

Zdrowie na talerzu

Pod pojęciem dieta zbilansowana należy rozumieć taki sposób żywienia, który pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze bez wykluczania poszczególnych rodzajów żywności. Jednocześnie taka dieta powinna uwzględniać równowagę między ilością przyjętych w pożywieniu kalorii a codzienną aktywnością ruchową. Jest konieczne do utrzymania prawidłowego bilansu energetycznego. W okresie dojrzewania i dorastania należy szczególnie dbać o prawidłowe odżywianie, ponieważ w tym czasie następuje intensywny wzrost organizmu.

- Główne zasady zbilansowanej diety to:
- Spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia z zachowaniem przerw nie dłuższych niż 4 godziny.
- Spożywanie produktów żywnościowych zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej (patrz *Piramida*), a więc uwzględnieniem proporcji pomiędzy poszczególnymi składnikami żywności, które powinny znajdować się w diecie.
- Zjadanie co najmniej pięć porcji różnych warzyw i owoców dziennie.
- Zjadanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo.
- Wypijanie co najmniej 1,5 litra wody w ciągu dnia unikając słodzonych napojów.
- Ograniczenie soli, szczególnie zwrócenie uwagi na niedosalanie potraw, zamiast tego stosowanie różnych przypraw ziołowych.
- Ograniczenie cukru oraz niezdrowych przekąsek (słodycze, chipsy), które można zastąpić naturalnymi odpowiednikami: ziarnami słonecznika, orzechami, warzywami.

Odpowiedz pisemnie „Czy zdrowe odżywianie jest potrzebne i dlaczego?”. Odpowiedź odeślij na adres mailowy: solaks.darlosu@wp.pl