

„Dla każdego coś zdrowego”

S. Karaczewski



„Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!

Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!

Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!

Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!

I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!

Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!

Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!

Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!

Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka.

Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!

Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!

Kto je tłusto i obficie ten sam sobie skraca życie!

Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.

Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!

Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!

Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!”





Węglowodany to paliwo dla organizmu

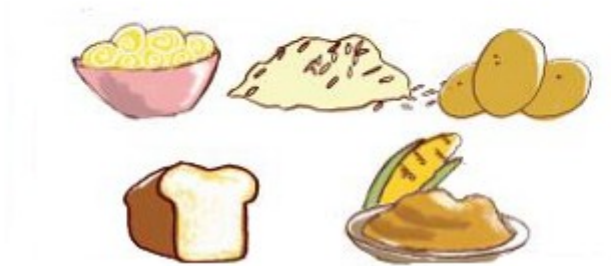
Węglowodany dają Ci
siłę, uczucie sytości
i... SMAK

Rodzaje węglowodanów i ich źródła

cukry proste



skrobia



błonnik

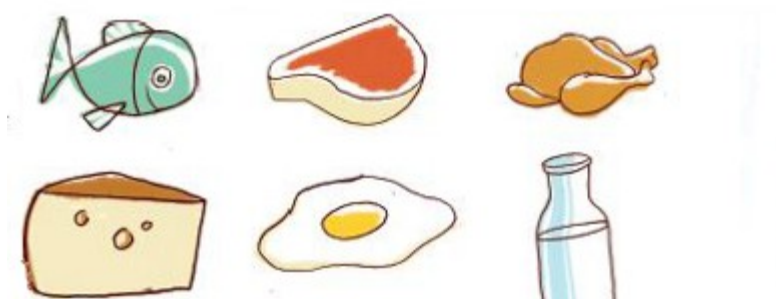


Białka budują i regenerują organizm

Produkty spożywcze bogate
w białko pozwalają
zachować Ci siłę

Źródła białka

zwierzęce



roślinne



Tłuszcze są niezbędne, ale w odpowiednich ilościach

W swojej diecie potrzebujesz różnych rodzajów tłuszczów

Powinniśmy

jeść więcej

jeść mniej



Witaminy to klucz do zdrowia

Witaminy biorą udział
w większości procesów
w Twoim ciele

Źródła witamin

rozpuszczalnych w tłuszczach: A,D,E,K



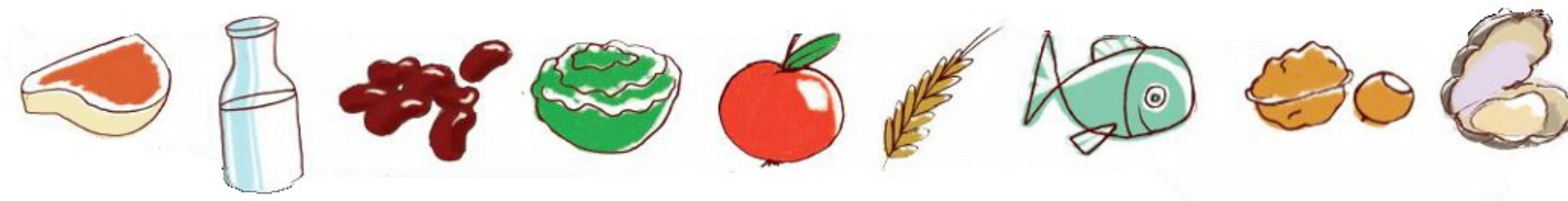
rozpuszczalnych w wodzie: C, witaminy z grupy B



Składniki mineralne są jak diamenty dla naszego organizmu

Składniki mineralne, tak jak witaminy, biorą udział w większości procesów w Twoim ciele!

Źródła składników mineralnych



Twoje ciało w większości składa się z wody

Woda jest niezbędna
do życia, oczyszcza
i odświeża Twoje ciało



Zapamiętaj!

1. jedz 5 posiłków dziennie
2. jedz 5 porcji warzyw i owoców
3. pij wodę regularnie
4. jedz produkty zbożowe
5. ogranicz ilość tłuszczu, soli i cukru
6. ćwicz regularnie

