

A B C

ZDROWEGO
ODŻYWIANIA

Jak myślicie, co znaczy zdrowo się odżywiać?

Zdrowe odżywianie, to dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości składników pokarmowych. Ważne jest by w naszej diecie były zawarte: witaminy, składniki mineralne, cukry, tłuszcze i białka.

Wszystkie te składniki są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu czyli - abyśmy byli zdrowi, energiczni i prawidłowo się rozwijali musimy jeść:



się pełno witamin,

w których znajduje



a w warzywach
znajduje się mnóstwo składników
mineralnych.



Produkty z tej grupy są źródłem pełnowartościowego białka – bardzo ważnego składnika dla rosnącego młodego organizmu.



Produkty zbożowe, to takie które zostały uzyskane z pszenicy, ryżu, owsa, kukurydzy, jęczmienia czy ziarna innego zboża. Najczęściej spożywane produkty zbożowe – to chleb, makaron, płatki owsiane czy kasze.



Źródłem białka i zdrowych tłuszczów są produkty:

oliwa z oliwek (która jest najczęściej stosowanym tłuszczem w zdrowej diecie) ... ale i produkty, które warto wykorzystywać w przygotowaniu posiłku to:

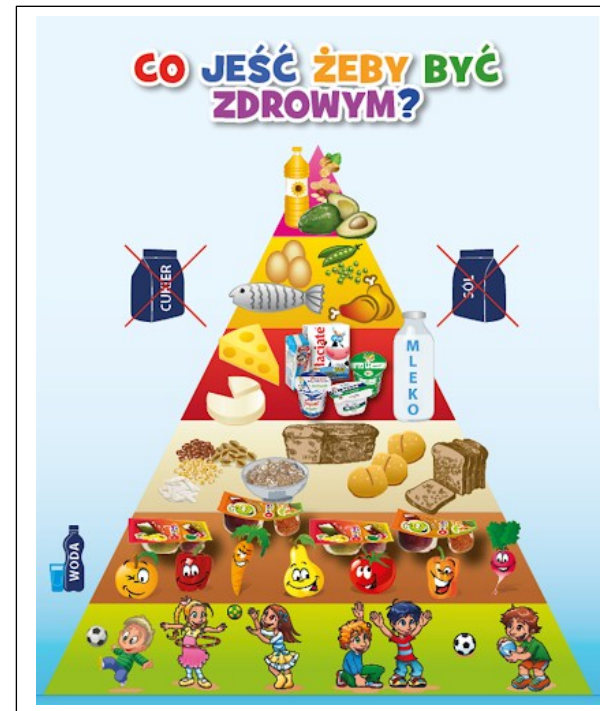
olej z nasion lnu i siemię lniane ...

orzechy ...

pestki i nasiona ...

awokado ...

tłuste ryby morskie ...



to wszystko, powinno się znajdować w naszej - zbilansowanej diecie!

A B C zdrowego odżywiania to również:



Regularne spożywanie posiłków (o stałych porach).

5 posiłków dziennie



Śniadanie

25% dziennego zapotrzebowania energetycznego



II Śniadanie

10% dziennego zapotrzebowania energetycznego



Obiad

35% dziennego zapotrzebowania energetycznego



Podwieczorek

10% dziennego zapotrzebowania energetycznego



Kolacja

20% dziennego zapotrzebowania energetycznego

Czego powinniśmy unikać?

*** soli!**

*** cukru!**

*** fast foodów!**



Warto pamiętać, że dzięki prawidłowemu odżywianiu zyskamy:

- ZDROWIE, którego nie da się kupić!
- ZDROWIE, które jest świetną inwestycją na przyszłość!
- ZDROWIE, które tylko my możemy chronić!
- ZDROWIE, to komfort fizyczny i psychiczny!
- ZDROWIE, to energia!
- ZDROWIE, to radzenie sobie ze stresem!



ZDROWIE TO
WARTOŚĆ
NAJWIĘKSZA!