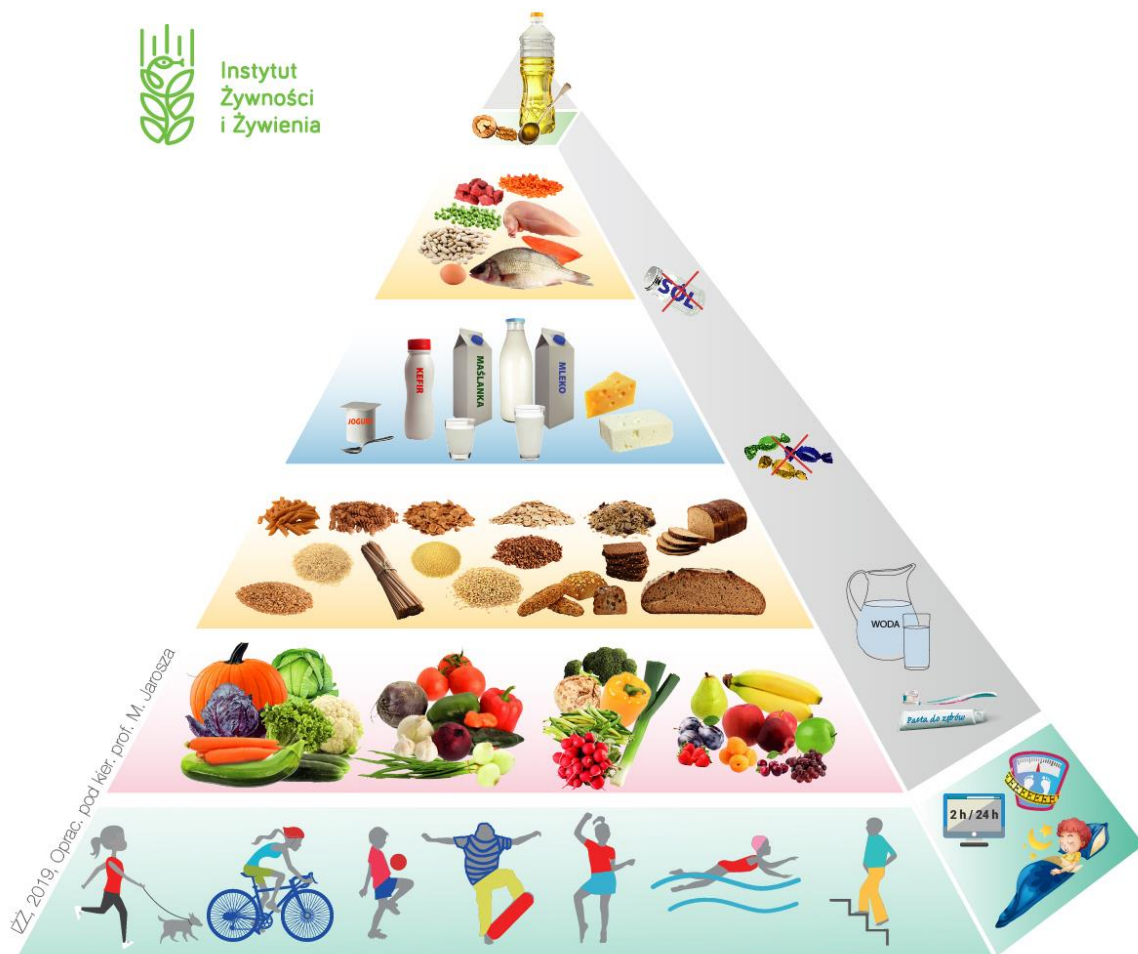


Edukacja zdrowotna / Wychowanie fizyczne (2)

"Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na zdrowe odżywianie, prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę." - Edward Stanley

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



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

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

Oczywistym jest, że nasz organizm potrzebuje różnorodnych składników odżywczych. Węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, błonnik, składniki mineralne, woda, to podstawowe elementy odżywcze, które powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi w odpowiedniej ilości.

Na nasze zdrowie wpływ ma wiele czynników; RWS – referencyjna wartość spożycia / dzienne zapotrzebowanie na energię i poszczególne składniki odżywcze dla przeciętnej osoby dorosłej, może nam pomóc w dbałości o zdrowie.

Proponujemy przyjrzeć się temu jak się odżywiamy. Dzisiaj zapraszamy do określenia swojego zapotrzebowania energetycznego (w kalorie) oraz porównania rzeczywistego spożycia węglowodanów, tłuszczu oraz soli.

W tym celu skorzystamy z kalkulatora wartości odżywczej produktów i potraw dostępnego na stronie <https://ncez.pl/narzedzia-dietetyczne/kalkulator-wartosci-odzywczej-produktow-i-potraw>

Dzięki niemu każdy będzie mógł automatycznie obliczyć i poznać przybliżone wartości swojego dziennego spożycia węglowodanów, tłuszczu oraz soli.

W przypadku uzyskania wartości odbiegających od norm, będzie to dla nas informacja, dzięki której będziemy mogli dokonać odpowiedniej modyfikacji naszej diety.

Zapraszamy do rozpoczęcia inwestycji w swoje zdrowie.

Według Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej wartości te przedstawiają się następująco

Wartość energetyczna lub składnik odżywczy	Referencyjne wartości spożycia
Wartość energetyczna	8400 kJ / 2000 kcal
Tłuszcz	70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	20 g
Węglowodany	260 g
Cukry	90 g
Białko	50 g
Sól	6 g

Jeśli natomiast interesowałby was bardziej szczegółowe normy żywienia, są one dostępne pod linkiem <https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf>