

„Racjonalne odżywianie”

seminarium dla rodziców

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



- BMI (body mass index)- indeks masy ciała

$$BMI = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$

masa[kg]
wzrost [m]

- < 18,5 niedowaga
- 18,5–24,99 – wartość prawidłowa
- 25,0–29,99 – nadwaga
- 30,0–34,99 – I stopień otyłości
- 35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)

- Obwód pasa

Kobiety > 80cm.

Mężczyźni > 94cm.



Piramida Zdrowego Żywienia



Nie zapominaj o ruchu!



Instytut Żywności i Żywnienia 2009

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



5 posiłków, co 2-3 godziny



II Śniadanie



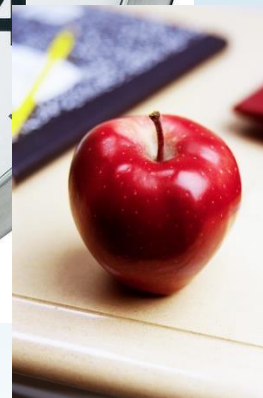
Obiad



Śniadanie



Kolacja



Podwieczorek



Radio Controlled

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



Dzienne zapotrzebowanie- 5mg.(1 łyżeczka)

Średnie spożycie w Polsce- 16g.

Skutki nadmiaru

- Obrzęki
- Wzrost masy ciała
- Wzrost pragnienia
- Nadciśnienie tętnicze
- Udar mózgu
- Zawał serca
- Rak żołądka



Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



Jak ograniczać sól?

- Usuń solniczkę ze stołu.
- Dodawaj mało soli i tylko pod koniec gotowania.
- Stosuj sól sodowo-potasowej i inne przyprawy
- Wybieraj produkty świeże zamiast przetworzonych.
- Czytaj informacje na etykietach.

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



Jest niezbędny w diecie, mimo, że nie jest trawiony.

- zmniejsza wchłanianie cholesterolu i trójglicerydów;
- obniża ciśnienie tętnicze krwi;
- spowolnia rozkład węglowodanów;
- reguluje rytm wypróżnień
- zmniejsza uczucia głodu
- prewencja nowotworów przewodu pokarmowego;

Dzienna dawka 20-40g.

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



10 zasad zdrowego żywienia

1. Jedzenie sprawia przyjemność... Ciesz się nim
2. Śniadanie to najważniejszy posiłek
3. Jedz każdego dnia wiele różnych rodzajów żywności — różnorodność to najlepsza recepta na zdrowie



Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



4. Swoje posiłki oprzyj na węglowodanach, uzupełnij je o białka i tłuszcze.
5. Jedz owoce i warzywa w ramach każdego posiłku i jako przekąski!
6. Spożywaj tłuszcze w umiarkowanych ilościach
7. Masz nieodpartą ochotę na przekąskę? Jedz regularnie i wybieraj różnorodne przekąski



Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



8. Pij co najmniej 2,5 litra płynów dziennie
9. Dbaj o zęby! Szczotkuj je co najmniej dwa razy dziennie
10. Ruszaj się! Pamiętaj o aktywności fizycznej każdego dnia.



Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



Choroby dietozależne

- Próchnica!!!!
- Miażdżyca
- Otyłość
- Cukrzyca
- Niedobory żywieniowe
- Osteoporoza
- Choroby nowotworowe



Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ 😊

Zapraszamy do udziału w kolejnych
spotkaniach edykacyjnych

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni

