

Zasady Zdrowego Żywienia

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.



-Dlaczego trzeba pozbyć się/ograniczyć spożycie soli?

-To proste. Sól zawiera dużo sodu, który działa przyjaźnie dla naszego organizmu, ale w większych ilościach może powodować nadciśnienie. Według WHO dzienne spożycie soli powinno wynosić 5 g, czyli jedna płaska łyżeczka

Oto kilka wskazówek jak ograniczyć ilość soli

- usunąć solniczkę ze stołu i starać się nie dosalać produktów żywnościowych – przyzwyczajenie się do mniej słonego smaku to tylko kwestia czasu

- zamiast soli używać innych przypraw, np. ziół świeżych i suszonych
- unikać także mieszanek przyprawowych i Vegety ponieważ zawierają bardzo dużo soli
- wybierać produkty świeże, nieprzetworzone
- jeśli nie jesteś w stanie zrezygnować z soli, używaj soli sodowo-potasowej, zawierającej mniej sodu
- kupując produkty żywnościowe, należy czytać etykiety i wybierać produkty z małą ilością soli.



Skutki złego odżywiania:

- choroby układu krążenia
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzyca typu 2
- otyłość
- kamica żółciowa
- niedokrwistość z niedoboru żelaza
- osteoporoza
- oraz niektóre choroby nowotworowe (żołądka, jelita grubego).

