

ŻEBY ZDROWY STYL ŻYCIA MIEĆ TRZEBA TYLKO CHCIEĆ!



Drodzy Rodzice!

Zadbajmy wspólnie o zdrową dietę młodego pokolenia!

Nauczmy dzieci 10 zdrowych zasad, którymi powinni się kierować w codziennym życiu!

ZASADA 1

Regularność posiłków



Podstawą są 3 główne posiłki - śniadanie, obiad i kolacja, które w okresie jesienno-zimowym powinny być ciepłe. Niezwykle ważne jest też drugie śniadanie i podwieczorek. Łącznie nasze dziecko powinno zjadać 5 posiłków dziennie. Nauka to dla naszego dziecka naprawdę ciężka praca. Powinniśmy też pamiętać, aby nasza pociecha kolację jadła najpóźniej 2-3 godziny

przed snem, tak, aby posiłek został strawiony i by następnego dnia dziecko obudziło się z apetytem na śniadanie. Jadanie zaś tylko dwóch obfitych posiłków sprzyja odkładaniu się tłuszczu i szybko prowadzi do nadwagi.

ZASADA 2

Ruch jest równie ważny jak jedzenie



Niezwykle ważna jest codzienna aktywność fizyczna - minimum 60 minut dziennie. Ruch i zabawa na świeżym powietrzu korzystnie wpływają na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.

ZASADA 3

8 porcji produktów zbożowych każdego dnia



Codziennie powinno się jadać co najmniej 7-8 porcji produktów zbożowych. Są one głównym źródłem energii, zawierają wiele składników mineralnych oraz witamin, są bogate także w błonnik regulujący pracę jelit. Z tej grupy

wybierajmy artykuły z tzw. grubego przemiału, które są bogatsze w składniki odżywcze.

ZASADA 4

4 szklanki mleka dziennie



Mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. Mleko zawiera również witaminy A, D i B2 i jest źródłem białka o najwyższej jakości. Uczniowie powinni albo wypijać 3-4 szklanki mleka dziennie, albo część mleka zastępować niesłodzonymi jogurtami i kefirami.

ZASADA 5

Mięso, ryby i jaja niezbędne dla rozwoju kości



Produkty mięsne, ryby, jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Białko, składniki mineralne i witaminy zawierają także nasiona roślin strączkowych i orzechy. Ryby morskie warto jadać ze względu na zawartość w nich bardzo

korzystnych dla zdrowia nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i witaminy D.

ZASADA 6

Warzywa i owoce działają przeciwnowotworowo



Warzywa i owoce trzeba jeść kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz "podjadania". Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych i witamin oraz flawonoidów. Są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (witamin C, E, karotenów), które mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Są też źródłem błonnika, który reguluje czynności przewodu pokarmowego.

ZASADA 7

Tłuszcz głównie z ryb i orzechów



Większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych, takich jak np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy

czy oliwa z oliwek. Tłuszcze mogą być jedynie dodatkiem do potraw. Do smażenia najlepszy jest olej rzepakowy lub oliwa z oliwek, bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe.

ZASADA 8

Bez przesady ze słodczymi



Cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej. Warto więc ograniczać słodczy.

ZASADA 9

Sól zastąpmy przyprawami



Warto ograniczać dodawanie soli kuchennej do potraw do 5 gramów dziennie. Łatwiej się będzie od niej odzwyczaić, jeśli będziemy doprawiać nasze posiłki aromatycznymi ziołami, jak: majeranek, bazylija, oregano, czosnek, tymianek itp.

ZASADA 10

Woda jest zdrowsza niż sok



Mała butelka wody mineralnej niegazowanej lub przegotowanej powinna stanowić "wyposażenie" szkolnego plecaka. Potrzebuje jej cały organizm, a szczególnie mózg, który - odwodniony - nie będzie działał prawidłowo. Dzieci i młodzież powinny pić codziennie co najmniej 6 szklanek wody. Można pić wodę, niesłodzone herbatki owocowe, soki warzywne i owocowo-warzywne. Soki owocowe warto ograniczyć z uwagi na dużą zawartość cukrów. Są również przyczyną powstawania próchnicy zębów.

POWODZENIA!

OPRACOWAŁ:
ZESPÓŁ DO SPRAW SZKOLNEJ PROFILAKTYKI
NIEPUBLICZNE SZKOŁY PODSTAWOWEJ
„KUŹNIA TALENTÓW” W CHOTYNI

Agnieszka Żak
Grzegorz Opieka
Wioletta Chilkievicz
Urszula Skwarek