

**Podsumowanie  
projektu edukacyjnego pt.  
„Wpływ odżywiania  
na zdrowie człowieka”**



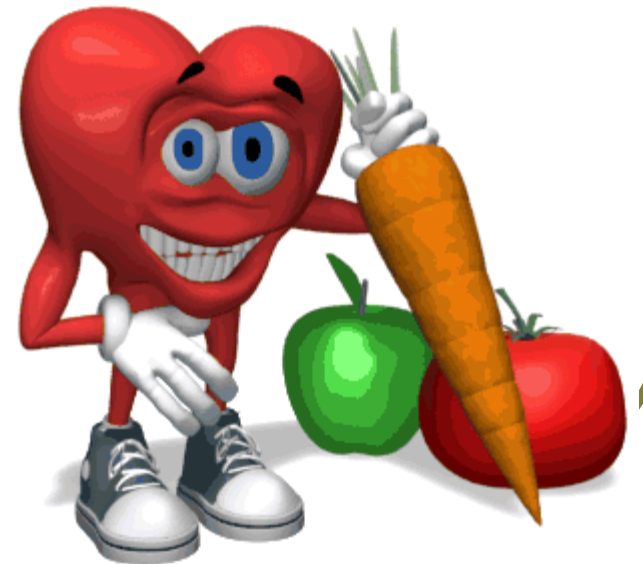
# Zdrowie

to stan pełnego dobrostanu  
fizycznego, psychicznego i społecznego  
a nie tylko brak choroby lub kalectwa

***na zdrowie!***

# Na zdrowie mają wpływ:

- styl życia - 50%
- środowisko - 20%
- czynniki genetyczne - 20%
- opieka zdrowotna - 10%



# Co się składa na zdrowy styl życia?:

- Właściwe odżywianie się
- Systematyczna aktywność fizyczna
- Ograniczanie skutków stresu
- Wyeliminowanie uzależnień /papierosy, alkohol, narkotyki/

# Właściwe odżywianie, co to jest?

Regularne spożywanie takich produktów, które dostarczają optymalnej ilości energii i zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach i z odpowiednią częstotliwością





# 10 zasad prawidłowego żywienia

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.

5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów,  
w szczególności zwierzęcych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.



# Inne

## zasady zdrowego odżywiania się

**Spożywaj 4-5 posiłków dziennie**

Organizm funkcjonuje najlepiej, gdy  
"otrzymuje" regularnie posiłki.

Nie należy najadać się do syta, a tylko  
zaspakajać głód.



# Woda

jest zdrowa - dzienna dawka to około  
1,5 litra wody.

Woda obniża stres, poprawia trawienie,  
odżywia skórę. Pij dużą ilość wody



# Jedz zredukowane ilości mięsa

Spożywanie mięsa dwa razy w tygodniu w zupełności wystarczy aby pokryć zapotrzebowanie na żelazo.

Zaleca się przyrządzanie chudych mięs, takich jak mięso z kurczaka czy indyka.



# Spożywaj dużo warzyw i owoców

Spożywanie 5 porcji warzyw lub owoców w ciągu dnia jest wskazane.

W ten sposób organizm zostaje zaopatrzony w cenne witaminy i substancje mineralne.



# Unikaj soli

Spożywanie soli w nadmiernych ilościach może prowadzić do nadciśnienia. Według Światowej Organizacji Zdrowia codzienne spożycie soli nie powinno przekroczyć 5 gram, przeciętny Polak zjada 2-3 razy więcej.



# Jedz potrawy bogate w tłuszcze i oleje roślinne

Tłuszcze roślinne powinny stanowić istotny element diety człowieka. Stanowią bowiem źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, które korzystnie wpływają na zdrowie człowieka, przeciwdziałają chorobom układu krążenia



# Piramida Zdrowego Żywienia

jest graficznym przedstawieniem grup produktów spożywczych wchodzących w skład dziennej racji pokarmowej.

W codziennej racji pokarmowej powinien występować co najmniej 1 produkt z każdej grupy.



# Piramida zdrowego żywienia





# Najważniejsze produkty spożywcze, które powinieneś jeść codziennie:

- Chleb z pełnego ziarna
- makaron z pełnego ziarna
- ryż
- kasza
- inne produkty



# Owoce i warzywa

Dostarczają twojemu organizmowi niezbędnych witamin i minerałów. Wzmacniają twój organizm. Regulują procesy zachodzące w tkankach. Pozwolą zachować dobre zdrowie i kondycję



# Białka

Najwięcej białka znajduje się w:

- mięsie,
- rybach,
- produktach mlecznych,
- orzechach
- grochu, fasoli, soi.



# Białko

jest niezbędne dla naszego zdrowia i życia. Jest podstawowym budulcem naszych tkanek.

Organizm człowieka nie potrafi magazynować białka, więc pamiętajmy, żeby je regularnie dostarczać.

# Tłuszcze

Skoncentrowane źródło energii.  
Jednak tłuszcz w nadmiarze doprowadza  
do rozwijania się nadwagi lub otyłości.



# Błędy w żywieniu



- nadmierne używanie soli
- upodobanie do smaku słodkiego
- zbyt mała liczba posiłków
- pojadanie między posiłkami „niezdrowych” produktów
- łatwy dostęp do żywności typu „fast-food”
  - korzystanie z produktów wysoko przetworzonych

# Skutki złego odżywiania

**Otyłość** - czyli nadmierne gromadzenie się tłuszczu w ciele.

Zwiększa ryzyko utraty zdrowia i wiąże się z występowaniem chorób serca, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, cukrzycy.



# Recepta na sukces

- zmiana swoich nieprawidłowych nawyków i zwyczajów żywieniowych
- wspólne przygotowywanie i spożywanie „zdrowych” posiłków
  - rola zdrowych składników pokarmowych





## Stosując się do zasad zdrowego odżywiania

dokonujemy wyboru najbardziej wartościowych produktów, jednocześnie wykluczamy z diety te produkty, które uznajemy za bezwartościowe i niepotrzebne



# Nawyki żywieniowe

- kształtują się do 10 roku życia, a potem jedynie ulegają modyfikacjom,
- raz wykształcone nieprawidłowe nawyki bardzo trudno jest zmienić



Rozmaitość produktów spożywczych,  
aktywność fizyczna - minimum 30 minut  
Dziennie oraz kontrola wagi to elementy  
które mają duży wpływ na utrzymanie  
zdrowia.





**Koniec**

