

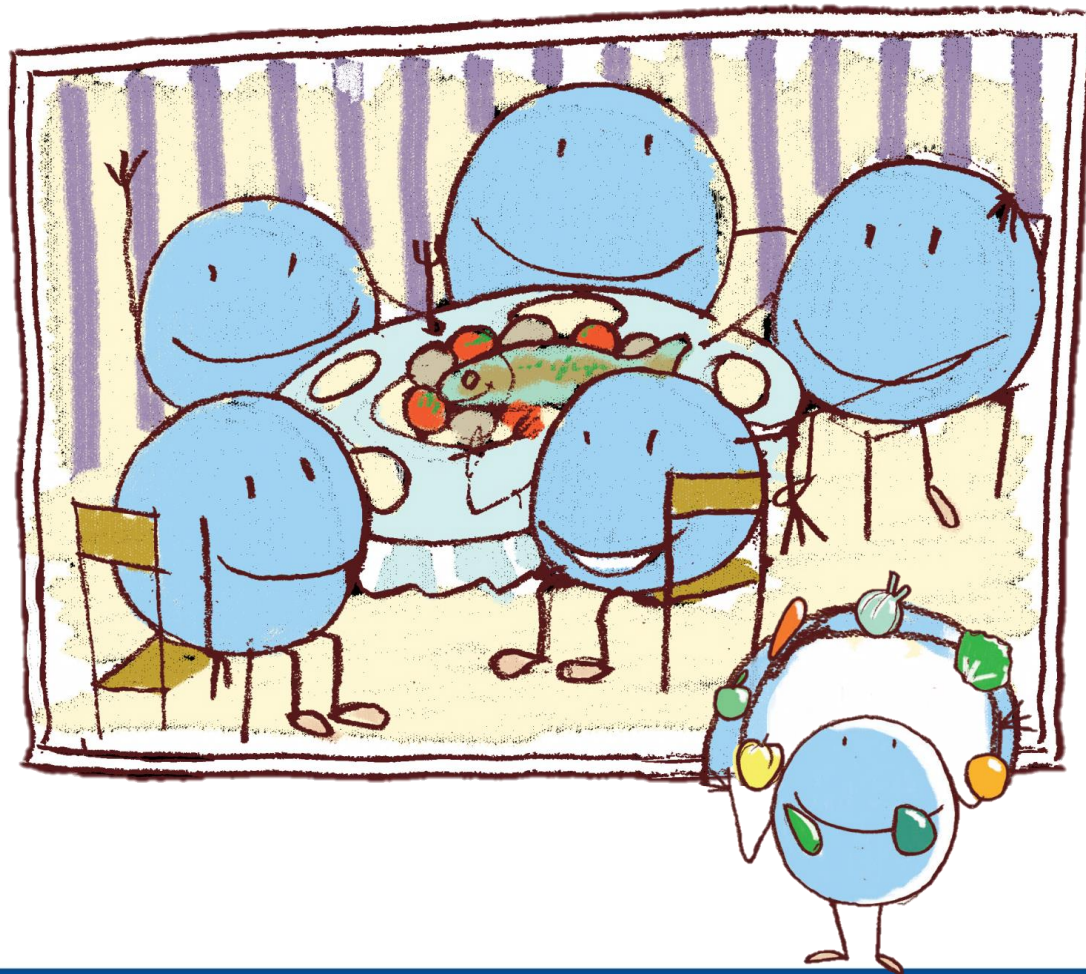
Warsztaty Żywniowe

Temat: Piramida Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej

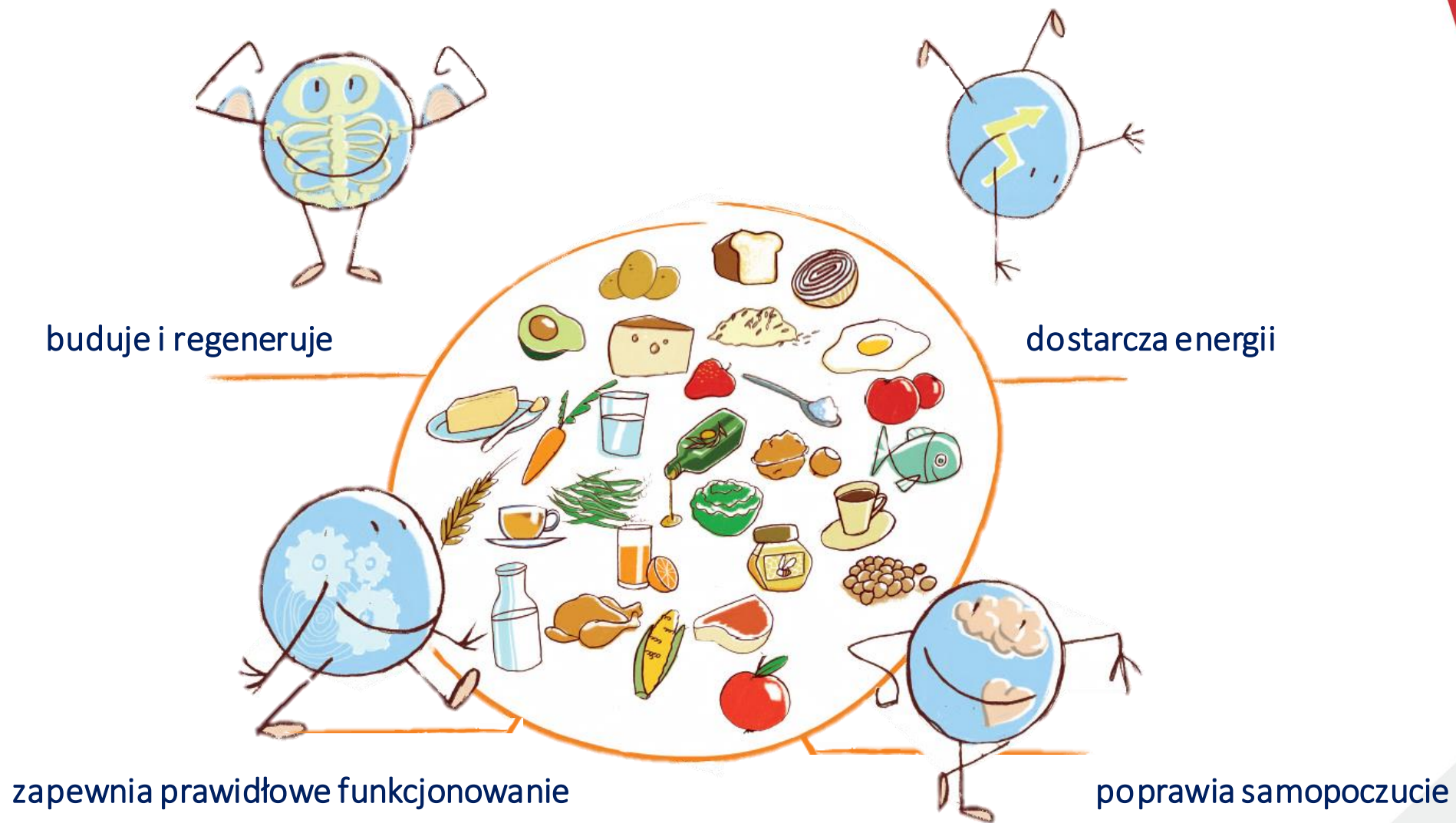


Lekkoatletyka
dla każdego!

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 Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej?



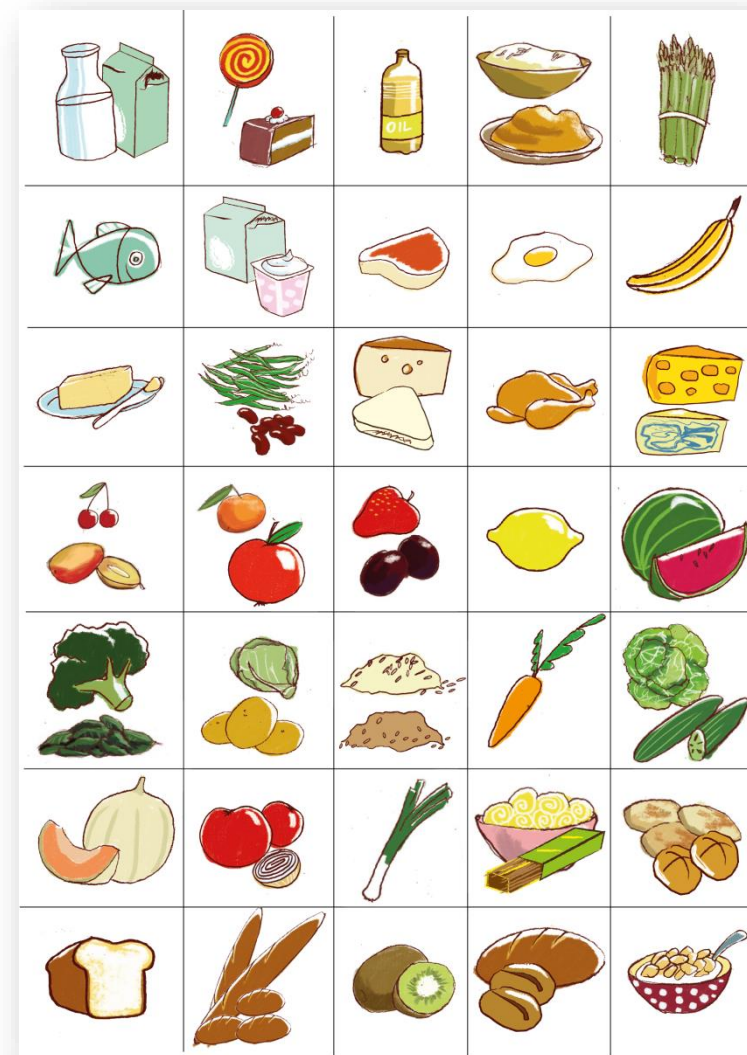
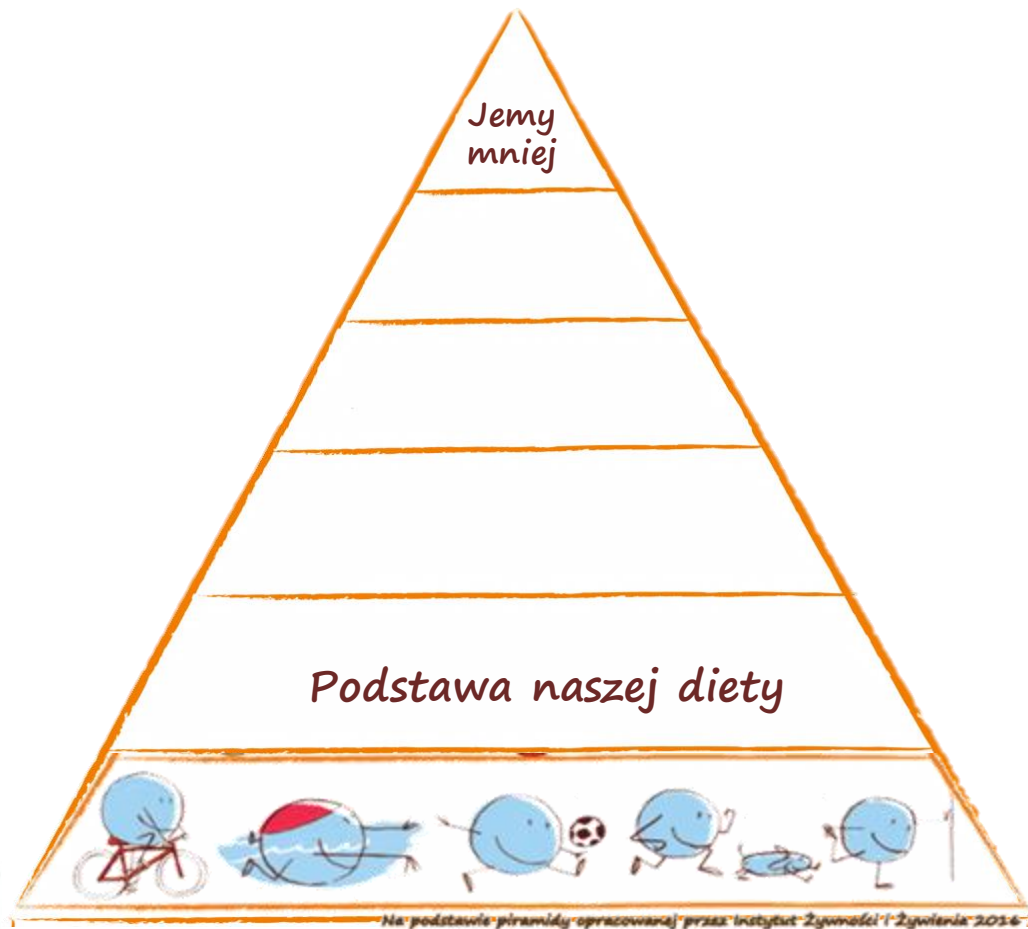
Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej mówi, co i w jakich ilościach należy jeść

A domyślasz się, co jest na dole, a co u góry piramidy?

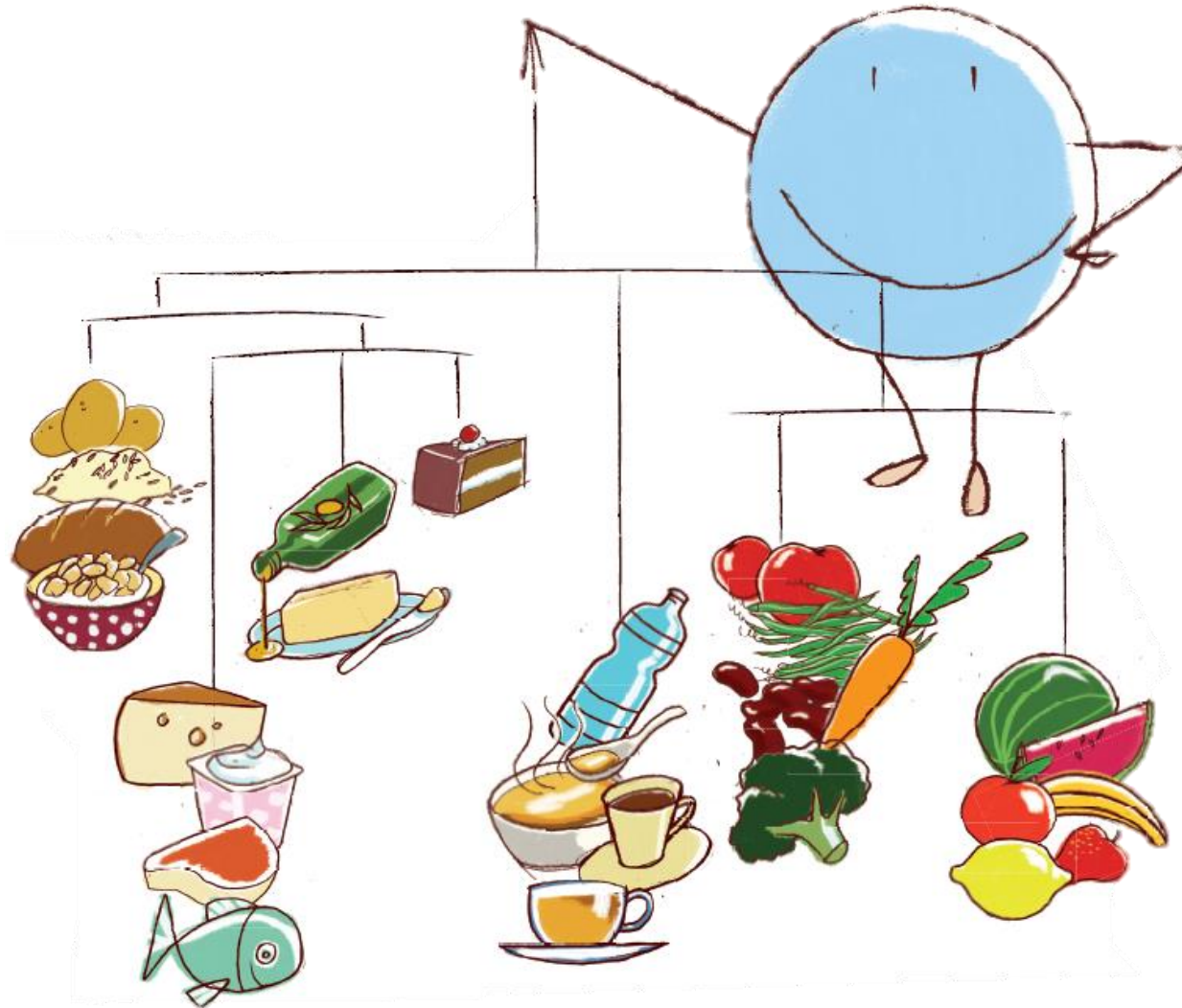


Spróbuj ułożyć ją samodzielnie!

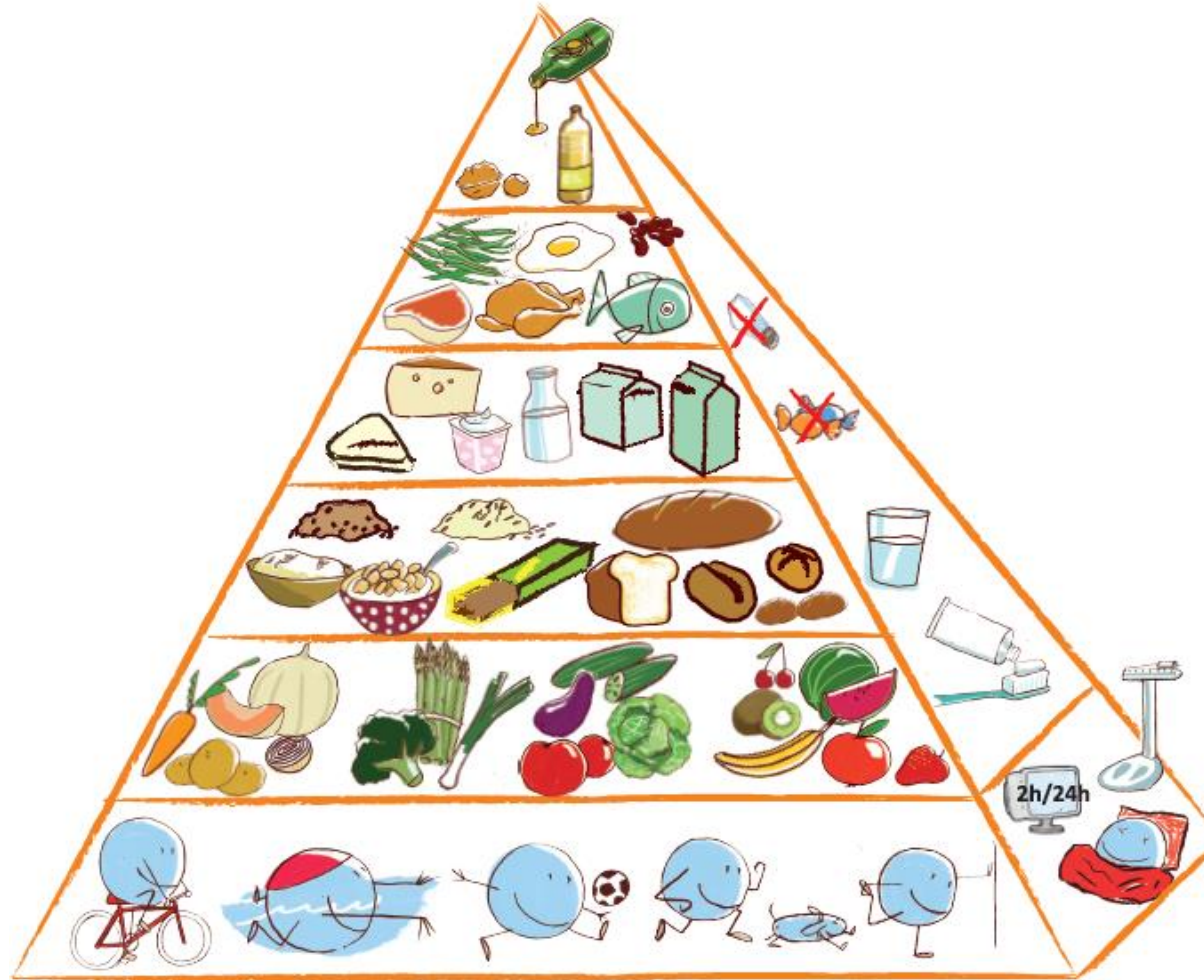
Karta pracy



Sprawdź czy dobrze ułożyłeś



Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej



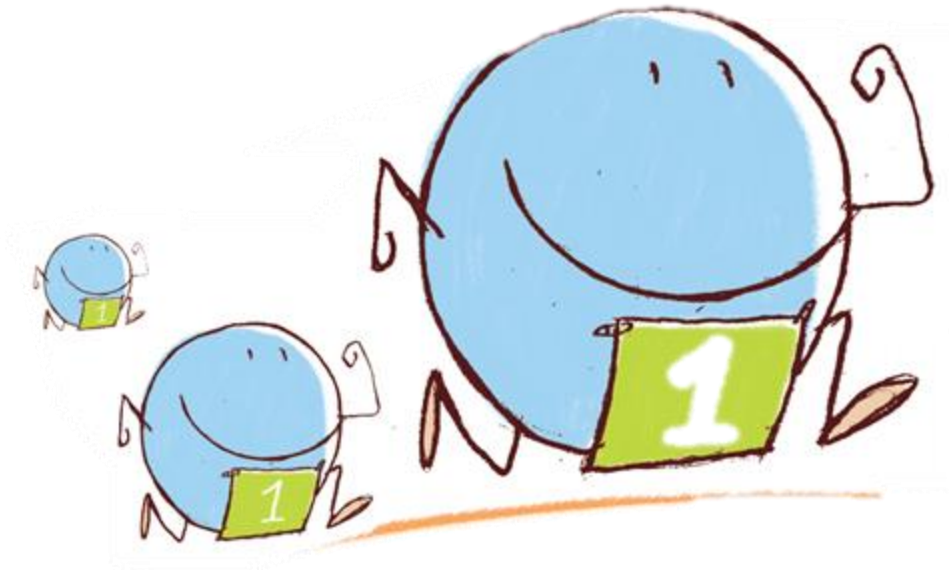
Na podstawie piramidy opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, 2019

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

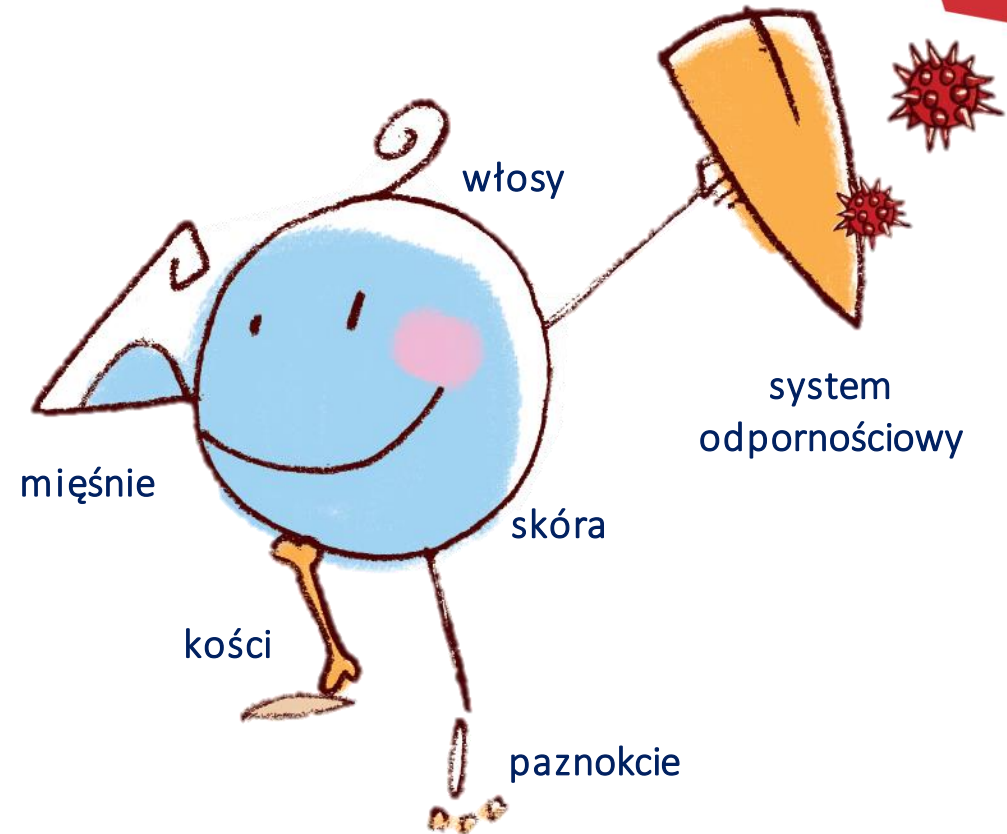


błonnik



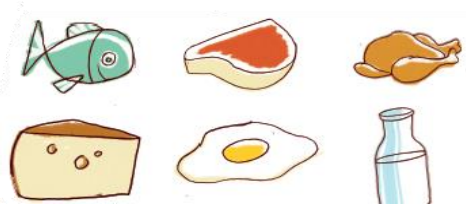
Białka budują i regenerują organizm

Produkty spożywcze bogate
w białko pozwalają
zachować Ci siłę!



Źródła białka

zwierzęce

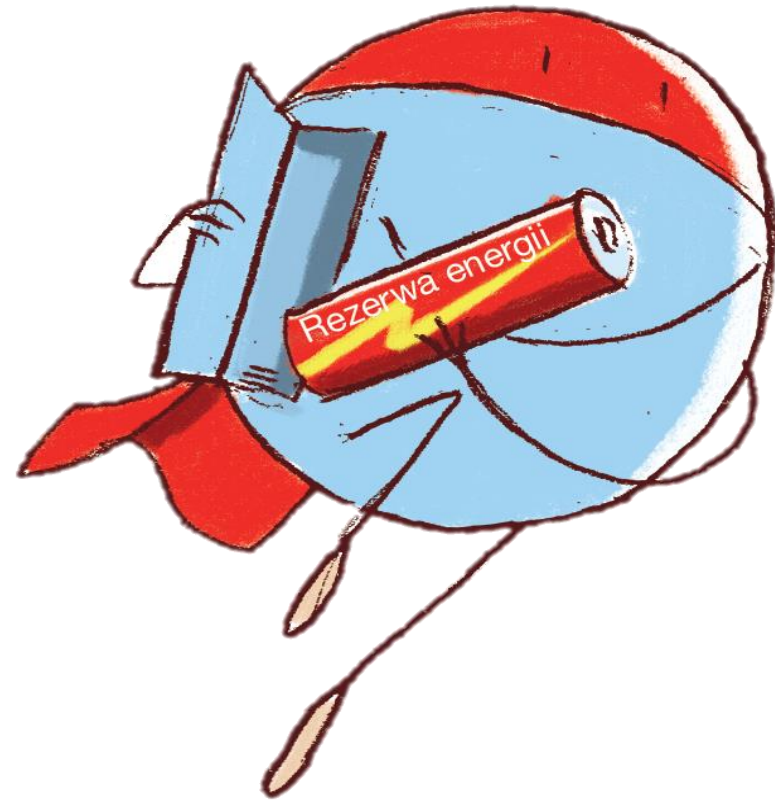


roślinne



Tłuszcze są niezbędne, ale w odpowiednich ilościach

W swojej diecie potrzebujesz różnych rodzajów tłuszczów!



Powinniśmy

jeść więcej

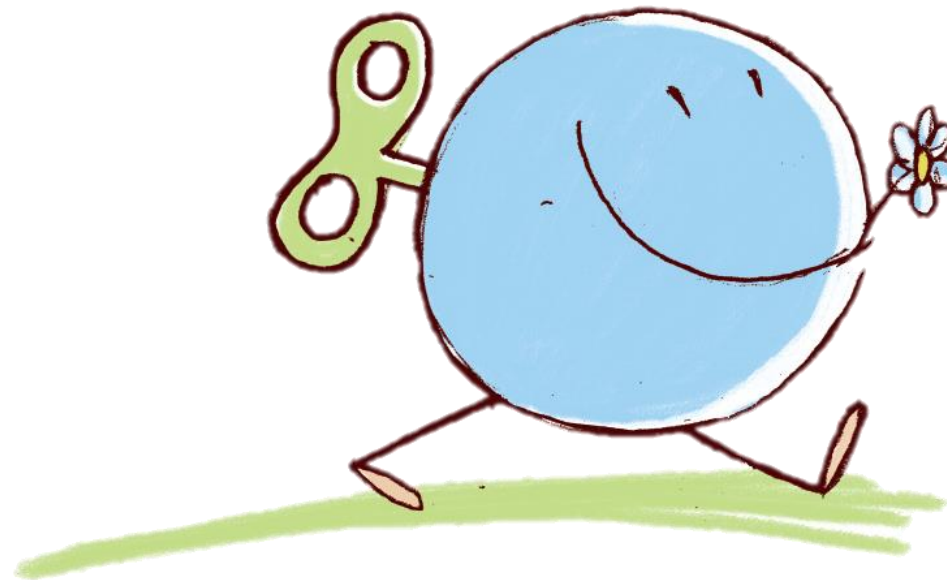


jeść mniej



Witaminy to klucz do zdrowia

Witaminy biorą udział
w większości procesów
w Twoim ciele!



Źródła witamin

rozpuszczalnych w tłuszczach: A,D,E,K

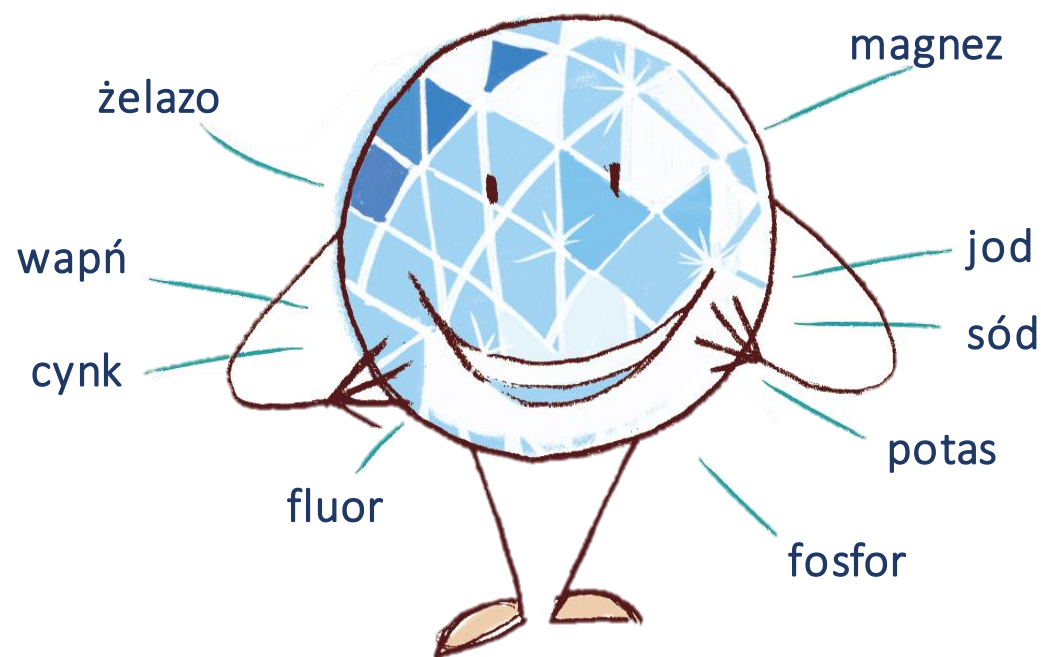


rozpuszczalnych w wodzie: C, witaminy z grupy B



Składniki mineralne są jak diamenty dla naszego organizmu

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

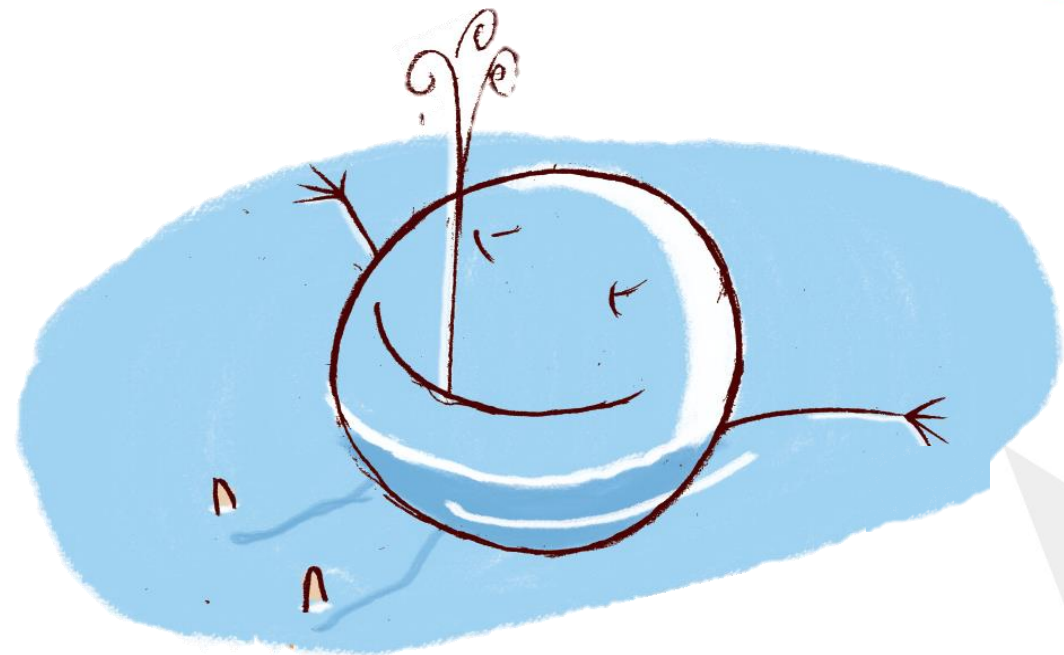


Źródła składników mineralnych



Twoje ciało w większości składa się z wody

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

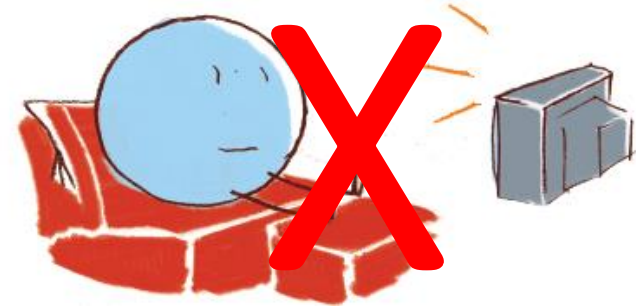


Bądź aktywny każdego dnia minimum 60 minut

Regularna aktywność fizyczna – jest bardzo ważna dla Twojego zdrowia

Ogranicz oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz./dziennie

Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć



Zapamiętaj!



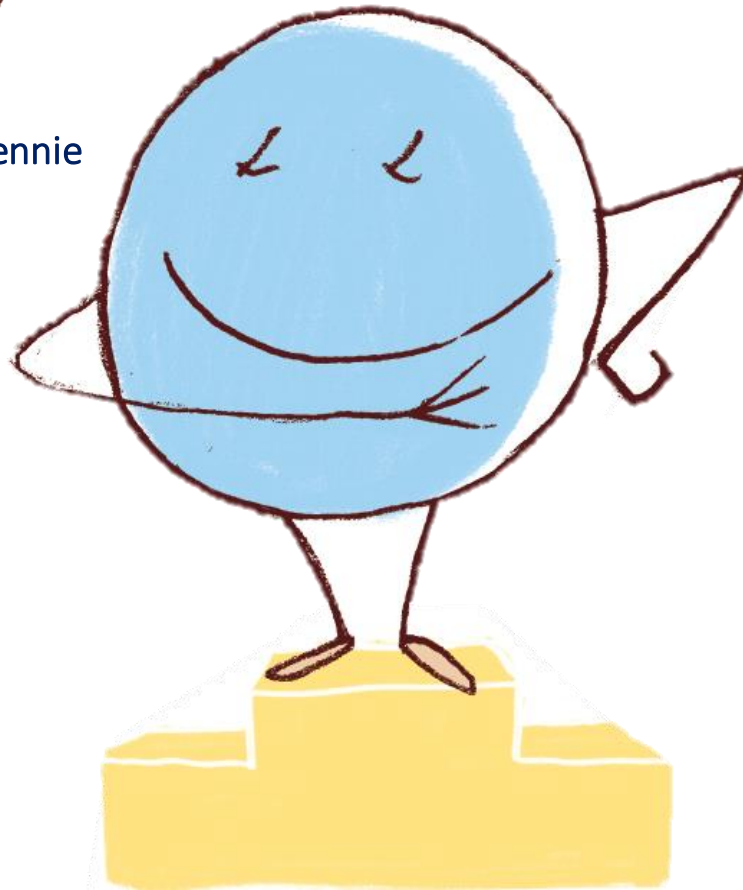
1. jedz 5 posiłków dziennie



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