



TYDZIEŃ PROFILAKTYKI – Warsztaty „Czy wiesz co jesz? czyli o zdrowej żywności i nie tylko”



Tydzień Profilaktyki w naszej szkole rozpoczął się od warsztatów „Czy wiesz co jesz? - czyli o zdrowej żywności i nie tylko”. Wzięli w nich udział uczniowie klasy II e technikum żywienia i usług gastronomicznych. Młodzież zapoznała się z wytycznymi IŻŻ dotyczącymi zasad prawidłowego odżywiania.

Według nich codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut. Aktywność fizyczna – rozumiana jest nie tylko jako typowy sport, ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc.

Ogólnie rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa.

Rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, takich jak ciemne pieczywo i makarony, grube kasze.

Należy spożywać nabiał – np. 2 szklanki mleka, które można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurt naturalny, kefir czy ser biały.

Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które należy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso.

Odradza się spożywania dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olejem rzepakowym, oliwą z oliwek.

Produkty, które należy eliminować to cukier, słodczyce (które można zastąpić owocami) oraz sól (aby jedzenie było smaczne, można wykorzystać zioła). Należy pić wodę, około 1,5 litra dziennie.

Młodzież przeanalizowała swój jadłospis i dokonała jego oceny za pomocą testów wg Bielińskiej i Starzyńskiej. Wszyscy zinterpretowali swoje wyniki i poznali błędy żywieniowe, które popełniają.

