

Tydzień profilaktyki w ILO

07.06.2021 - 11.06.2021

ZDROWE ODŻYWIANIE



Czym jest zdrowe odżywianie?

Zdrowe odżywianie to sposób jedzenia, który polega na przyjmowaniu tylko takich substancji, które są korzystne dla zdrowia i zapewniają poprawną kondycję Twojego organizmu. Pozwala to zmniejszyć ryzyko zachorowania na przeróżne choroby

Kliknij, aby dodać tekst



Zasady zdrowego odżywiania

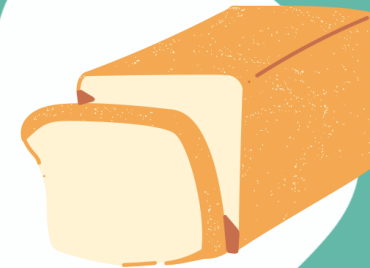


- Spożywać posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- Spożywać warzywa i owoce jak najczęściej, około połowy tego, co się je. Należy spożywać je w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw na $\frac{1}{4}$ owoców.
- Spożywać produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste.
- Ograniczyć spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów, $<0,5$ kg/tydzień). Zastąpić mięso rybami, warzywami strączkowymi i jajami.
- Ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastąpić go olejami roślinnymi.
- Unikać spożywania cukru i słodyczy, zastąpić je owocami i orzechami.
- Unikać dosalania potraw i produktów o dużej zawartości soli. Zastąpić sól ziołami.
- Wypijać przynajmniej 1,5 l wody dziennie.
- Unikać alkoholu.

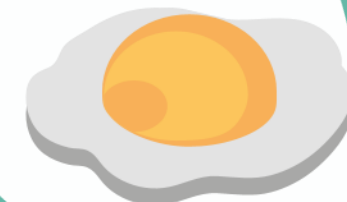
Pełnowartościowy talerz
powinien zawierać 4
podstawowe składniki:



warzywa i owoce



węglowodany



białko



zdrowe tłuszcze

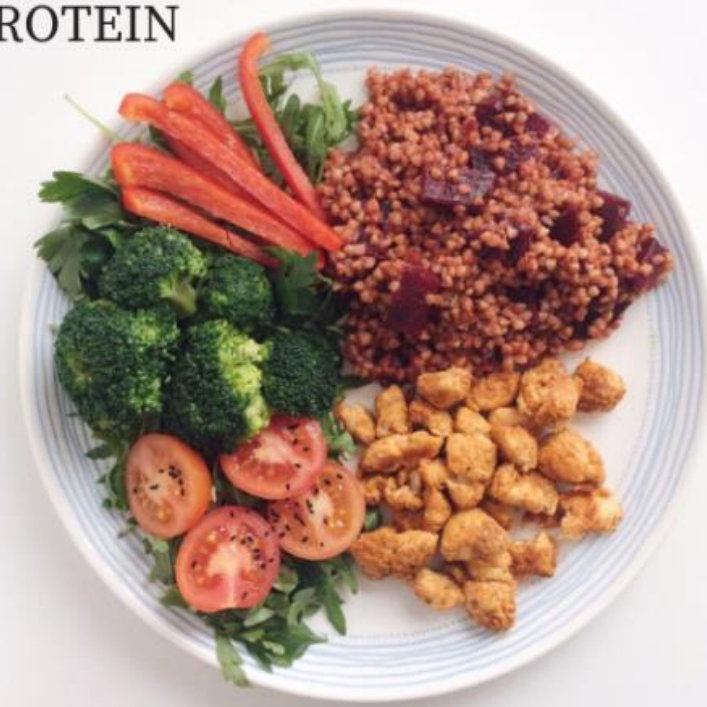
MIKROELEMENTY
MICROS



WĘGLOWODANY
CARBS



BIAŁKO
PROTEIN



TŁUSZCZE
FATS



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

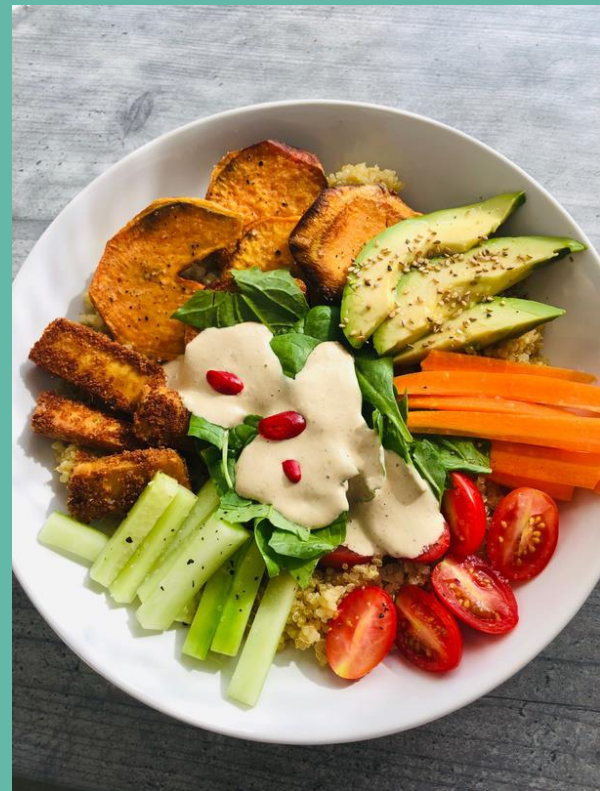
- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Przykładowe zdrowe posiłki.



Zdrowie psychiczne



Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowy tryb życia nie kończy się tylko na zdrowym jedzeniu oraz aktywności fizycznej. Jest to też dbanie o swoją psychikę.

Według Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie psychiczne jest stanem, na który składają się trzy aspekty: dobra kondycja zdrowotna, poczucie komfortu psychicznego oraz utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych



Profilaktyka

Jak zadbać o zdrowie psychiczne?

Postaraj się zawsze znaleźć czas na odpoczynek. Aby mieć dość siły do walki z codziennym stresem, potrzebujemy sporo energii.

Obserwuj swoje myśli i emocje, akceptuj je i naucz się, jak sobie z nimi radzić.

Zwracaj uwagę na niepokojące objawy psychiczne.

Udaj się po pomoc.

Wysiłek fizyczny





Czym jest aktywność fizyczna?

Jest to praca mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie. Miarą bodźca jest jego: objętość, intensywność, cykliczność, częstotliwość.



Przykładowe formy aktywności fizycznej



- jazda na rowerze
- pływanie
- gra w koszykówkę
- bieganie
- gra w siatkówkę



Jak poprawnie uprawiać sport?

1. Na początek - obudź mięśnie
2. Rozgrzewka jest obowiązkowa
3. Zaplanuj treningi. Uważaj na przetrenowanie
4. Ważne obuwie i odpowiednie podłoże
5. Zadbaj o siebie po urazie



Dziękujemy za uwagę!
Trzymajcie się zdrowo!

