

Racjonalne odżywianie

Dbaj o siebie na 6!

Na czym polega racjonalne odżywianie?

- Racjonalne odżywianie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi optymalnej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych, czyli białek, węglowodanów, tłuszczów, witamin i składników mineralnych.

Składniki odżywcze	Dzienny przydział (w %)
Węglowodany całkowite, w tym:	55-75
• węglowodany złożone	50-70
• cukry	0-10
Białka	10-15
Tłuszcze	15-30

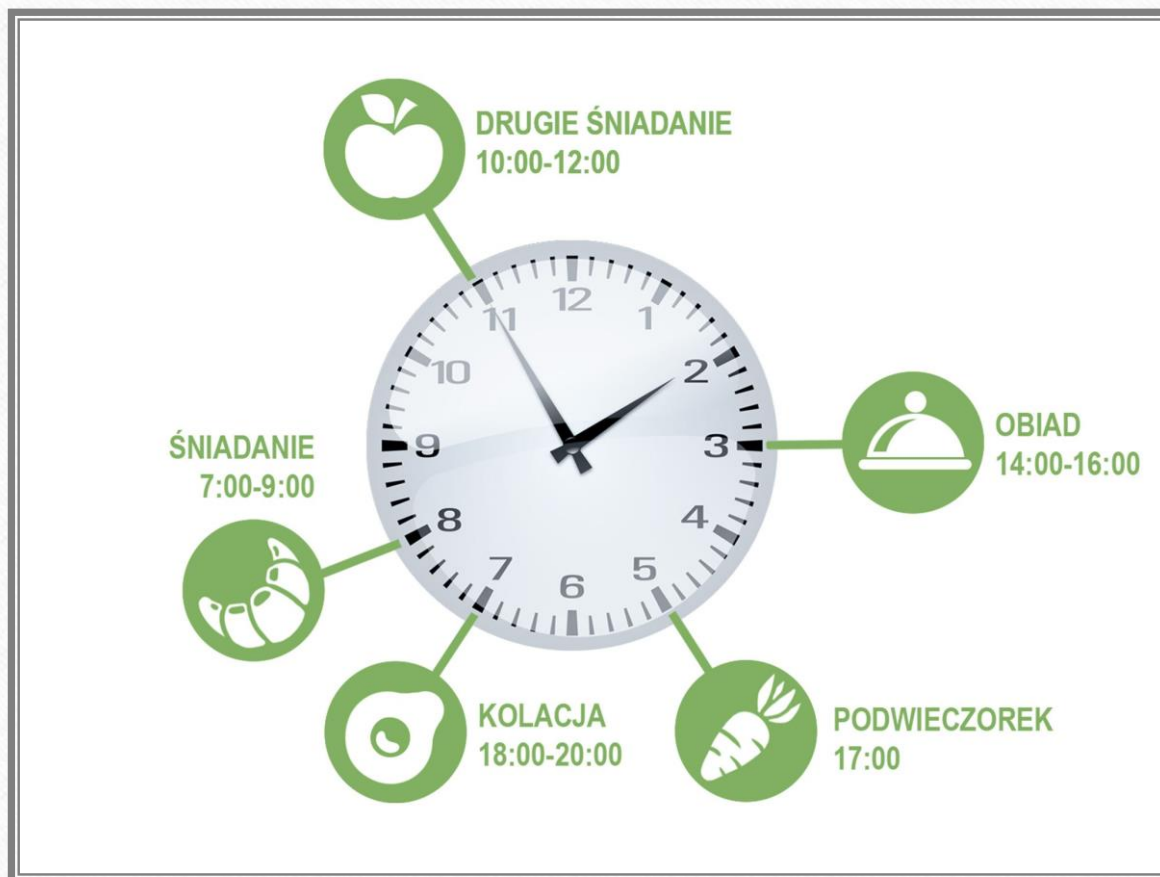


Zasady układania jadłospisów:

- Należy uwzględnić: stan zdrowia, masę ciała, wiek oraz poziom aktywności fizycznej danej osoby;
- W całodziennej diecie należy uwzględnić produkty z następujących grup: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i produkty mleczne, produkty białkowe, tłuszcze oraz woda;
- Urozmaicony posiłek powinien zawierać co najmniej po jednym produkcie z każdej grupy.

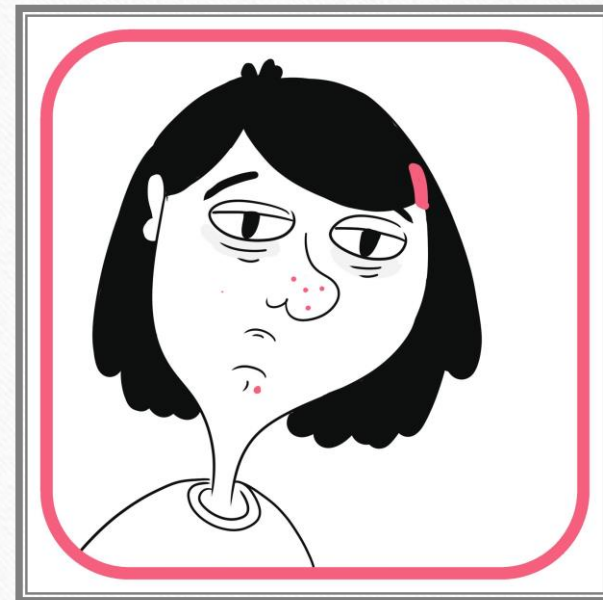
Częstość i regularność spożywania posiłków

- Posiłki należy spożywać codziennie o zbliżonej porze;
- Dorośli powinni jeść od czterech do pięciu razy dziennie, a dzieciom i młodzieży zaleca się spożywanie pięciu, a nawet sześciu posiłków;
- Odstęp między posiłkami nie powinien być dłuższy niż cztery do pięciu godziny.



Skutki nieprawidłowego odżywiania

- Nieprawidłowa waga (zbyt mała lub zbyt duża);
- Problemy z cerą;
- Uczucie zmęczenia, senność;
- Większa męczliwość podczas wysiłku;
- Słabsze włosy, zęby, kości.



Dlatego...

Dbaj o siebie na 6!

1. PIJ WODĘ- OGRANICZ SŁODKIE NAPOJE
2. ZASTĄP FAST-FOOD OWOCAMI I WARZYWAMI
3. MNIEJ EKРАНU- WIĘCEJ RUCHU
4. MIEJ ORZYJACIÓŁ
5. ZASYPIAJ W CIEMNOŚCI
6. I PAMIĘTAJ... ŚMIECH TO ZDROWIE!



Dziękuję za uwagę.