

ABYŚ DOBRZE SIĘ CZUŁ, PAMIĘTAJ O:

UROZMAICENIU

Każdy posiłek powinien składać się z różnych produktów

UMIARKOWANIU

Jedzenie według potrzeb pozwoli
na utrzymanie odpowiedniej masy ciała

UREGULOWANIU

Posiłki należy jeść o stałej porze

UPRAWIANIU

Sportu- codziennie różne formy aktywności fizycznej

UNIKANIU

Spożycia nadmiaru tłuszczu, cukru i soli

UŚMIECHU

Codziennie

PAMIĘTAJ O WŁAŚCIWYM ODŻYWIANIU:

1. Regularnie spożywaj **4-5 posiłków dziennie**, w odstępach około 3 godzinnych.
2. **Znajdź czas na spokojne zjedzenie śniadania**, gdyż jest ono najważniejszym posiłkiem. Nie jądanie śniadania powoduje ospałość, kłopoty z koncentracją, bóle głowy i złe samopoczucie. Podstawą pierwszego śniadania powinno być mleko w każdej postaci i pieczywo mieszane z masłem i serem lub jajem czy wędliną i do tego dodatki owocowo-warzywne, np. pomidory, papryka, rzodkiewki, szczypiorek, owoce, soki owocowe. Jądanie samych zup mlecznych jest niewystarczające. Wskazany jest także dodatek dżemu lub miodu dla urozmaicenia posiłku. Talerz zupy mlecznej traktuj jako połowę śniadania.
3. Pamiętaj o zabraniu kanapek do szkoły uzupełnionych świeżym owocem.
4. **Obiad powinien być posiłkiem najbogatszym w energię**, świeżo przygotowanym, złożonym z 2-3 dań (zupa, II danie, deser). Odgrzewanie obiadów przygotowanych poprzedniego dnia nie powinno być regułą.
5. **Podwieczorek nie jest posiłkiem obowiązkowym**. Jego obecność w jadłospisie uzależniona jest od pory spożywania obiadu i kolacji. Gdy przerwa pomiędzy tymi posiłkami jest dłuższa niż trzy godziny zjedz w ramach podwieczorku produkt mleczny w postaci jogurtu, budyniu, koktajl mleczno-owocowy itp. Dobrym pomysłem na podwieczorek będzie również niewielka porcja owoców lub kisiel, galaretka z owocami lub baton z musli.
6. **Kolacja powinna być najlżejszym posiłkiem**. W ramach tego posiłku możesz zjeść twarożek z warzywami i pieczywem, jajko na miękko i kanapkę lub sałatkę. Jeżeli masz problemy z zasypianiem wypij szklankę ciepłego mleka lub kakao.
7. Bardzo istotne znaczenie ma również stosowanie właściwych technik przygotowywania posiłków. Zalecane jest: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie czy grillowanie. Unikaj potraw smażonych.
8. **Codziennie** powinieneś zjeść lub wypić **odpowiednik połowy litra mleka**: np. kubeczek jogurtu (może być owocowy), do tego plaster żółtego sera, pojemniczek serka homogenizowanego, kubek kefiru. W mleku i jego przetworach jest sporo najlepiej przyswajalnego wapnia, składnika niezbędnego do rozwoju kośćca. Poza tym produkty mleczne są bogatym źródłem pełnowartościowego białka.
9. Bardzo ważne w żywieniu są **warzywa i owoce - naturalne źródła pokarmowe witamin i składników mineralnych**. Warzywa powinny stanowić dodatek do przynajmniej trzech posiłków w ciągu dnia, natomiast owoce mogą zastępować słodczy, jednak należy spożywać je z umiarem.
10. Prawidłowo skomponowany jadłospis musi uwzględniać odpowiednią ilość płynów: wody mineralnej, słabych naparów herbaty oraz niewielką ilość soków warzywnych i/lub owocowych. Należy unikać napojów słodzonych, w tym herbaty i soków z dodatkiem cukru, kolorowych napojów, itp. Stanowią one źródło pustych kalorii, które przyczyniają się do rozwoju nadwagi i otyłości.
11. Kontrowersyjną grupą produktów są **słodczy**. Należy podkreślić, że nie powinny być one zupełnie wykluczane z jadłospisu, ale z pewnością nie mogą one zastępować żadnego z głównych posiłków. Ważny jest umiar w ich spożywaniu. Warto pamiętać o tym, że słodczy są skoncentrowanym źródłem nie tylko cukrów prostych, ale także często tłuszczu. Stanowią więc istotne zagrożenie dla Twojego zdrowia.

SPRAWDŹ CZY PRAWIDŁOWO SIĘ ODŻYWIASZ?

1. Czy spożywasz co najmniej 4 posiłki dziennie? (TAK/ NIE)
2. Czy spożywasz posiłki w ciągu dnia o tych samych porach? (TAK/ NIE)
3. Czy codziennie jesz I śniadanie przed wyjściem do szkoły? (TAK/ NIE)
4. Czy jesz II śniadanie w szkole? (TAK/ NIE)
5. Czy jesz obiad w szkole lub domu? (TAK/ NIE)
6. Czy jesz kolację co najmniej 2 godziny przed snem? (TAK/ NIE)
7. Czy w twojej diecie są codziennie owoce i warzywa? (TAK/ NIE)
8. Czy codziennie pijesz mleko, lub napoje mleczne? (TAK/ NIE)
9. Czy codziennie jesz ciemne pieczywo, kasze
lub inne produkty zbożowe pełnoziarniste? (TAK/ NIE)
10. Czy ograniczasz spożywanie słodczy? (TAK/ NIE)
11. Czy unikasz słodkich napojów typu coca-cola? (TAK/ NIE)
12. Czy ograniczasz spożywanie chipsów i słonych przekąsek? (TAK/ NIE)
13. Czy starasz się ograniczyć spożycie fast-foodów (frytki, hot-dog, pizza itp.) (TAK/ NIE)
14. Czy codziennie jesteś aktywny fizycznie? (TAK/ NIE)
15. Czy jadasz ryby 2-3 razy w tygodniu? (TAK/ NIE)

Jeśli uzyskałeś maksymalną liczbę punktów TAK odżywasz się wspaniale. Tak trzymaj!

*Liczba punktów NIE wskazuje, co musisz zmienić w swoim sposobie żywienia
i stylu życia.*

Opracował Zespół ds Promocji Zdrowia