

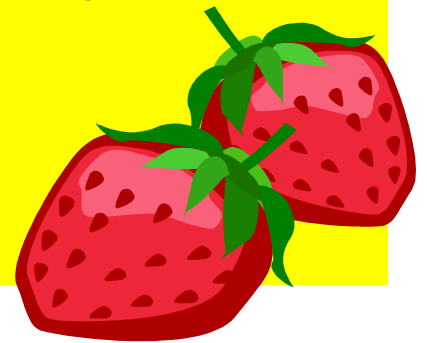
JAK SIĘ ODŻYWIAM?



ODŻYWIANIE

Proces życiowy polegający na dostarczeniu pokarmu każdej żywej komórce.

Pobrany pokarm jest wykorzystywany przez organizm jako materiał budulcowy, energetyczny, zapasowy i regulatorowy

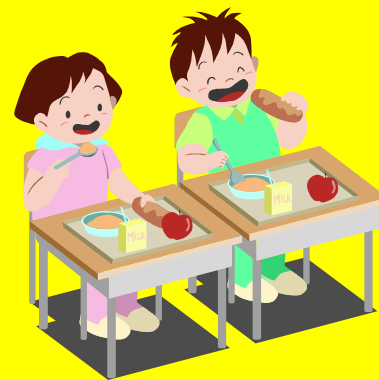


PRZEWODNIK PO ZDROWYM ŻYWIENIU

Wszyscy wiemy, że jedzenie to wielka przyjemność. Kłopoty w tym, by przyjemne połączyć z pożytecznym.

Pożywienie dostarcza energii i składników odżywczych bez których nasz organizm nie mógłby funkcjonować. Składniki odżywcze rozkładane są w przewodzie pokarmowym w procesie trawienia. Potem ulegają wchłonięciu i drogą krwi przenoszone są do każdej komórki organizmu.

Pobrane składniki pokarmowe budują nasze ciało, mają duży wpływ na samopoczucie, kondycję fizyczną i umysłową, a przede wszystkim dostarczają energii dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

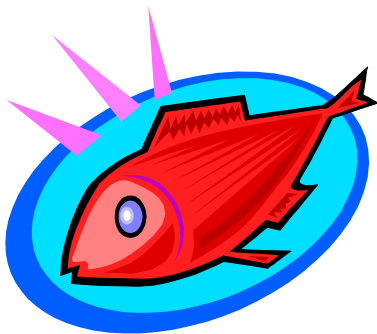


CO TO SĄ WITAMINY ?

Witaminami nazywa się szereg różnych związków, które są :

- 1.Są składnikami niezbędnymi w żywieniu człowieka dla normalnego przebiegu szeregu procesów zachodzących w jego tkankach.**
- 2.Nie mogą być wytwarzane przez organizm i muszą być dostarczane z pożywieniem lub w razie potrzeby w postaci preparatów farmaceutycznych, w ilości od kilku do kilkunastu mikrogramów lub miligramów a tylko wyjątkowo do kilkudziesięciu miligramów.**
- 3.Nie są ani źródłem energii, ani materiałem budulcowym.**





RODZAJE WITAMIN



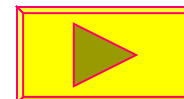
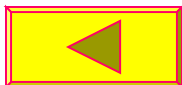
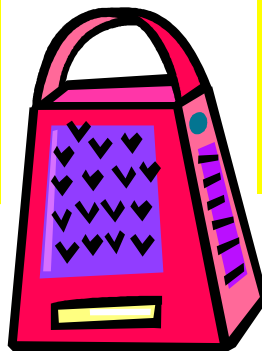
WITAMINA A

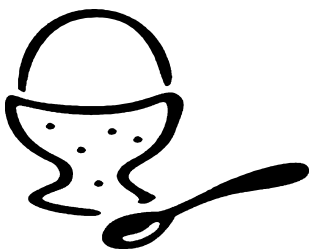
ROLA

- wzrost i ogólny rozwój organizmu ,
- warunkuje dobry wzrok,
- zdrowa skóra,
- zapobiega nowotworom i chorobom serca

ŹRÓDŁO

Ryby morskie , tran , wątroba wołowa , wątroba wieprzowa , węgorz , żółtko jaj , masło , oleje roślinne , szpinak , morele , sałata , jarmuż , dynia, groszek zielony , boćwina , szczaw , marchew .



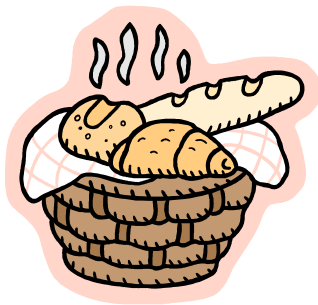


WITAMINA B



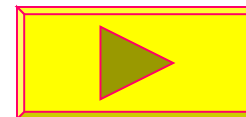
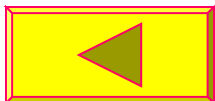
ROLA

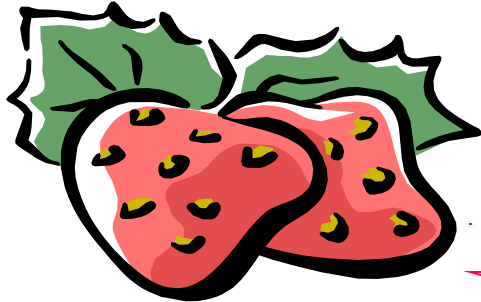
- produkcja krwinek czerwonych ,
- produkcja krwinek białych,
- ochrona przed infekcjami ,
- prawidłowe funkcjonowanie skóry oraz włosów



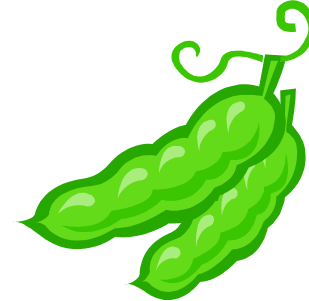
ŹRÓDŁO

Drożdże, jaja, orzechy, fasola, ziemniaki, pieczywo ciemne, mleko, ser żółty, mięso, szpinak, makrela, kapusta, chleb biały, wątroba wołowa, wieprzowa, cielęca, jabłka, pomarańcze, ziarna zbóż .





WITAMINA C

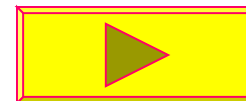
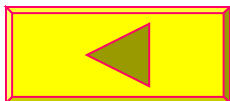
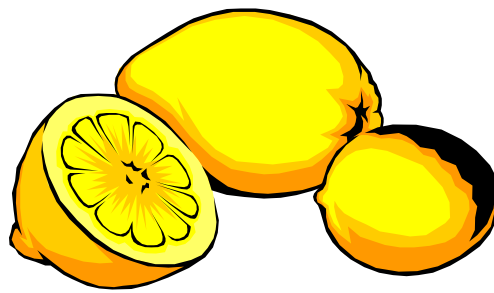


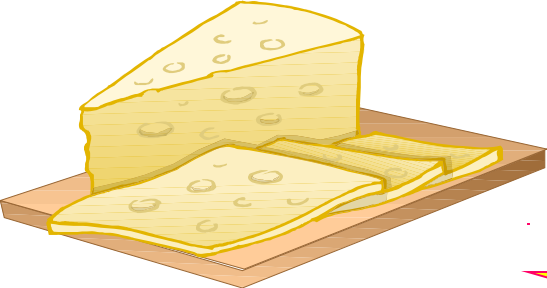
ROLA

- wzmacnianie kości, chrząstek, ścięgien i więzadeł,
- zwiększanie odporności naszego organizmu,
- przyspieszanie gojenia się ran

ŹRÓDŁO

Porzeczka czarna, porzeczka biała, porzeczka czerwona, agrest, grejpfrut, cytryna, pomarańcze, maliny, truskawki, rabarbar, bób, kapusta, kalafior, szczypiorek, cebula, groszek, ziemniaki, pomidory, rzepa, rzodkiewka.





WITAMINA D

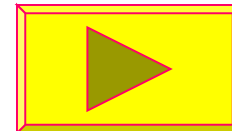
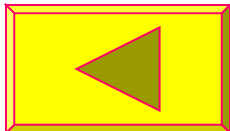
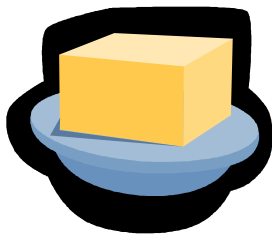


ROLA

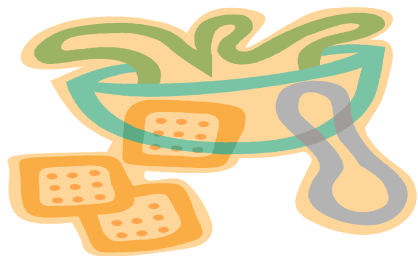
- warunkuje odpowiednią twardość kości,
- ułatwia przyswajanie wapnia w organizmie

ŹRÓDŁO

Ryby morskie, tran, węgorz, śledź, szprot, makrela, łosoś, wątroba cieleca, wieprzowa, wołowa, barania, żółtka jaj, masło zwykłe i roślinne, sery żółte.



WITAMINA E



ROLA

- chroni błony w organizmie przed uszkodzeniami,
- hamuje rozwój miażdżycy,
- obniża poziom cholesterolu we krwi



ŹRÓDŁO

Soja, kielki zbóż, oleje roślinne - słonecznikowy i sojowy, jaja świeże całe, żółtko jaja, kasze - jęczmienna i gryczana, zboża, orzechy, szparagi, tran, masło, masło roślinne, kapusta - czerwona i włoska, jarmuż, groszek zielony, brukselka, fasola biała, groch, płatki owsiane.



WITAMINA H

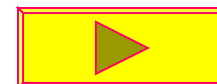
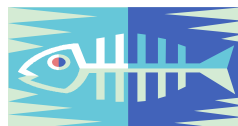
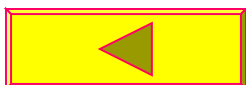


ROLA

ŹRÓDŁO

- zapobiega nadmiernemu odkładaniu się tłuszczu,
- pomaga utrzymać zdrową skórę i włosy,
- jest potrzebna dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy

Ziarno pszenicy, jaja, mleko, kurczak, śledź, wieprzowina, wołowina, banany, winogrona, pomarańcze, kalafior, groch, szpinak, cebula, sałata, buraki, marchew, kapusta, drożdże, grzyby.



WITAMINA K

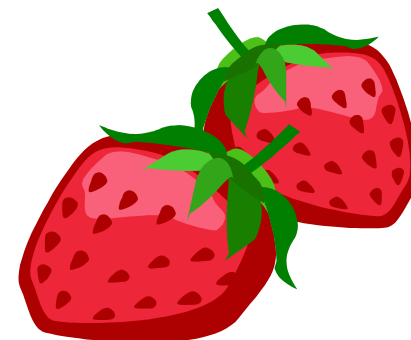
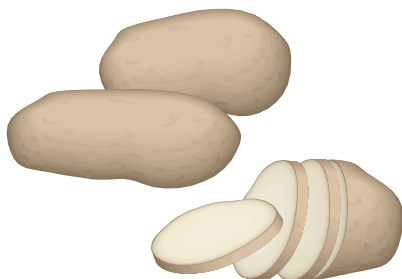


ROLA

- warunkuje prawidłowe krzepnięcie krwi,
- pomaga zrastaniu się złamanych kości,
- wzmacnia kości

ŹRÓDŁO

Lucerna, szpinak, kapusta, kalarepa, marchew, pomidory, groch, truskawki, ziemniaki, sery żółte, żółtka jaj kurzych, wątroba



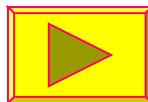
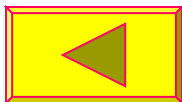
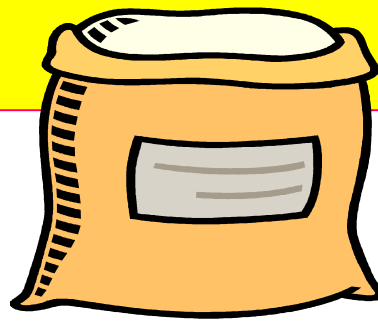
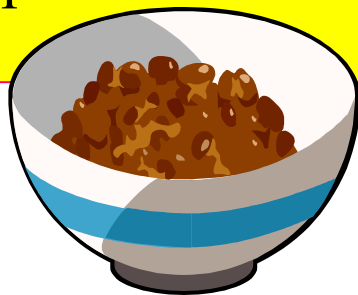


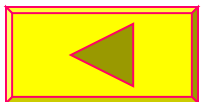
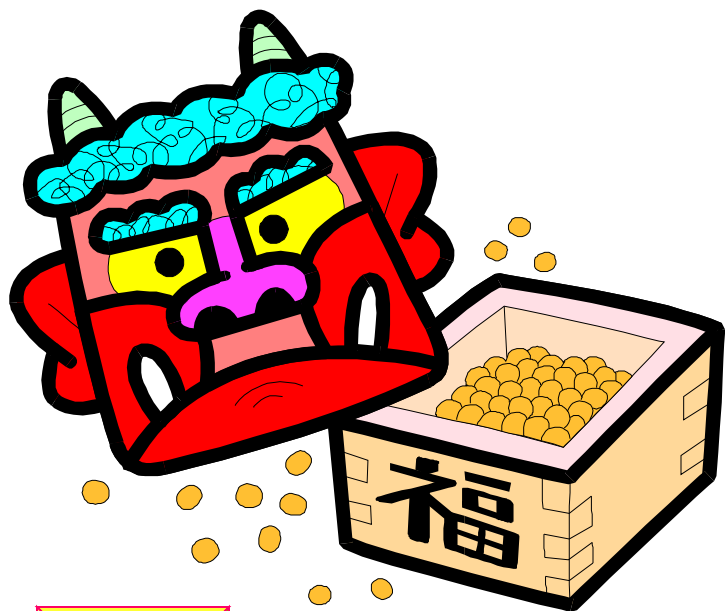
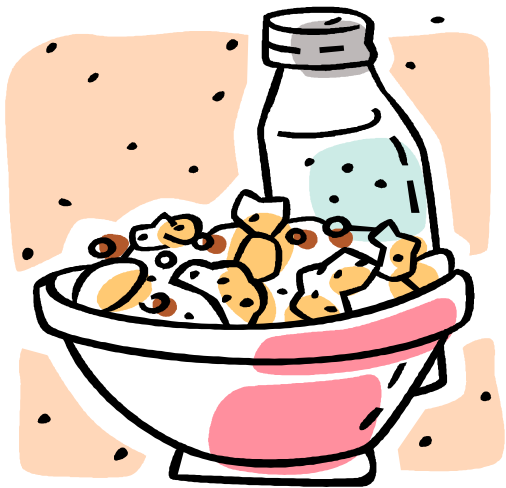
PRODUKTY ZBOŻOWE

Pokarmy przygotowane ze zbóż (takich jak pszenica, ryż, owies) są podstawą diety. Zapewniają witaminy, składniki mineralne, węglowodany (skrobię i błonnik) i inne substancje niezbędne dla zdrowia.

Generalnie produkty zbożowe zawierają mało tłuszczu, chyba że jest on dodany w procesie przygotowania pokarmu lub bezpośrednio przed spożyciem.

Także pełnoziarniste pokarmy różnią się między sobą zawartością składników odżywczych. Dlatego należy jeść różnorodne pełnoziarniste pokarmy.

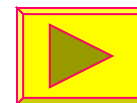
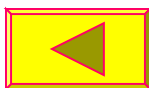
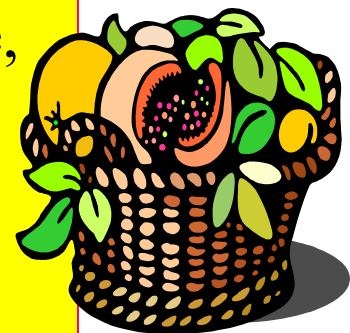


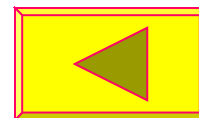
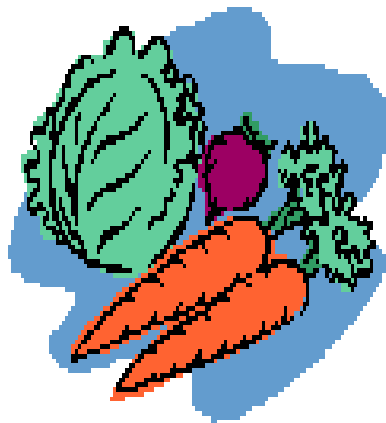
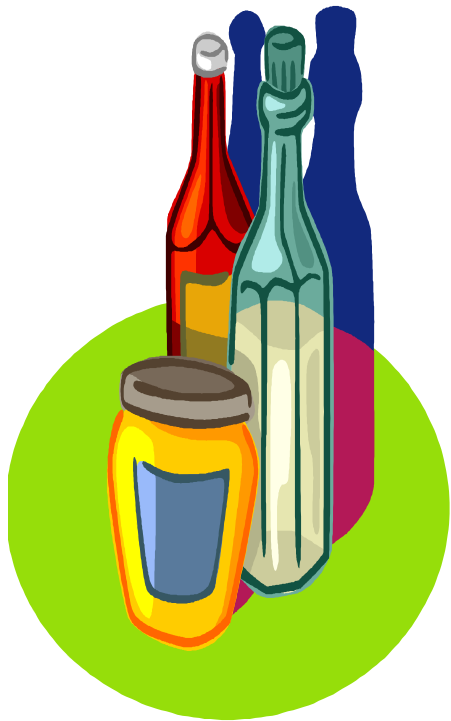
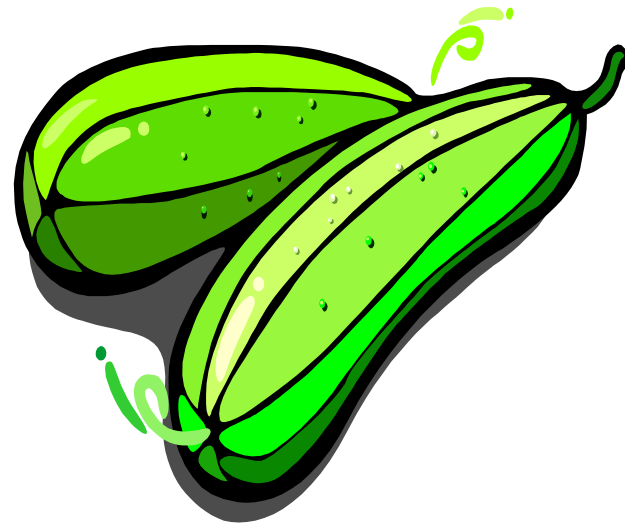
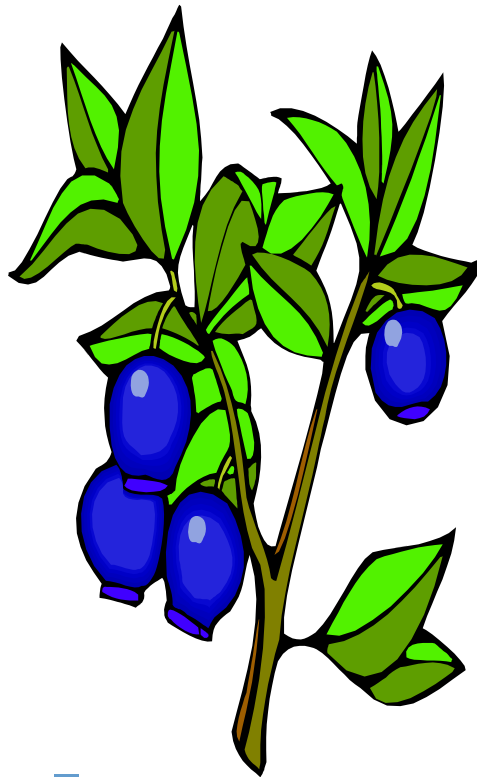


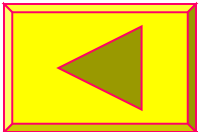
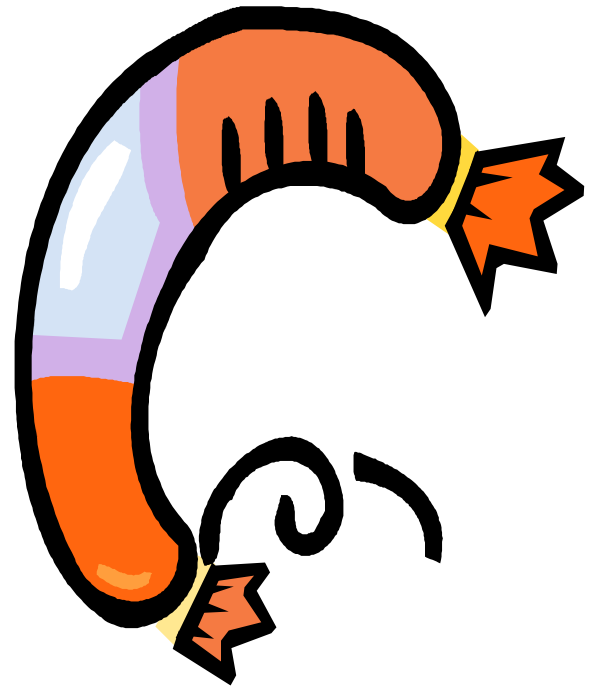
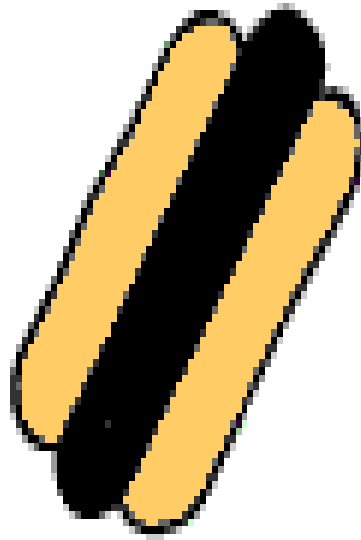
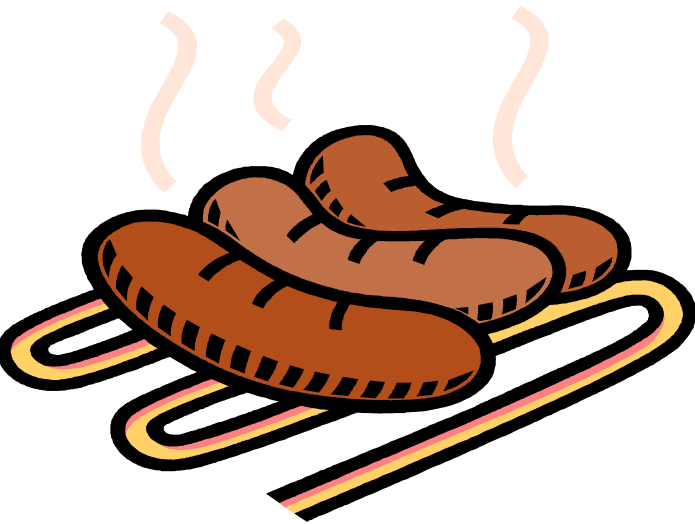
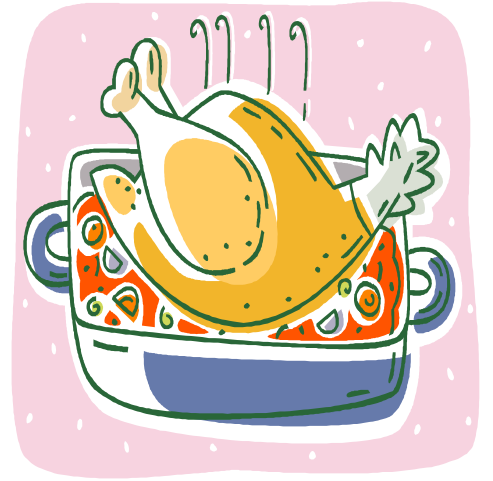
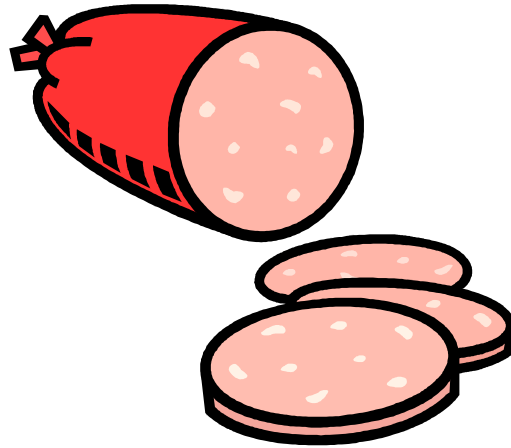
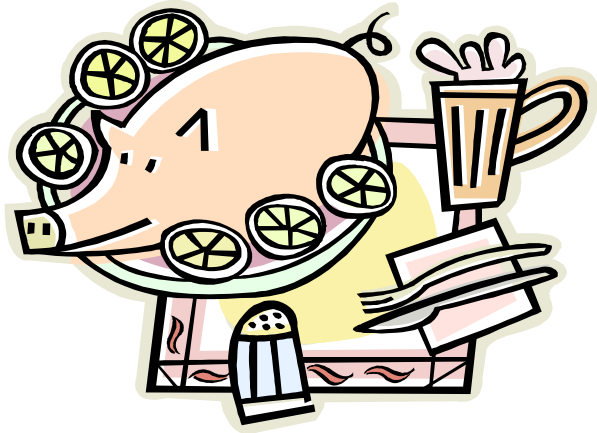
PRODUKTY POCHODZENIA ROŚLINNEGO

Produkty pochodzenia roślinnego są znacznie zdrowsze od produktów zwierzęcych, ponieważ spożywanie ich nie powoduje zwiększenia poziomu cholesterolu w naszym organizmie.

Najczęściej spożywanymi przez nas produktami roślinnymi są np. oleje roślinne np. słonecznikowe, rzepakowe itp. Jednak każde dziecko wie, że najlepiej jest spożywać przede wszystkim dużo warzyw i owoców, ponieważ zawierają one dużo witamin i nie szkodzą naszemu organizmowi.

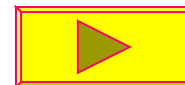
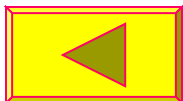
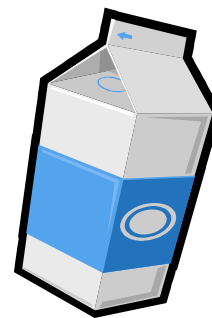
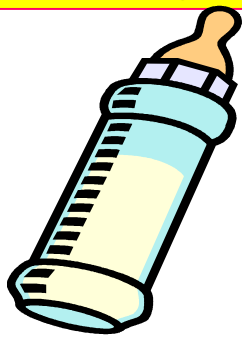


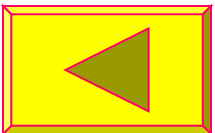
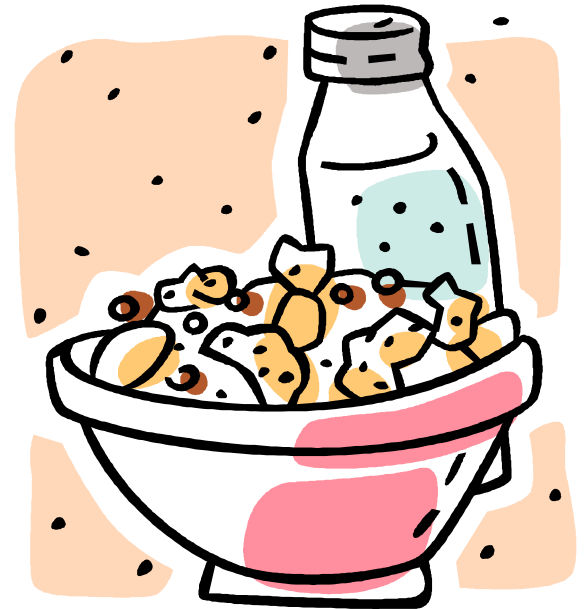
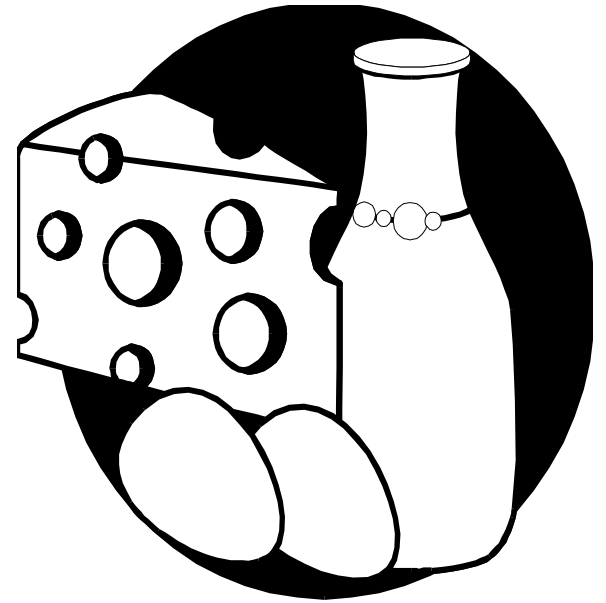




PRZETWORY MLECZNE

Każdy z nas kiedyś pił mleko od swojej mamy. Właśnie dzięki niemu rośliśmy zdrowo i szybko. Jednak ten cenny pokarm jest nam stale potrzebny, ponieważ zawiera dużo wapnia i fosforu. Te 2 składniki gwarantują nam mocne kości oraz zdrowe zęby. Mleko jak również jego przetwory dostarcza nam dużo elementów niezbędnych dla pełnego zdrowia. Najlepiej jest je spożywać na śniadanie w połączeniu z produktami zbożowymi. Takie śniadaniowe menu gwarantuje udany dzień pełen wigoru i sił witalnych.





PAMIĘTAJ!!!!!!!!!!

**Od tego co jesz i jak jesz zależy Twoje zdrowie i
życie!**

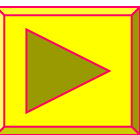
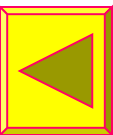
ŻYJ ZDROWO



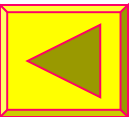
gimnastyka i zabawa na świeżym powietrzu

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Mycie rąk przed każdym posiłkiem.
2. Mycie produktów przeznaczonych do spożycia.
3. Po zakupie produktu zawsze sprawdzamy datę ważności.
4. Posiłki należy przygotowywać starannie i estetycznie.
5. Picie płynów przed posiłkiem lub 2 godziny po posiłku.
6. Dokładne gryzienie i przeżuwanie pokarmu.
7. Zażywanie dużej ilości ruchu na świeżym powietrzu.
8. Unikanie nadmiernej ilości cholesterolu.
9. Używanie masła zamiast margaryny.



10. Spożywanie 4-5 posiłków dziennie, bez "podjadania" między posiłkami.
11. Spożywanie ostatniego posiłku najpóźniej na 2 godziny przed pójściem spać.
12. Spożywanie minimum 1 litr dziennie wody niegazowanej z dodatkiem cytryny.
13. Ograniczenie ilości spożywanej kawy i zwykłej herbaty.
14. Ograniczenie spożywania żywności z dodatkami sztucz –
- nych barwników, konserwantów i innych syntetycznych dodatków.
15. Unikanie palenia papierosów i wdychania dymu papierosowego oraz unikanie nadmiernej ilości alkoholu.

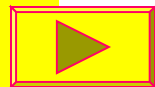
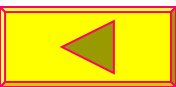


Na zdrowie”

Mało kto z nas zdrowie ceni ,
Póki stan ten się nie zmieni .
Gdy choroba w oczy spojrzy ,
Pewnie strach w nich dojrzy .
By nie trzeba było się bać ,
O swe zdrowie należy dbać .
Teraz dam Wam kilka rad ,
Jak zdrowo przejść przez świat :
- Myć się codziennie !
- O swe zęby dbajcie !
- Przed snem niezmiennie
okna otwierajcie !
- Róbcie gimnastykę !
- Sporty uprawiajcie !
- Słodczy , lodów , tortów
jak ognia unikajcie !
- Owoców dużo jedzcie ,
warzyw i surówek !

Szczególnie wtedy, gdy
gdy będzie przednówek !
- Chodźcie na spacer !
T To dobre dla waszej cery !
- Przed komputerem i
telewizorem n nie siedźcie zbyt
dużo ! G Gdyż dobry
wzrok p przyda wam
się długo ! Gdys stosować się
będziecie, Do mych dobrych
rad, Długo zdrowo
pożyjecie, Może nawet i
sto lat ! Tego życzę
Wam i sobie, Byśmy dbali
o swe zdrowie ! Dobrze
zdrowym być ! Miło
wtedy żyć !

Autor: Małgorzata Podwyszyńska



MOTTO

