

Klasa 6a

Lekcja 24 04 2020r.

Temat : ABC zdrowego życia – najważniejsze zasady zdrowego odżywiania .

1. W kompleksowym procesie odżywiania bardzo ważną rolę odgrywają zasady którymi kierujemy się przy przygotowywaniu posiłków, wyborze produktów żywnościowych, układania jadłospisów dla siebie i całej rodziny.
2. Wiemy że sposób odżywiania ma ogromny wpływ na nasz organizm, na nasze samopoczucie, na choroby które mogą wynikać z nieprawidłowego żywienia itp.
3. Dietetycy wprowadzili w „świat kuchni i odżywiania” szereg zasad które mogą nam pomóc w problemie zdrowego odżywiania.
4. Mottem przewodnim jest następujące sformułowanie:

„Odżywiaj się regularnie, wybieraj produkty jak najmniej przetworzone, jedz jak najwięcej warzyw, a owoce w dwóch porcjach dziennie, ogranicz spożycie węglowodanów - to najważniejsze zalecenia dietetyków dotyczące zdrowego żywienia.”

5. Rozwinięciem tej myśli mogą być zasady którymi kierujemy przy omawianiu problemu odżywiania :
 - a) **odżywiaj się regularnie** - najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie - **nie zamieniać posiłków na kilkanaście przekąsek dziennie**. Optymalne pory posiłków to śniadanie do godziny po przebudzeniu, obiad w środku dnia, w porze największej aktywności i kolacja 2-3 godziny przed snem.
 - b) **wybieraj produkty jak najmniej przetworzone** - **wszelka żywność w proszku, fast food, dania gotowe i produkty z długą listą składników nie powinny pojawiać się w zdrowej diecie**. Zdrowa dieta to jadłospis złożony z produktów bliskich naturze, nieprzetworzonych, z krótkim składem i wiadomego pochodzenia.
 - c) **bazuj na warzywach** - **warzywa powinny stanowić podstawę każdej zdrowej diety, są źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika**. Najlepiej, jeśli będą surowe, ale pieczone, gotowane na parze i w niewielkiej ilości wody również są cennym elementem jadłospisu.
 - d) **Jedz owoce w maksymalnie dwóch porcjach dziennie** - **dziennie nie powinno być ich więcej niż 200-300 g**. Dlaczego? Owoce są źródłem cukrów prostych.
 - e) **Ogranicz spożycie węglowodanów, zwiększ spożycie tłuszczu** - **zapotrzebowanie na węglowodany rośnie wraz ze zwiększającą się aktywnością fizyczną**, więc są one wskazane osobom, które ciężko pracują lub dużo trenują. W pozostałych przypadkach wystarczy dodatek węglowodanów w dwóch posiłkach.
 - f) **Wybieraj dobre węglowodany** - **ważny jest dobór odpowiednich źródeł węglowodanów**. Pierwszym celem jest spożywanie produktów pełnoziarnistych, z mąki razowej zamiast z wysokooczyszczonej. Najlepszym wyborem jeśli chodzi o pieczywo jest chleb żytni na zakwasie. Najbardziej odżywcze kasze to komosa ryżowa (quinoa), amarantus i gryka.
 - g) **Wyrzuć cukier z diety** - **nadmiar cukru w diecie powoduje bardzo liczne stany chorobowe**, np. narządu wzroku, nerek, układu nerwowego i demencję starczą. Im więcej cukru, tym zwiększone ryzyko chorób metabolicznych i tycia.
 - h) **Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki** - **słodzone napoje to ogromna dawka cukru i chemicznych dodatków**. Soki owocowe też powinny być jedynie dodatkiem - do picia powinna służyć woda i ziołowe herbaty

- i) **Wybieraj dobry nabiał** - najlepsze są produkty nabiałowe, które mają jak najkrótszą listę składników. Jogurt na przykład powinien zawierać tylko mleko i bakterie, żadnych zagęstników i mleka w proszku. Lepiej też kupować jogurty naturalne niż owocowe, które często zawierają nie prawdziwe owoce, a jedynie chemiczne smaki i aromaty.

6. Stosowanie się do tych zasad pozwoli nam nabrać właściwych zachowań dietetycznych, które będą miały ogromny wpływ na nasz organizm, na naszą wagę, na nasze samopoczucie.

Zadanie

1. Korzystając z pomocy Internetu postaraj się uzupełnić poniższą tabelę do której wpiszesz po 5 dowolnych produktów które powinniśmy spożywać, a których spożycia musimy unikać .
Wykorzystaj informacje zawarte w 5 punkcie .

Możesz wypełnioną tabelkę przesłać w postaci pliku, zrobić jej zdjęcie, przerysować do zeszytu i odesłać na e- maila zdzirek@interia.pl .

Produkty, które możemy i należy spożywać.	Produkty, których spożywania musimy unikać.