

Dbaj o zdrowie

Pierwszy krok –

zaczynij od BMI (Body Mass Index)

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

<16,0	wyglodzenie
16,0 – 16,9	wychudzenie
17,0 - 18,5	niedowaga
18,5–24,9	waga prawidłowa
25,0–29,9	nadwaga
30,0–34,9	otyłość I stopnia
35,0–39,9	otyłość II stopnia
≥40	otyłość III stopnia

Drugi krok –

Zapoznaj się z piramidą zdrowego żywienia

Piramid zdrowego żywienia:



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 LAT)



Na podstawie piramidy opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, 2019

IZZ, 2019, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza



Trzeci krok – wprowadź kilka elementów stylu życia

Oto parę prostych wskazówek:

- Pamiętaj! Zawsze myj ręce przed posiłkiem
- Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem – dostarczy Ci energii.
- Nie jedz z przyzwyczajenia, posiłki spożywaj bez pośpiechu.
- Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę – śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.
- Posiłek obiadowy to zapas na aktywne popołudnie.
- Zachowaj odstępy między posiłkami, nie mniej niż 2,5 godziny, a ostatni posiłek spożywaj 3 godziny przed snem.
- Spożywaj dziennie pięć porcji warzyw i owoców - nie może ich zabraknąć w ciągu dnia.
- Różnorodne warzywa i owoce są cennym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika.
- Jedz ryby 2 razy w tygodniu – to źródło białka potrzebnego do rozwoju i wzrostu oraz jodu potrzebnego do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.
- Staraj się jeść produkty surowe lub przetworzone w minimalny sposób, unikaj pokarmów nienaturalnych, zawierających substancje syntetyczne.
- Nie zapominaj o produktach zbożowych i pełnoziarnistych (pieczywie razowym, grahamie, kaszach, płatkach zbożowych, brązowym ryżu) - regulują prace jelit, zawierają błonnik, obniżają cholesterol we krwi.
- Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych zębów, kości i mięśni – zawierają wapń i białko.
- Pamiętaj o orzechach, nasionach słonecznika – pobudzają prace mózgu, łagodzą stany depresyjne.
- Mięso, jaja – możesz odpowiednio dobrać.
- Pij wodę – gasi pragnienie, oczyszcza z toksyn, wspiera mózg, regeneruje organizm, poprawia wydolność, pobudza trawienie.
- Organizm nawadniaj systematycznie, nie dopuszczaj do dużego pragnienia, wypijaj około 1,5 l dziennie.
- Unikaj pokarmów zawierających dużo cukru i słodziku, rozcieńczaj soki owocowe.
- Słodycze, napoje gazowane i słodkie (np. Coca – cola) ograniczaj do minimum.
- Unikaj potraw typu fast – food.
- Zminimalizuj ilość soli w diecie – dziennie spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g.
- Ogranicz smażenie, sięgaj po oleje roślinne.
- Nie stosuj używek oraz napojów energetycznych.
- Nie pozwól, aby stres nieustannie Ci towarzyszył – określ przyczynę, zmień okoliczności jego powstawania oraz zmień sposób w jaki na niego reagujesz.
- Unikaj zanieczyszczonego środowiska - dbaj o nie.
- Nie zapominaj o witaminach.
- Nie zapominaj o ruchu, spaceruj, ćwicz 30 - 40 minut codziennie, ponieważ podczas wysiłku fizycznego wytwarzają się hormony szczęścia: serotonina i melatonina.
- Dbaj o dobry sen i wypoczynek.
- Nie zapominaj o dobrym humorze.