



Zdrowe odżywianie

Prezentacja: Ani Ciszewskiej, Karoliny Siwik, Julii Dudziec, uczennic klasy VIIIa



Piramida żywienia

- ▶ Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.



Witaminy potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu

- ▶ Witamina A- odpowiada za prawidłowy wzrok, wzrost i rozwój. Skutkiem niedoboru może być kurza ślepotą, czyli trudność widzenia w ciemności.
- ▶ Witamina C- jest niezbędna do powstawania tkanki łącznej oraz wzmacnia odporność organizmu. Skutkiem niedoboru jest niedokrwistość, osłabienie, krwawienie dziąseł i pęknięcie naczynek.
- ▶ Witamina D- buduje kości. Skutkiem niedoboru jest osteoporoza, czyli choroba polegająca na zmniejszeniu gęstości kości.
- ▶ Witamina K- warunkuje prawidłowe procesy krzepnięcia krwi. Skutkiem niedoboru są krwotoki z nosa, przedłużające się krwawienia i obfite miesiączki.
- ▶ Witamina E- opóźnia proces starzenia się skóry. Skutkiem niedoboru jest anemia i zmęczenie.

W czym są zawarte witaminy?



- ▶ Witamina A występuje w np.; tranie, maśle, żółtku, tłustym mleku i śmietanie.
- ▶ Witamina C występuje w np.; cytrusach, czarnych porzeczkach, truskawkach, zielonej papryce, pietruszce, pomidorach, ziemniakach, rybach i podrobach.
- ▶ Witamina D występuje w np.; wątróbce, maśle, tłustych rybach, tranie, kapuście.
- ▶ Witamina K występuje w np.; warzywach, koperku, owocach, wątróbce, oleju sojowym.
- ▶ Witamina E występuje w np.; orzechach, warzywach strączkowych, brokułach, szpinaku, jajkach, serze, mleku, tranie.

Sport



- ▶ Plusy aktywności fizycznej:
- ▶ Redukuje stres
- ▶ Poprawia nastrój
- ▶ Hamuje bycie ospałym
- ▶ Poprawia wygląd sylwetki
- ▶ Zwiększa odporność
- ▶ Rozwija sprawność
- ▶ Dodaje siły

Odporność

Odporność. Zmniejsza ona ryzyko zarażenia się. Jeśli komuś zdarzy się złapać wirusa, pomaga nam ona w łagodniejszy sposób przejść chorobę. Wzmocnić odporność możemy za pomocą:

- ▶ Tranu
- ▶ Witaminy D
- ▶ Imbiru
- ▶ Cytryny
- ▶ Czosnku
- ▶ Ciepłych napoi
- ▶ Aktywności fizycznej
- ▶ Regularnego snu



Dziękujemy za uwagę! Życzymy zdrowia oraz pogody ducha w tym trudnym dla wszystkich czasie.

