



MOJA DIETA

Dobre odżywianie jest niezwykle istotne dla każdego, ale szczególnie ważne jest dla dzieci i rosnących nastolatków. Zdrowa, zrównoważona dieta zapewnia młodzieży wystarczającą ilość kalorii i składników odżywczych, niezbędnych dla prawidłowego wzrostu i dobrego zdrowia. Niestety, wielu polskich nastolatków nie dba o to i odżywia się bardzo często fast foodami. Są to gazowane napoje i wysokokaloryczne przekąski, takie jak chipsy ziemniaczane, pizza, frytki, hot dogi. Przy takim odżywianiu organizm nie może funkcjonować poprawnie, ponieważ fast foody (śmieciowe jedzenie) to słabe paliwo dla ciała.

W porównaniu z domowymi posiłkami, śmieciowe jedzenie prawie zawsze:

- zawiera więcej niezdrowych tłuszczów
- ma wyższą zawartość soli i cukrów
- zawiera mniej błonnika
- ma niższą zawartość składników odżywczych, takich jak wapń i żelazo
- jest podawane w większych porcjach, co oznacza, że dostarcza więcej kalorii.

Teraz, kiedy jesteś młodą osobą, może Ci się wydawać, że to wszystko jeszcze Ciebie nie dotyczy. Niestety, jednak i w Twoim wieku można mieć wiele problemów zdrowotnych. Należą do nich niedokrwistość (niski poziom żelaza we krwi), zaburzenia łaknienia, cukrzyca i otyłość, wysokie ciśnienie krwi, chroniczne zmęczenie i brak koncentracji. To wszystko może Ci się przytrafić nawet teraz, gdy jesteś młody/młoda. Zmiana nawyków żywieniowych nie wymaga wielkiego wysiłku. Wystarczy tylko wprowadzić kilka prostych zmian, a będzie to ogromna różnica dla Twojego zdrowia. Poczujesz się lepiej, będziesz mieć wpływ na swoją wagę, a nawet zaoszczędzisz pieniądze.

Kilka podstawowych zasad:

- Ogranicz słodkie gazowane napoje. Pij czystą wodę, a jeśli lubisz, dodaj plasterki cytryny, limonki lub pomarańczy.
- Pamiętaj, aby w domu zawsze były owoce.
- Codziennie obowiązkowo jedz śniadanie. Zmniejszy to prawdopodobieństwo zjedzenia w szkole fast foodów.
- Pamiętaj o codziennej porcji mleka, które dostarczy Ci mnóstwo witamin i minerałów. Jeśli nie lubisz mleka - wybierz jogurt, kefir lub białe ser.
- Nie zapominaj o obiedzie i kolacji.
- Zaczynij pomagać w kuchni i twórz nowe, zdrowe posiłki.

- Wystarczy ograniczyć używanie tłuszczów do smażenia, aby już poprawić skład posiłków.
- Zmniejsz wielkość posiłków.
- Nie dodawaj soli do jedzenia, a jeśli już, to w niewielkich ilościach.
- Wybieraj pełnoziarniste bułki, pełnoziarniste płatki śniadaniowe, musli, chleb razowy.

Pamiętaj, że:

- Nastolatek, który regularnie spożywa fast foody, szybciej przybiera na wadze niż ten, który zjada je tylko sporadycznie.
- Dieta składająca się ze zdrowych posiłków i przekąsek zwiększa spożycie wapnia, który jest wymagany w procesie budowy mocnych kości.
- Zdrowe odżywianie nie oznacza, że musisz być maniakiem zdrowej żywności - dobra dieta pozwala na zjedanie czasami ulubionych fast foodów.
- Chłopcy potrzebują więcej kalorii niż dziewczęta.
- Aktywność fizyczna jest ważnym elementem dobrego zdrowia. Staraj się codziennie spędzać aktywnie czas, ćwicz zawsze na zajęciach wychowania fizycznego.

----- **Ćwiczenie 1** -----

W poniższym quizie masz do wyboru różne odpowiedzi. W niektórych pytaniach tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa, w innych może być ich więcej. Powodzenia!

1. Podkreśl zdania zawierające tylko prawdziwe informacje:

- a. Nie jest zdrowe jedzenie dużej ilości cukru rafinowanego zawartego w takich produktach jak cukierki, słodkie napoje i słodycze.

- b. Można jeść codziennie dwie lub trzy porcje słodyczy i nie jest to niebezpieczne dla zdrowia.
- c. Odpowiednia dieta ograniczająca cukry zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy.
- d. Spożywanie cukrów w formie płatków zbożowych, musli, ciemnego pieczywa i warzyw jest zdrowe dla człowieka.

2. Słodycze mają wpływ na powstawanie i rozwój próchnicy zębów:

- a. Nie. Nie zgadzam się.
- b. Tak. Zgadzam się.
- c. Nie mam zdania na ten temat.

3. Drugie śniadanie w szkole:

- a. Nie jest konieczne, wystarczy zjeść jakąś przekąskę.
- b. Jest konieczne dla każdego nastolatka.
- c. Nie mam zdania na ten temat.

4. Frytki pieczone w piekarniku są zdrowsze od smażonych na oleju.

- a. Nie jest to prawda.
- b. Jest to prawda.
- c. Nie mam zdania na ten temat.

5. Nastolatki powinny jeść w ciągu dnia:

- a. Trzy posiłki: śniadanie, obiad, kolację.
- b. Pięć posiłków: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację.
- c. Powinny jeść tyle razy, ile chcą.

----- Ćwiczenie 2 -----

Wybierz te produkty spożywcze, które powinny znaleźć się w Twojej codziennej diecie. **Wytnij je z karty pracy str. 61 i wklej poniżej:**



Ćwiczenie 3

Zaznacz na kolorowo te sformułowania, które dotyczą zdrowych nawyków żywieniowych i mają pozytywny wpływ na Twoje zdrowie:

SPOŻYWANIE TRZECH POSIŁKÓW DZIENNIE

WSPÓLNE POSIŁKI Z RODZINĄ

JEDZENIE HAMBURGERÓW I KEBABÓW

CODZIENNA PORCJA OWOCÓW I WARZYW

JEDZENIE W POŚPIECHU

SPOŻYWANIE PIĘCIU POSIŁKÓW DZIENNIE

OGRANICZANIE SŁODKICH NAPOJÓW

PICIE SOKÓW I NAPOJÓW GAZOWANYCH

CODZIENNE ŚNIADANIA

SOKI PRZYGOTOWYWANE W DOMU

CODZIENNIE MLEKO I NABIAŁ

DUŻO SŁODYCZY

SURÓWKI WARZYWNE

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

OGRANICZENIE SOLI

OBFITE KOLACJE

BIAŁE PIECZYWO

PARÓWKI NA KOLACJĘ

CIEMNE PIECZYWO ZAMIAST BUŁECZEK