

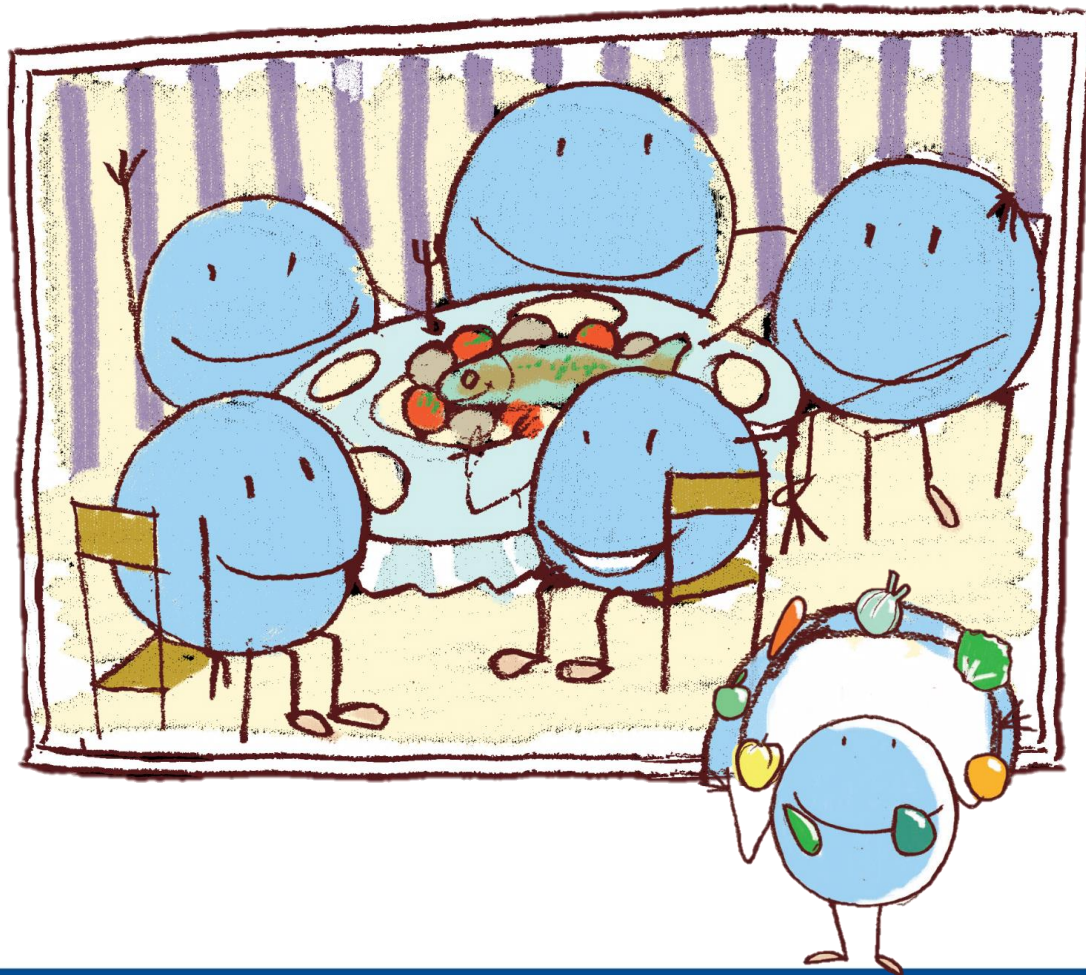
Warsztaty Żywieniowe

Temat: Talerz zdrowego żywienia

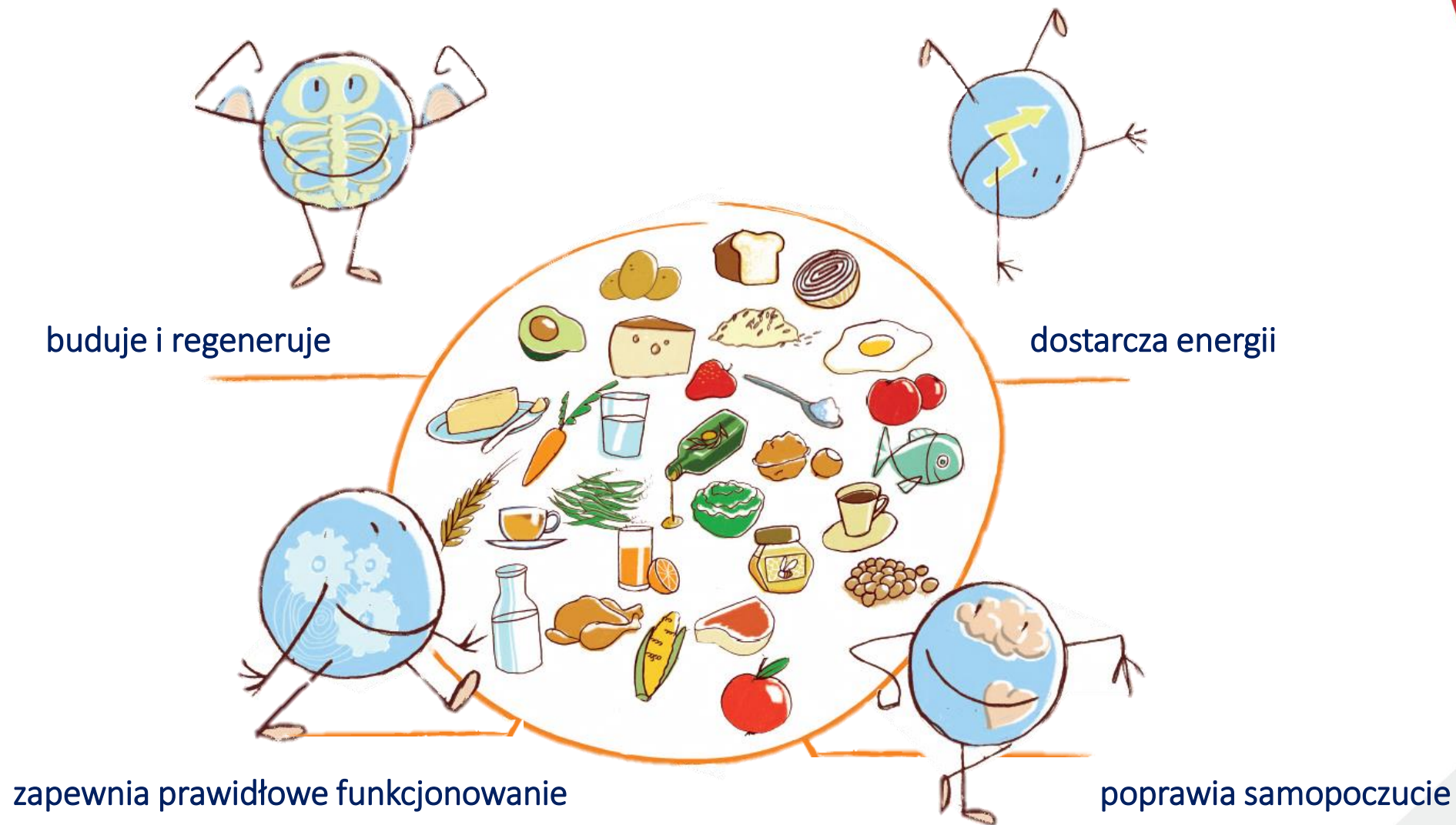


Lekkoatletyka
dla każdego!

Dlaczego człowiek musi jeść?



Żywność





Na talerzu nie może
zabraknąć...

Nie należy jeść
zbyt dużo...

Jedz wiele różnych produktów



Niech Twój talerz będzie kolorowy niczym tęcza!!

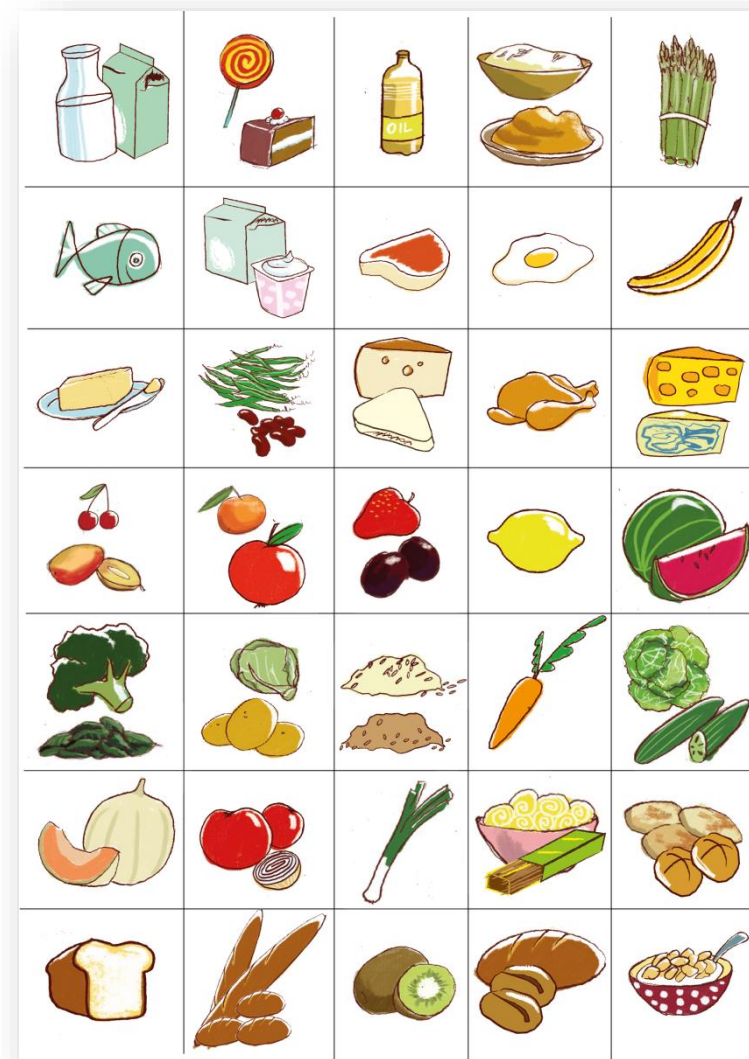
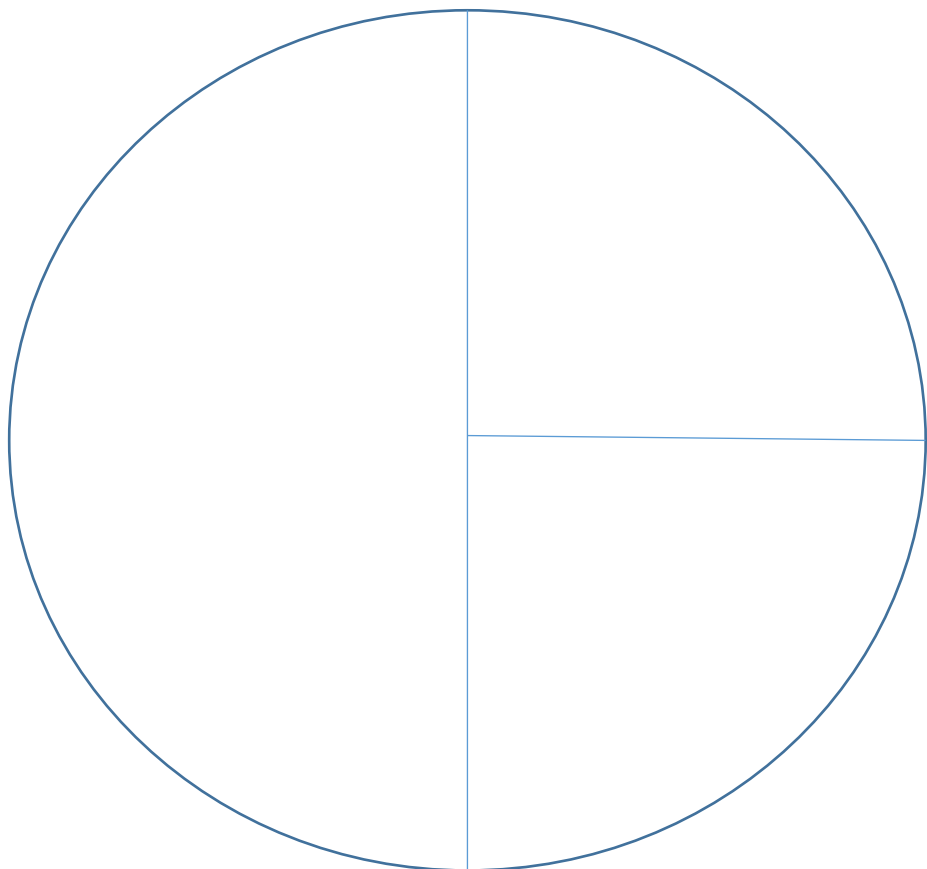
Czy wiesz, co to jest Talerz Zdrowego Żywienia?



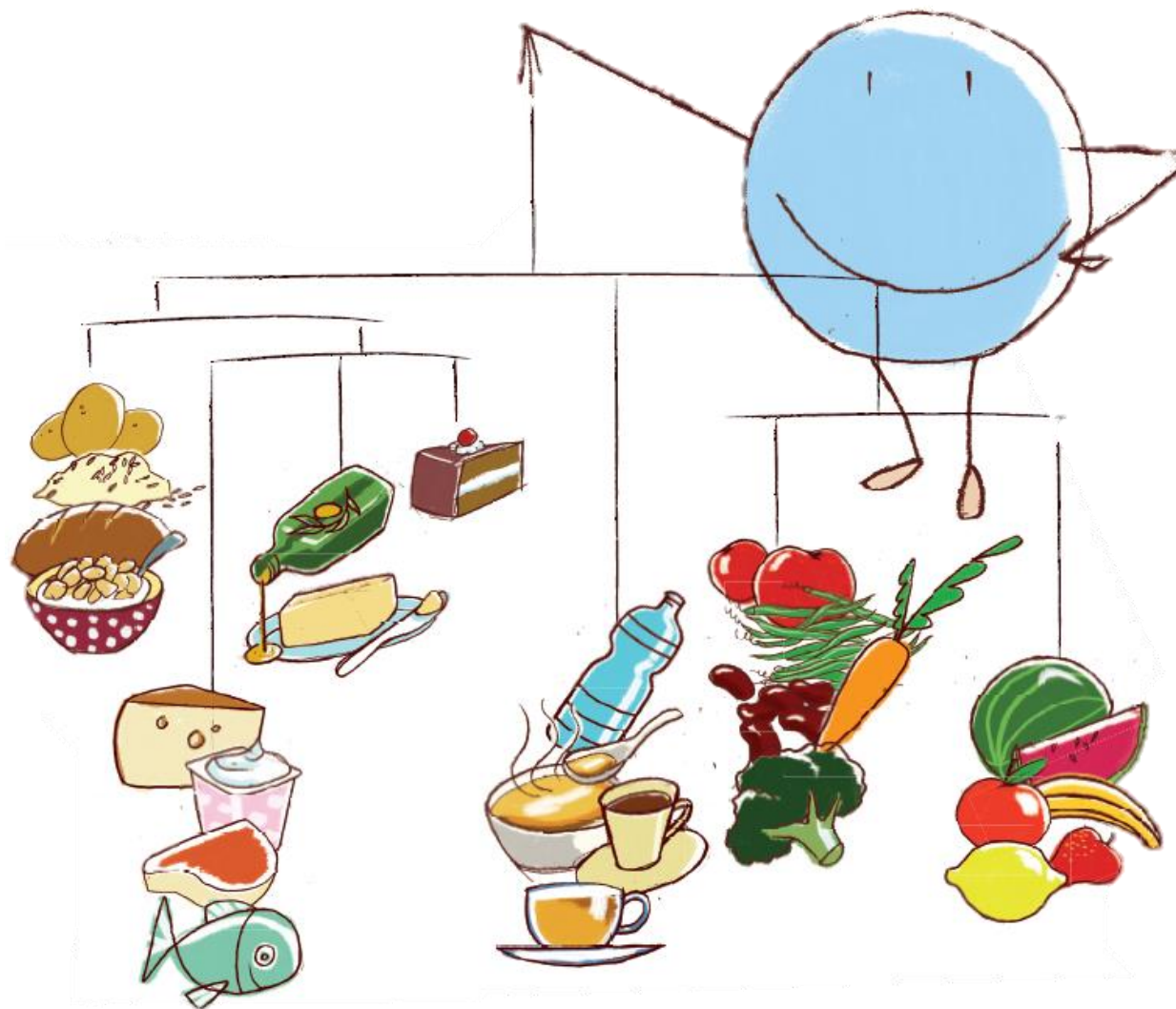
Talerz Zdrowego Żywienia mówi, jakie są zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie



Karta pracy



Sprawdź czy dobrze łożyłeś





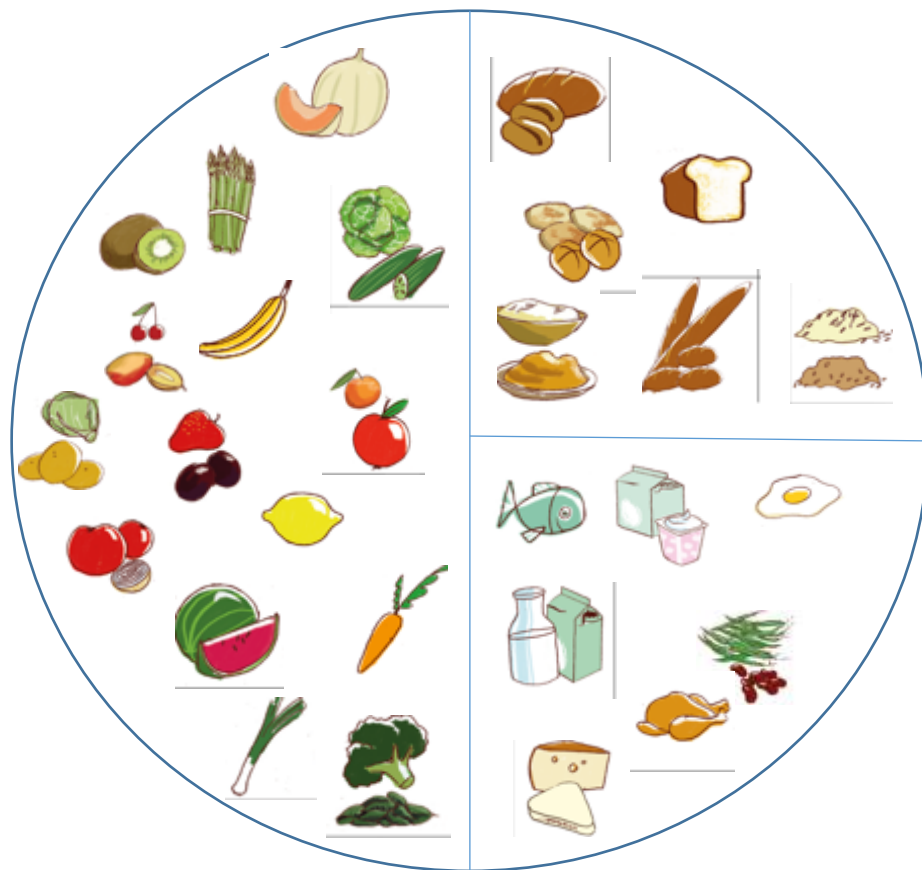


Lekko
dla każdego




Talerz Zdrowego Żywienia

Jedz więcej

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, kasze, makarony razowe) 
- Różnokolorowe warzywa i owoce (więcej warzyw niż owoców)
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca)
- Ryb
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych
- Orzechów i nasion (orzechy włoskie, pestek dyni, nasion słonecznika) 



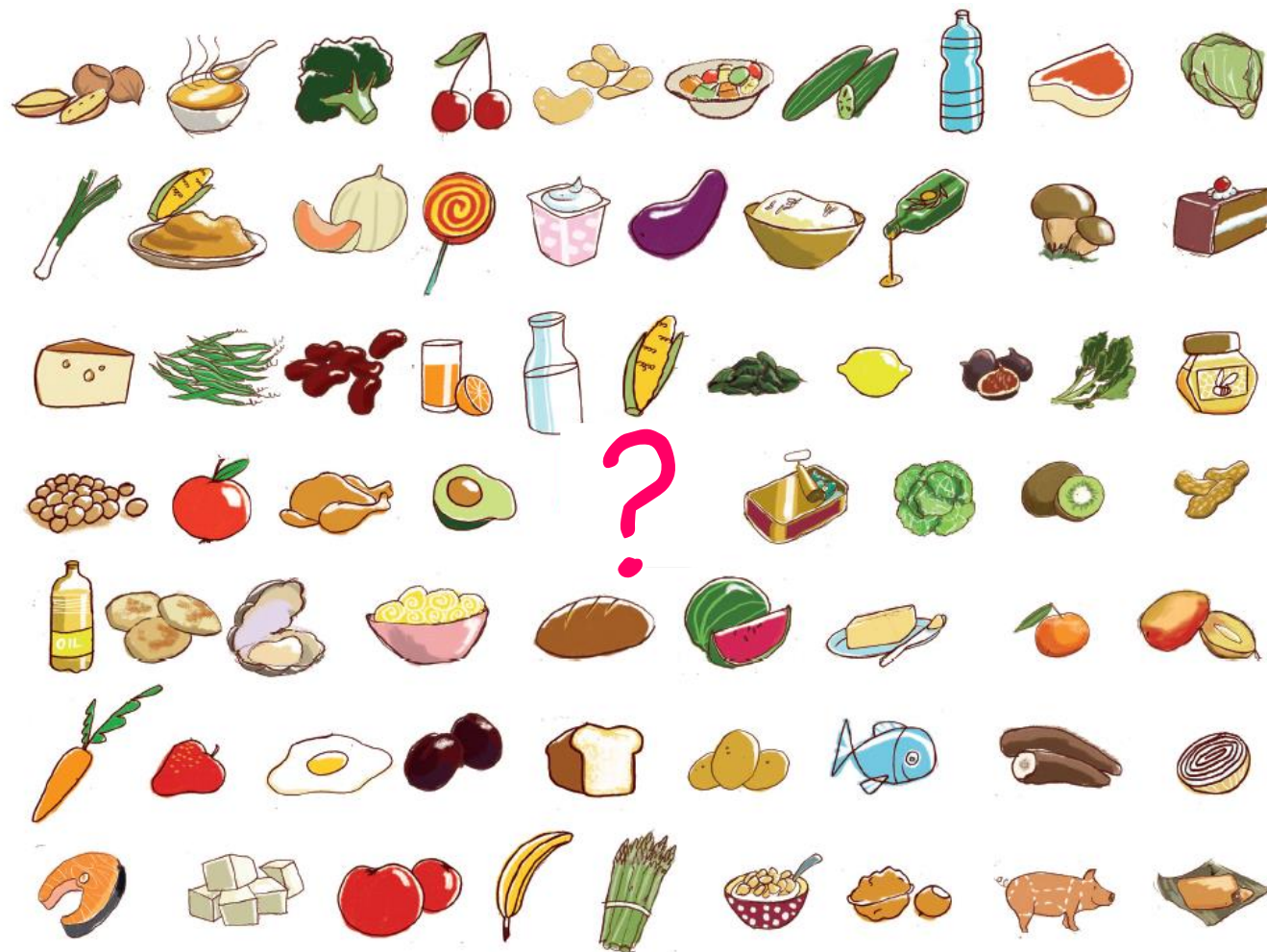
Jedz mniej

- Sól 
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. Kiełbas, wędlin) 
- Cukru i słodzonych napojów 
- Produktów przetworzonych takich jak fast-food, słone przekąski, batony

Zamieniaj

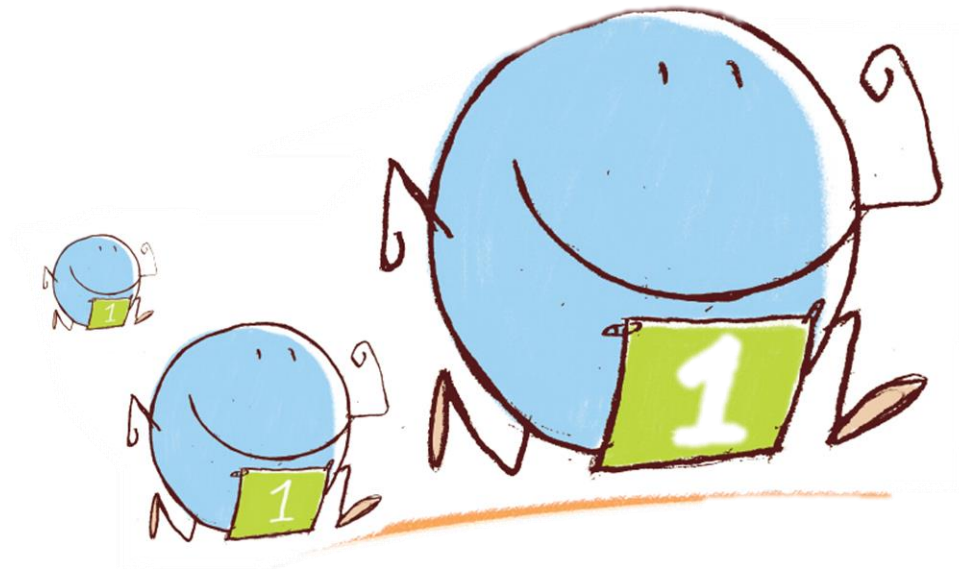
- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo) na pełnoziarniste
- Mięso czerwone i przetwory na ryby, jaja, drób, nasiona roślin strączkowych, orzechy
- Słodkie napoje na wodę
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe

Jakie skarby kryją w sobie poszczególne grupy produktów?



Węglowodany to paliwo dla organizmu

Węglowodany dają Ci
siłę, uczucie sytości
i... SMAK!



Rodzaje węglowodanów i ich źródła

cukry proste



skrobia

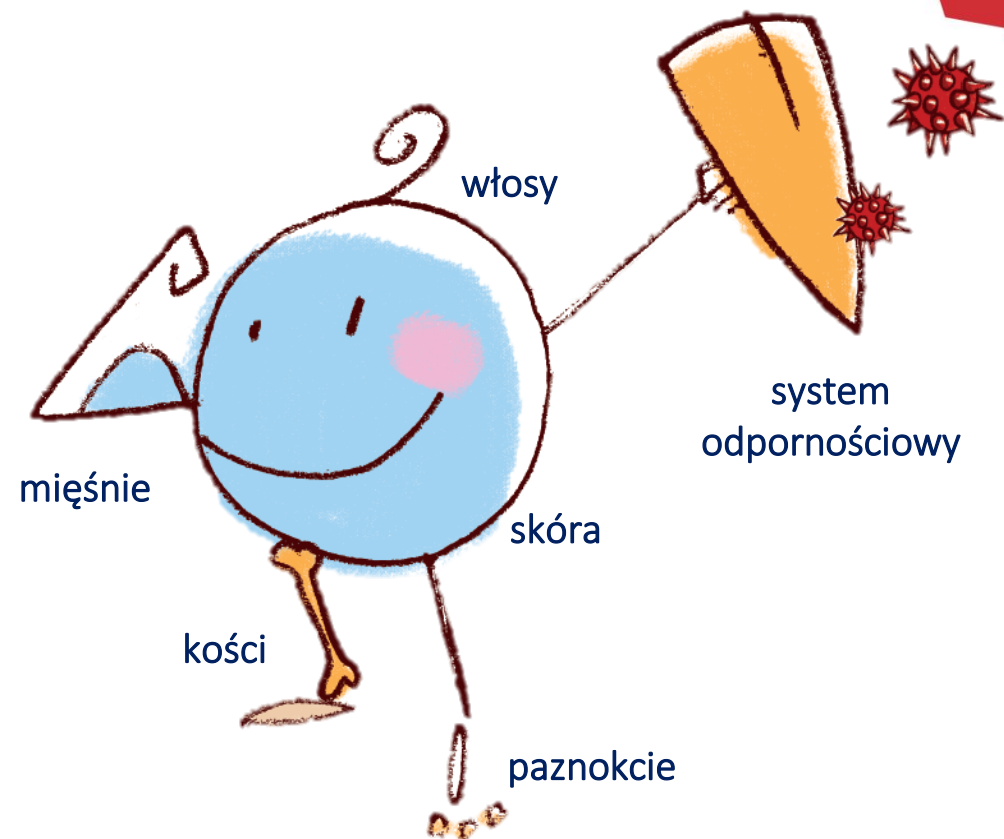


błonnik



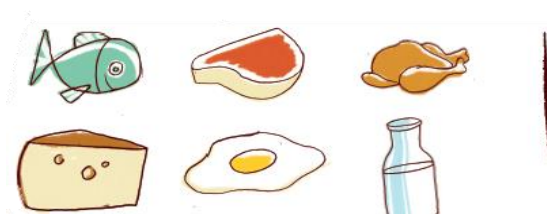
Białka budują i regenerują organizm

Produkty spożywcze bogate
w białko pozwalają
zachować Ci siłę!



Źródła białka

zwierzęce

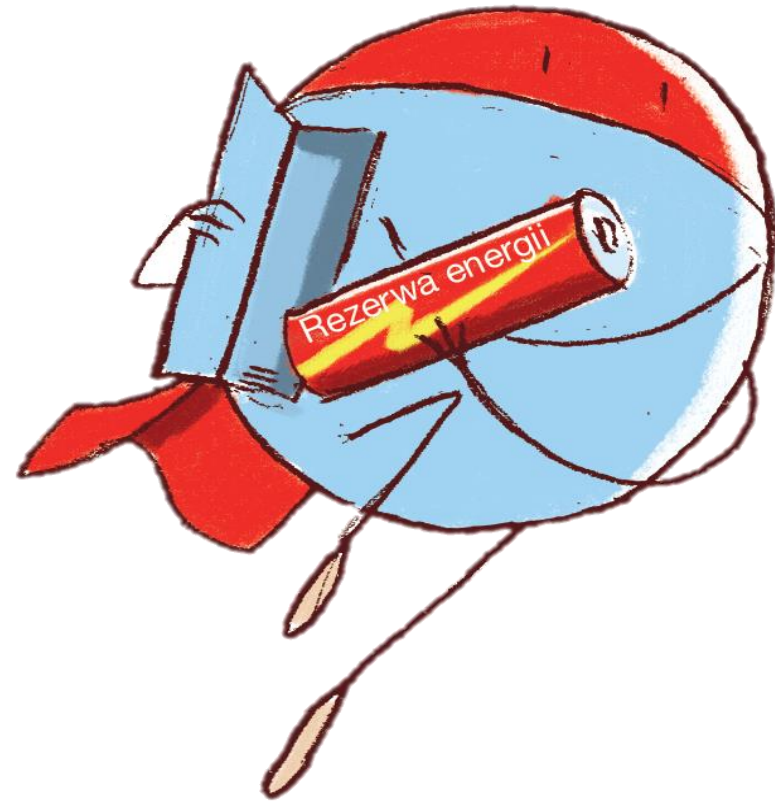


roślinne



Tłuszcze są niezbędne, ale w odpowiednich ilościach

W swojej diecie potrzebujesz różnych rodzajów tłuszczów!



Powinniśmy

jeść więcej

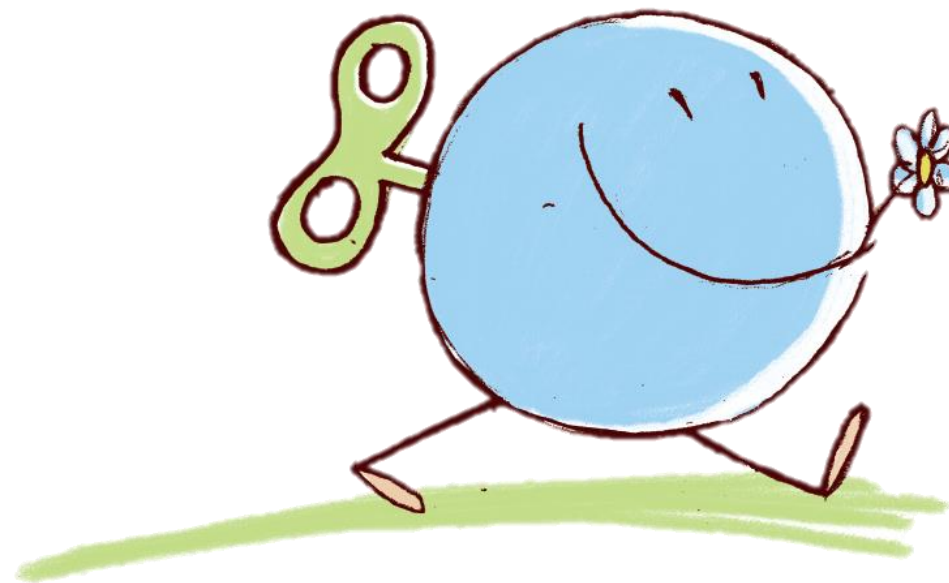


jeść mniej



Witaminy to klucz do zdrowia

Witaminy biorą udział
w większości procesów
w Twoim ciele!



Źródła witamin

rozpuszczalnych w tłuszczach: A,D,E,K

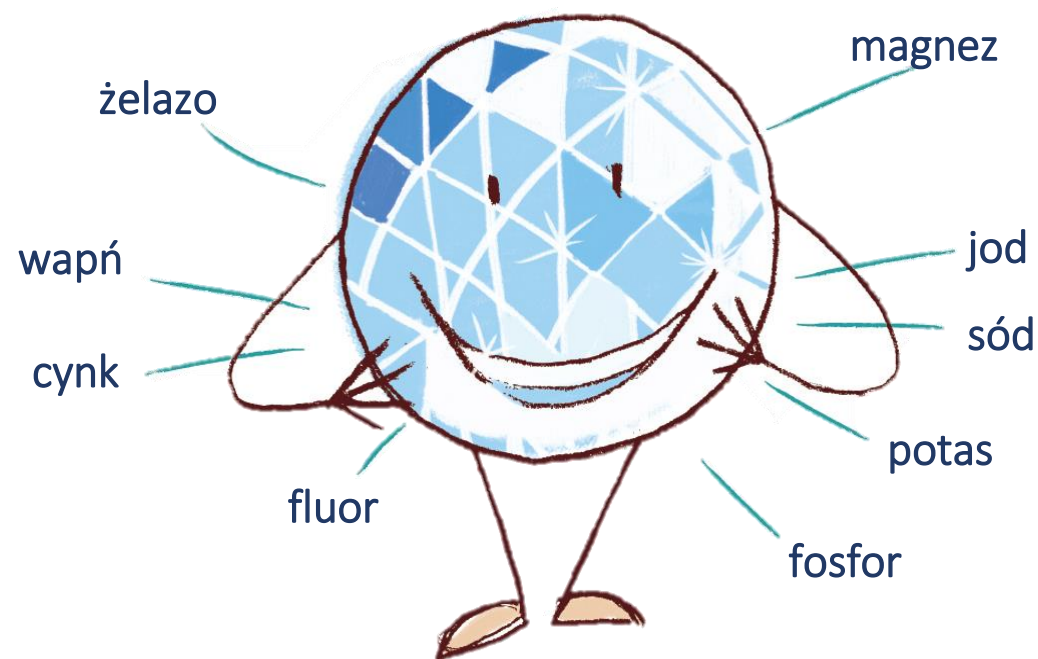


rozpuszczalnych w wodzie: C, witaminy z grupy B



Składniki mineralne są jak diamenty dla naszego organizmu

Składniki mineralne, tak jak witaminy, biorą udział w większości procesów w Twoim ciele!

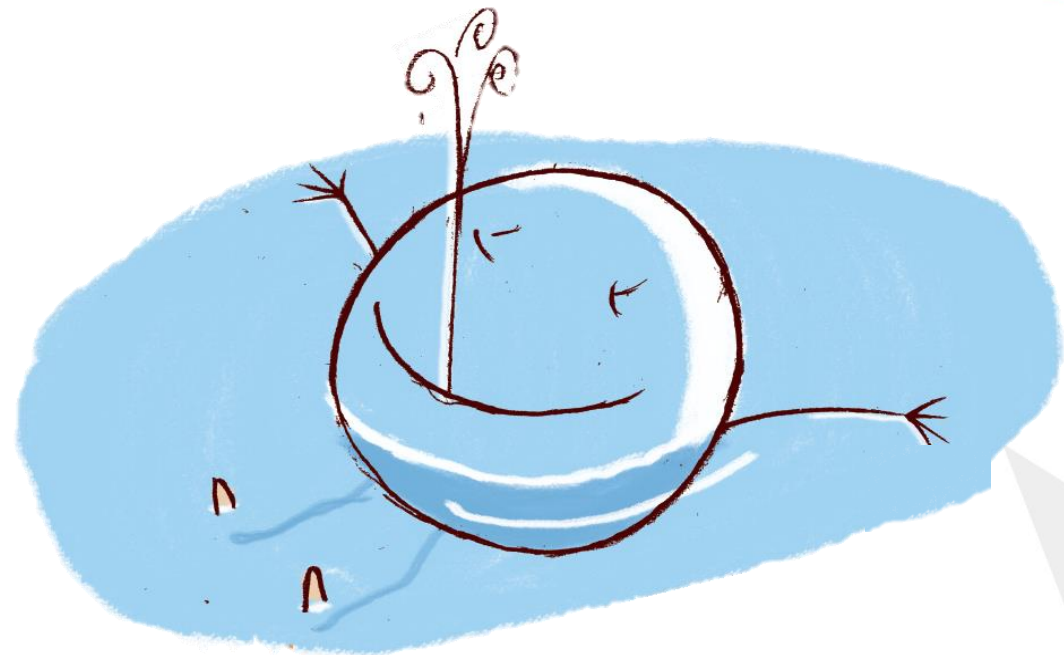


Źródła składników mineralnych



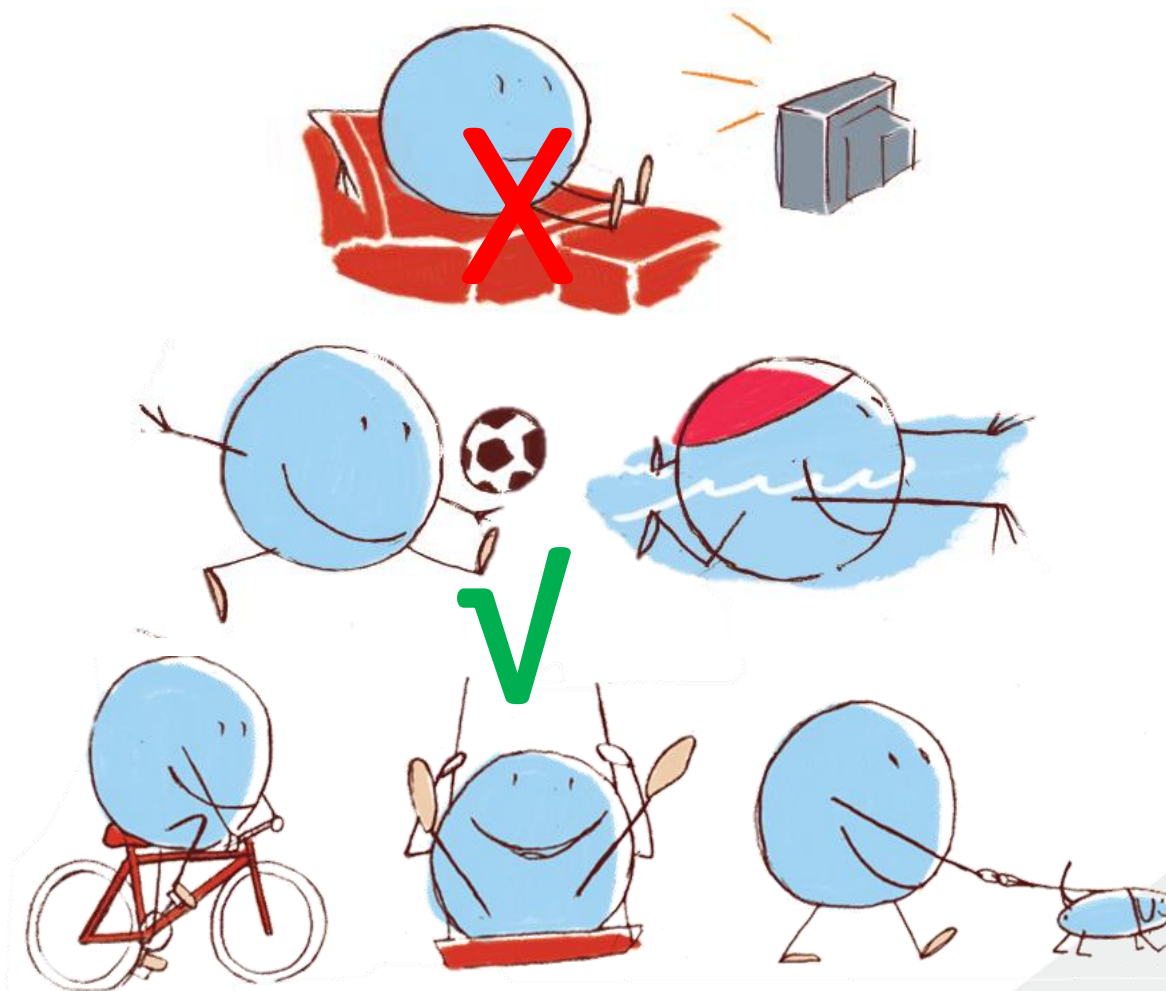
Twoje ciało w większości składa się z wody

Woda jest niezbędna
do życia, oczyszcza
i odświeża Twoje ciało!



Bądź aktywny każdego dnia minimum 60 minut

Regularna aktywność fizyczna – jest bardzo ważna dla Twojego zdrowia



Zapamiętaj!



1. jedz 5 posiłków dziennie



2. jedz 5 porcji warzyw i owoców



3. pij wodę regularnie



4. jedz produkty zbożowe



5. ogranicz ilość tłuszczu, soli i cukru



6. ćwicz regularnie