

ZDROWE ODŻYWIANIE I ZDROWY TRYB ŻYCIA



ZDROWE ODŻYWIANIE

sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe.





ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

- Spożywać posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- Spożywać warzywa i owoce jak najczęściej, około połowy tego, co się je.
- Spożywać produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste.
- Codziennie wypijać przynajmniej dwie duże szklanki mleka, jogurtu lub kefiru.
- Ograniczyć spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów). Zastąpić mięso rybami i jajami.
- Ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastąpić go olejami roślinnymi.
- Unikać spożywania cukru i słodczy, zastąpić je owocami i orzechami.
- Unikać dosalania potraw i produktów o dużej zawartości soli.
- Wypijać przynajmniej 1,5 l wody dziennie.
- Unikać alkoholu.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



ZDROWE ZAKUPY

Brokuły-

Są pełne żelaza i witamin takich jak A, E, C, K. Może chronić przed różnym rodzajem nowotworów.



Cebula-

Bogata w potas, mangan, witaminy B6 i C. Może chronić przed cukrzycą i chorobami serca.



Szpinak-

Bogaty w witaminę K dla zdrowych kości i serca. Wzmacnia odporność i zmniejsza stan zapalny.



Marchew-

Pełna witamin A, E, K, potas, mangan i błonnik. Sprzyja dobremu wzrokowi i zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu.



Płatki owsiane-

Zawierają witaminy z grupy B, potas i magnez.

Zmniejszają ryzyko cukrzycy, otyłości i chorób serca



Pomarańcz-

Witamina C, która jest najbardziej cenionym składnikiem pomarańczy minimalizuje stres, wpływa też na kontrole ciśnienia we krwi.



Ryż brązowy-

Znacznie przewyższa ryż biały w ilości błonnika, witamin i minerałów.

Wspomaga oczyszczenie organizmu z toksyn, a także opóźnia proces starzenia się



Banany-

Są pełne w witaminy B6, C, potas i mangan. Korzystnie wpływają na zdrowie układu pokarmowego, utraty wagi i ochrony przed cukrzycą.



ZDROWY TRYB ŻYCIA

Na zasady zdrowego stylu życia składają się codzienne decyzje, nawyki i zachowania, które wpływają na funkcjonowanie organizmu. Zdrowy tryb życia to działania, których celem jest poprawa lub zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Utrzymanie właściwego poziomu energii zapewni nam realizowanie codziennych obowiązków, wykonywanie efektywnej pracy, treningu i hobby.



Zasady zdrowego stylu życia wielu osobom mogą kojarzyć się głównie ze zdrowym odżywianiem. Bez wątpienia, zarówno ilość przyjmowanego pokarmu, jak i jakość jedzenia będzie miała przełożenie na zdrowie. Jednak nie należy pomijać w codziennym życiu takich elementów jak: aktywność fizyczna, właściwa regeneracja, czy umiejętne radzenie sobie ze stresem.





10 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

1. Spożywaj regularne posiłki w zbliżonych odstępach czasu.
2. Wybieraj żywność o niskim stopniu przetworzenia, najlepiej ekologicznego pochodzenia.
3. Urozmaicaj posiłki, dbaj o różnorodność pożywienia.
4. Pij wodę.
5. Unikaj słodczy i słodkich napojów.
6. Unikaj alkoholu i zrezygnuj z palenia papierosów.
7. Wysypiaj się.
8. Wprowadź aktywność fizyczną.
9. Zadbaj o dobrostan psychiczny.
10. Pielęgnuj relacje z bliskimi.



The background is a blue gradient. In the corners, there are white line-art illustrations of circuit boards or neural networks, with lines and small circles representing components.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Prezentację wykonał
Paweł Sokołowski kl.7b