

SUPERZDROWI ZAPRASZAJĄ NA PREZENTACJĘ

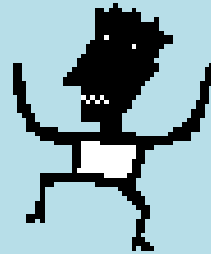
TEMAT:

**„SMACZNIE – ZDROWO –
KOLOROWO”**



CO WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE?

#STRES



#EKOLOGIA



#AKTYWNOŚĆ



#ODŻYWIANIE



**Kiedy w dzisiejszych
czasach zaczyna się
nieprawidłowe odżywianie?**





**Nieprawidłowe
odżywianie zaczyna się
z samego rana i trwa
przez cały dzień!!!**



JAK DZIŚ WYGLĄDA NASZA DIETA?



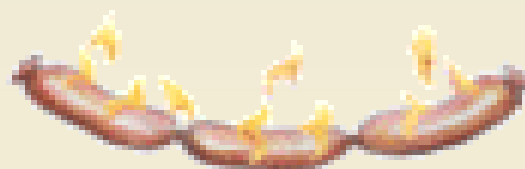
ZA DUŻO
SPOŻYWAMY...



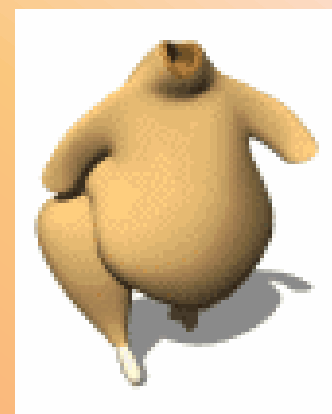
SILNIE PRZETWORZONYCH PRODUKTÓW



MIĘSA I WĘDLIN



TŁUSZCZY POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO



SOLI



SŁODYCZY...,



które w dużych
ilościach bardzo szkodzą



PIJEMY ZA DUŻO KAWY I NAPOJI GAZOWANYCH

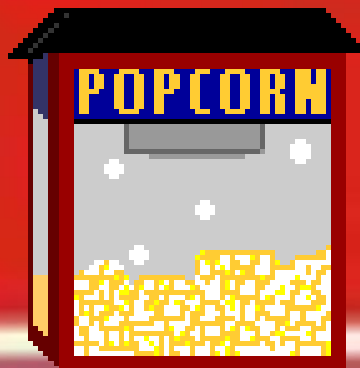


**CZĘSTO SIĘGAMY
RÓWNIEŻ PO
RÓŻNEGO RODZAJU
UŻYWKI ORAZ
SUBSTANCJE
SZKODLIWE DLA
NASZEGO
ORGANIZMU**

**DLATEGO
POWIEDZ SOBIE ...**

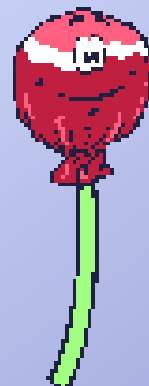


STOP



Nie od dziś wiadomo, że zbyt duża ilość słodyczy ma bardzo negatywny wpływ na zdrowie. Jedzenie ich wpływa na pracę wielu narządów i układów, w szczególności trawiennego. Objadanie się słodkościami to najprostsza droga do nadwagi, ta z kolei ma negatywny wpływ na pracę serca, kręgosłupa czy stawów.

SKUTKIEM JEDZENIA SŁODYCZY MOŻE BYĆ OTYŁOŚĆ



**WAŻNE W NASZYM CODZIENNYM
ODŻYWIANIU JEST ZWRACANIE
UWAGI NA PIRAMIDĘ ŻYWNOŚCI**



TEUSZCZE



MIĘSO, DRÓB, JAJA, RYBY,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHY



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (jogurty, sery twarogowe, sery żółte)



WARZYWA I OWOCE

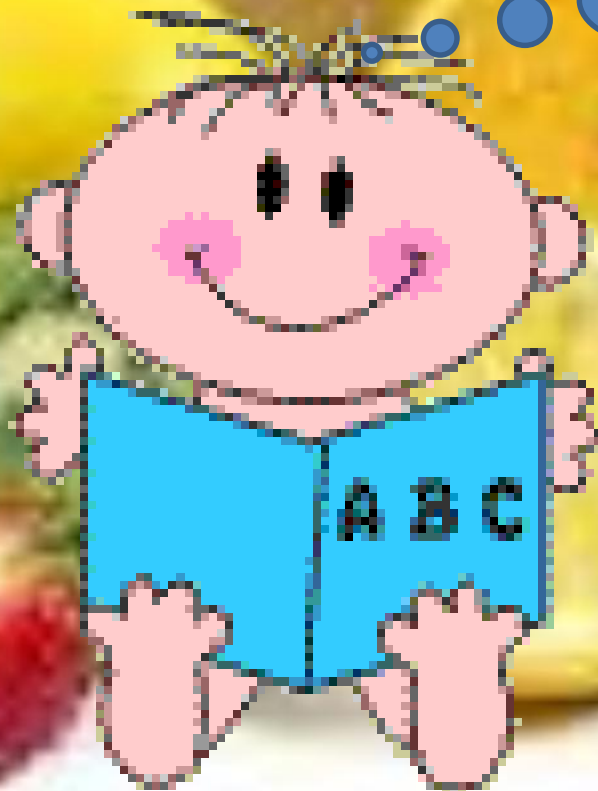


PRODUKTY ZBOŻOWE

NIE ZAPOMINAJ O RUCHU

DLATEGO POWINNIŚMY...

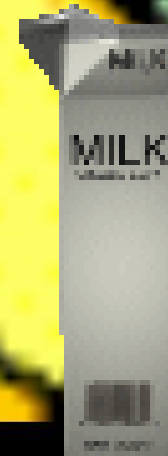
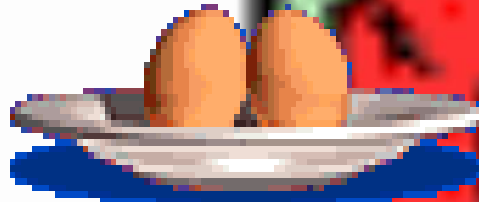
ABC zdrowia



ZJADAĆ CIEMNE
PIECZYWO, KTÓRE
JEST ŹRÓDŁEM
BŁONNIKA,
WITAMIN
I SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH.



JEŚĆ PRODUKTY BOGATE W WAPŃ

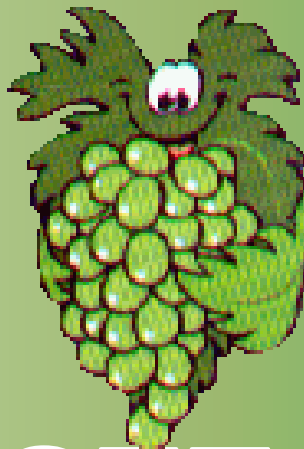


PIĆ, PIĆ, PIĆ...

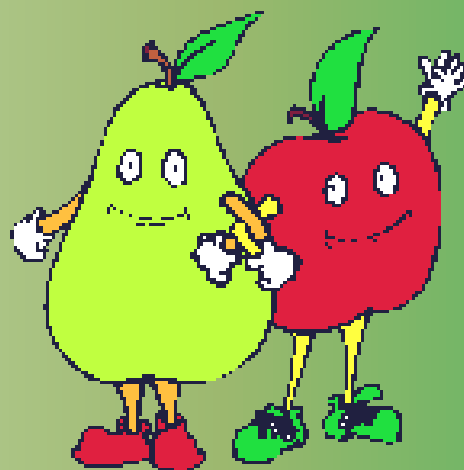
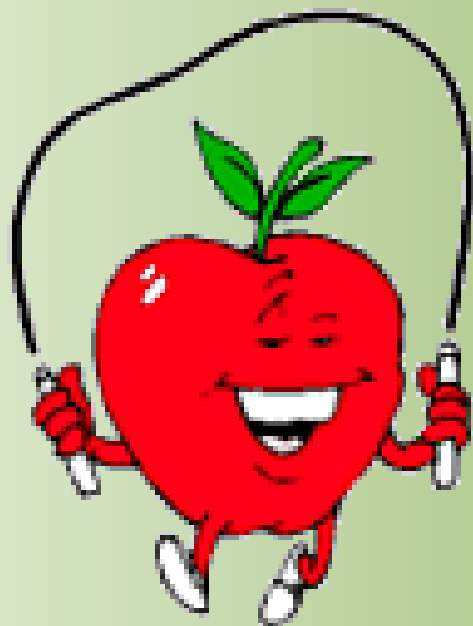
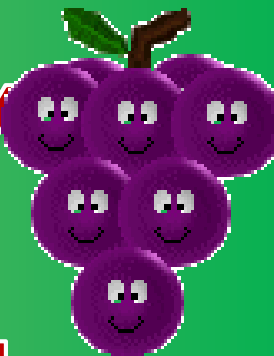


Codziennie powinno się wypijać co najmniej 2 litry płynów. Najlepiej nadają się: woda mineralna, herbaty ziołowe i niesłodzone soki owocowe.



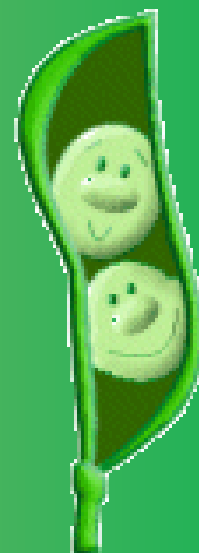
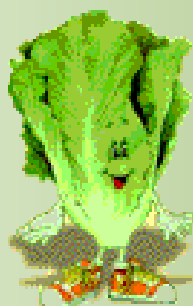


**ZAWSZE NALEŻY
JEŚĆ OWOCE I...**





WARZYWA, KTÓRE SĄ...



ŹRÓDŁEM WIELU WITAMIN



WITAMINY



Witaminy są substancjami organicznymi, biorącymi udział we wszystkich podstawowych czynnościach organizmu, umożliwiającym mu prawidłowe funkcjonowanie. Umożliwiają również odpowiedni wzrost, aktywność życiową i dobre samopoczucie.

WITAMINA A

- zwalcza komórki rakowe
- chroni organizm przed wolnymi rodnikami
- jest ważna w procesie widzenia
- wzmacnia paznokcie i włosy ,regeneruje naskórek
- pomaga organizmowi eliminować infekcje



ARBUZ



GRONKOWIEC



BRUKULKA
PEKINGSKA



WIŚNIOCIEMNO



BRUKULKA



BRUKULKA



SAŁATA
PIETUSZKOWA



MARCHEWKA



PIEPIEK

WITAMINA B

jest niezbędna do:

- produkcji energii
- procesu zapamiętywania i uczenia się
- budowy czerwonych krwinek
- dobrego samopoczucia(pełni rolę dobrej gospodyni)

witaminy
z grupy B



WITAMINA C

- wzmacnia układ odpornościowy
- zapobiega infekcjom wirusowym
- osłabia działanie wolnych rodników
- wspomaga serce
- wzmacnia naczynia krwionośne



WITAMINA D



Witamina D sprawia, że kości są mocne, a zęby zdrowe.

Właściwy poziom tej witaminy to również sprawnie funkcjonujący układ krążenia, szczupła sylwetka, a także mniejsze ryzyko rozwoju raka.

WITAMINA E

- zapobiega powstawaniu nowotworów

- opóźnia procesy starzenia

- łagodzi skutki szkodliwego działania promieni słonecznych na skórę, dlatego nazywana jest również witaminą młodości

- pomaga utrzymać prawidłowe funkcje mózgu, w tym dobrą pamięć



WITAMINA K



- uczestniczy w formowaniu tkanki kostnej
- posiada właściwości przeciwbakteryjne oraz przeciwgrzybicze
- działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo

Gdzie jeszcze możemy szukać witamin?

Witaminy
z gr. B



Witamina
C



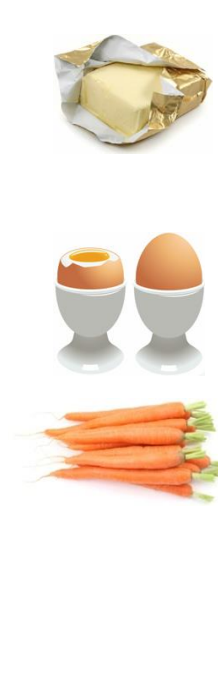
Witamina
PP



Kwas
foliowy



Witamina
A



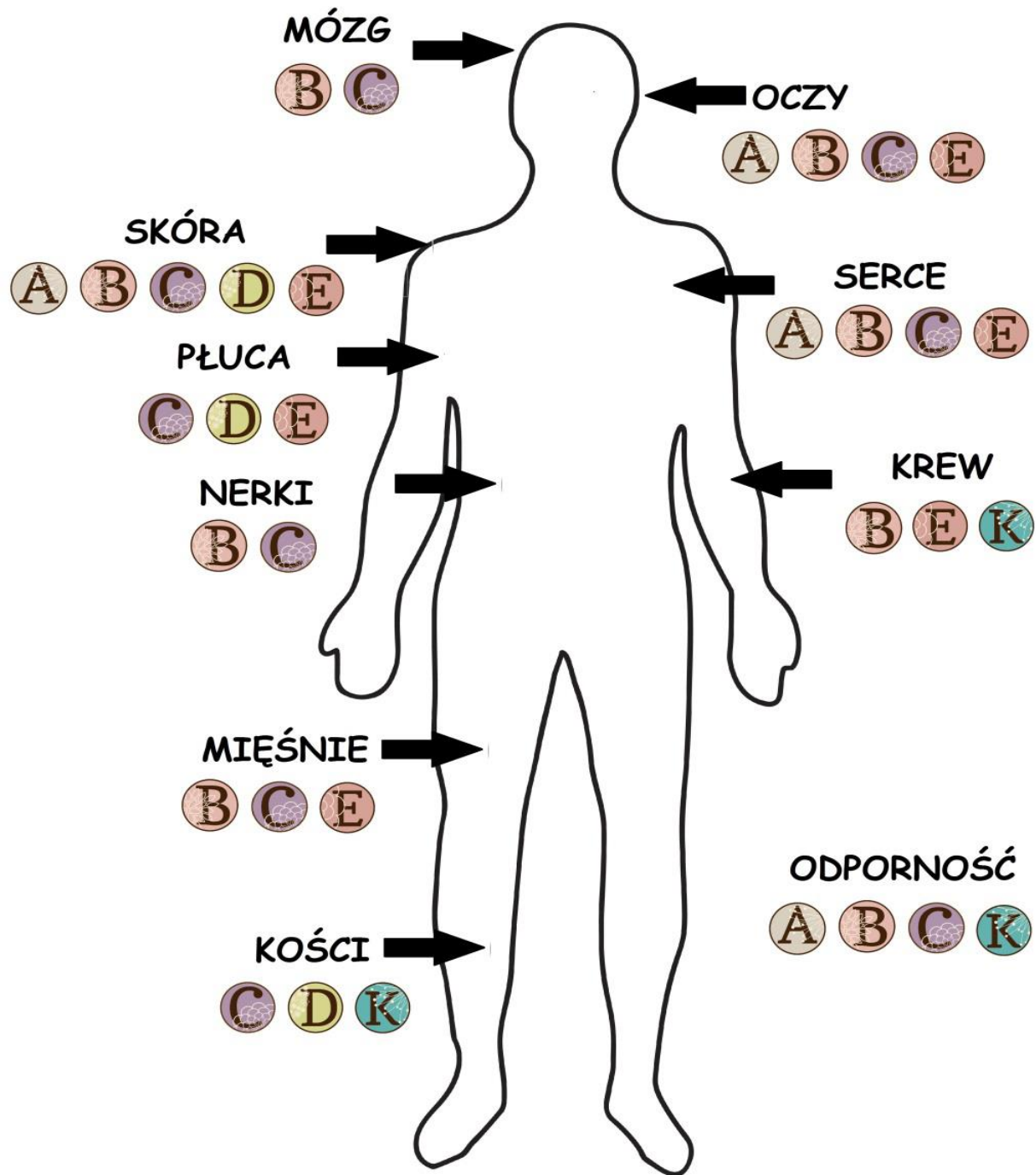
Witamina
D



Witamina
E



**Rysunek człowieka
z zaznaczonymi m. in. niektórymi
częściami / składnikami
organizmu i informacją o ich
zapotrzebowaniu na witaminy.**



PAMIĘTAJ

POSIŁEK

ZAWSZE MUSI BYĆ

ŚWIEŻY,

SMACZNY I

ZDROWY!!!





**Starajcie się stosować naturalne,
nieprzetworzone produkty: warzywa,
owoce, orzechy i całe ziarna, jajka,
ryby, owoce morza i chude mięso.**

**Omijajcie konserwowane produkty ze
sztucznymi barwnikami, sztucznymi
smakami, polepszaczami itp.**

**NAJWAŻNIEJSZE
PRODUKTY
W TWOJEJ DJECIE TO:**

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **warzywa**, głównie surowe i o kolorze zielonym.”



„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **owoce**, przede wszystkim sezonowe i surowe.”



„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **produkty zbożowe pełnoziarniste** (kasza jaglana, gryczana, ryż brązowy).”



„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to tłuste **ryby** oraz **oliwy i oleje** tłoczone na zimno.”



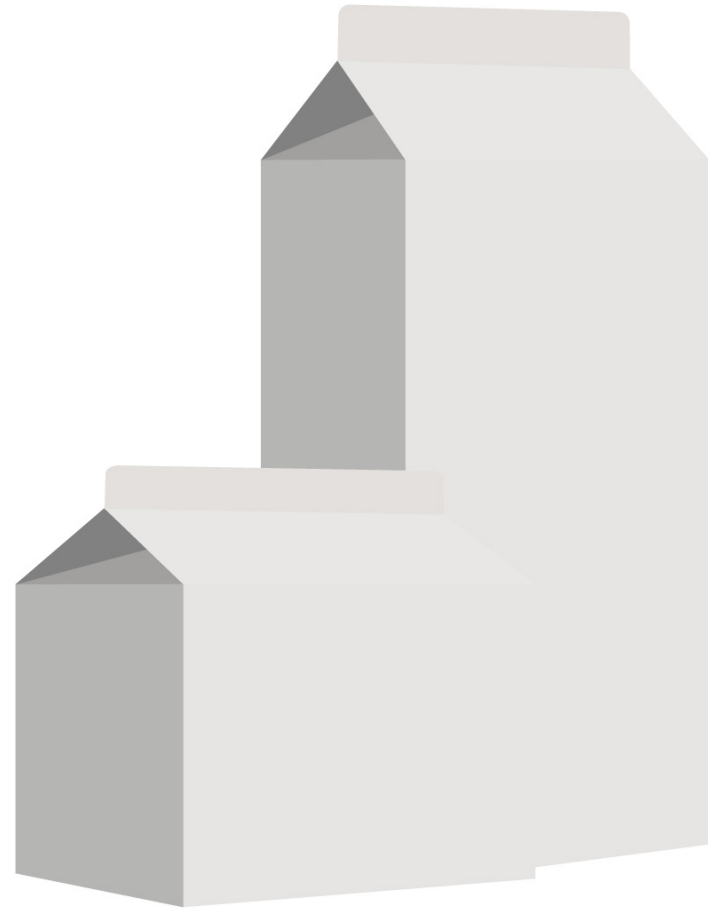
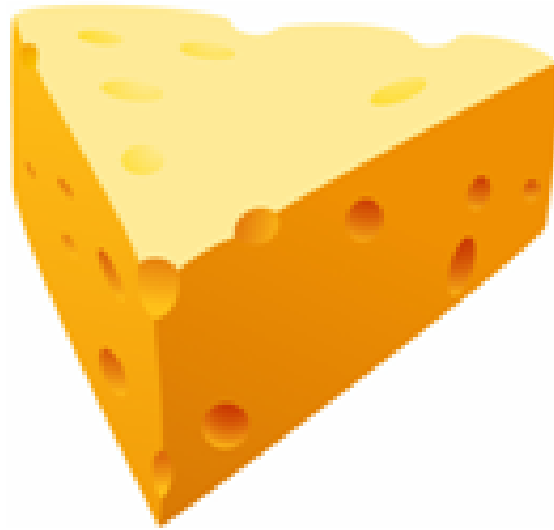
„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży
warzywa strączkowe (soja, soczewica, fasola, groch i cieciora).”

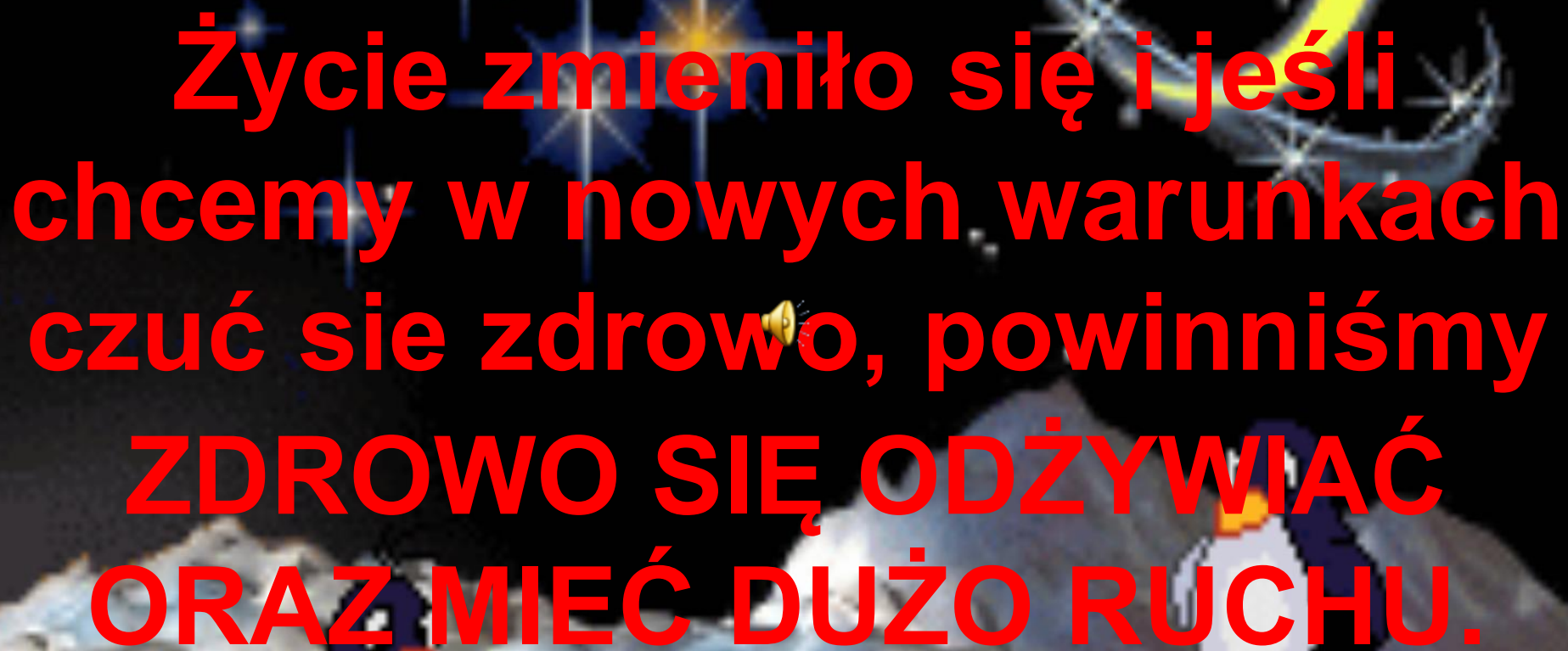


„Produkty szczególnie ważne w diecie
dzieci i młodzieży to **orzechy, migdały i nasiona.**”



„Produkty szczególnie ważne w diecie
dzieci i młodzieży to **produkty mleczne.**”





**Życie zmieniło się i jeśli
chcemy w nowych warunkach
czuć się zdrowo, powinniśmy
ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ
ORAZ MIEĆ DUŻO RUCHU.**

BRAK RUCHU MOŻE SPOWODOWAĆ...



**DLATEGO
ZACHĘCAM DO
ZDROWEGO
I AKTYWNEGO
STYLU ŻYCIA**



**DZIĘKUJĘ
ZA UWAGĘ**

