



DZIEWCZYNO, CHŁOPAKU

GOTUJ^{się}_{NA} ZMIANY

RACJONALNE ŻYWIENIE
I ZDROWY STYL ŻYCIA



O CO CHODZI Z TYM RACJONALNYM ŻYWIENIEM?

CO TO W OGÓLE ZNACZY JEŚĆ RACJONALNIE?

TO NIC INNEGO JAK SYSTEMATYCZNIE DOSTARCZAĆ OPTYMALNE ILOŚCI SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH I ENERGII W KONKRETNÝCH POSIŁKACH.



Posiłki serwujemy w porcjach, które:

- ODPOWIADAJĄ POTRZEBOM ORGANIZMU,
- ZAPEWNIĄJĄ WŁAŚCIWE JEGO FUNKCJONOWANIE,
- POZWALAJĄ NA ZACHOWANIE PRAWIDŁOWEJ MASY CIAŁA.

WSZYSTKO JASNE, ALE CO TO WŁAŚCIWIE OZNACZA? DOKŁADNIEJ TO, ŻE WARTO JEST SIĘ DOBRZE ZAPRZYJAŻNIĆ ZE SWOIM ORGANIZMEM I POZNAĆ JEGO POTRZEBY, ABY PÓŹNIEJ PRZYBIĆ Z NIM PIĄTKĘ NAD TALERZEM. PO TAKIM ZAKUMPILOWANIU SIĘ ŁATWIEJ JEST WDROŻYĆ DO SWOJEGO MENU ODPOWIEDNIE POTRAWY, ZWRACAJĄC UWAGĘ NA ICH WARTOŚCI ODŻYWCZE I ENERGETYCZNE.

PAMIĘTAJ!

CHCESZ DBAĆ O KONDYCJĘ I ZDROWIE? ODŻYWIĄJ SIĘ ODPOWIEDNIO!





WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

ORGANIZM BEZ ZASILANIA ODPOWIEDNIM ŹRÓDŁEM ENERGII ZACHOWUJE SIĘ JAK PILOT OD TELEWIZORA BEZ BATERII.



KONIEC Z SERIALAMI?! NIE, ALE LEPIEJ ZROZUM, JAK TO WSZYSTKO DZIAŁA:

SPOŻYWANE POKARMY MAJĄ PODSTAWOWĄ FUNKCJĘ: DOSTARCZAĆ ORGANIZMOWI ENERGIĘ. WYDAJE SIĘ ZATEM, ŻE TO DZIECINNIE PROSTE.

NO OCZYWIŚCIE... ŻE NIE. ILOŚĆ POŻYWIEŃ ZAWSZE MUSI BYĆ DOSTOSOWANA DO RZECZYWISTYCH POTRZEB ORGANIZMU.

TUTAJ MAMY SZEREG PUNKTÓW DO UWZGLĘDNIENIA: WIEK, PŁEĆ, KONDYCJA, RODZAJ PRACY I TRYB ŻYCIA.

TO WSZYSTKO MA WPŁYW NA TO, ILE ENERGII POTRZEBUJE ORGANIZM!

PODSUMOWUJĄC:

INNE WYMAGANIA ŻYWIENIOWE BĘDZIE MIAŁ MAŁY BRAJAN, INNE BABCIA GRAŻYNA, INNE MURARZ, PAN BELFER CZY KSIĘGOWY, A JESZCZE INNE PIĘKARZ. TAK, WSZYSCY MAMY INNE POTRZEBY ENERGETYCZNE!



WINIARY



ENERGIO, PRZYBYWAJ!

SZYBKA ŚCIĄGAWKA!

DO CZEGO WSZYSTCY POTRZEBUJEMY ENERGII?

DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU,
A W SZCZEGÓLNOŚCI DO:



UTRZYMANIA STAŁEJ
TEMPERATURY

PRZEMIANY ZACHODZĄCYCH
W ORGANIZMIE

PRACY NARZĄDÓW



WINIARY®

ENERGIO, PRZYBYWAJ!

KAŻDY PRODUKT, JAKI KUPUJESZ, MA OKREŚLONĄ WARTOŚĆ ENERGETYCZNĄ. DOSTAJESZ BÓLU GŁOWY NA MYŚL O ILOŚCI ENERGII, JAKĄ MOGĄ MIEĆ TWOJE ULUBIONE DANIA?



WINIARY

ENERGIO, PRZYBYWAJ!

MY TEŻ, ALE NIE O TO CHODZI – WARTOŚĆ ENERGETYCZNA TO ILOŚĆ ENERGII W DANYM PRODUKCIE, JAKĄ ORGANIZM MOŻE PRZYSWOIĆ POPRZEC JEGO TRAWIENIE. Z ENERGIAŁ TRZEBA OBCHODZIĆ SIĘ OSTROŻNIE. JEŚLI DOSTARCZASZ JEJ ZA MAŁO LUB ZA DUŻO, MOŻE TO ZABURZAĆ FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU. W SAM RAZ BĘDZIE, JAK BĘDZIE... W SAM RAZ! ;-)

ENERGIA NAJCZĘŚCIEJ WYRAŻANA JEST W KILOKALORIACH LUB KILODŻULACH:

KILOKALORIE **Kcal**

KILODŻULE **KJ**

Skąd czerpać wiedzę o wartości energetycznej danego produktu?

POWTARZAMY: **Cała Polska czyta etykiety** – ZNAJDZIESZ NA NICH ROZWIĄZANIA WIELU ZAGADEK!

GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM ENERGII W DIECIE POWINNY BYĆ ODPOWIEDNIE WĘGLOWODANY I TŁUSZCZE.



BIERZEMY POD LUPĘ:

**GRUPY
PRODUKTÓW
SPOŻYWCZYCH**

WINIARY



BIERZEMY POD LUPE:

WARZYWA I OWOCE – ZGRANY ZESPÓŁ

WARZYWA I OWOCE POWINNY BYĆ PODSTAWĄ NASZEJ DIETY. IM BARDZIEJ KOLOROWO, TYM LEPIEJ. A WIECIE, O CZYM ZAPOMINAMY? O NASIONACH ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, CZYLI GROCHU, FASOLI, BOBIE CZY CIECIERZCY. SĄ ONE BOGATE W BIAŁKO, WĘGLOWODANY, KTÓRE DOSTARCZAJĄ ENERGIĘ, SKŁADNIKI MINERALNE, JAK ŻELAZO, POTAS, FOSFOR, ORAZ WITAMINY Z GRUPY B.

DLACZEGO WARTO WYBIERAĆ WARZYWA I OWOCE?

SĄ WSPANIAŁYM ŹRÓDŁEM:

SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH
NP. POTASU

WĘGLOWODANÓW
OWOCE GŁÓWNIIE CUKRÓW PROSTYCH I DWUCUKRÓW,
A WARZYWA WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH

WITAMIN
M.IN. A, C, KWASU FOLIOWEGO

BŁONNIKA

WINIARY



BIERZEMY POD LUPĘ:

ZBOŻOWI PRZYJACIELE

DO GRUPY PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH ZALICZAMY M.IN.: KASZE, MAKI, OTRĘBY, PŁATKI, RYŻ, MAKARON CZY PIECZYWO.

DLACZEGO WARTO PRZYJAŹNIĆ SIĘ ZE ZBOŻOWYMI KUMPLAMI?

SĄ WSPANIAŁYM ŹRÓDŁEM:

WĘGLOWODANÓW
A ZWŁASZCZA SKROBI

**DUŻEJ ILOŚCI SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH I WITAMIN**
NP. B1, NIACYN, CYNKU,
MAGNEZU, ŻELAZA

BŁONNIKA
ZWŁASZCZA PEŁNOZIARNISTE PIECZYWO
I MAKARON, RYŻ BRĄZOWY, GRUBE KASZE
CZY PŁATKI OWSIANE

BIAŁKA

WINIARY



BIERZEMY POD LUPĘ:

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

DO TEJ GRUPY WLICZAMY M.IN.: MLEKO, JOGURTY, MAŚLANKĘ, NAPOJE MLECZNE, KEFIR ORAZ SERY BIAŁE I ŻÓŁTE.

DLACZEGO WARTO UWZGLĘDNIĆ JE W SWOJEJ DIECIE?

SĄ WSPANIAŁYM ŹRÓDŁEM:



BIAŁKA

SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH
GŁÓWNIIE WAPNIA

TŁUSZCZU
WITAMIN (M.IN. B2, A)



WINIARY



BIERZEMY POD LUPĘ:

MIEŚO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

W TEJ GRUPIE MAMY: MIEŚO I PODROBY, WĘDLINY, RYBY ORAZ OWOCE MORZA. PRAWDA, ŻE JEST ONA BARDZO ZRÓŻNICOWANA? TAKA JEST TEŻ ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W TYCH PRODUKTACH.



ZAPYTASZ: JAK TO WSZYSTKO WYGLĄDA W TAKIM RAZIE?

PONIŻEJ KRÓTKA ŚCIĄGAWKA!

RYBY

DOSTARCZAJĄ BIAŁKO, TŁUSZCZ (NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE), SKŁADNIKI MINERALNE I WITAMINY (D, B2, NIACYNĘ, B6, B12).

JAJA

SĄ BOGATE W BIAŁKO, TŁUSZCZ ORAZ W NIEMAL KOMPLET WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH (WYŁĄCZAJĄC WITAMINĘ C).

MIEŚO

JEST ŹRÓDŁEM BIAŁKA, TŁUSZCZU, CYNKU, ŻELAZA (ZWŁASZCZA CZERWONE MIEŚO I PODROBY) ORAZ WITAMIN (B1, B2, NIACYNĘ, B6, B12).



WINIARY



Bierzemy pod lupę:

TŁUSZCZE

TŁUSZCZE (W ROZUMIENIU GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH) OPRÓCZ SWOICH PODSTAWOWYCH WARTOŚCI ODŻYWCZYCH DODATKOWO SĄ ŹRÓDŁEM WITAMIN A I D.

DO TEJ GRUPY NALEŻĄ:

TŁUSZCZE ROŚLINNE

(TAKIE JAK OLEJE I MARGARYNY), KTÓRE UZYSKUJE SIĘ Z ROŚLIN OLEISTYCH, M.IN. Z RZEPAKU, SŁONECZNIKA, SEZAMU, KOKOSA LUB Z OLIWEK (OLIWA)

MASŁO

TŁUSZCZE ZWIERZĘCE

TAKIE JAK BOCZEK, SŁONINA, SMALEC, ŁÓJ, TRAN

W TEJ GRUPIE NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA **Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe**, KTÓRYCH OBECNOŚĆ W DIECIE JEST KONIECZNA. ICH ŹRÓDŁAMI SĄ OLEJE ROŚLINNE, ORZECHY ORAZ TŁUSZCZE ZAWARTE W TKANKACH WIELU RYB MORSKICH.

WINIARY®

JAK PRAWIDŁOWO JEŚĆ –

ZASADY



WINIARY



JAK PRAWIDŁOWO JEŚĆ – ZASADY

PROZDROWOTNY STYL ŻYCIA PRZYPOMINA TROCHĘ GRĘ. ŻEBY COŚ DOSTAĆ, TRZEBA TO WYPRACOWAĆ, PRZECHODZĄC PRZEZ KOLEJNE ETAPY WTajemNICZENIA I ZDOBYWAJĄC KOLEJNE PUNKTY. PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE TO TAKI POWER UP W TEJ GRZE, MA WPŁYW NA ZDROWIE, ROZWÓJ I KONDYCJĘ ORGANIZMU CZŁOWIEKA.



WNIOSEK JEST WIĘC JEDEN:

WARTO POŚWIĘCIĆ CZAS NA TO, BY KSZTAŁTUJĄC PRAWIDŁOWE NAWYKI, PRZECHODZIĆ KOLEJNE POZIOMY TEJ GRY, W KTÓREJ MOŻNA BARDZO DUŻO WYGRAĆ!



WINIARY



JAK JEŚĆ?

INSTRUKCJA DOTYCZĄCA JEDZENIA?

TAK! ISTNIEJE I JEST NAPRAWDĘ ŁATWA DO ZROZUMIENIA, A PRZYDAJE SIĘ KAŻDEGO DNIA.



STOP NUDZIE!

BRZUCHY LUBIĄ RÓŻNORODNOŚĆ, DLATEGO CODZIENNE POSIĘKI POWINNY BYĆ UROZMAICONE. WYOBRAŻASZ SOBIE DZIEŃ W DZIEŃ JEŚĆ TE SAME POTRAWY? MOŻNA, ALE... PO CO? POSIĘK POWINIEN OBEJMOWAĆ POZYCJE ZE WSZYSTKICH WYMIENIONYCH GRUP PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH. TO OZNACZA, ŻE W KAŻDYM DANIU POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ WARZYWO I/LUB OWOC, A W GŁÓWNYCH POTRAWACH NIE MOŻE ZABRAKNAĆ PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH.



WINIARY



JAK JEŚĆ?

INSTRUKCJA DOTYCZĄCA JEDZENIA?

TAK! ISTNIEJE I JEST NAPRAWDĘ ŁATWA DO ZROZUMIENIA, A PRZYDAJE SIĘ KAŻDEGO DNIA.

REGULARNOŚĆ TO PODSTAWA

JAK CZĘSTO JEŚĆ? POSIŁKI NAJLEPIEJ SPOŻYWAĆ ZE STAŁĄ CZĘSTOTLIWOŚCIĄ, CZYLI NP. CO 3–4 GODZINY. TAKI SYSTEM SPROWADZA CODZIENNĄ Dawkę JEDZENIA DO 5 POSIŁKÓW.



WINIARY®

CO JEŚĆ?

CHCIAŁOBY SIĘ RZEC: WSZYSTKO! NIE MA JEDNAK TAK DOBRZE. PONIŻEJ ZNAJDZIESZ ŚCIĄGAWKĘ.



WARZYWA I OWOCE

JEDZ JE JAK NAJCZĘŚCIEJ
W CIĄGU DNIA!



PRODUKTY ZBOŻOWE (ZWŁASZCZA PEŁNOZIARNISTE)

NIECH NIE ZABRAKNIE ICH
W GŁÓWNYM POSIĘKU!



JAJA

ZAWIERAJĄ CAŁE BOGACTWO SKŁADNIKÓW
ODŻYWCZYCH.



CHUDE MIĘSO

WYGRYWA Z MIĘSEM ZAWIERAJĄCYM DUŻE
ILOŚCI TŁUSZCZU.



NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

SĄ ŚWIETNYM ŹRÓDŁEM BIAŁKA
I WĘGLOWODANÓW.



WODA

NAJLEPSZA, BY UGASIĆ PRAGNIENIE I UTRZYMAĆ
ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE!



RYBY

ZWŁASZCZA TE, KTÓRE SĄ ŹRÓDŁEM
NIEZBĘDNYCH NIENASYCONYCH KWASÓW
TŁUSZCZOWYCH.



MLEKO

CO NAJMNIEJ 3-4 PORCJE

MOŻNA JE CZĘŚCIOWO ZASTĄPIĆ PRODUKTAMI
MŁECZNYMI, NP. JOGURTEM NATURALNYM,
KEFIREM, MAŚLANKĄ LUB SEREM.

TŁUSZCZE ROŚLINNE



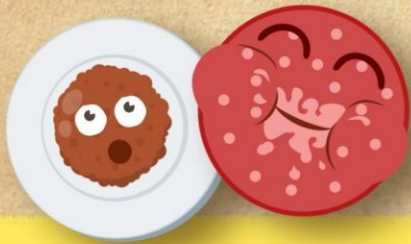
Z UWZGLĘDNIENIEM ORZECHÓW I NASION.
CHRUP NA ZDROWIE!



CO JEŚĆ (ALE RZADZIEJ)?

WARTO JEST OGRANICZAĆ SPOŻYCIĘ PEWNYCH PRODUKTÓW.

ZALICZAJĄ SIĘ DO NICH:



PRZETWORZONE PRODUKTY



TŁUSZCZE ZWIERZĘCE



TŁUSTE MIĘSO



CUKIER



SÓL

(DOBRCZE ZASTĄPIĆ JĄ MIESZANKAMI ZIOŁOWYMI!)



PRODUKTY TYPU FAST FOOD



ZALECENIA

1 NIE WIESZ, CZY TWOJA DIETA OBEJMUJE WSZYSTKIE POTRZEBNE PRODUKTY, A CO DOPIERO ODPOWIEDNIE ICH PROPORCJE? Z POMOCĄ SPIESZĄ NORMY ŻYWIENIA DLA POPULACJI POLSKIEJ! GDY NADJĄ CIĘ WĄTPLIWOŚCI CO DO JADŁOSPISU, ZAJRZYJ DO TEJ PUBLIKACJI, A WSZYSTKO STANIE SIĘ JASNE. ZNAJDZIESZ TAM INFORMACJE, JAKIE PRODUKTY POWINNY STANOWIĆ PODSTAWĘ DIETY, A KTÓRE POWINNY BYĆ JEGO UZUPEŁNIENIEM.

2 WCIĄŻ MASZ JAKIEŚ WĄTPLIWOŚCI LUB PYTANIA? POMÓC POWINNA ROZMOWA ZE SPECJALISTĄ DIETETYKIEM.

3 DBAJ O SWOJE ZDROWIE I DOCENIAJ JE. MODNE DIETY MOGĄ WYGLĄDAĆ ATRAKCYJNIE, ALE NIEKONIECZNIE WPŁYNĄ DOBRZE NA TWÓJ ORGANIZM.

ROZGRYŻ SWÓJ POSIŁEK!

Spokojnie, to nie żaden test, tylko małe ćwiczenie,
BY NA WŁASNE OCZY PRZEKONAĆ SIĘ, CO TAK NAPRAWDĘ JESZ! CZEGO CI POTRZEBA?
TYLKO KARTKI, DŁUGOPISU I... PAMIĘCI!



ZADANIE:

ROZPISZ NA KARTCE, Z CZEGO SKŁADAJĄ SIĘ TWOJE POSZCZEGÓLNE POSIŁKI:
ŚNIADANIE, DRUGIE ŚNIADANIE, OBIAD, PODWIECZOREK I KOLACJA.

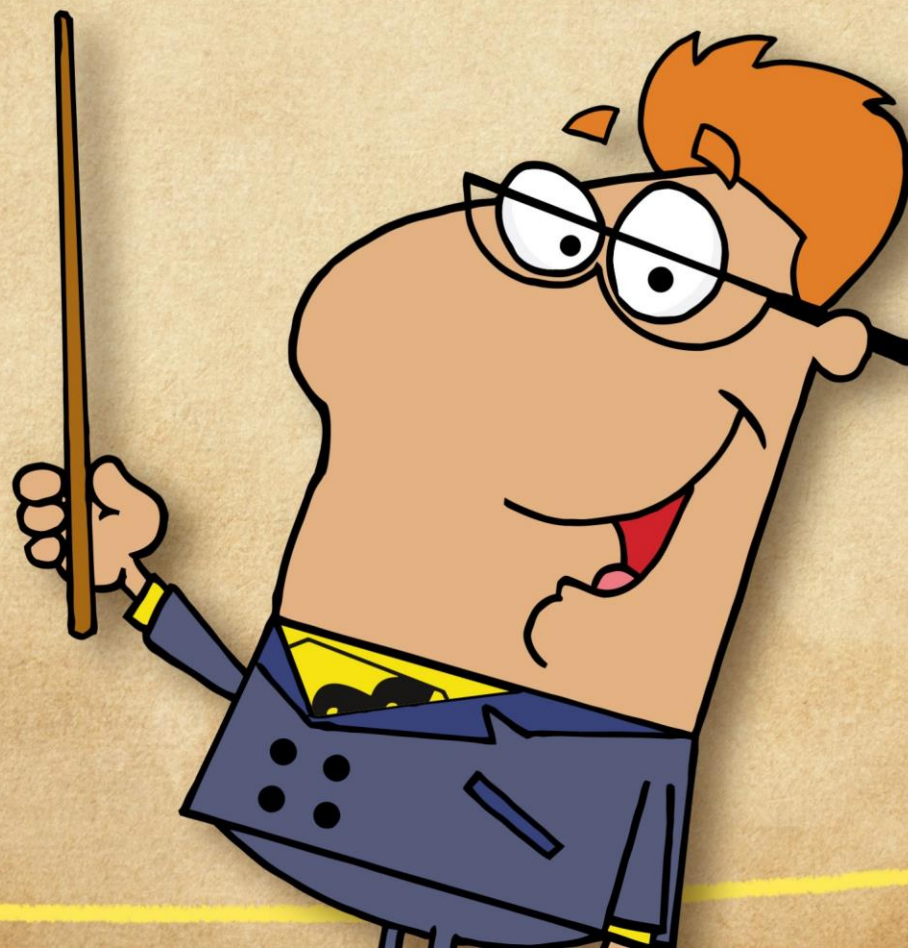
O BOK KAŻDEGO SKŁADNIKA POSZCZEGÓLNYCH POSIŁKÓW NAPISZ, DO JAKIEJ GRUPY PRODUKTOWEJ NALEŻY.
Czy twoje posiłki są urozmaicone? Czy stosujesz zasady, które już znasz?
TAK? SUPER! | NIE? ZMIENŃ NAWYKI!



WINIARY

RACJONALNE ŻYWIENIE:

ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



WINIARY

DOBRZE MIEĆ ZASADY!

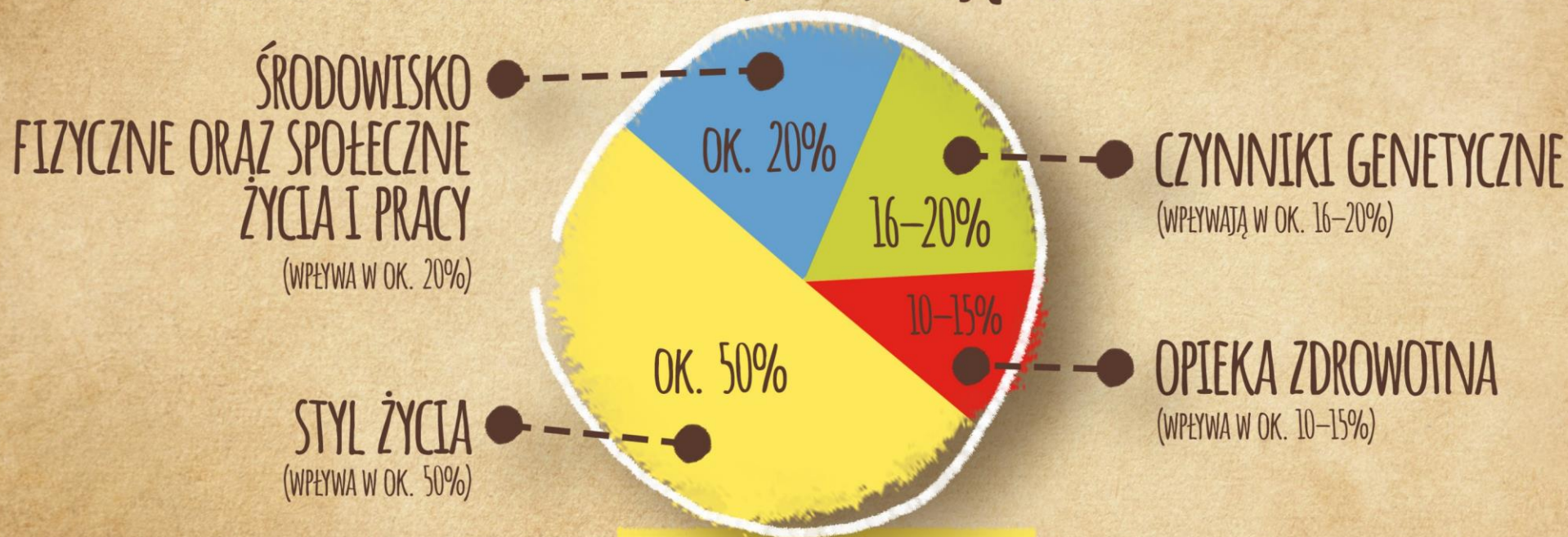
Chcesz prowadzić prozdrowotny tryb życia?

TO TYLKO Z POZORU WYDAJE SIĘ SKOMPLIKOWANE. ZEBRALIŚMY NAJWAŻNIEJSZE ZASADY, KTÓRYMI WARTO SIĘ KIEROWAĆ, ZMIENIAJĄC NAWYKI!

- 1 Racjonalne odżywianie.** WIESZ JUŻ, JAK JEŚĆ, ALE ZAWSZE MOŻESZ WRÓCIĆ DO TEJ PREZENTACJI!
- 2 Dużo, dużo wody.** ORGANIZM POTRZEBUJE JEJ DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA.
- 3 Ruszaj się!** CODZIENNA AKTYWNOŚĆ WPŁYWA KORZYSTNIE NA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ I FIZYCZNĄ. ĆWICZ W POJEDYNKĘ, W GRUPIE, ZE ZWIERZAKIEM, Z RODZICAMI — PO PROSTU DAJ SIĘ PORUSZYĆ I DOBRZE SIĘ BAW! ;-)
- 4 Dobre spanko...** TAK, WYSYPIANIE SIĘ JEST BARDZO WAŻNE, BY CODZIENNIE MIEĆ SIĘ NA NOWE WYZWANIA.
- 5 Każdej używce powiedz stanowcze: IDŹ STĄD!** TRZYMAJ SIĘ Z DALA OD UŻYWEK, CZYLI SUBSTANCJI NEGATYWNIE WPŁYWAJĄCYCH NA ZDROWIE I FUNKCJONOWANIE TWOJEGO ORGANIZMU. ZALICZAJĄ SIĘ DO NICH: ALKOHOL, PAPIEROSY, NAPOJE ENERGETYCZNE CZY SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE.
- 6 Czyste sumienie.** HIGIENA JEST WAŻNA — DBAJ O NIĄ!
- 7 Wyplącz się z sieci!** RAZ NA JAKIŚ CZAS ODŁÓŻ TELEFON, KOMPUTER, WYŁĄCZ TELEWIZOR. BYCIE NA ŁĄCZACH JEST OK, ALE TYLKO W ROZSĄDNYCH IŁOŚCIACH!

ZDROWIE. OD CZEGO ZALEŻY?

W latach 70. minister zdrowia Kanady M. Lalonde wyróżnił kilka czynników, które mają wpływ na zdrowie:



CO Z TEGO WYNIKA?

DOKŁADNIE TO, ŻE STYL ŻYCIA MA OGROMNY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE,
DLATEGO WARTO DBAĆ O KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWYCH NAWYKÓW JUŻ TERAZ!

PROBLEMY ZDROWOTNE
A NIEPRAWIDŁOWY STYL ŻYCIA



WINIARY[®]

CHOROBY CYWILIZACYJNE

Choroby cywilizacyjne to nie przelewki.

ISTNIEJĄ I STANOWIĄ POWAŻNY GLOBALNY PROBLEM. NIE WYBIERAJĄ: DOTYKAJĄ RÓŻNYCH LUDZI, W RÓŻNYM WIEKU, ŻYJĄCYCH W RÓŻNYCH KRAJACH. POWSTAJĄ W WYNIKU POŁĄCZENIA WIELU PRZYCZYN ZWIĄZANYCH M.IN. Z FUNKCJONOWANIEM NASZEGO ORGANIZMU, STYLEM ŻYCIA, ROZWOJEM CYWILIZACYJNYM, CZY ZE ŚRODOWISKIEM. DO CHORÓB TEGO TYPU ZALICZAJĄ SIĘ:

- 1 **otyłość,**
- 2 **próchnica zębów,**
- 3 **choroby sercowo-naczyniowe,**
- 4 **niektóre choroby nowotworowe:**

RAK TRZUSTKI, RAK ŻOŁĄDKA,
RAK JELITA GRUBEGO,

- 5 **choroby układu pokarmowego,**
NP. CHOROBA WRZODOWA ŻOŁĄDKA,
- 6 **choroby układu oddechowego,**
NP. ASTMA.

MOŻE JAKAŚ POZYTYWNA WIADOMOŚĆ? JEST! SPORA CZĘŚĆ
Z WYMIENIONYCH CHORÓB JEST DIETOZALEŻNA.

Co to znaczy?

Na ich wystąpienie i rozwój mają
wpływ czynniki związane ze sposobem
odżywiania, a wpływ na odżywianie...
MASZ TY!

WINIARY

CHOROBY DIETOZALEŻNE – POWODY

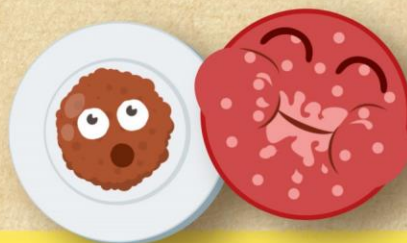
PODSUMUJMY WIĘC, CO MA ZNACZĄCY WPŁYW NA ROZWÓJ
CHORÓB DIETOZALEŻNYCH:



**NIEPRAWIDŁOWO
ZBIŁANSOWANA DIETA**



**ZBYT MAŁE SPOŻYCIE WITAMIN
I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH**



**SPOŻYWANIE DUŻEJ ILOŚCI
PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI**



**ZA DUŻE SPOŻYCIE
CUKRU I SOLI**



**NADMIERNE SPOŻYCIE „ZŁYCH”,
A NIEDOSTATECZNE „DOBRYCH”
TŁUSZCZÓW**



**ZA MAŁO AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ**

WINIARY

NADWAGA I OTYŁOŚĆ

Nadwaga i otyłość pojawiają się, gdy następuje nieprawidłowe lub nadmierne gromadzenie się tłuszczu, a główną ich przyczyną jest brak równowagi energetycznej między tym, co spożywamy a tym, co zużywamy. Nadmiar energii magazynowany jest w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. To powoduje oczywiście wzrost masy ciała. Rozwojowi nadwagi sprzyjają brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia.

Takie są fakty:

- 1 WEDŁUG WHO W LATACH 1975–2016 CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA OTYŁOŚCI NA CAŁYM ŚWIECIE WZROSŁA PRAWIE TRZYKROTNIE, A W 2019 R. AŻ 38,2 MLN DZIECI W WIEKU PONIŻEJ 5 LAT MIAŁO NADWAGĘ LUB OTYŁOŚĆ.
- 2 CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA NADWAGI I OTYŁOŚCI WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 5–19 LAT WZROSŁA DRAMATYCZNIE Z ZALEDWIE 4% W 1975 R. DO PONAD 18% W 2016 R.

KONSEKWENCJE

Jeżeli nadwaga i otyłość pojawią się w dzieciństwie, ISTNIEJE DUŻE RYZYKO ICH ROZWOJU W ŻYCIU DOROSŁYM. DŁUGOTRWALE UTRZYMUJĄCA SIĘ NADWAGA LUB POJAWIAJĄCA SIĘ W JEJ NASTĘPSTWIE OTYŁOŚĆ MOGĄ WPŁYWAĆ NA POWSTAWANIE:



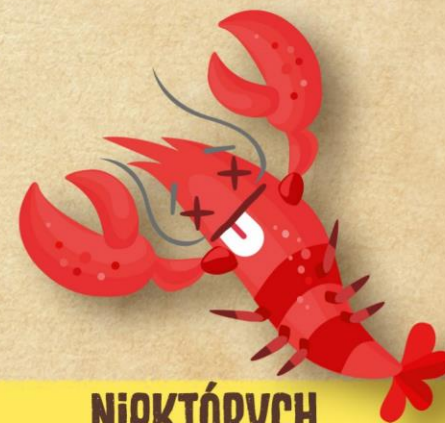
CUKRZYCY



CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA
(CHOROBY SERCA, UDARY)



**SCHORZEŃ UKŁADU
MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO**
(CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW)



**NIEKTÓRYCH
NOWOTWORÓW**

WINIARY

MASA CIAŁA

Kilka porad, które pomogą utrzymać prawidłową masę ciała:

- 1 NIE ODRĄCAJ OWOCÓW, WARZYW (W TYM STRĄCZKÓW) I PRODUKTÓW PEŁNOZIARNISTYCH!
- 2 STOSUJ SIĘ DO ZASAD PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANEJ DIETY!
- 3 TŁUSZCZE I CUKIER? KONTROLUJ ICH SPOŻYCIE, ABY UNIKAĆ „NADWYŻEK ENERGII”!
- 4 WOOOOODA, DUŻO WODY! PIJ ODPOWIEDNIĄ JEJ IŁOŚĆ I STARAJ SIĘ OGRANICZYĆ SŁODKIE NAPOJE!
- 5 LUBISZ, JAK DUŻO SIĘ DZIEJE? WPROWADŹ TĘ ZASADĘ W PLAN DNIA I POSTAW NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ PRZEZ CO NAJMNIEJ GODZINĘ DZIENNIE!



WINIARY

ZĘBY NIE W FORMIE

Próchnica zębów jest procesem patologicznym, o miejscowym charakterze, prowadzącym do rozpadu tkanek zęba i w konsekwencji tworzenia ubytku.

TAK DEFINICJĘ PRÓCHNICY PRZEDSTAWIA WHO.

Z ZĘBAMI NIE MA ŻARTÓW. KTO MA ZA SOBĄ BÓL ZĘBA, DOBRZE O TYM WIE. PRÓCHNICA I INFЕКCJE, KTÓRE JEJ TOWARZYSZĄ, PROWADZĄ CZĘSTO DO USUNIĘCIA ZĘBA. JEDNO JEST PEWNE – KONDYCJA ZĘBÓW WPŁYWA NA OGÓLNY STAN ORGANIZMU, ALE... **co powoduje próchnicę?** **Te złe bakterie, które żywią się cukrami.** WYSTĘPUJĄ W JAMIE USTNEJ I PRODUKUJĄ KWASY ODPOWIEDZIALNE ZA ROZPUSZCZANIE TKANEK ZĘBÓW, CO KOŃCZY SIĘ UBYTKAMI. **Cukry przyczyniające się do rozwoju próchnicy, pochodzą** ZE ŹRÓDEŁ CUKRÓW PROSTYCH I DWUCUKRÓW CZYLI: SŁODKICH NAPOJÓW (RÓWNIEŻ GAZOWANYCH I MLECZNYCH), SOKÓW OWOCOWYCH, SŁODYCZY, WYROBÓW CUKIERNICZYCH I DESERÓW.



WINIARY

ZĘBY NIE W FORMIE

Aby doszło do próchnicy, muszą jednocześnie
zaistnieć cztery czynniki:



OBECNOŚĆ BAKTERII



PODATNOŚĆ ZĘBÓW

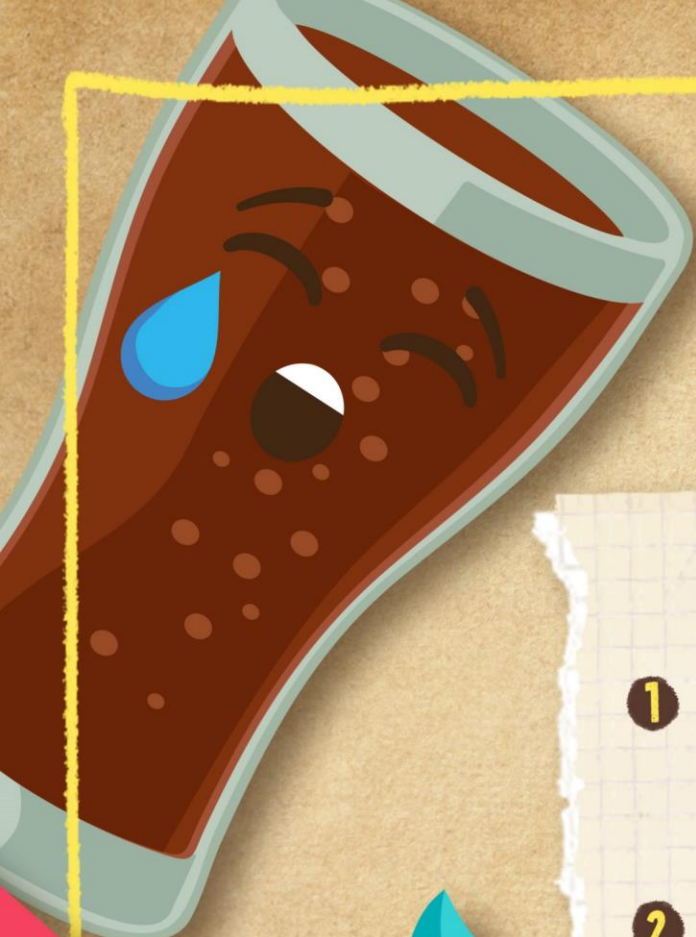


**NADMIERNE SPOŻYCIE CUKRÓW
PROSTYCH I DWUCUKRÓW**



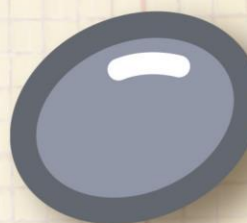
**DŁUGI CZAS EKSPOZYCJI
NA CZYNNIKI**

WINIARY



DLA ZDROWIA ZĘBÓW

Chcesz mieć zdrowe zęby?

- 1 OGRANICZ SPOŻYCIE SŁODYCZY I SŁODKICH NAPOJÓW (CUKRÓW PROSTYCH I DWUCUKRÓW)!
 - 2 PO JEDZENIU UMYJ ZĘBY!
 - 3 NIE BÓJ SIĘ STOMATOLOGA I PLANUJ WIZYTY KONTROLNE!
- 
- 
- 
- 
- 



WINIARY®

PAMIĘTAJ!

**Właściwie zbilansowana dieta
i prozdrowotny styl życia
to zdrowy organizm.**



WINIARY

ŹRÓDŁA:

- J. GAWĘCKI, ŻYWIENIE CZŁOWIEKA I PODSTAWY NAUKI O ŻYWIENIU, WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN, WARSZAWA, 2010
- PUBLIKACJA ZBIOROWA POD REDAKCJĄ EMILII KOLARZYK, WYBRANE PROBLEMY HIGIENY I EKOLOGII CZŁOWIEKA. PODRĘCZNIK DLA STUDENTÓW MEDYCYNY I LEKARZY, WYDAWNICTWO UNIwersYTETU JAGIELLOŃSKIEGO, KRAKÓW, 2008.
- NORMY ŻYWIENIA DLA POPULACJI POLSKIEJ – POD REDAKCJĄ MIROSŁAWA JAROSZA, WYDAWCA: INSTYTUT ŻYwnOŚCI I ŻYWIENIA, 2017 R. (ŹRÓDŁO: WWW.IZZ.WAW.PL)
 - [HTTPS://NCEZ.PL/ABC-ZYWIENIA-/ZASADY-ZDROWEGO-ZYWIENIA/KALORIE](https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/kalorie)
 - [HTTPS://WWW.PHAC-ASPC.GC.CA/PH-SP/PDF/PERSPECT-ENG.PDF](https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf)
- [HTTPS://WWW.WHO.INT/EN/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/OBESITY-AND-OVERWEIGHT](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)
- [HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/SUGARS-AND-DENTAL-CARIES](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sugars-and-dental-carries)



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

PO WIĘCEJ WIEDZY ZAPRASZAMY NA

WWW.GOTUJSIENAZMIANY.PL

