

Czy wiesz, co jesz?



Co to jest prawidłowe odżywianie się?

Zdrowe odżywianie, to dostarczanie organizmowi wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania, czyli witamin i minerałów regulujących procesy chemiczne i czynności organizmu.



Jak powinien wyglądać mój dzień pod względem jedzenia?



Spożywaj 5 posiłków w ciągu dnia, które w regularnych odstępach czasu dostarczą Ci odpowiednią ilość energii.

- Wiek, w jakim jesteście, to czas gwałtownego wzrostu.
- Codzienna ilość jedzenia przeciętnego nastolatka jest podobna do zapotrzebowania dorosłego mężczyzny!!!
- Nastolatki potrzebują dużo jedzenia, aby rosnąć, budować kości i mięśnie, chronić się przed infekcjami i zachować zdrowie.
- Niezbędne są także minerały (żelazo, wapń) oraz witaminy (zwłaszcza witamina A).



- Wiele nastolatków zbyt często je hamburgery, pizzę, frytki, słodkie, tzw. „śmieciowe jedzenie”, które ma bardzo dużo niezdrowych tłuszczów nasyconych.
- Nastolatki dużo piją napojów gazowanych lub słodkich napojów.



Prawidłowo skomponowany talerz żywniowy



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



Instytut
Żywności
i Żywienia

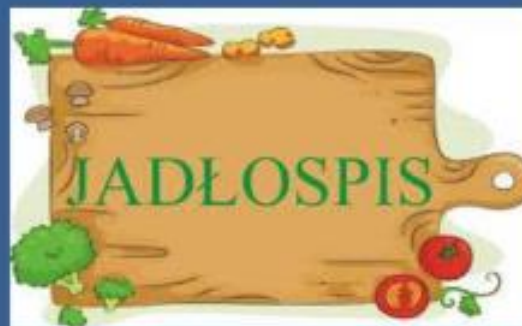


Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

ZASADY

- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody 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.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS 2100 kcal



- **Śniadanie:**

- Kanapki z jajkiem i warzywami :

- chleb żytni- 2 kromki

- Masło- 2 łyżeczki

- Jajka gotowane- 2 sztuki

- Papryka czerwona- 2 plastry

- Sałata- 2 liście

- **II śniadanie:**

- Jogurt z owocami i orzechami:

- Jogurt naturalny- 1 małe opakowanie

- Kiwi- 2 sztuki

- Orzechy włoskie – 1 łyżka

- **Obiad:**

- zupa kalafiorowa, kasza z pulpetami i kapusta kiszona

- Zupa kalafiorowa – 1 talerz

- Kasza gryczana-0,5 woreczka

- Pulpety pieczone z mięsa drobiowego- 2 sztuki

- Kapusta kiszona- 1 miseczka

- **Podwieczorek**

- Jabłko – 1 sztuka

- Orzechy włoskie- 2 łyżki

- **Kolacja**

- Kanapki z serem twarogowym i awokado

- Chleb żytni 2 kromki

- Pasta z sera twarogowego i awokado- 3 łyżki

- Kiełki

POSIŁEK FAST- FOOD KONTRA POSIŁEK DOMOWY

- **OBIAD:**

- 1 pączek- 280kcal
 - Coca-cola 0,3l – 142 kcal
 - Chipsy paprykowe 150g-755kcal
- Suma: 1177kcal

- **OBIAD:**

- Ryż woreczek - 300kcal
 - Filet z indyka duszona- 200g- 200kcal
 - Sałatka warzywna z olejem lnianym- 150kcal
- Suma: 650kcal

RÓŻNICA: 527 KCAL

- DOBRE TŁUSZCZE
- WITAMINY,
- MINERAŁY