

Czego dostarczają nam owoce i warzywa ?

- dostarczają niezbędnych witamin i minerałów,
- wzmacniają organizm,
- regulują procesy zachodzące w tkankach,
- pozwalają zachować dobre zdrowie i kondycję.



Węglowodany

Zapotrzebowanie na węglowodany zależy od naszej aktywności fizycznej – czasu, jaki na nią poświęcamy oraz jej intensywności. Inną porcją węglowodanów będzie potrzebował sportowiec, a inną osoba, która ćwiczy dwa razy w tygodniu i ma siedzącą pracę. Przyjmuje się, że dorosła osoba, niebędąca sportowcem, powinna przyjmować 3-7 g węglowodanów na kilogram masy ciała. Oczywiście, 7 gramów to wartość dla osób trenujących bardzo intensywnie, a opcja 3 g – dla osób trenujących lekko.

Białka

Białko to makroskładnik, który uważany jest za budulec naszego organizmu – na pewno kiedyś o tym słyszeliście. Ale tak naprawdę białko spełnia wiele funkcji – od bycia budulcem dla nowych tkanek poprzez udział w wytwarzaniu enzymów, a kończąc na regeneracji komórek.

Niedawno jeszcze były modne diety wysokobiałkowe; naukowe źródła podają jednak, że osoba prowadząca siedzący tryb życia powinna spożywać ok. 0,75 g białka na kg masy ciała. Osoby trenujące intensywnie, mogą spożywać więc między 0,75-1 g białka na kg masy ciała.

Tłuszcze

Tłuszcze to składnik okryty złą sławą. Wiele osób myśli, że od tłuszczu się tyje – to mit. Tyje się od nadmiaru, nie od właściwej ilości. Tłuszcze w pożywieniu są bardzo potrzebne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zaleca się, żeby tłuszcz stanowił nie więcej niż 35 % dziennie spożywanych kalorii. Mówi się, że prawidłowa granica waha się więc od 15-30 %.



Zasady zdrowego żywienia



Pracę wykonały uczennice
ZS Ostrówek:
-Natalia Brzózka,
-Laura Kopyrska.



Co to jest prawidłowe odżywianie?

- regularne spożywanie takich produktów, które dostarczają optymalnych ilości energii i zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach i z odpowiednią częstotliwością
- zapewnia pokrycie wszystkich potrzeb żywieniowych organizmu, warunkuje normalne jego funkcjonowanie oraz utrzymanie należytej masy ciała

10 zasad prawidłowego żywienia

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Unikaj nadwagi i otyłości.
3. Spożywaj dużo produktów zbożowych.
4. Pij codziennie co najmniej 2 duże szklanki mleka.
5. Spożywaj z umiarem mięso.
6. Jedz codziennie dużo warzyw oraz owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych.
8. Unikaj cukru oraz słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Unikaj alkoholu.



Piramida zdrowia



Najczęstsze błędy żywieniowe

- nadmierne używanie soli,
- upodobanie do słodkiego smaku,
- zbyt mała liczba posiłków i brak regularności w ich spożywaniu,
- szybkie jedzenie,
- korzystanie z produktów wysoko przetworzonych,
- spożywanie żywności typu „fast food”.



Skutki złego odżywiania

- choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, miażdżyca i jej powikłania, np. udar mózgu i niedokrwienna choroba serca z zawałem włócznie),
 - nowotwory,
 - cukrzyca,
- choroby jelita grubego,
 - kamica żółciowa,
 - próchnica zębów,
 - osteoporoza,
 - otyłość,
 - bulimia,
 - anoreksja.



Źródła

- https://www.google.pl/search?q=sk%C5%82adniki+od%C5%BCyw-cze&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiyz46MgOrTAhXnJJoKHcc8BQsQ_AUICigB&biw=1600&bih=794#tbm=isch&q=t%C5%82uszcze+bia%C5%82ka+cukry&imgsrc=YhPoGRoIVqjHhM
- <http://www.codzienniefit.pl/2016/07/bialka-tluszcze-weglowodany-co-to-jest-i-jak-je-jesc.html>