

zbilansowana
dieta

recepta na zdrowie?

aktywny
styl życia

trzymaj
formę 



PFPŻ

Ograniczaj spożycie
tłuszczów zwierzęcych
na rzecz tłuszczów roślinnych
(w umiarkowanych ilościach)

Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery

Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów

Owoce i warzywa powinno się spożywać przy każdym posiłku – minimum 5 porcji dziennie. Jedną porcję warzyw lub owoców w ciągu dnia może stanowić porcja soku



Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie

Produkty zbożowe, najlepiej te z pełnego przemiału, powinny być podstawą Twojej diety

Jedz codziennie różne produkty z każdej z grup uwzględnionych w Talerzu Zdrowia

Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę

1.1 bądź aktywistą
na co dzień

1.2 odpoczynek
tylko aktywny

aktywność

1. Aktywność



1.1 Bądź aktywistą na co dzień

Możesz zostać Aktywistą bez odjazdowych gadżetów i karnetu na siłownię. Nawet nie musisz być typem sportowca. Zdziwiony? Zdradzimy ci kilka sprawdzonych sposobów. Wyjście z psem na spacer, wchodzenie po schodach, nawet odkurzanie, to też akcje godne miana Aktywisty. Na początek przyłóż się do sprzątania, wynoszenia śmieci, spaceru. Odstaw wszystkie cuda techniki, które wykonują robotę za Ciebie. Zamiast pozwalać super robotom na marnowanie prądu, a czterokołowcom na spalanie resztek ropy naftowej i podgrzewanie naszej planety, sam spalaj zbędne kalorie - czysto, tanio i ekologicznie.

Dobra rada - chodź pieszo, gdzie tylko się da. Własne nogi to skuteczny i tani środek transportu Aktywisty. Nie musisz mieć nowoczesnego sprzętu, czy inwestować w siłownię. Możesz nachodzić się do woli za darmo. Twój najważniejszy silnik, czyli serce, na pewno będzie ci za to wdzięczne.

Jeśli do tej pory byłeś raczej Minimalistą niż Aktywistą, nie próbuj od razu robić za wiele, bo skończy się to tylko bólem mięśni i zniechęceniem. Krok po kroku zwiększaj swoją codzienną aktywność fizyczną, aż w końcu twój organizm sam będzie domagał się kolejnej porcji ruchu. Namów swoich znajomych, aby dołączyli do towarzystwa.



1. Aktywność

1.2 Odpoczynek tylko aktywny

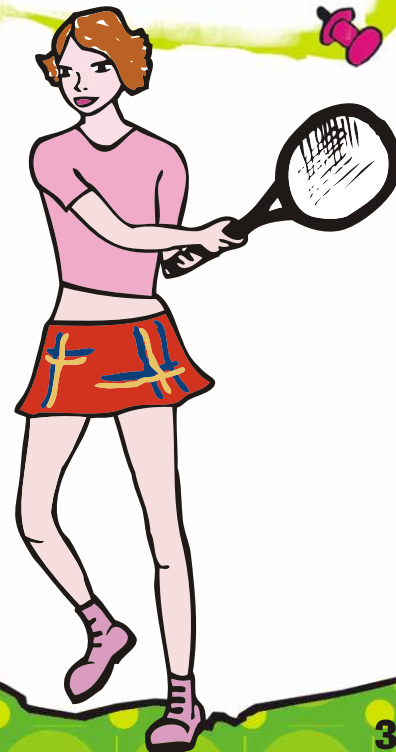
Po co komu być aktywnym? Przecież bieganie po parku w spoconym dresie to tzw. obciach. Biegać bez sensu w kółko? Porażka. Lepiej posiedzieć na czacie lub obejrzeć ulubiony serial. Wolisz domowe ciepłko i wirtualny świat? Kto z nas tego nie lubi? Ale pamiętaj, są też inne przyjemności. Ta sama frajda, co czacik i googlik, tylko zdrowsza. A przy okazji może totalnie odmienić twój wygląd i samopoczucie. Oko ci zabłyśnie, pierś nabierze powabu, łydka wysmukleje. Podoba ci się ta wizja? To nie jest trudne! Oto pierwszy stopień wtajemniczenia: rusz się! Alternatywnie i w wielkim stylu. Polecamy taniec współczesny, rolki, rajdy rowerowe i piesze. Bądź aktywny, to się naprawdę opłaca!

Jeżeli natomiast lubisz prace zespołowe, a czas bez Twoich przyjaciół uważasz za stracony... W takim razie wybierz grę w siatkę, kosza, kopanie piłki itp. Gry i zabawy towarzyskie. Wszystko, co przyjdzie ci do głowy (w granicach rozsądku) byle rozruszać sztywne kości. Opcja dla ambitnych - przynajmniej 60 minut ruchu codziennie. Jeśli szybko się męczysz podziel to na dwa razy po 30 minut, ale nawet już tylko 30 minut systematycznego codziennego wysiłku powinno przynieść dobre efekty. Po kilku takich sesjach poczujesz, że serducho nie wali już jak młot pneumatyczny. To znak, że twoja forma rośnie.

Pamiętaj, żeby ją TRZYMAĆ!

trzymaj
formę 

POWER PLAY
60 min. ruchu
codziennie



dieta - ogólnie

2.1 pięć razy warzywa
i owoce, czyli
zarzuć witaminę

2.2 skrobia to
podstawa, czyli
zdrowo sobie skrobnij

2.3 tłuszcze z umiarem,
czyli chudy wypas

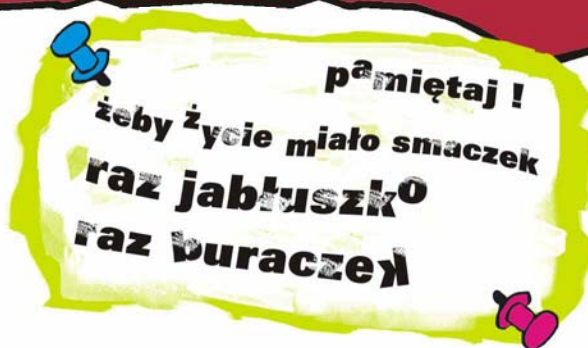
2. Dieta

2.1 Pięć razy dziennie warzywa i owoce, czyli zarzuć witaminę

Przed tobą egzamin, sprawdzian, klasówka? Na samą wzmiankę o testach ściska cię w żołądku? To normalne. Stres dopada wszystkich bez wyjątku. Jak sobie z nim poradzić? Mamy dla ciebie niezawodny patent. Wzmocnij przeuczony organizm odpowiednią dietą. Nie trzeba dużo kombinować. Wszystko co niezbędne jest w zasięgu ręki, wystarczy tylko chcieć.

A najbardziej pomogą Ci w tym witaminy. Znajdziesz je w... niedocenianych **warzywach i owocach**.

Samo zdrowie! Przebogate w składniki mineralne i błonnik dbają, by Twoje ciało dobrze się miało. Wspomagają też system nerwowy i uodparniają twój organizm na choroby. Niepozorne jabłko, gruszka czy marchewka mogą sprawić, że miną wieki, zanim odwiedzisz doktora. Nie musisz jeść od razu miski "ulubionego" przez wszystkich szpinaku. Wystarczy kilka małych porcji w ciągu dnia. Raz sałatka, raz jabłko, a może coś egzotycznego np. ...pomidor lub inne kiwi. Zacznij od jabłka, a może uda ci się dojść do zalecanych pięciu porcji dziennie. Nie łam się! To wcale nie dużo. Szklanka soku marchwiowego to pierwsza porcja witamin, jabłko następna, kilka plasterków pomidora, sałatka warzywna i na koniec dnia sympatyczna gruszka i gotowe. Uwaga! Ziemniaki już się nie liczą, choć jeszcze będą miały swoje pięć minut, bo też są ważne w naszej diecie. Co warzywo, to inna kombinacja witamin. Podobnie jest z owocami. Dlatego spróbuj wmiksować do swoich dań jak najwięcej świeżych owocowo warzywnych produktów. Szybko przekonasz się, że recepta "5 razy dziennie" to przepis na proste i zdrowe odżywianie. Wystarczy trochę inicjatywy i nie będziesz monotony. Ogórek, marchewka, seler, jabłko, pomarańcze, sliwki, rodzyunki, orzechy - to pomysły na doskonałe przekąski!



**POTEGA DRZEMIĄCA W
NIEDOCENIANYCH
ZIEMNIAKACH**

2.2 Skrobia to podstawa, czyli zdrowo sobie skrobnij

Wracasz ze szkoły tak zmęczony, że nie masz siły zdjąć butów? A przed tobą masa obowiązków: "Lekcje odrób!, Śmieci wynieś!, Przywitaj się z ciocią!" - co dzień to samo. Porażka. Skąd brać na to wszystko siły?

POZNAJ TAJEMNĄ MOC ZIEMNIAKA, RYŻU I MAKARONU...

Zawierają skrobię - tę samą, o której uczysz się na lekcjach biologii. Tym, dla których ten przedmiot jest za bardzo zakreślony, przypominamy, że skrobia i cukry należą do grupy węglowodanów.

Są one ważne w naszej diecie, bo zasilają organizm w najlepsze paliwo. Zjadamy je w podstawowych posiłkach. **Węglowodany kryją się w chlebie, płatkach śniadaniowych, ryżu, makaronach, ziemniakach, kaszach.**

Ale podtapianie tych produktów w tłustym sosie jest totalną pomyłką. Nałóż sobie więcej makaronu i trochę mniej sosu. Jest też jeden fajny bonus. Jedząc produkty zawierające skrobię, zwłaszcza te pełnoziarniste, spożywasz błonnik, który poprawia trawienie. Możesz zdrowo sobie skrobnąć!

Nie jesteś typowym Aktywistą? To lepiej odpuść sobie wysokokaloryczne tłuszcze: masło, majonez, sosy, które nakładasz na chleb, dodajesz do makaronu, czy innych skrobiowych produktów. Daj sobie też spokój ze smażeniem potraw. Pamiętaj, że zdrowszy i pożywniejszy jest ziemniak gotowany niż smażony. Skrobiowe przekąski są super, zwłaszcza dla Aktywisty. Dużo w nich węglowodanów i innych składników odżywczych. Tylko nie daj się wkręcić w lipne produkty. Uważnie czytaj etykiety i sprawdzaj zawartość tłuszczu.



2. Dieta

trzymaj
formę 

2.3 Tłuszcze z umiarem, czyli nie przetłuszczaj się!

Dzień jak co dzień. Szkoła, gadu gadu, mało ruchu, śniadanko raczej w małych ilościach, za to kolacyjna wyzerka przed telewizorem i owszem. Bezruch, przypadkowe jedzonko i sporo niezrównoważonych kalorii, a później spodnie przyciasnawe, a pryszcze wyskakują jak grzyby po deszczu. **Pamiętaj - ruszaj się i nie przetłuszczaj się!** Wszyscy potrzebujemy pewnej ilości tłuszczów, aby nasz organizm sprawnie funkcjonował. Tłuszcze niemało znaczą przy przyswajaniu niektórych ważnych dla naszego zdrowia witamin, takich jak **A, D, E, K**. Problem w tym, że są najbardziej kalorycznym paliwem dla naszego organizmu. Mają dwa razy więcej kalorii niż węglowodany czy białka. Mała porcja masła daje wielką porcję energii. Dlatego spożycie tłuszczów nie powinno przekraczać **30% dziennego zapotrzebowania na kalorie**. Taka porcja energii "odtłuszczowej" wystarczy. Tym, co zjadają za dużo tłuszczów, szybko przybywa ciała. Ale można jeść tłuszcze i nie tyć. Wystarczy, że będziesz uważał na to, co i w jakiej ilości jesz i oczywiście być Aktywistą. Nie musisz stosować żadnej skomplikowanej diety. Wystarczy kilka drobnych zmian. Na przykład: jedz mniej tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, zawierających kwasy tłuszczowe nasycone (smalec, tłuste mięsa).

Sprawdzaj informacje o ilości tłuszczów w produkcie zawarte na opakowaniach. Pilnuj, aby ważyć w sam raz dla swojego wieku i wzrostu (sprawdź swój **BMI czyli Body Mass Index** - nie mylić z BMW).

Pamiętaj, że przedszkolaki potrzebują więcej energii, aby zdrowo rosnąć i dobrze się rozwijać. Dlatego nie dziw się, że Twój 5-letni braciszek je tłuszcze bez większych limitów. Domaga się tego jego organizm. Jeżeli jesteś prawdziwym Aktywistą i Twoja aktywność fizyczna nie ogranicza się jedynie do przełączania programów w telewizorze, to twoje tłuszczowe bezpieczeństwo jest większe niż tkwiących w bezruchu przyjaciół. Pamiętaj, samo ograniczanie tłuszczu w codziennej diecie nie wystarczy.

MUSISZ SIĘ RUSZAĆ I TRZYMAĆ FORMĘ!



dieta - szczególnie

3.1 zbilansowana dieta
- to jest możliwe

3.2 etykieta
źródłem informacji

3.3 energia

3.4 białko

3.5 węglowodany

3.6 tłuszcze

3.7 błonnik

3.8 woda

3.9 sól

3.10 witaminy
i minerały

3. Dieta

3.1 Zbilansowana dieta - to jest możliwe

„Bilans“ chyba nie kojarzy Ci się dobrze, mimo, że nie jesteś księgowym... Z dietą jest podobnie. Myślisz, że to jakaś pomyłka? Zero słodyczy, zero ulubionych przekąsek, zero przyjemności. Spokojnie. To wcale nie tak. Zbilansowana dieta ma dostarczać organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Ale trzeba uważać, aby nie przesadzić. Pamiętaj, co powtarzała babcia? „Co za dużo, to nie zdrowo”. I po to właśnie nam zbilansowana dieta - aby zjadać wszystkiego po trochu, być zdrowym, a przy tym nie chodzić przez pół dnia głodnym i wkurzonym na cały świat.

Jeszcze nie wynaleziono takiego produktu spożywczego, który miałby w sobie wszystkie składniki odżywcze potrzebne naszemu organizmowi i dostarczałby je we właściwych proporcjach. Nawet kosmonauci mają przynajmniej dwie tubki z jedzeniem. Dlatego sami musimy zestawiać różne produkty, które w efekcie dają nasz całodzienny jadłospis. Ważne, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych i energii, pamiętając przy tym, żeby nie przesadzać z cukrem, tłuszczem i solą. To jednak nie wszystko....

Nie musisz odstawiać wszystkich produktów zawierających więcej soli, tłuszczów czy cukru. Wystarczy, że gdy w jednym posiłku zjesz więcej produktów o większej zawartości tłuszczu, następnym razem wybierzesz coś, gdzie jest go naprawdę mało. W ten sposób zbilansujesz tłuszcze w całodziennym diecie. Energia (czyli kalorie), którą przyjmujesz w posiłkach i energia, którą spalasz, powinny się równoważyć. Jeśli więc zjesz ulubiony batonik, to dobrze jest porządnie się poruszać. W ten sposób spalisz tę energetyczną nadwyżkę. Będzie super, gdy uda się połączyć to, co jesz z tym, jak żyjesz. Nasze rady ci w tym pomogą! Naukowcy przeprowadzili badania i stwierdzili, że wystarczy żyć zgodnie z czterema przykazaniami, aby zachować zdrowie i dobrą formę. Oto one:

1. **Bądź aktywny! Trzymaj formę!**
2. **Kontroluj ilość zjadanych tłuszczów, zwłaszcza nasyconych**
3. **Staraj się, aby bazą dla twoich posiłków była skrobia**
4. **Jedz warzywa i owoce co najmniej 5 razy dziennie**

trzymaj
formę 

3. Dieta

3.2 Etykieta źródłem informacji

Wszystkie produkty spożywcze muszą być oznakowane. Tak kaže prawo. Spójrz na etykietę - to nic nie boli. Zasada "widziały gały, co brały" działa nie tylko na imprezie, ale również w sklepie. Podstawowe informacje, jakie powinny znaleźć się na etykiecie to: nazwa produktu i lista występujących składników (nie pomijając substancji dodatkowych) w tzw. **malejącej kolejności**. To znaczy, że na pierwszym miejscu znajduje się składnik, którego jest najwięcej w produkcie. Dalsze informacje to: termin przydatności do spożycia, sposób przyrządzenia, dane o producencie, masa netto lub liczba sztuk, warunki przechowywania, partia produkcyjna.

W Polsce nie ma obowiązku umieszczania informacji o wartości odżywczej na każdym produkcie. Takim obowiązkiem jest objęta jedynie **żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego**, czyli produkty dietetyczne, żywność dla niemowląt i małych dzieci oraz wszystkie **produkty, które zawierają oświadczenie żywieniowe** (np. "źródło witaminy C", "light", "nie zawiera cholesterolu"). Już teraz na wielu etykietach innych niż wyżej wymienione produkty można znaleźć informację o wartości odżywczej. Przeciętna zawartość każdego składnika odżywczego musi być określona na **100 g lub 100 ml produktu**. Dzięki temu łatwiej ci będzie porównać zawartość tłuszczu w kilku różnych produktach. Może być i tak, że wartość odżywcza będzie przeliczona na porcje - wtedy, gdy na etykiecie podano ilość porcji w opakowaniu lub wielkość pojedynczej porcji.



3. Dieta

Nowe sposoby znakowania żywności

Czy zauważyłeś, że ostatnio na opakowaniach produktów żywnościowych i napojów zaczęły pojawiać się nowe oznaczenia graficzne dotyczące zawartości energii i składników odżywczych?

Te dodatkowe informacje to system **GDA**, czyli informacja o Wskazanym Dziennym Spożyciu.

Teraz nie musisz sięgać po skomplikowane tabele i przeliczniki, cała niezbędna informacja jest łatwo dostępna na etykiecie. Jak to działa? Bardzo prosto. Jeżeli na przykład chcesz przekąsić, a nie jesteś Aktywistą i raczej musisz uważać na wartość energetyczną spożywanych pokarmów, to jeden rzut oka na etykietę wystarczy, aby stwierdzić, że dany produkt dostarczy Ci energii np. w ilości 140 kcal, co stanowi 7% Wskazanego Dziennego Spożycia. Teoretycznie więc zostaje Ci jeszcze 93% "wolnej" energii na inne produkty. W swoich decyzjach uwzględnij jednak, że umieszczone na etykietach wartości

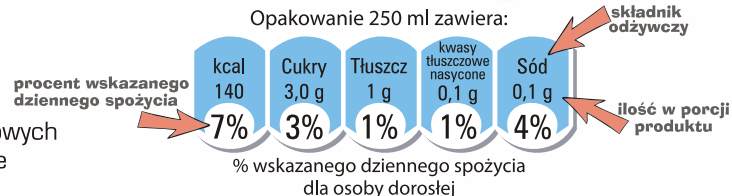
Wskazanego Dziennego Spożycie (GDA) obliczono dla **przeciętnej zdrowej dorosłej osoby**, dlatego wartości GDA powinny być traktowane wyłącznie jako wskazówki. Twoje GDA może się od nich różnić w zależności od twojego wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, stanu zdrowia, itd.



PAMIĘTAJ, że dobierając produkty w swojej codziennej diecie, wartości GDA dla cukrów, tłuszczów, kwasów tłuszczowych nasyconych i sodu należy traktować jako wskazówkę **NIE WIĘCEJ NIŻ**, a nie wartości docelowe! Uwzględnij w swoich obliczeniach, że składniki te znajdują się również w produktach przygotowywanych w domu, np. **w słodzonej herbacie lub ulubionym babcinym cieście**.

Więcej informacji uzyskasz na stronie www.gdainfo.pl, gdzie znajdziesz między innymi kalkulator wartości odżywczych dla najpopularniejszych domowych potraw.

Jeżeli masz wątpliwości odnośnie tego, jakie jest Twoje Wskazane Dienne Spożycie poszczególnych składników odżywczych, zasięgnij porady dietetyka lub swojego lekarza rodzinnego.





3.3 Energia

Kilokalorie (często nazywane **kaloriami**, w skrócie **kcal**) to jednostka energii. Kalorie pomagają nam ją zmierzyć. Ale o to, by dostarczyć naszemu organizmowi tyle energii, ile potrzeba, już sami musimy zadbać. Sposób jest jeden - trzeba dobrze i mądrze się odżywiać.

To, ile potrzebujemy kalorii, **zależy od naszego wieku, płci i stylu życia**. Przeciętna zdrowa dorosła kobieta powinna dostarczać swojemu organizmowi około 2000 kilokalorii dziennie. Jeśli będzie się tego trzymać, zachowa prawidłową wagę ciała. Mężczyzna może sobie pozwolić na więcej, bo do 2500 kilokalorii dziennie. Tak już jest skonstruowany, że potrzeba mu do życia więcej energii.

Dużo energii zużywają też ludzie w wieku od 13 do 15 lat. Dziewczyny mogą pochłonąć nawet do 2400 kilokalorii. U chłopców licznik kaloryczny może wykazywać aż 2850 kcal dziennie. Ale aby przyjąć tyle kalorii z pożytkiem dla organizmu, trzeba pamiętać, aby pochodziły one z wielu różnych produktów oraz prowadzić aktywny tryb życia.

Jeśli ktoś chce schudnąć, powinien spożywać o 500 kilokalorii mniej niż wskazuje normalna dzienna dawka. Zanim jednak podejmiesz jakiegokolwiek decyzję, wcześniej sprawdź swoje BMI i skonsultuj to z rodzicami i lekarzem. Metoda lustrzana, czyli na Królową Śnieżkę zazwyczaj się nie sprawdza.

Pamiętaj ! Nie stosuj żadnych diet na własną rękę!

Zbilansuj się. Spróbuj przeliczyć swoją dzienną aktywność na ilość spożywanych kalorii. Dowiesz się, ile udaje ci się spalić.

Sprawdź swój **BMI** i pokombinuj, czy da się coś zrobić dla twojego zdrowia. Pomocą ci w tym nasze pięć super patentów na zdrowe życie oraz odjazdowe kalkulatory kalorii i ruchu na stronie: www.trzymajforme.pl

trzymaj
formę 



3. Dieta - składniki odżywcze

3.4 Białko

Chyba każdemu zależy na tym, by urosnąć. Zdrowe włosy i ładna cera też się przydadzą... Do tego między innymi potrzebne są białka. Tylko musimy po nie sięgnąć.

Co ma wspólnego białko z naszym wzrostem? Tak się składa, że to podstawowy składnik budulcowy, bez którego nie ma mowy **o wzroście i regeneracji organizmu**. Podczas trawienia spożywane w codziennej diecie białka rozkładają się na różne aminokwasy. Te zaś są wykorzystywane do budowy nowych tkanek i wyprodukowania własnego białka wewnątrz organizmu. Wśród aminokwasów wyróżniamy tzw. aminokwasy niezbędne (egzogenne), czyli te, których nie da się wyprodukować w organizmie człowieka i muszą być dostarczone z pożywieniem oraz te produkowane w twoim ciałku (czyli aminokwasy endogenne).

W normalnej diecie białko stanowi 10-15% wartości energetycznej. To, ile białka potrzeba człowiekowi, zależy od jego płci, wieku, aktywności fizycznej. Dobrym "dostawcą" białka jest **mięso białe: drób, ryby, mięso czerwone: wołowina, wieprzowina, baranina (ale uważaj na tłuszcze)**. Jeżeli nie przepadasz za schabowym to dobrym uzupełnieniem diety będą **rośliny strączkowe - soja, groch, fasola - najbogatsze w białko roślinne, orzechy, produkty sojowe, płatki zbożowe, jajka, mleko i produkty mleczne (jogurty, kefir, sery)**.

Białko jest więc niezbędnym składnikiem odżywczym w diecie każdego człowieka. Pamiętaj, aby tak dobierać produkty, aby zapewnić swojemu organizmowi odpowiednią ilość tego "budulca".

Zanim zaczniesz stosować jakiegokolwiek diety cud, koniecznie porozmawiaj z rodzicami i lekarzem. Skutki niedoboru aminokwasów w Twoim organizmie mogą być naprawdę opłakane.



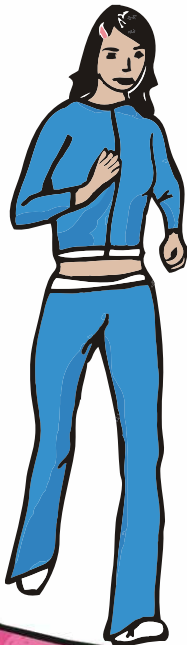
**bez białka
nie ma
ciała!**

3. Dieta - składniki odżywcze

3.5 Węglowodany

Skrobia i cukry to najbardziej znane wcielenia węglowodanów. Dostarczają organizmowi paliwa na wiele godzin.

Zaspokajają aż 60% dziennego zapotrzebowania na energię.



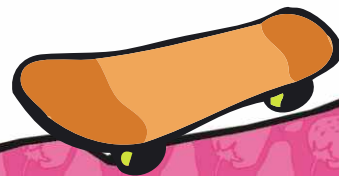
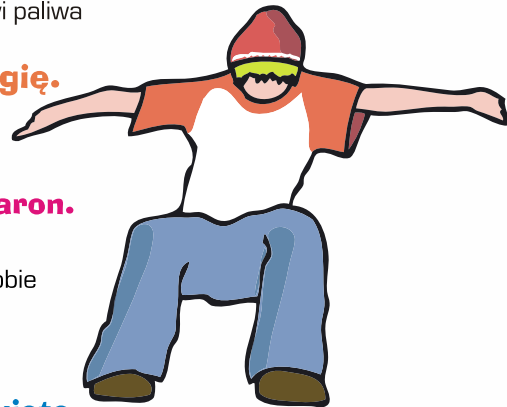
Produkty skrobiowe powinny być bazą każdego posiłku. Skąd je wziąć? Nie martw się, jest w czym wybierać:

chlebek, ziemniaki, płatki zbożowe, ryż, kasze, makaron.

A jeśli masz pod ręką **produkty pełnoziarniste**, to możesz sobie pozwolić na skrobiową ucztę (np. razowy chlebek).

Zanim spożyjesz jakiś produkt, obowiązkowo **rzucić okiem na etykietę.**

Przeczytaj, ile węglowodanów jest w produkcie. Trochę niżej może być napisane, ile z tych węglowodanów to cukry.



3. Dieta - składniki odżywcze



3.6 Tłuszcze

Wszyscy potrzebujemy pewnej ilości tłuszczów, aby nasz organizm dobrze funkcjonował. Bez tłuszczów nasz organizm nie przyswoi sobie **niektórych witamin**, takich jak **A, D, E, K**. Problem w tym, że tłuszcze są **najbardziej kalorycznym paliwem dla naszego organizmu**. Mają dwa razy więcej kalorii niż węglowodany czy białka. Dlatego spożycie tłuszczów nie powinno przekraczać **30% dziennego zapotrzebowania na kalorie**. Taka porcja energii "odtłuszczowej" wystarczy. Tym, co zjadają za dużo tłuszczów i mało się ruszają, szybko przybywa zbędnych kilogramów. W skład tłuszczów wchodzi kwas tłuszczowy, które dzielimy na nasycone i nienasycone. Te stojące po dobrej stronie mocy to **kwas tłuszczowy nienasycony**.

Przede wszystkim są zdrowsze, gdyż nie przyczyniają się do odkładania złego cholesterolu. Gdzie się kryją? W olejach roślinnych, dobrych margarynach i rybach. Nie trzeba lubić łałków, żeby zapamiętać, że nienasycone kwasy tłuszczowe powinny stanowić przynajmniej 2/3 wszystkich spożywanych tłuszczów.

Uważaj na kwasy tłuszczowe nasycone. A najlepiej w ogóle ich unikaj. Za duża ilość tych kwasów w naszej diecie może **podnieść poziom cholesterolu we krwi**, a to z kolei zwiększa ryzyko, że twoje serducho odmówi w przyszłości współpracy, co generalnie będzie miało fatalne skutki dla twojego organizmu, włącznie z tzw. wylogowaniem z systemu.

Kobiетки zjadające 2000 kcal dziennie mogą spożywać do 70 g tłuszczu, w tym nie więcej niż 20 g tłuszczów nasyconych. Żarcłowni macho (do 2500 kcal dziennie), mogą zjeść do 80 g tłuszczu, w tym nie więcej niż 30 g tłuszczów nasyconych.

Na etykietach produktów można znaleźć informacje o ilości zawartego w produkcie tłuszczu. Na wielu z nich znajdziesz szczegółowe informacje o ilości i rodzaju kwasów tłuszczowych zawartych w produktach. Przy wybieraniu produktów zwróć uwagę na te wiadomości. Pamiętaj również o tłuszczach zawartych w domowych obiadkach. Podziel się swoją wiedzą z rodzicami, może razem coś zmienicie w swoim codziennym jadłospisie tak, aby był dobrze zbilansowany, na przykład mniej zasmażki!

3. Dieta - składniki odżywcze

! trzeba uważać, żeby nie przesadzić z ilością błonnika, bo jego nadmierne spożycie może zmniejszyć przyswajalność witamin i składników mineralnych.

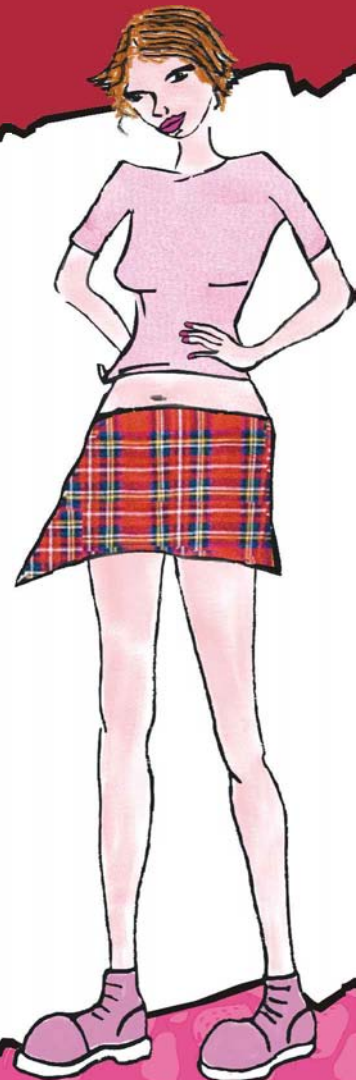
3.7 Błonnik

Od niego zależy prawidłowe działanie twojego układu pokarmowego (jak zapewne wiesz objawy nieprawidłowego działania tego układu

są dosyć przykre). Błonnik pomaga utrzymać go w zdrowiu. Mało tego! Wpływa na nasz apetyt. Błonnik daje długotrwałe poczucie sytości. Kolejny punkt dla błonnika za to, że zmniejsza poziom cholesterolu we krwi. Tylko dlaczego wciąż za mało go spożywamy?

A tak łatwo do niego dotrzeć.

"Przemycają" go wszystkie produkty z roślin, na przykład płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty, płatki śniadaniowe, otręby, fasola, nasiona, owoce i warzywa. Dzielne zapotrzebowanie na błonnik wynosi ok. 25 g. To naprawdę niedużo. Wystarczy zjeść: jabłko, sałatkę warzywną, trochę ziemniaczków, zakąsić grejpfrutem i popić zupką fasolową i ... gotowe.



3. Dieta - składniki odżywcze

w-o-d-a!

pomaga trawić,
wchłaniać i przenosić
pokarm

usuwa zbędne pro-
dukty przemiany
materii, w tym związki
toksyczne

reguluje temperaturę
ciała, chroni
i nawilża

3.8 Woda

Bez wody nie byłoby życia na Ziemi. Nasz organizm, podobnie jak każdy organizm żywy, domaga się jej w pierwszej kolejności. Woda to jego podstawowy składnik.

Dlaczego woda jest dla nas taka ważna?

Woda pomaga trawić, wchłaniać i przenosić pokarm, usuwa zbędne produkty przemiany materii, w tym związki toksyczne, reguluje temperaturę ciała, chroni i nawilża.

Przyjmuje się, że stanowi ona 65-70% masy ciała. Dziennie nasz organizm traci średnio 2,5 litra wody. Sprytnie przetwarza wodę na **różne sposoby**. Wykorzystuje ją jako budulec, rozpuszczalnik, środek transportu i chłodziwo. Sama woda nie zasila znacząco organizmu substancjami odżywczymi, ale może zawierać niektóre potrzebne ci **składniki mineralne**.



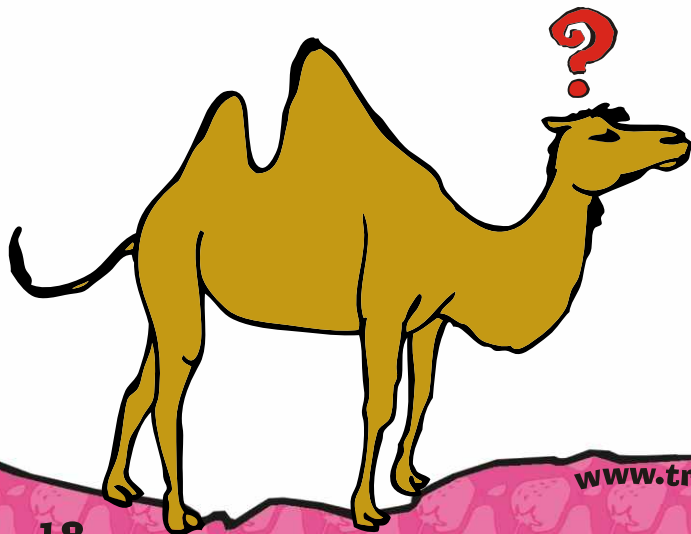
trzymaj
formę 

3. Dieta - składniki odżywcze

Ile wody powinniśmy pić?

Niestety, nie jesteś wielbłądem, więc musisz pilnować, aby na bieżąco "nawadniać" swój organizm. Twoje zapotrzebowanie zależy **od wielu czynników**, a przede wszystkim od temperatury otoczenia, stopnia aktywności fizycznej, masy ciała, stanu zdrowia i wieku. Zapotrzebowanie na wodę zmienia się też z wilgotnością powietrza.

W klimatyzowanych pomieszczeniach, w sezonie grzewczym, w ostre mrozy, wietrzne dni, czy na dużych wysokościach wilgotność powietrza spada nawet do 10%. Aby nasz organizm się nie odwodnił i wydalil wszystkie szkodliwe substancje, dorośli powinni wypijać średnio **1.5-2 litrów wody i napojów dziennie**.



Pamiętaj, że w upał i przy ciężkim wysiłku fizycznym potrzebujesz więcej płynów, gdyż tracisz ok. 0,5 litra wody na godzinę!

3. Dieta - składniki odżywcze

3.9 Sól

Sól jest związkem chloru i sodu. To tyle z chemii. Teraz trochę z prawa, ale konsumenta.

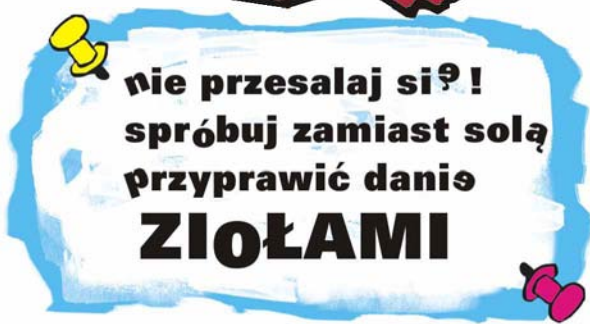
Zgodnie z nakazami, **etykieta z informacją żywieniową** może zawierać informację także dotyczącą zawartości soli.

Musisz jednak wiedzieć, że **zazwyczaj zamiast ilości soli w produkcie, podaje się zawartość sodu.**

Można to łatwo przeliczyć. Wystarczy pomnożyć ilość sodu przez 2,5 (np. 1.2 g sodu to równowartość 3.0 g soli). Na niektórych opakowaniach przeliczono to za ciebie, więc nie zawsze jesteś skazany na powtórkę z matmy.

Sód zawarty w soli jest jednym z podstawowych składników mineralnych dla naszego organizmu, ale choć jest nam potrzebny, **nie zawsze wychodzi nam na zdrowie**. Naukowcy wykryli zależność między dużymi dawkami sodu a nadciśnieniem tętniczym, które skutecznie może zniszczyć kilka ważnych dla ciebie części twojego organizmu np. serce, nerki, oczy. A z częściami zapasowymi jak wiesz nie jest najlepiej, więc lepiej zapobiegać niż wymieniać. Zbilansowana dieta i aktywny tryb życia pomagają w utrzymaniu ciśnienia krwi na właściwym poziomie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby na wszelki wypadek ograniczyć spożycie sodu. Podaje też, że dorośli powinni jeść nie więcej niż 5 g soli dziennie. Kontroluj spożycie soli, również tej w domowych potrawach. **NIE PRZESALAJ SIĘ!**



trzymaj
formę 

3. Dieta - składniki odżywcze

3.10 Witaminy i minerały

Witaminy poprawiają twój wygląd, uodparniają na stres i choroby. Poprawiają wytrzymałość fizyczną, pozwalają lepiej i szybciej się uczyć, a nawet szybciej pozbierać się po jedynce z matmy.

Witaminy są nam potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Posiłki bogate w witaminy dostarczają organizmowi to, czego sam nie jest w stanie wytworzyć. Pamiętaj o witaminowym wsparciu dla swojego organizmu, najlepiej żeby pochodziły one z produktów żywnościowych, a nie z apteki. Witaminy dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach i rozpuszczalne w wodzie. Do tych pierwszych zaliczamy **A, E, D i K**, a do drugich witaminy z grupy **B** i witaminę **C**.

Witaminy **A, E, D** znajdziesz w **jajach, mleku, maśle, rybach morskich, olejach roślinnych i zielonych warzywach**. Źródłem witamin z grupy **B** są **gruboziarniste produkty zbożowe (ciemne pieczywo, płatki zbożowe, kasze), mleko i produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, ciemnozielone rośliny liściaste oraz strączkowe**. Witamina **K** kryje się w **warzywach liściastych tj. szpinak, kapusta, sałata, brokuły oraz w owocach np. brzoskwinia**. Najlepszym pożywieniem spod znaku wit. **C** są **surowe owoce i warzywa**. Zalecana dzienna dawka tej witaminy to ok. 70 mg.

Składniki mineralne są tak samo ważne jak witaminy. To pierwiastki chemiczne przydatne w wielu reakcjach zachodzących w tkankach. Bez nich nie ma mowy o prawidłowym rozwoju organizmu. W grupie składników mineralnych można wyróżnić **makroelementy**. To te pierwiastki, których codzienne zapotrzebowanie przekracza 100 mg, np. **wapń, magnez, potas**. **Wapniem** zasila nas: **mleko, produkty mleczne, sardynki i ... fasola**. **Magnez** zawierają **gruboziarniste produkty zbożowe, fasola, groch, kakao i czekolada**. **Potas** znajdziemy w **produktach zbożowych, warzywach strączkowych, ziemniakach, orzechach**.

Z kolei zapotrzebowanie na **mikroelementy** - drugi rodzaj składników mineralnych - wynosi dziennie nie więcej niż 100 mg. Jedne z ważniejszych z tej grupy to **żelazo** (zawierają je czerwone mięso, warzywa strączkowe, produkty zbożowe szczególnie gruboziarniste), **miedź** (ukryta w orzechach i warzywach strączkowych), **jod** (źródłem są ryby morskie i sól kuchenna jodowana).

Body Mass Index

Wylicz swój BMI (Body Mass Index):

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wysokość}^2 \text{ [m}^2\text{]}}$$

♂ chłopcy:

wynik: BMI < 16,5

♀ dziewczyny:

wynik: BMI < 16,4

niedowaga – trochę mało ciała...
Spróbuj jeść więcej – na pewno ci to nie zaszkodzi, wprost przeciwnie – dobrze zrobi. Na wszelki wypadek skonsultuj się ze specjalistą dietetykiem

♂ chłopcy:

wynik: 16,5 < BMI < 23,2

♀ dziewczyny:

wynik: 16,4 < BMI < 23

**Waga prawidłowa –
jest cool! Twoja waga
jest i-d-e-a-l-n-a!
Tak trzymaj!**

♂ chłopcy:

wynik: 23,2 < BMI < 24,2

♀ dziewczyny:

wynik: 23 < BMI < 23,9

nadwaga – zastosuj się do wskazówek zawartych w tej broszurce, a w krótkim czasie zrzucisz te parę zbędnych kilo dzięki byciu Aktywistą i stosowaniu zbilansowanej diety

♂ chłopcy:

wynik: BMI > 24,2

♀ dziewczyny:

wynik: BMI > 23,9

otyłość – poważnie się zastanów nad swoim trybem życia. Pomoże ci w tym konsultacja u specjalisty dietetyka

Podane zakresy odnoszą się do osób w wieku 14 lat. Jeśli jesteś w innym wieku, a chcesz poznać swoje dokładne BMI, to skonsultuj się ze specjalistą dietetykiem.

**trzymaj
formę** 

Organizatorzy programu „Trzymaj Formę”



**Polska Federacja
Producentów Żywności
Związek Pracodawców**
ul. Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
tel. 22 830 70 55
fax 22 830 70 56
www.pfpz.pl



Główny Inspektorat Sanitarny
ul. Długa 38/40
00-238 Warszawa
tel. 22 536 14 46
22 536 14 02
fax 22 536 14 52
www.pis.gov.pl