

8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.

Cukier i słodycze jako źródło „pustych kalorii” powinno się ograniczać.

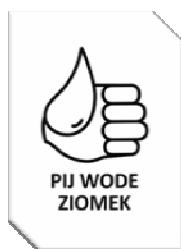
Ich nadmiar prowadzi do otyłości.

Nadmiar soli w diecie prowadzi do powstawania nadciśnienia. Można ją z powodzeniem zastąpić ziołowymi przyprawami.



9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (gł. wody), minimum 2 litry dziennie.

Woda jest niezbędnym składnikiem pożywienia ze względu na rolę w organizmie.



10. Nie pal papierosów, nie pij napojów alkoholowych i energetyzujących.
Wszystkie te substancje działają szkodliwie na nasz organizm doprowadzając do uzależnień, chorób i patologii.



STOSUJĄC SIĘ DO ZASAD POWYŻSZEGO DEKALOGU NA PEWNO PROWADZISZ ZDROWY TRYB ŻYCIA.



Opracowanie: Ewa Tomicka Klasa V e

Szkoła Podstawowa nr 15
im. Polskich Olimpijczyków w Koninie
62 - 504 Konin; ul. Turkusowa 1A
tel./fax. (0 - 63) 244 - 23 - 75; 244 - 24 - 94,
e-mail: sp15konin@op.pl



jako

„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

prezentuje:

DZIESIĘCIORO ZDROWOTNYCH PRZYKAZAŃ

opracowane przez Radę ds. Diety,
Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy
Ministrze Zdrowia



1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.

Otyłość zaburza wszystkie aspekty zdrowia (fizyczne, psychiczne i społeczne) młodego człowieka, ogranicza jego potencjał rozwojowy, możliwości życiowe o obniża jakość życia. Jest przyczyną wielu groźnych chorób.



2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 do 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie.

Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.

Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach. Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na zbilansowanie diety.

Rzadsze spożywanie posiłków niż 3 w ciągu dnia wywołuje uczucie głodu, zmęczenia, pogarsza koncentrację.

3. Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.

Są one cennym źródłem witamin i soli mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.



4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla ciebie głównym źródłem energii.

Węglowodany stanowią materiał energetyczny dla organizmu.

Przyjmowane w postaci produktów zbożowych wchłaniane są zdecydowanie wolniej i dostarczają energii w dłuższym okresie czasu.



5. Codziennie, co najmniej dwa razy dziennie, spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefir czy sery.

Jest to cenne źródło wapnia - budulca naszych kości.



6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.

Cholesterol zawarty w tłuszczach jest przyczyną miażdżycy naczyń krwionośnych.



7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych, np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.

