



„Nie wystarczy jeść, należy się odżywiać” - pod tym hasłem odbyły się w szkole pogadanki przeprowadzone przez pracowników Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Krasnymstawie. Uczniowie poznali piramidę żywienia oraz zasady zdrowego odżywiania. Właściwe odżywianie gwarantuje, że mamy: silny, odporny na choroby organizm, lepsze samopoczucie, witalność, energię, dobrą kondycję, żywy, jasny umysł, piękną cerę, zdrowe włosy i paznokcie.

Warto przestrzegać następujących zasad:

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie (na dole) piramidy.
3. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
4. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
5. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
7. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
8. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
9. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.

Gdy łamiemy te reguły, nasz organizm czuje się gorzej, łatwiej poddaje się chorobom, szybko się męczy, cera przybiera szary, ziemisty odcień. Złe nawyki żywieniowe prowadzą do rozwoju większości chorób cywilizacyjnych, pojawia się nadwaga, otyłość, cukrzyca, nowotwory.

{gallery}ck6/53{/gallery}