

Zasady zdrowego żywienia

CZĘŚĆ I



PRYGOTOWAŁA:
JUSTYNA GAWRON
BONNE SANTE TARNÓW
UL. SZKOTNIK 19



Prawidłowe żywienie

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

i odpowiednich proporcjach z uwzględnieniem wieku, płci, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego, przy uwzględnieniu odpowiedniej liczby posiłków oraz ich rozłożeniu w ciągu dnia.

Czy potrafisz powiedzieć czym są wspomniane składniki pokarmowe i podzielić je ze względu na to jakie zadanie spełniają w Twoim organizmie?

Zerknij na podział poniżej

SKŁADNIKI POKARMOWE



BUDULCOWE

Białka
Sole mineralne

REGULUJĄCE

Witaminy
Sole mineralne

ENERGETYCZNE

Tłuszcze
Cukry

Ważne, aby spożywać tak skomponowane posiłki, aby zapotrzebowanie na wyżej wymienione składniki było w pełni pokryte, czyli inaczej mówiąc -> ich obecność jest kluczowa do prawidłowego i zdrowego rozwoju!

Co w razie gdy posiłki nie są skomponowane w odpowiedni sposób?

- Mogą pojawić się zaburzenia odżywiania, wzrostu, dojrzewania
- Narażenie na liczne niedobory – zwłaszcza witamin!!
- Zaburzenie równowagi energetycznej może doprowadzić do **NADWAGI** lub **OTYŁOŚCI**

Czym jest **BILANS ENERGETYCZNY?**

TO CO
JESZ
I PIJESZ



TO CO
SPALA
TWOJE
CIAŁO



W momencie gdy jemy więcej niż faktycznie potrzebujemy, sprawiamy, że **BILANS ENERGETYCZNY** jest **DODATNI**, co przyczynia się do rozwoju **NADWAGI** i **OTYŁOŚCI**.

Obecnie wśród dzieci i młodzieży obserwujemy **plagę** związaną z ogromnym wzrostem tych z nadmierną **masą ciała!**

Z czym to się wiąże?

Szybkie
uczucie
zmęczenia

Brak siły do
podjęcia
aktywności
fizycznej

Problemy z
koncentracją

Liczne
problemy
zdrowotne!!!
(teraz i w
przyszłości!!!)

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



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

CO TO OZNICZA W PRAKTYCE???



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)
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!!!** 😊



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 wrzodów żołądka
- Omijanie śniadania **wzmaga apetyt** w ciągu dnia, a więc zjesz więcej niż powinieneś
- **Gorsza koncentracja**
- 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!

- Spróbuj zaklasyfikować jego poszczególne składniki do wcześniej wymienionych grup produktów
- zrób zdjęcie po przygotowaniu i w czasie jedzenia!

2. Podejmij krzyżówkowe wyzwanie!

- rozwiąż załączoną krzyżówkę, skorzystaj z załączonej wyżej Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia!
- zachęć rodzica do rozwiązywania załączonej dla niego 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 😊



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 o 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 brokułu
- 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.