

Zasady zdrowego żywienia

CZĘŚĆ I



PRYGOTOWAŁA:
JUSTYNA GAWRON
BONNE SANTE TARNÓW



Prawidłowe żywienie

Prawidłowe żywienie to dostarczanie organizmowi energii i wszystkich niezbędnych **składników pokarmowych** w odpowiedniej ilości

i odpowiednich proporcjach -> Co to oznacza??? 😊



Ważne, aby posiłki które spożywasz, pomagały Ci żyć zdrowo, zdrowo rosnąć oraz by dawały Ci ogrom energii do nauki i zabawy!!!

Co w przypadku gdy posiłki takie nie są?

- Mogą pojawić się problemy ze wzrostem, pamięcią, złe samopoczucie, senność, problemy z nauką 😞
- Zła jakość posiłków, czyli źle dobrane składniki Twojego śniadania, obiadu czy kolacji mogą prawie doprowadzić do **NADWAGI** lub **OTYŁOŚCI** 😞 😞

Bardzo ważne jest też aby zwrócić uwagę nie tylko na to co jesz, ale też w jakich ilościach!

Ważne pojęcie: **BILANS ENERGETYCZNY!**

Czym jest **BILANS ENERGETYCZNY?**

TO CO
JESZ
I **PIJESZ**



TO CO
SPALA
TWOJE
CIAŁO



1. W momencie gdy jemy więcej niż potrzebujemy, sprawiamy, że **BILANS ENERGETYCZNY** jest **DODATNI**, co przyczynia się do rozwoju **NADWAGI** i **OTYŁOŚCI**.
2. W przypadku gdy jemy za mało - **BILANS ENERGETYCZNY** jest **UJEMNY** – co sprawia, że jesteśmy bardzo szczupli.

Żadna z tych sytuacji nie jest dla Ciebie dobra ☹

Co zrobić by uchronić się przed rozwojem NADWAGI i OTYŁOŚCI w młodym wieku?



**DOKONYWAĆ, KORZYSTNYCH DLA ZDROWIA I ŻYCIA,
WYBORÓW ŻYWIENIOWYCH!!!**

CO TO OZNACZA???

Spokojnie! Wszystko Ci wytłumaczę!

Poniżej, masz kilka, bardzo ważnych wskazówek!



Najważniejsze zasady zdrowego odżywiania

- 1.** Jedz 5 posiłków **DZIENNIE** - o stałych porach
- 2.** Zadbaj aby były one **UROZMAIACONE**
- 3.** Jedz 5 porcji **WARZYW I OWOCÓW** (1-2 porcji to owoce, pozostałe – warzywa) ->oczywiście mogą być one nawet częściej!
- 4.** Wypijaj 1,5 litra **WODY** dziennie! Pamiętaj, że **SOKI** zaliczamy do **POSIŁKÓW!**
- 5.** Ogranicz ilość słodczy i słonych przekąsek -> najlepiej do zera 😊
- 6.** **UNIKAJ** fast-foodów
- 7.** Pamiętaj o **CODZIENNEJ** aktywności fizycznej, zwłaszcza teraz, gdy większość czasu spędzasz w domu 😊

8. SPOŻYWAJ ŚNIADANIA – ZAWSZE!!! 😊

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia

Czy słyszałeś/aś kiedyś o czymś takim?



Czy wiesz o co w niej może chodzić? Dlaczego kształt piramidy? Czemu ktoś narysował na niej jedzenie? Po co to zrobić? I dlaczego w taki sposób?



Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia to taki zbiór zasad, które pomogą nam zdrowo żyć i rosnać!

Dzięki temu jaki ma kształt wiemy, co powinno być podstawą każdego dnia – RUCH, i w jaki sposób powinniśmy komponować nasze posiłki – podstawą są produkty zbożowe, do których kolejno dopieramy produkty z każdego piętra wyżej 😊

CZĘŚĆ 1 – ŚNIADANIE

Pamiętaj, że **ŚNIADANIE** to najważniejszy posiłek w ciągu całego dnia! Pod żadnym pozorem nie wolno Ci go unikać!

Dlaczego???

- Regularne niejedzenie śniadań ma **negatywny wpływ na zdrowie**, może m.in. doprowadzić do bólu brzucha,
- Omijanie śniadania sprawia, że Twój apetyt -> **wzmaga apetyt**, a więc bardzo często będzie tak, zjesz więcej niż powinieneś i niekoniecznie będą to zdrowe rzeczy ☹
- **Gorsza koncentracja**, pogorszenie **pamięci, mniej energii do nauki i zabawy** ☹
- Brak śniadania **sprzyja tyciu** ☹



Czy wiesz jak powinno wyglądać TWOJE śniadanie?

- **Ciepły napój** tj. kawa zbożowa, herbata (bez dodatku cukru!), szklanka mleka, kakao (be dodatku cukru!)
- **Produkt zbożowy** tzn. płatki (owsiane, jaglane), pieczywo, kasze
- **Tłuszcz:** masło, oliwę z oliwek, olej lniany
- **Białko:** wędlina, ryba, ser jajko
- **Dodatek mleczny** tj. mleko, jogurt, ser twarogowy lub żółty
- **Warzywa i/lub owoce !**



Czy potrafisz ocenić które śniadanie jest odpowiednio skomponowane?

ZESTAW 1	ZESTAW 2	ZESTAW 3	ZESTAW 4
Płatki śniadaniowe czekoladowe z mlekiem	Kanapka z nutellą i bananem	Jajecznica na maśle	Musli zbożowe z mlekiem, jabłkiem i cynamonem
Woda	Mleko	Herbata z cukrem	Herbata z cytryną

Zadanie!

- 1. Stwórz prawidłowo skomponowane śniadanie!**
 - Wybierz produkty, zgodnie z wyżej zamieszczoną Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia, zrób zdjęcie po przygotowaniu i w czasie jedzenia! 😊 (Pamiętaj aby wybrać produkty z każdego pietra!)
- 2. Pokoloruj załączone kolorowanki i zachęć rodzica do rozwiązania krzyżówki 😊**

Wykonane zadania prześlij mailem na adres:

j.gawron@bonne-sante.pl

Na każdego kto podejmie śniadaniowe wyzwanie czeka mała niespodzianka, do odebrania w szkole lub w gabinecie 😊

DODATKOWO:



ZAPROSZENIE

**bonne
—
santé**
mój styl, moje zdrowie

Darmowa konsultacja
z dietetykiem dla dziecka
i rodzica!
*badanie składu ciała
*analiza dotychczasowego
żywienia
Rejestracja telefoniczna:
504 613 141
Zaproszenie ważne do dnia 31.12.20

POMYSŁY NA ZROWE ŚNIADANIA

Owsianka „SNICKRES”

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka
- 2 suszone daktyle
- 1,5 łyżki masła orzechowego
- 1,5 łyżeczki orzechów ziemnych (niesolonych)
- Opcjonalnie: ½ łyżeczki miodu, 1 kostka gorzkiej czekolady.

Przygotowanie:

Posiekaj daktyle i wymieszaj z płatkami owsianymi. Zalej gorącym mlekiem i odstaw do ostygnięcia -> jeśli nie masz za dużo czasu, możesz zrobić to wieczorem, zostawić na noc w lodówce. Na wierzch owsianki wyłóż masło orzechowe oraz orzeszki.

Opcjonalnie: pokruszona czekolada na wierzch i miód na wierzch.
Smacznego ☺

Omlet czekoladowy z serkiem bananowym

Składniki:

- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej lub tartych orzechów/migdałów
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- Masło klarowane – do smażenia
- 1 mały serek homogenizowany NATURALNY
- 1 żółty banan

Przygotowanie:

Oddziel żółtka od białek. Białka ubij osobno, na puszystą pianę. Żółtka utrzyj osobno z mąką i kakao. Obie masy bardzo delikatnie wymieszaj. Masło klarowane (niewielką ilość) rozgrzej na patelni, wylej na nią przygotowaną masę. Smaż z obu stron, aż omlet się zetnie. Gotowy omlet zostaw do ostygnięcia a w tym czasie rozgnieć banana widelcem, wymieszaj z serkiem homogenizowanym. Wyłóż na omlet – smacznego! ☺

Muffiny jajeczne z twarogiem lub fetą

Składniki:

- 3 jajka
- 2 łyżki mąko pełnoziarnistej lub drobne otręby zbożowe
- 2 łyżki mleka lub napoju roślinnego
- 50g sera twarogowego lub sera fety
- 2-3 suszone pomidory, drobno pokrojone
- Garść szpinaku/szczypiorku/posiekanego drobno brokołu
- Masło do natłuszczenia foremek
- Przyprawy do smaku

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180°C, najlepiej na funkcję termoobiegu. Oddziel żółtka od białek – białka ubij na sztywną pianę, a żółtka mleko mąkę i sól zmiksuj razem na gładką masę. Delikatnie połącz obie masy, najlepiej przy użyciu drewnianej miski. Wmieszaj do masy pokruszony twaróg, pomidory, „zieleninę”. Ciasto przelej do natłuszczonych masłem foremek. Zapiekaj przez około 15 minut lub do zarumienienia.