

06.04.2020

Wychowanie fizyczne

Klasa I TRWg, I thg, I TG8, I TI8, I th8

Temat: Odpowiednia dieta i jej wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Proszę o zapoznanie się z tematem lekcji z edukacji zdrowotnej.

Krzysztof Błaszowski

### *Główne czynniki warunkujące zdrowie*

1. Styl życia.
2. Żywnienie.
3. Środowisko fizyczne (np. jakość powietrza, warunki mieszkaniowe, dostępność do miejsc rekreacji i aktywności fizycznej).
4. Czynniki genetyczne, w tym występowanie chorób genetycznie uwarunkowanych (np. Zespół Downa, hemofilia, celiakia).
5. Dostępność do świadczeń zdrowotnych, profilaktycznych i leczniczych.
6. Zachowania ryzykowne (palenie tytoniu, picie alkoholu, używanie innych substancji psychoaktywnych).
7. Struktura rodziny, atmosfera i relacje w rodzinie, relacje w pracy, relacje z rówieśnikami.
8. Ubóstwo i nierówności w dochodach.

### *Różnorodność produktów w diecie*

Każdy produkt ma miejsce w diecie człowieka, ale w odpowiedniej ilości. Bardzo ważne jest, aby na naszym talerzu pojawiały się różnorodne produkty. Im dania bardziej kolorowe tym więcej różnych składników odżywczych w sobie kryją. Nasz talerz powinien być jak tęcza.

### *Zdrowe nawodnienie:*

1. Bez wody nie ma życia, a organizm ludzki nie ma możliwości prawidłowo funkcjonować, jeśli nie dostarczymy mu codziennie odpowiedniej ilości nawadniających płynów.
2. Zawartość wody w organizmie powinna być utrzymana na stałym poziomie.
3. Oznacza to, że ilość wypitych płynów powinna być równa tej wydalonej z organizmu.

### *Funkcja wody:*

- o Istotną funkcją wody jest regulacja temperatury ciała: chłodzi je, gdy temperatura otoczenia jest zbyt wysoka oraz izoluje od chłodu wtedy, kiedy jest zimno. Pocenie się zapewnia utrzymanie temperatury ciała na stałym poziomie.
- o Dobroczynny wpływ wody odczuwamy szczególnie w czasie choroby, kiedy to odpowiednia ilość wody dostarczanej do organizmu chroni go przed przegrzaniem. Niedostateczne spożycie wody może powodować w organizmie wiele przykrych konsekwencji. Bóle głowy, duszności, złe samopoczucie, zmęczenie, większa podatność na stres i spadek koncentracji- to tylko niektóre z nich.
- o Woda oczyszcza nasze ciało z toksyn, jest także środkiem transportu; jej odpowiednia ilość gwarantuje, że minerały i tlen docierają do każdej komórki, a wiele szkodliwych dla zdrowia substancji może zostać usuniętych wyłącznie po rozpuszczeniu w wodzie.

Każdy z nas traci codziennie około 2,5-3 litrów wody dziennie. Ubywa jej nie tylko w wyniku pracy nerek, ale także w formie potu czy poprzez wydychanie. Dlatego tak ważne jest regularne, codzienne uzupełnianie płynów w organizmie.

### *Woda jest ważna:*

To, jak woda jest ważna do prawidłowego funkcjonowania organizmu może świadczyć fakt, że jest ona składnikiem każdej pojedynczej komórki naszego organizmu:

- o krew w 94% składa się z wody,
- o mózg i mięśnie- to w 75% woda,
- o kości zawierają jej aż 23%.

Odpowiedni poziom płynów w organizmie jest więc jednym z warunków jego prawidłowego funkcjonowania. O tym, jak ważnym, najlepiej świadczą odczuwalne efekty odwodnienia.

### *Poziom wody:*

Jeśli poziom wody w organizmie spadnie zaledwie o 1%, odczuwamy intensywne pragnienie. Spadek zawartości wody w organizmie 5% poniżej normy, pojawi się gorączka. Natomiast jeśli odwodnienie sięgnie 10%, skóra zaczyna sinieć i pojawiają się istotne problemy z poruszaniem się.

### *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*

- o Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej to najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

- o Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.
- o Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, CHNS, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem lub dietetykiem.

## Zmiany w piramidzie



### Zasady prawidłowego odżywiania

- o Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- o Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach:  $\frac{3}{4}$  warzywa,  $\frac{1}{4}$  owoce.
- o Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- o Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i (częściowo) serem.
- o Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego) i przetworzonych produktów mięsnych.
- o Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi
- o Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- o Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.

- o Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak.
- o Pamiętaj o piciu wody- co najmniej 1,5l dziennie.
- o Nie spożywaj alkoholu.
- o Jedz wszystko ale w rozsądnych ilościach.
- o Pamiętaj o śniadaniu, które powinno być najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia.

### *Błędy żywieniowe*

- o Nieregularne posiłki, długie przerwy między kolejnymi posiłkami
- o Obfite posiłki
- o Podjadanie między głównymi posiłkami
- o Jedzenie w późnych godzinach wieczornych
- o Małe urozmaicenie posiłków
- o Spożywanie dużej ilości mięsa, głównie czerwonego
- o Unikanie owoców i warzyw
- o Spożywanie dużej ilości tłuszczów, przede wszystkim pochodzenia zwierzęcego
- o Spożywanie dużej ilości słodczy
- o Nadużywanie soli w diecie
- o Spożywanie dużej ilości produktów wysokoprzetworzonych, fast-foodów
- o Picie dużej ilości słodkich, gazowanych napojów typu coca-cola
- o Nadużywanie alkoholu
- o Stosowanie diet typu „głodówki”