

Początek dnia: Ciepła woda z sokiem z cytryny i miodem

I Śniadanie: Kasza jaglana z masłem, miodem i cynamonem, posypana prażonymi nasionami dyni, słonecznika, sezamu

II Śniadanie: Wafle ryżowe z pastą warzywno-zbożową

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, Placki warzywne, ryż brązowy, duszona soczewica

Podwieczorek: Kisiel z gruszek

Kolacja: Bułka orkiszowa z masłem, szynką i papryką



**Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych, wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Polega ono na całkowitym pokryciu zapotrzebowania organizmu na energię i wszystkie niezbędne składniki pokarmowe**

# DEKALOG ZDROWEGO ODŻYWIANIA

- 1 NIE ZAPOMNIJ O ŚNIADANIU**

W nocy o północy, do znużenia będę Ci to powtarzać. Po odpoczynku w objęciach Morfeusza, potrzebujesz paliwa do działania.
- 2 NIGDY NIE STOSUJ GŁODÓWEK!**

Nigdy, przenigdy nie stosuj drastycznych diet, a już tym bardziej głodówek! Aby Twoje serce mogło bić, mięśnie kurczyć się, a usta poruszać – potrzebujesz naprawdę sporo energii i tak np. kobieta 30-letnia o wadze 60 kg potrzebuje minimum 1375 kalorii dziennie.
- 3 ILE MASZ W DOMU POKOI?**

Policz je, a następnie przygotuj tyle samo szklanek i butelek z czystą wodą. Pij między posiłkami - nigdy w trakcie.
- 4 WRÓĆ DO DZIECIŃSTWA**

Przepróś się z drugim śniadaniem i podwieczorkiem. Te dwa małe, dodatkowe posiłki pomogą wytrwać Ci pomiędzy daniami głównymi i utrzymają przemianę materii na stałym poziomie.
- 5 PIJ MLEKO, BĘDZIESZ SZCZUPŁA**

Nie zgłębiając się w chemizmy – to udowodnił Serio
- 6 POWIEŚ NA LODÓWCE ZDJĘCIE**

Wybierz takie na którym masz najlepszą według Ciebie figurę. To rewelacyjny motywator! Dwa razy się zastanowisz zanim sięgniesz po kolejny kawałek tortu.
- 7 NIE RÓB ZAKUPÓW Z PUSTYM ŻOŁĄDKIEM**

Wiadomo jak to się skończy – pustym portfelem i przeladowanym brzuchem.
- 8 JEDZ POWOLI**

Dzięki temu zjesz mniej.
- 9 NIE SÓL!**

Sól zatrzymuje wodę w organizmie. Kilka kilogramów więcej murowanych.
- 10 WRZUĆ NA LUZ**

Nie katusz się na okrągło. Każdego dnia pozwól sobie na małą przyjemność. Zgrabna sylwetka nie musi być okupiona nieustannym bólem i gastro - cierpieniem.

## 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 wyżej piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanego produktu z danej grupy żywności.

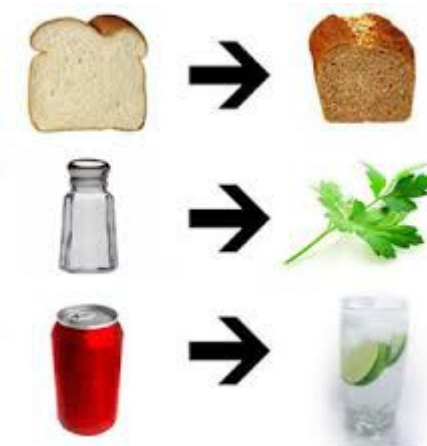


## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współwystąpienia 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.

Jednak co to oznacza w praktyce i jak skomponować tak codzienny jadłospis, żeby jak najbardziej odpowiadał potrzebom rozwijającego się organizmu?

Na następnej stronie znajdziesz 7 zasad zdrowego odżywiania, które, wdrożone w życie, pomogą poprawić koncentrację, utrzymać dobrą formę i utrzymać zdrowie. Sprawdź czy twoja dieta zasługuje na piątkę.



Jaka powinna być dieta nastolatka?  
Przede wszystkim różnorodna i odpowiednio zbilansowana.