

*Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1
im. Orła Białego
w Świdwinie*

„Jemy zdrowo”



Agnieszka Perskiewicz

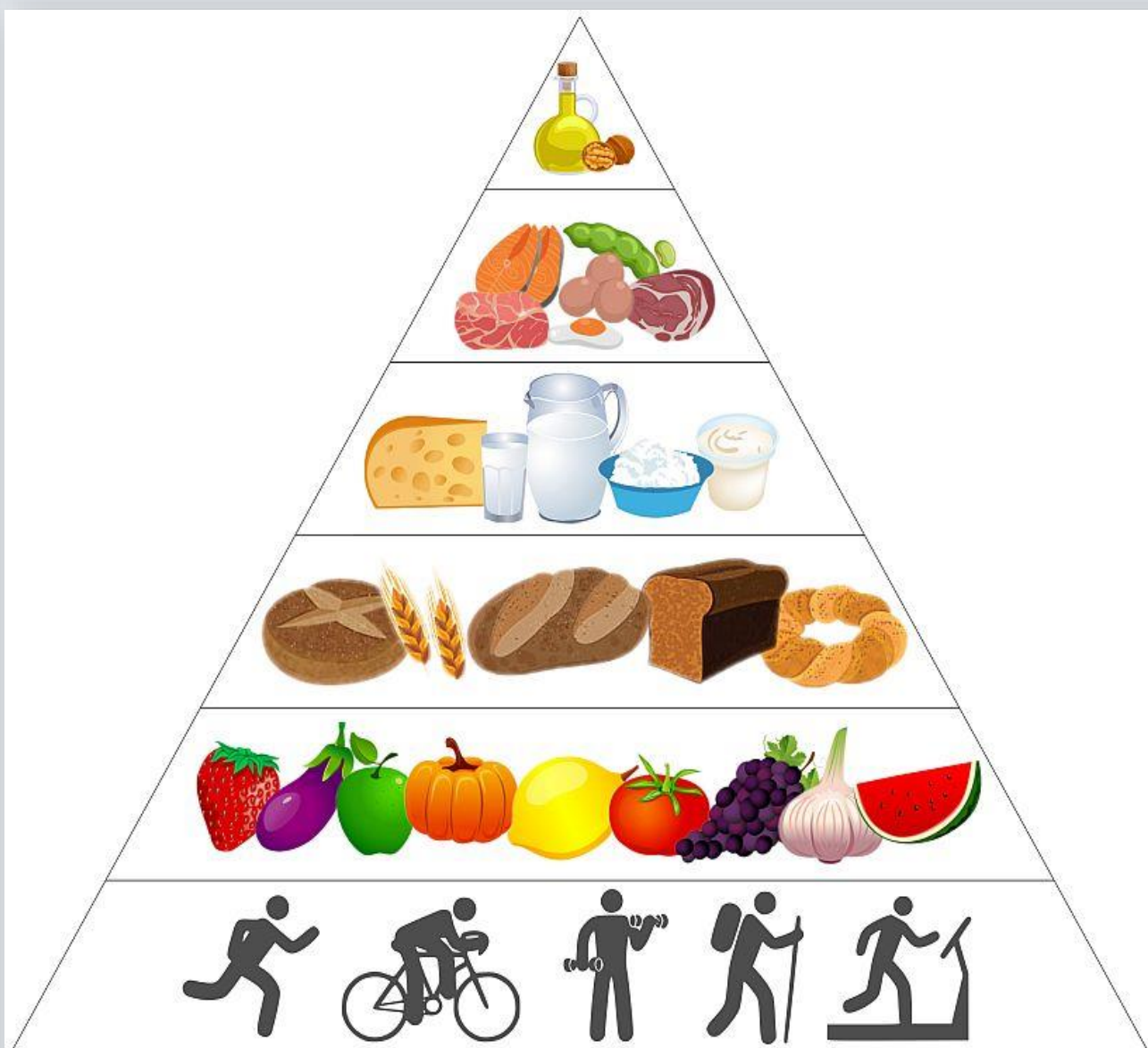
Edyta Pietrucik

THINGS TO DO TODAY:

1. GET UP.
2. SURVIVE.
3. GO BACK TO BED.



ŻYWIENIOWY DEKALOG



1. Zawsze jedz śniadanie.



Specjaliści ustalili, że śniadanie powinno zapewnić 25 proc. dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze i energetyczne.

Zwłaszcza najmłodsi domownicy będąc cały czas w ruchu, potrzebują solidnego zastrzyku energii.

Badania naukowców z Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego dowiodły, że dzieci, które jedzą śniadania uczą się lepiej, są zdrowsze i szczuplejsze, a przede wszystkim mają energię do zabawy i nauki.

2. Dbaj o regularność posiłków.



Aby zachować dobrą kondycję przez cały dzień, posiłki należy jeść regularnie, 4-5 razy dziennie. Zapewni to optymalne dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

3. Jedz produkty wieloziarniste.



Podstawę piramidy zdrowego odżywiania stanowią produkty zbożowe. Najwartościowsze są te wieloziarniste, najlepiej posmarowane dobrym tłuszczem. Dzięki takiemu połączeniu twój organizm otrzyma odpowiednią dawkę energii, węglowodanów i wartościowych tłuszczów. Pieczywo razowe, bogate w błonnik, jest wolniej trawione niż białe, dlatego utrzymuje poziom glukozy we krwi na tym samym poziomie przez dłuższy czas.



Organizm nie wytwarza samodzielnie tłuszczów, powinniśmy dostarczyć je wraz z pokarmem. Dlatego też warto sięgać po produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe.



4. Urozmaicaj posiłki.



Tylko zdrowo zbilansowana, różnorodna dieta zapewni naszemu organizmowi niezbędne wartości odżywcze. Dlatego należy wybierać produkty ze wszystkich grup.

Dzieci bardzo często odmawiają jedzenia innych potraw niż kilka najbardziej ulubionych. ☹️☹️☹️

5. Jedz codziennie porcje warzyw i owoców



Nie może ich zabraknąć w codziennej diecie, ponieważ zawierają wiele ważnych witamin i wartościowych składników odżywczych (sole mineralne, błonnik, przyswajalne cukry).

Dzieci, które do drugiego śniadania dodają owoc, jedzą znacznie mniej niezdrowych zamienników.



6. Pij wodę!

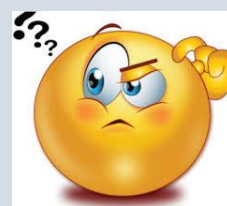


Człowiek powinien wypijać ok. 1,5 litra wody - to wiedzą wszyscy. Woda jest niezbędna do prawidłowego przebiegu funkcji życiowych organizmu.

Jeśli nie lubisz niegazowanej wody, może chętniej wypijesz tę leciutko gazowaną.

Dorośli powinni dawać dzieciom dobry przykład całkowicie eliminując z domowego menu słodkie i sztucznie barwione napoje (tyle mówi teoria 😊).

A Ty ile wypijasz wody dziennie?



7. Nie dla chipsów i słonych przekąsek



Mają dużo soli i kalorii, nie dostarczają natomiast **ŻADNYCH WARTOŚCI ODŻYWCZYCH**. Zapychają żołądek powodując uczucie sytości. Często po zjedzeniu tego typu produktów nie masz już ochoty i miejsca na pożywną kanapkę. Nawet jeśli nie uda Ci się ich całkowicie usunąć z jadłospisu, trzeba na pewno kontrolować ilość zjadanych, niezdrowych przekąsek.

8. Unikaj fast foodów



Naukowcy udowodnili, że uczniowie jedzący posiłki typu fast food mają słabsze oceny. Jest to spowodowane niedoborem podstawowych składników odżywczych.



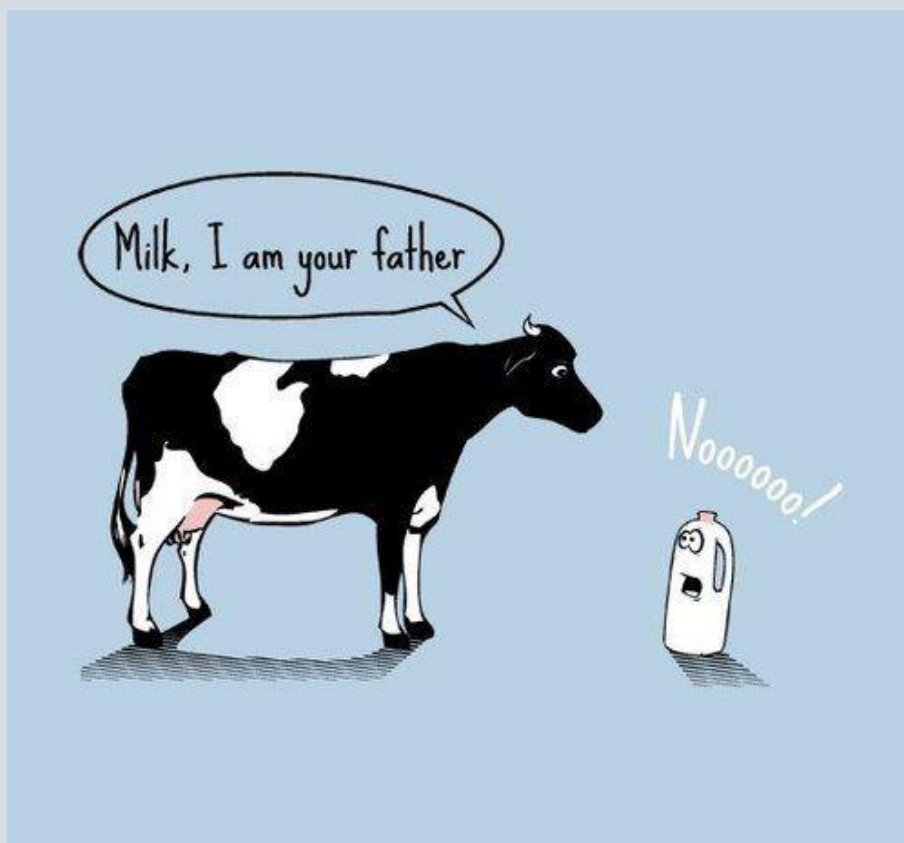
Zjadane od czasu do czasu frytki jeszcze nikomu nie zaszkodziły, jednak zastępowanie nimi zdrowych posiłków może prowadzić do problemów z koncentracją, nerwowości i nadwagi.

9. Pij szklankę mleka dziennie



Produkty mleczne są źródłem cennego białka i wapnia, będącego niezbędnym składnikiem kości. W wieku szkolnym powinno się spożywać 3-4 porcje mleka i jego przetworów dziennie.

Przykładowo: na śniadanie - szklanka gorącego kakao, kanapka z żółtym serem lub twarogiem, z dodatkiem pomidora i szczypiorku, na deser jabłko, banan lub inny owoc.



Tak zbilansowana dieta sprawi, że kości będą mocne.

Dobrym źródłem wapnia są jogurty, które dodatkowo korzystnie wpływają na przemianę materii.

10. Doceniaj przyjemność jedzenia

Rozmawiajcie z rodzicami o zdrowym odżywianiu, o tym jaki ma wpływ na fajne, ciekawe życie. Nawet młodsze dziecko będzie interesującym partnerem w takiej rozmowie, a starsze z pewnością chętniej zje zdrową przekąskę, którą wybierze samodzielnie.

Śniadanie przygotowane z odpowiednich, kupionych różnych składników, będzie smakować wyśmienicie.

Zdrowe odżywianie ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, dobry wygląd. Ładne włosy, cera, paznokcie, to nie tylko kosmetyki, ale przede wszystkim właściwe odżywianie.

Zdrowy nie wyjdzie z mody! 😊