

## CO WIESZ O ZDROWYM ŻYWIENIU? - POWTÓRZENIE

Dużo już wiesz o zdrowym żywieniu i potrafisz przygotować zdrowy posiłek.  
Czas na powtórzenie!

### Pamiętaj, że:

- \* Człowiek do życia potrzebuje energii. Czerpie ją ze spożywanego pokarmu. Jeśli jest ona dostarczana w odpowiedniej ilości, łatwo jest utrzymać właściwą masę ciała. **Zapotrzebowanie energetyczne** to liczba kalorii (kcal), jaką należy zapewnić organizmowi w ciągu doby. Zależy ona od wieku, płci, masy ciała, aktywności fizycznej każdej osoby.
  
- \* *Właściwa dieta powinna składać się z różnorodnych grup produktów. Jedzenie zróżnicowanych posiłków pozwala dostarczyć organizmowi niezbędnych substancji zwanych składnikami odżywczymi.*
  
- \* *Składniki odżywcze dzielą się na :*
  - a. *budulcowe (białka => mleko i jego przetwory: twaróg, mleko, jogurt itp.)*
  - b. *energetyczne (węglowodany, tłuszcze => makarony, kasze, bułki, chleb, oleje, masło ),*
  - c. *regulujące (witaminy i składniki mineralne => owoce i warzywa).*

- \* 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 słodyczy :)
  
- \* W pożywieniu kryją się konserwanty, barwniki, armaty, przeciwutleniacze i stabilizatory, które nie nadają pożywieniu wartości odżywczych, a poprawiają tylko ich walory zewnętrzne.
  
- \* Do przygotowania smacznego i wartościowego posiłku najlepiej wykorzystać **żywność nieprzetworzoną**, czyli produkty w postaci naturalnej - owoce, warzywa, zioła.
  
- \* **Żywność przetworzona** czyli kupowana w stanie gotowym do spożycia często zawiera środki konserwujące i niezdrowe tłuszcze.
  
- \* Abyśmy mogli dłużej cieszyć się z pożywienia możemy poddać je konserwacji:
  - a. chemicznej - solenie, słodzenie, marynowanie, wędzenie,
  - b. fizycznej - pasteryzacja, sterylizacja, chłodzenie, mrożenie, suszenie liofilizacja,
  - c. biologicznej - kiszenie.