

Jemy po to, żeby dostarczyć ciału energii.

*“Bierzemy jedzenie do ust, a ono, dzięki alchemii trawienia oddaje nam skumulowaną w nim energię życia, energię Wszechświata i przekształca się w nasze ciało.”*  
(W. Eichelberger)

*W prawidłowym odżywianiu należy kierować się piramidą żywienia ale nie tylko*



\*należy spożywać od  
3-5 posiłków  
dziennie

\*nie jeść zbyt  
obfitych porcji

\* pomiędzy  
posiłkami zjadać  
warzywa i owoce

\* zadbać o zajęcia  
ruchowe

\* jeść różnorodne produkty

Ponadto:

\* kupujemy produkty ze  
sprawdzonych źródeł

\* nie zjadamy produktów  
przetworzonych

\* dbamy o odpowiednie  
warunki przechowywania  
żywności

\* dbamy o higienę przygotowywania potraw

\* dbamy o estetykę serwowania posiłków

Ilość i jakość posiłków nastolatka zależy od wielu czynników:

- aktywności ruchowej i umysłowej
- tradycji żywieniowej w rodzinie
- tempa rozwoju i wzrostu
- stanu zdrowia
- upodobań

### Przyczyny niewłaściwego odżywiania:

-brak czasu na przygotowanie jedzenia zgodnego z zasadami racjonalnego odżywiania się,

-stresujące wydarzenia życiowe (kłótnie, choroby, śmierć w rodzinie),

-brak akceptacji w środowisku i rodzinie,

-brak znajomości zasad zdrowego odżywiania się,

**- u dziewcząt- brak akceptacji zmieniającej się sylwetki na kobiecą czasami doprowadza do odchudzania się a w konsekwencji do ciężkiej wyniszczającej choroby-anoreksji. Zjawisko to rzadko występuje u dorastających chłopców**

Jedz warzywa i owoce, bo to zdrowe i urocze!

Jedz banany, będziesz cwany!

Trzymaj formę, trzymaj ciało,  
jedz warzywa oraz białko!

Raz marchewkę, raz buraczek  
i codziennie nowy smaczek!

Chcesz być zdrowy jak ryba, jedz codziennie warzywa!

Dziękuję za udział w zdalnych lekcjach Wdźr- życzę miłego odpoczynku podczas wakacji  
G. Kulbat

## CZY WIESZ CO JESZ?

### Skutki niewłaściwego odżywiania

- o choroby układu krążenia
- o nowotwory
- o cukrzyca
- o choroby jelita grubego
- o kamica żółciowa
- o próchnica zębów
- o osteoporoza
- o otyłość
- o bulimia, anoreksja

