



ZDROWIE NA TALERZU

To jak wyglądamy, w dużej mierze zależy od tego, co jemy. Dla prawidłowego rozwoju i urody potrzebujemy także ruchu, świeżego powietrza, gimnastyki i sportu. Prowadzenie zdrowego stylu życia, wielu wydaje się zbyt trudne i nudne. Wcale jednak tak być nie musi. Może warto przełamać niechęć i zacząć już od dziś?

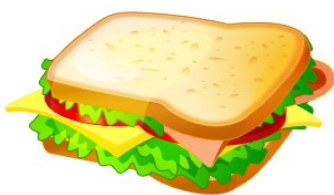
Na początek **odżywianie**. Nie zapominajmy, to jedna z najważniejszych czynności życiowych. Polega ona na dostarczaniu do naszego organizmu pokarmu, który z kolei jest źródłem energii, niezbędnej do prawidłowego przebiegu wszystkich procesów życiowych. Niewłaściwe odżywianie może mieć fatalne skutki, szczególnie dla osób w naszym wieku.

Zapotrzebowanie energetyczne dla dziewcząt w wieku 13 – 17 lat wynosi ok. **2750 kcal**, natomiast dla chłopców w tym samym przedziale wiekowym ok. **3600 kcal**.

Wyniki ankiety na temat zdrowego stylu życia przeprowadzonej wiosną w naszej szkole dowodzą, że 76% ankietowanych spożywa 3-4 posiłków dziennie. Bardzo dobrą wiadomością jest również fakt, że nasi uczniowie nie jedzą swoich posiłków w pośpiechu, chociaż... jak napisała większość z nich – zależy kiedy. Tylko dwie osoby spośród ankietowanych przyznały, że spieszą się podczas jedzenia.

Dieta u 71% uczniów jest urozmaicona, u pozostałych – nie. Na śniadanie konsumujemy przede wszystkim kanapki (ok. 47%) z dżemem, szynką, serem. 24% spożywa płatki z mlekiem jako pierwszy posiłek. Niestety, 5% uczniów nie je śniadania.

Zapytaliśmy również o ulubione danie. Najczęściej pojawiał się mięsny jeż (talerz z tłustymi wędlinami), pizza, frytki, schabowy, naleśniki, zupa pomidorowa, a także ziemniaki. Padło pytanie o potrawy najczęściej konsumowane. Okazało się, że nasza młodzież bardzo często je: owoce (69%), produkty zbożowe (np. chleb), mięso oraz słodkie i fast foody. W dużych ilościach pije mleko i spożywa jego przetwory. Mało osób (8%) sięga po oleje roślinne, a także fasolę, groch i soję. Gimnazjaliści konsumują poza tym głównie pokarmy bogate w: witaminy i białka, a także w wodę i cukry.



Zadaliśmy także pytania dotyczące ilości spożywanych produktów. Tak więc większość ankietowanych uznała, że fast foody spożywa kilka razy na miesiąc, słodkie – codziennie, warzywa i owoce – kilka razy w tygodniu.

Ważne jest, że 92% ankietowanych nie stosuje żadnej diety. Poruszyliśmy również temat dotyczący picia wody. Okazało się, iż 66% osób pije wodę w dużych ilościach, a dokładnie 23 osoby piją ok. 1 l dziennie, a 22 osoby piją ok. 2 l dziennie. Pięć osób pije ponad dwa litry wody. Pocięszający jest fakt, że aż 52% ankietowanych kupuje zdrową żywność, a 42% – czasami. Jedna osoba nie kupuje zdrowej żywności. Jak wynika z ankiety 2 osoby liczą kalorie, a aż 80% – nie.

Nie zapominajmy, żeby być zdrowym nie wolno stosować używek. Na szczęście w naszym Gimnazjum nie jest to największy problem. 73% nie stosuje żadnych używek. Jedynie 25 % uczniów pije kawę w dużych ilościach, 7% stosują środki dopingujące, 1 osoba (spośród ankietowanych) przyznała, że pali papierosy, a dwie, że sięgają po alkohol.

Spytaliśmy również o aktywność fizyczną brzeskiej młodzieży. Otóż większość ankietowanych uprawia sport codziennie lub kilka razy w tygodniu. Najczęściej jest to: piłka nożna, siatkówka, koszykówka, a także biegi i jazda na rowerze. Aktywność fizyczna to nie tylko sport, ale także sposoby spędzania wolnego czasu. Ankietowani wolny czas spędzają głównie: słuchając muzyki, oglądając telewizję, spotykając się ze znajomymi, jeżdżąc na rowerze lub na rolkach, grając na komputerze. W wakacje natomiast: uprawiają sport, spotykają się z przyjaciółmi lub z rodziną, jeżdżą na rowerze, odpoczywają, spędzają czas nad morzem.

Właściwe odżywianie opiera się na zróżnicowanej, urozmaiconej i pełnowartościowej diecie. Dieta nie oznacza rezygnacji ze słodkich, czy ulubionych przekąsek. Spokojnie. To wcale nie tak. Zbilansowana dieta ma dostarczać organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Ale trzeba uważać, aby nie przesadzić. Pamiętaj, co powtarzała babcia? „Co za dużo, to nie zdrowo”. I po to właśnie nam zbilansowana dieta – aby zjadać wszystkiego po trochu, być zdrowym, a przy tym nie chodzić przez pół dnia głodnym i wkurzonym na cały świat.

Zatem: „Co jeść, by zdrowo żyć?”

Bez wątpienia, należy przede wszystkim spożywać produkty zawierające składniki odżywcze (białka, tłuszcze, cukry, witaminy, sole mineralne i wodę).



Chyba każdemu zależy na tym, by urosnąć. Zdrowe włosy i ładna cera też się przydadzą... Do tego między innymi potrzebne są **białka**. Tylko musimy po nie sięgnąć.

Białka zawarte są w **mięsie białym (ryby, drób), mięsie czerwonym (wołowina, wieprzowina, baranina)**. Dobrym „dostawcą” białka są również **rośliny strączkowe (soja, groch, fasola)**, orzechy, **produkty sojowe, płatki zbożowe, jaja, mleko i produkty mleczne (jogurty, kefir, sery)**.

PAMIĘTAJ! CHCESZ BYĆ WYSOKI – JEDZ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE BIAŁKA, bo bez białka nie ma ciała!!!

Skrobia i cukry to najbardziej znane wcielenia węglowodanów. Dostarczają organizmowi paliwa na wiele godzin. ZASPOKAJAJĄ AŻ 60% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA ENERGIĘ! **Węglowodany zawarte są w chlebie, ziemniakach, płatkach zbożowych, w ryżu, kaszach, makaronie.**

Wszyscy potrzebujemy pewnej ilości **tluszczów**, aby nasz organizm dobrze funkcjonował. Bez tłuszczów nasz organizm nie przyswoi sobie niektórych witamin, takich jak A, D, E, K. Problem jednak tkwi w tym, że tłuszcze są najbardziej kalorycznym paliwem dla naszego organizmu. Nie zapominajmy, że zbyt duża ilość tłuszczów we krwi podnosi cholesterol, co prowadzi do tego, że Twoje serducho „odmawia Ci posłuszeństwa”, a to z kolei ma fatalne skutki. No więc jakże jeść produkty? To proste, te, które zawierają kwasy tłuszczowe nienasycone, czyli: **oleje roślinne, dobre margaryny i ryby**. Pokarmów zawierających kwasy tłuszczowe nasycone (**mięso, boczek, tłuste kiełbasy, paszety, smalec, oleje zwierzęce, masła zwierzęce, słonina**) unikaj lub spożywaj je w minimalnych ilościach.



Bardzo ważny dla naszego organizmu jest również **błonnik**. Od niego zależy prawidłowe działanie Twojego układu pokarmowego. Błonnik wpływa na nasz apetyt i daje długotrwałe poczucie sytości. Ponadto zmniejsza poziom cholesterolu we krwi. No ale gdzie go znaleźć? Otóż błonnik „przemycają” wszystkie produkty z roślin, np.: **płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty, płatki śniadaniowe, otręby, fasola, nasiona, owoce i warzywa**. Wystarczy zjeść jabłko, sałatkę warzywną, trochę ziemniaczków, zakąsić grejpfrutem i popić zupką fasolową i... gotowe.

Witaminy poprawiają nasz wygląd, uodparniają na stres i choroby. Poprawiają wytrzymałość fizyczną, pozwalają lepiej i szybciej się uczyć, a nawet szybciej pozbierać się po jedynce z matmy.

Ponadto witaminki potrzebne są nam do wzrostu i rozwoju. Posiłki bogate w witaminy dostarczają organizmowi to, czego sam nie jest w stanie wytworzyć. Każda witamina jest bardzo ważna, np.: A, B, C, D, E, K, PP i inne. Witaminy A, E, D znajdziesz w **jajach, mleku, masle, rybach morskich, olejach roślinnych**

i zielonych warzywach. Źródłem witaminy B są **gruboziarniste produkty zbożowe** (ciemne pieczywo, płatki zbożowe, kasze), **mleko i produkty**



mleczne, mięso, ryby, jaja, ciemnozielone rośliny liściaste oraz strączkowe. Witamina K kryje się w **warzywach liściastych** tj. szpinak, kapusta, sałata, brokuły oraz w owocach np. brzoskwinia.

Witaminę C znajdziesz w **natce pietruszki, cytrynie, kiwi, papryce i innych surowych owocach i warzywach**.

Podobnie jak witaminy bardzo ważne są również **składniki mineralne** (sole mineralne). Bez nich nie ma mowy

o prawidłowym wzroście organizmu. Pierwszy rodzaj to mikroelementy, czyli żelazo (**zawarte w czerwonym mięsie, warzywach strączkowych, produktach zbożowych, zwłaszcza gruboziarnistych**), miedź (**zawarta w orzechach i warzywach strączkowych**), jod (którego źródłem są **ryby morskie i sól kuchenna jodowana**). Drugim rodzajem są makroelementy, czyli wapń (zawarty w **mleku, produktach mlecznych, sardynkach i... fasoli**), magnez (zawarty w gruboziarnistych **produktach zbożowych, fasoli, grochu, kakao, czekoladzie**), potas (znajdziemy go w produktach zbożowych, warzywach strączkowych, ziemniakach i orzechach).

„Pijmy wodę!” „Uczcie dzieci codziennie pić wodę!” To obecnie bardzo często spotykane hasła. A więc dlaczego **woda** jest dla nas taką ważną? Po pierwsze pomaga trawić, wchłaniać i przenosić pokarm.

Po drugie usuwa zbędne produkty przemiany materii, w tym związki toksyczne. I po trzecie, reguluje temperaturę ciała, chroni i nawilża. Codziennie należy pić ok. 1,5 l do 2 l wody i napojów.

Pamiętaj! Choćbyś jadł same najlepsze i najzdrowsze produkty, unikaj fast foodów i słodczy, a nie uprawiał sportu, nigdy nie będziesz prowadził zdrowego stylu życia. Zapewne zdrowa żywność też jest ważna, ale **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO PODSTAWA!!!** Codziennie musisz uprawiać sport przez co najmniej 60 minut.



Podsumowując, codziennie musimy jeść produkty zawierające składniki odżywcze, ale z umiarem, tzn. wszystkiego po trochu. Najwięcej spożywajmy produktów zbożowych (chleb, bułki, rogalce, a także kasze, ryż, płatki owsiane, makaron). Ważnym składnikiem naszej codziennej diety powinny być również owoce i warzywa (soki owocowe, jabłka, gruszki, kiwi, ananasy, arbuzy, cytryny, pomarańcze, soki warzywne, marchewki, ziemniaki, kapusty, pomidory, papryki, brokuły, ogórki, cebule, pory). Pijmy mleko i jedzmy produkty mleczne (kefiry, sery, jogurty). Dość ważne są też produkty białkowe, tzn. ryby, jaja, mięso, produkty strączkowe. Najmniej konsumujmy tłuszczy (oleje, masła, słonina, boczek, smalec). Podstawą jest jednak aktywność fizyczna i woda (minimum 2 l dziennie).

PAMIĘTAJ GIMNAZJALISTO! STOSUJ TE ZASADY, A BĘDZIESZ WYSOKI, ZDROWY I SILNY!

Radostaw
Rzadkowolski