

# ***ZDROWIE NA TALERZU***



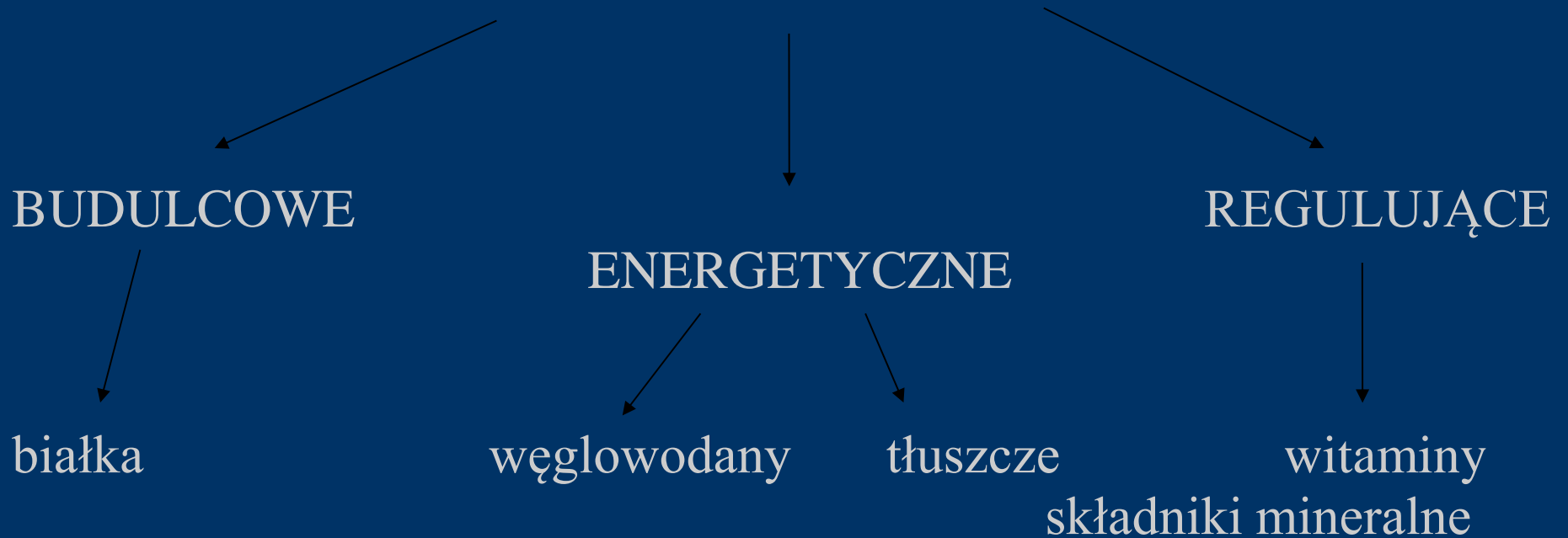
*Postaw na różnorodność potraw.*

*Właściwa dieta powinna składać się z różnorodnych grup produktów.*

Jedzenie zróżnicowanych posiłków pozwala dostarczyć organizmowi niezbędnych substancji zwanych składnikami odżywczymi.



# SKŁADNIKI ODŻYWCZE



Białka znajdują się we wszystkich produktach mlecznych, np. twaróg, mleko, jogurt.

Węglowodany - znajdują się w produktach mącznych, np. chleb, bułki, makaron.

Tłuszcze to: oleje, masło, margaryna, oliwa.

Witaminy i składniki mineralne znajdziesz w owocach i warzywach



Człowiek potrzebuje do życia energii. Czerpie ją ze spożywanych posiłków.

Liczba kalorii, jaką należy dostarczyć organizmowi w ciągu doby to zapotrzebowanie energetyczne. Zależy ono od wieku, masy ciała, aktywności fizycznej czy płci.

Dziewczynki przy większym wysiłku fizycznym potrzebują około 2000 kcal (kilokalorii), a chłopcy już 2200 kcal.

\* Podczas kiedy dwoje ludzi o różnej masie ciała wykonuje tę samą czynność, osoba, która waży więcej, spali więcej kalorii ;)

O tym jakie produkty są dla nas dobre, a jakich powinniśmy spożywać mniej informuje nas PIRAMODA ZDROWEGO ŻYWIENIA.

Jest to piramida, w której wyszczególniono poszczególne produkty i podzielono je na grupy. Te, których możemy jeść kilka razy dziennie, umieszczono na samym dole, natomiast, te, których powinniśmy jadać mniej - u szczytu.

Najważniejsze jednak, poza jedzeniem, jest picie około 2 litrów wody dziennie, codzienna aktywność fizyczna, wysypianie się, mycie zębów, ograniczone spędzanie czasu przed urządzeniami multimedialnymi oraz ograniczenie słodczy :)

# Piramida zdrowia

