

Dlaczego nadmiar soli szkodzi?

Sól (NaCl)- tak samo jak cukier nazwana jest białą śmiercią. Jednak pewne jej ilości są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów chemicznych w naszym organizmie. **Zalecanna dzienna dawka soli to 5 g , czyli płaska łyżeczka .** Sól jest konserwantem i polepszaczem smaku , który ma właściwości uzależniające , sprawiają , że chętnie sięgamy po nie ponownie. Sól sprzyja nadciśnieniu tętniczemu, a to w konsekwencji prowadzi do udaru mózgu, zawału serca czy niewydolności nerek.



Czy wiem co jem?

Grupa projektowa w składzie:

Martyna Manthey
Dominika Manthey
Patrycja Erdmańska

GIMNAZJUM NR 1 W ŁASINIE

Czy wiem co jem?

Zasady żywienia nastolatka

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.
11. Nie pij alkoholu.

Wyniki ankiety żywieniowej przeprowadzonej wśród uczniów gimnazjum

1. Zdecydowana większość naszych uczniów wybiera jako główny posiłek domowy obiad.
2. 50% chłopców pije napoje energetyczne, dziewczęta zdecydowanie mniej.
3. Większa część młodzieży codziennie je stodyce.
4. Uczniowie gimnazjum jedzą mało ryb. Częściej po ryby sięgają chłopcy.
5. Spożycie warzyw i owoców jest większe u dziewcząt.
6. 30% młodzieży w ogóle nie je produktów mlecznych.
7. Około 30% dziewcząt i 15% chłopców wychodzi do szkoły bez śniadania.
8. Większość młodzieży je 3 posiłki dziennie.
9. Dziewczęta bardziej orientują się niż chłopcy, jakie składniki znajdują się w produktach spożywczych.



Woda jako główny składnik organizmu

Woda stanowi 45–75% masy ciała. Jej ilość zależy od wieku, masy ciała, płci. Jest rozpuszczalnikiem i środkiem transportu: „dba” o to by z jednej strony niezbędne składniki odżywcze dotarły do każdej pojedynczej komórki organizmu, a z drugiej by

np. strawione odpadki i toksyny zostały ponownie przez nerki wyfiltrowane. Woda reguluje temperaturę ciała (pocenie się zapewnia utrzymanie jej na stałym poziomie ok. 37°C)

CO SIĘ DZIEJE GDY PIJEMY ZA MAŁO??

Deficyt wody prowadzi do dużych zmian w samopoczuciu i sprawności fizycznej. Brak wody w organizmie objawiać się może osłabieniem, zmęczeniem, rozkojarzeniem, bólem głowy. Występowanie trwałego „braku wody” prowadzi do odwodnienia, którego skutkiem może być zatrucie organizmu przez produkty przemiany materii.

ILE WODY POWINNO SIĘ PIĆ??

Każdy z nas potrzebuje innej ilości płynów. Wiek, aktywność fizyczna, temperatura powietrza są czynnikami wpływającymi na zapotrzebowanie organizmu na wodę.

Minimalna ilość wody, jaką potrzebuje organizm szacowana jest 0,8–1 l/ dobę. Zalecane jest, aby spożywać ok. 30 ml wody dziennie na każdy kilogram masy ciała.

Błonnik

Błonnikiem pokarmowym nazywamy zespół substancji ścian komórkowych nie trawionych i nie wchłanianych w przewodzie pokarmowym człowieka. Podstawowy podział błonnika obejmuje następujące frakcje:

- 1) Pomaga w zaparciach, bieguncie i bólach towarzyszących hemoroidom.
- 2) Pomaga w walce z otyłością
- 3) Obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów
- 4) Stabilizuje stężenie glukozy we krwi
- 5) Oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich

Spożycie błonnika kształtuje się na poziomie 15 g dziennie.

