

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM



Przygotowała: Magdalena Koch- Klimczyk



Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

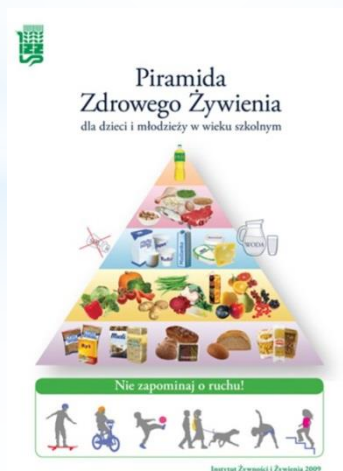


Nie zapomnij o ruchu!



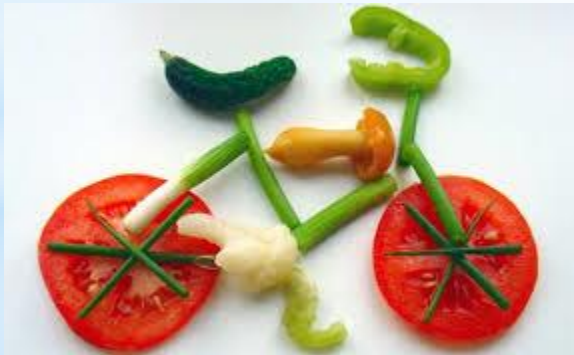
1. Urozmaicaj posiłki w produkty z różnych grup piramidy

- Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
- Codziennie zjadaj różne produkty z każdej grupy piramidy



2. Ruszaj się

- W zdrowym ciele zdrowy duch.
- Każdego dnia przez minimum 60 minut aktywnie spędzaj czas.



3. Jedz produkty zbożowe z grubego przemiału.

- Do tych produktów zaliczamy: pieczywo pełnoziarniste (chleb ciemny-razowy, typu graham), ryż pełnoziarnisty brązowy, kaszę gryczaną, kasze jęczmienną, razowy makaron.
- Dostarczają one energii, składników mineralnych i witamin. Są bogate w błonnik regulujący pracę jelit.



4. Warzywa i owoce w każdym posiłku.

- Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz podjadania (co najmniej 5 porcji dziennie).
- Dostarczają one składników mineralnych, witamin i błonnika pokarmowego.
- Owoce zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczane. Dlatego też należy spożywać więcej warzyw niż owoców.



5. Kto mleko pije ten długo żyje.

- Spożywaj codziennie 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych (jogurty, kefiry, maślanki, sery).
- Mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. Żaden produkt spożywczy nie zawiera tak dużo, jak mleko i jego produkty, dobrze przyswajalnego wapnia. Mleko zawiera również witaminy A, D i B₂ i jest źródłem białka, o najwyższej jakości.



6. Mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych.

- Spożywaj codziennie 2 porcje mięsa, ryby, jaj i roślin strączkowych.
- Wybieraj mięso o niskiej zawartości tłuszczu np. wołowina, cielęcina.
- Wybieraj ryby morskie np. makrela, sledź, sardynka.
- Produkty te są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Dodatkowo ryby dostarczają NNKT z grupy omega-3 oraz witaminy D.



7. Ogranicz spożycie tłuszczów

- Hamburgery
- Hot-dogi
- Pizza
- Chipsy
- Frytki



produkty te charakteryzuje bardzo duża zawartość tłuszczu w granicach 33%- 48% oraz cholesterolu

8. Ogranicz spożycie cukru.

- Ogranicz jedzenie słodczy ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania tkanki tłuszczowej.



9. Ogranicz spożycie soli.

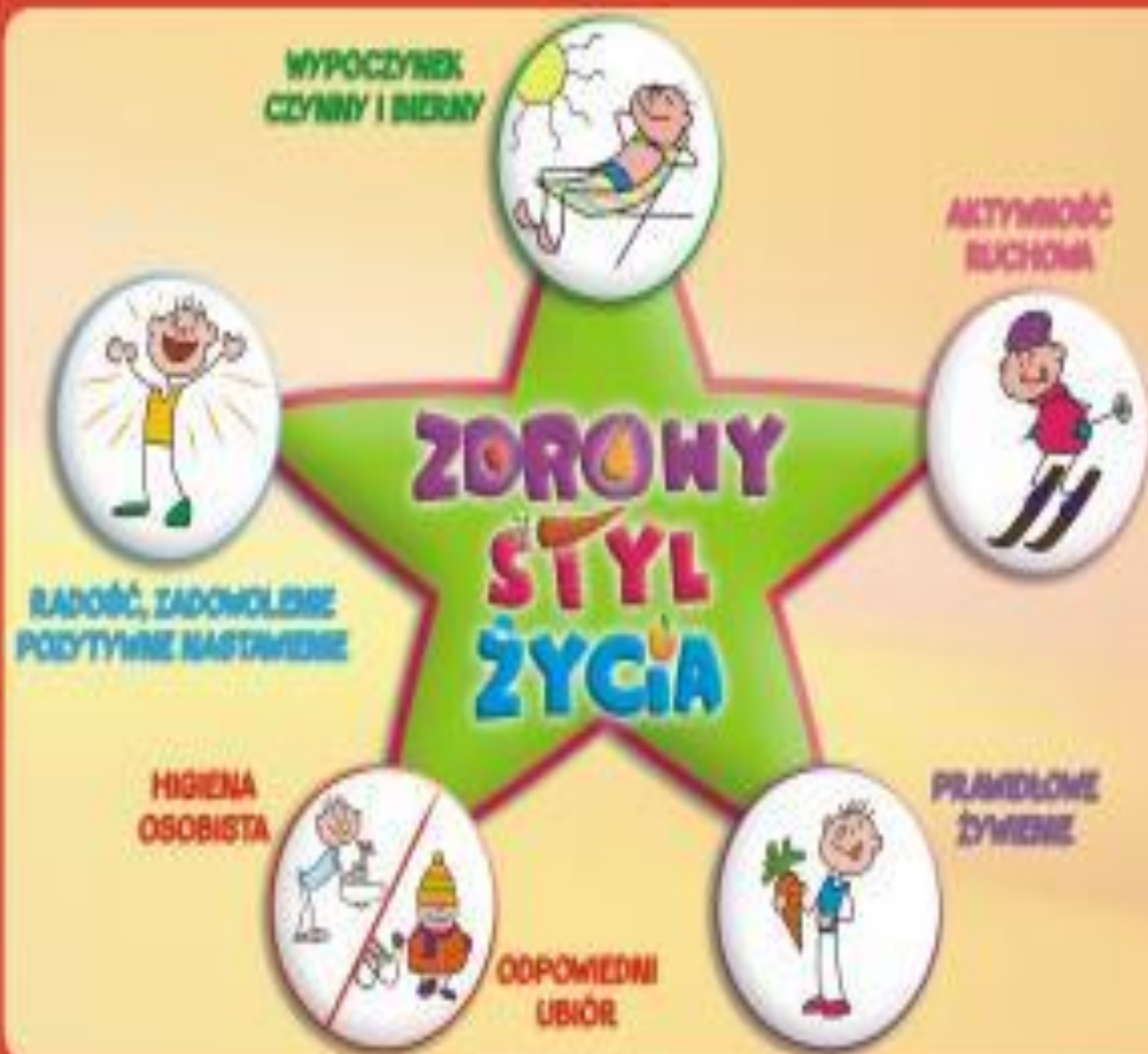
- Odstaw solniczkę - nie jedz chipsów, orzeszków i paluszków.
- Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami jak majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp.



10. Woda

- Pij codziennie co najmniej 6 szklanek wody. W przypadku dni o intensywniejszym wysiłku fizycznym jak zajęcia w-fu czy inne zajęcia sportowe podaż płynów powinna być znacznie większa.
- Zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych i owocowo-warzywnych i w mniejszej ilości soków owocowych, ze względu na zawartość cukrów.





FORMY WYPOCZYNKU

CZYNNE



BIERNE



**Które z tych form wypoczynku
najczęściej stosujesz?**

ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



- ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ
- DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ I HIGIENĘ OTOCZENIA
- UPRAWIAJ SPORT
- WYPOCZYWAJ BEZPIECZNIE
- ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ POMIĘDZY PRACĄ A WYPOCZYNNIKIEM
- NIE NADUŻYWAJ LEKÓW
- PAMIĘTAJ O BADANIACH PROFILAKTYCZNYCH
- UCZ SIĘ WALCZYĆ ZE STESSEM
- BĄDŹ ŻYCZLIWY DLA INNYCH

