Podstawy zdrowego trybu życia

Przygotował

Dawid Psyta

Piramida żywności

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Co musisz wiedzieć o piramidzie żywienia

- Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.
- Piramida w swojej podstawie zawiera aktywności oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać ich udział na swoim talerzu. Czym wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

Piramida Żywieniowa – opis

- Aktywność fizyczna: Jak zauważyliście nie bez powodu u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna - rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

- Podstawa diety: Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla osób zdrowych. Niektóre schorzenia mogą wymagać indywidualnej diety.

- Owoce i warzywa: Ogólnie rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Jak łatwo zauważyć podstawą diety są warzywa i owoce - w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.

- Produkty zbożowe: Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe - co istotne: rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

Piramida Żywieniowa – opis

- Nabiał: Dalej pojawia się nabiał - np. 2 szklanki mleka, który można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry.
- Mięso: Dwa najwyższe szczeble to produkty, których często nadużywamy - mięsa. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie - pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Ma to znaczenie szczególnie w unikaniu spożycia dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych.
- Tłuszcze: Najwyżej znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to jakie tłuszcze wybieramy - raczej odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi - np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.
- Wielcy nieobecni piramidy: Na marginesie warto wspomnieć o tym, co warto eliminować z diety. Są to cukier, słodycze (które można zastąpić owocami) oraz sól (aby jedzenie było smaczne, można wykorzystać zioła). Natomiast należy pić wodę (ok. 1,5 litra dziennie).

Podział składników odżywczych

- Prawidłowe odżywianie się to dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a tym samym energii i substratów potrzebnych do utrzymania zdrowia i wszystkich funkcji organizmu.
- Składniki odżywcze to składniki pokarmowe niezbędne do odżywiania organizmu człowieka, zwłaszcza białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne.
- Za niezbędne składniki odżywcze uznaje się te, których organizm człowieka nie wytwarza lub które są syntetyzowane w zbyt małych ilościach, a których obecność jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania – muszą więc być dostarczone w odpowiedniej ilości z pożywieniem.
- W zależności od swych podstawowych funkcji składniki odżywcze dzielą się na:
- ● energetyczne: głównie węglowodany, tłuszcze;
- ● budulcowe: białko, składniki mineralne, niektóre kwasy tłuszczowe;
- ● regulujące: witaminy, składniki mineralne

Zasady ZDROWEGO ŻYWIENIA związane z piramidą zdrowego żywienia i aktywnością fizyczną

- 1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- 2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego, co jesz. pamiętaj o właściwych proporcjach: ¾ - warzywa i ¼ - owoce.
- 3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- 4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
- 5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- 6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- 7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- 8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
- 9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 litra dziennie.
- 10. Nie spożywaj alkoholu

BMI, wskażnik guateleta II – co to jest i do czego służy ?

- BMI jest jednym z ważnych wskaźników określających nasz stan fizyczny.
- BMI (z ang. Body Mass Index - wskaźnik masy ciała) to wskaźnik, którego wynik pozwoli ci ocenić, czy twoja waga utrzymuje się w normie, czy nie.
- Wzór na obliczenie BMI:

$$BMI = \frac{masa}{(wzrost)^2}$$

- Przykład: BMI osoby ważącej 70 kg i mierzącej 175 cm będzie wynosiło: 70/(1,75)2=22,86. (wzrost w metrach)

Jak obliczyć BMI dla dzieci i młodzieży

- BMI dla dzieci i młodzieży oblicza się dokładnie tak samo jak dla dorosłych. Różnica jest jedynie w interpretacji. To czy obliczone BMI jest prawidłowe zależy od wieku i płci dziecka.
- Link do kalkulatora BMI i interpretacji wyniku: http://oblicz-bmi.pl/bmi-dzieci-mlodziezy.html

Tabele kalorii wybranych produktów Wszystkie dane dotyczą 100 gramowej porcji wybranego produktu

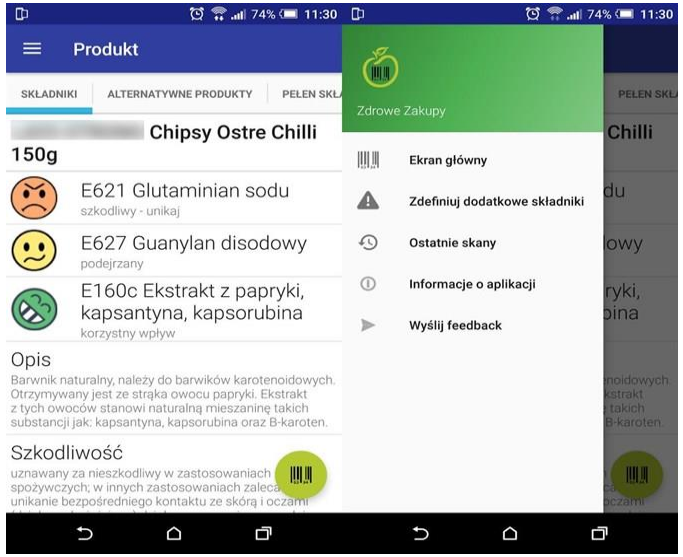
- Pod linkiem, macie opis produktów i wykaz ich kaloryczności, ilości tłuszczów, białka, węglowodanów (cukrów) w 100 gramach danego produktu: http://oblicz-bmi.pl/tabela-kalorii.html

Produkt	Kalorie	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
Bakłażan	282	60,1	7,9	1,7
Boćwina	17	5,5	2,1	0,5
Bób	66	14	7,1	0,4
Brokuły	27	5,2	3	0,4
Brukselka	37	8,7	4,7	0,5
Burak	38	9,5	1,8	0,1
Cebula	30	6,9	1,4	0,4
Chrzan	67	18,1	4,5	0,6
Cukinia	15	3,2	1,2	0,1
Cykoria	21	4,1	1,7	0,2
Czosnek	146	32,6	6,4	0,5
Ćwikła	41	10,2	1,6	0,1
Dynia	28	7,7	1,3	0,3
Fasola biała, suche nasiona	288	61,6	21,4	1,6
Fasola cięta konserwowa	16	4,5	1,5	0,2
Fasola szparagowa	27	7,6	2,4	0,2
Fasolka flageolet konserwowa	61	15	6,3	0,2
Fasolka po bretońsku	141	15,9	8	6,6
Fasolka szparagowa	27	7,6	2,4	0,2
Groch, suche nasiona	293	60,2	23,8	1,4
Groszek zielony	75	17	6,7	0,4
Groszek zielony konserwowy	63	15,8	4,9	0,2
Groszek zielony mrożony	72	16,3	6,4	0,4
Jarmuż	29	6,1	3,3	0,7
Kalafior	22	5	2,4	0,2
Kalarepa	29	6,5	2,2	0,3
Kapusta biała	29	7,4	1,7	0,2

Produkt	Kalorie	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
Kapusta czerwona	27	6,7	1,9	0,2
Kapusta kwaszona	12	3,4	1,1	0,2
Kapusta pekińska	12	3,2	1,2	0,2
Kapusta włoska	38	7,8	3,3	0,4
Koper	26	6,1	2,8	0,4
Kukurydza konserwowa	110	23,4	3,7	1,5
Kukurydza, kolby	102	23,6	2,9	1,2
Marchew	27	8,7	1	0,2
Ogórek	15	2,9	0,7	0,1
Papryka czerwona	35	6,9	1,2	0,3
Pasternak	80	18	1,2	0,3
Pestki dyni	596	15	29	46,7
Pieczarka suszona	331	49,3	19,1	2,1
Pieczarka świeża	24	2,5	2,6	0,4
Pietruszka korzeń	83	17,1	2,6	0,5
Pietruszka liście	60	9	3,7	1
Pomidor	29	5,2	0,9	0,5
Rabarabar	18	3,8	0,5	0,1
Rzeżucha	15	1,3	2,3	0,1
Rzodkiewka	21	3,6	0,8	0,4
Sałata	20	2,9	1,4	0,3
Seler korzeń	61	13,6	1,3	0,2
Soczewica, suche ziarno	347	59,5	25	1
Soja, suche ziarno	442	34,8	34,9	18,1
Szczaw	39	3,9	1,1	0,8
Szczypiorek	39	3,9	4,1	0,8
Szparagi	24	3,7	1,9	0,2
Szpinak	26	3	2,6	0,4
Ziemniaki późne	85	20,5	1,9	0,1
Ziemniaki wczesne	69	16,3	1,8	0,1

Jak sprawdzić co produkt zawiera i czy jest zdrowy

- Każdy produkt w opakowaniu posiada kod do skanowania, dzięki dzisiejszej technologii można po przez użycie telefonu, a dokładnie aplikacji sprawdzić co zawiera w sobie.
- Aplikacje: zdrowe zakupy, VitaScale kalkulator kalorii i wymienników



Dziękuję za uwagę

https://wordwall.net/play/8268/987/855