

## Zdrowe odżywianie:

W jedzeniu nie chodzi tylko o to, byśmy się najedli do syta albo ponad miarę, ale przede wszystkim **chodzi o to, by jedzenie przynosiło nam zdrowie. Jedźmy dla zdrowia!**

Nasyćmy nasze ciało energią, składnikami odżywczymi, inaczej mówiąc **dajmy mu to, czego potrzebuje**. Dlatego tak ważne jest świadome odżywianie, czyli wiedza co, kiedy i ile jeść, by być zdrowym. Ważne jest, byśmy siebie rozpoznali – jakie mamy potrzeby, jakie warunki genetyczne, a jakie np. predyspozycje związane z grupą krwi.

**Jedzenie ma służyć nam – a nie odwrotnie.**



## Co to właściwie jest zdrowe odżywianie?

**Zdrowe odżywianie** - sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub jego poprawy. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Należy zapewnić naszemu organizmowi odpowiednią ilość makroskładników (tłuszcze, białka, węglowodany), mikroskładników (sole mineralne) oraz energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

## Zalecenia WHO:

Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia odnośnie odżywiania:

- Osiągnięcie odpowiedniego bilansu energetycznego i zdrowej wagi
- Ograniczenie spożycia tłuszczów jako źródła energii, zastąpienie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi oraz eliminacja kwasów tłuszczów trans
- Zwiększenie spożycia warzyw i owoców, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, orzechów
- Zmniejszenie spożycia cukrów prostych
- Zmniejszenie spożycia soli (sodu), spożywanie tylko soli jodowanej

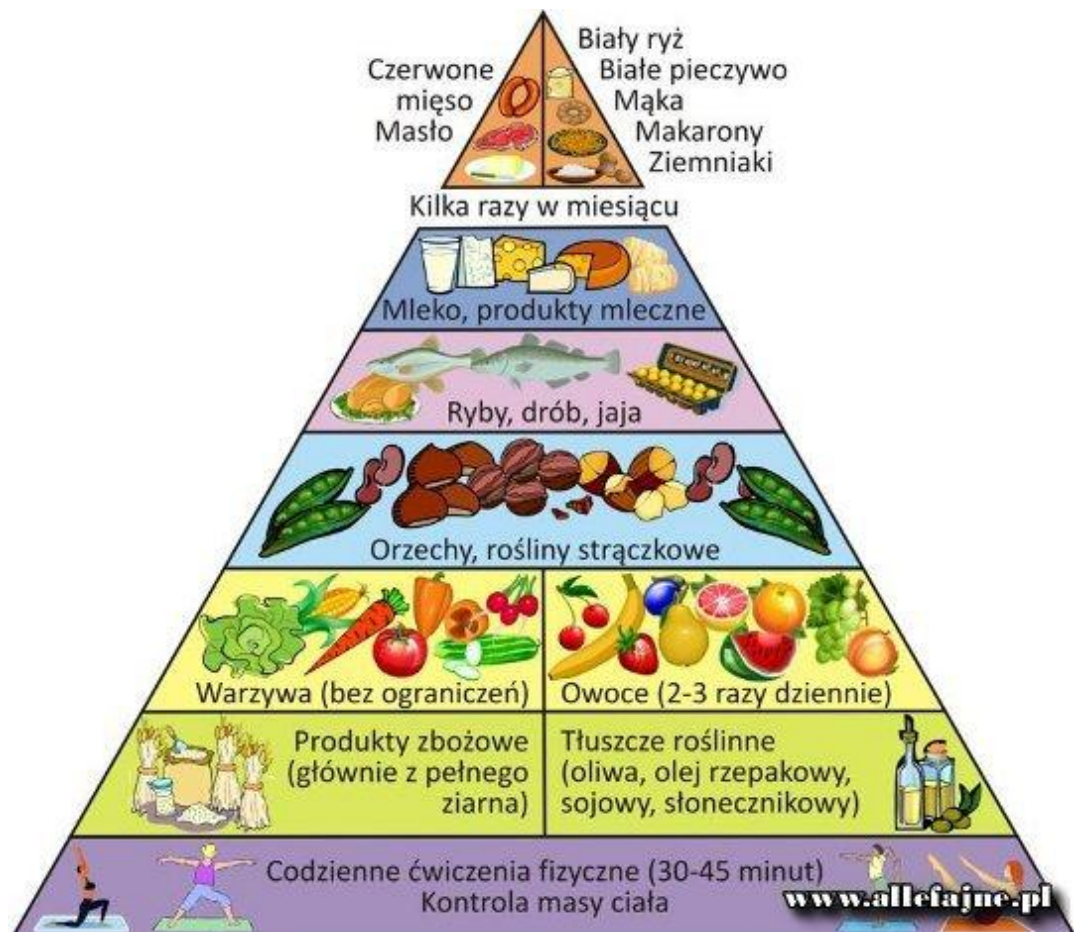
**Medycyna zmienia się, gdy zmienia się kuchnia.**

## Zasady zdrowego odżywiania:

- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, bez "podjadania" między posiłkami;
- Pij płyny przed posiłkiem albo 2 godziny po posiłku;
- Dokładnie gryź i przeżuwyj spożywany pokarm;
- Spożywaj produkty nieprzetworzone zawierające naturalne witaminy, sole mineralne, błonnik, Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe;
- Ograniczaj spożywanie żywności z dodatkami sztucznych barwników, konserwantów i innych syntetycznych dodatków;
- Spożywaj ostatniego posiłek najpóźniej na 2 godziny przed nocnym spoczynkiem;
- Pij minimum 2 litry wody dziennie.

**Jedz aby żyć, a nie żyj aby jeść**

## Piramida zdrowego żywienia:



## **Aktywność fizyczna:**

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

Główne korzyści:

- Zmniejszenie ryzyka otyłości;
- Zmniejszenie ryzyka chorób serca;
- Obniżenie profilu lipidowego, w tym cholesterolu;
- Zmniejszone ryzyko zachorowania na raka;
- Zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego;
- Wzmocnienie mięśni i kości;
- Zdrowie umysłowe i lepsze samopoczucie.

**Lekarstwem na smutek jest ruch.**

## **Zdrowie w naszej szkole:**

Projekt edukacyjny KIK/34 „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”

**Akcje m.in.:**

- Żyj zdrowo wybierz owoc II edycja
- Żyj zdrowo wybierz owoc I edycja
- Cud sokoterapii
- Spotkanie z dietetykiem
- Akcja Sałatki
- Rajd pieszy

**Razem dbamy o zdrowie!**

**Źródła informacji:**

<http://zdrowezywienie.w.interia.pl/>

[http://pl.m.wikipedia.org/wiki/Zdrowe\\_od%C5%BCywianie](http://pl.m.wikipedia.org/wiki/Zdrowe_od%C5%BCywianie)

<http://www.odzywianie.info.pl/>