

Akademia JeMY Zdrowo

mgr Barbara Dąbek-Rychter
mgr Urszula Karczewska



Gdański Ośrodek
Promocji Zdrowia
i Profilaktyki
Uzależnień

- PILOTAŻ
- BŁĘDY
- OPINIA



„Kto działa popełnia błędy”
/John Wooden/

*„Doświadczenie to nazwa,
jaką nadajemy naszym błędom”*
/Oscar Wilde/



CZĘŚĆ I

Czym jest
Akademia jeMY Zdrowo
i jaki jest jej cel ?

Dlaczego powstała
Akademia jeMY
Zdrowo ?

Jakie są założenia
tego przedsięwzięcia ?





Dlaczego powstała Akademia jeMY Zdrowo?





✓ Aby zapobiegać chorobom dietozależnym.

✓ By zwiększyć świadomość na temat zdrowego odżywiania.

✓ Wsparcie dla idei zrównoważonego rozwoju: promowanie odpowiedzialnych wyborów, które uwzględniają ochronę środowiska.



Edukacja żywieniowa



jest nieodzownym elementem w **promowaniu** zdrowego stylu życia.

kształtuje właściwe nawyki, które przynoszą korzyści zdrowotne na całe życie.



Czym jest Akademia jeMY Zdrowo i jaki jest jej cel?





Akademia jeMY Zdrowo

to program skierowany do kadry nauczycielskiej edukacji przedszkolnej oraz dzieci w **wieku 5 lat**.

Propagowanie zdrowego stylu życia oraz **wspomaganie dzieci** w podejmowaniu świadomych decyzji poprzez wystandaryzowaną edukację zdrowotną.



REALIZACJA PROGRAMU

- I. **Warsztat** skierowany do nauczycieli, realizacja w placówce GOPZIPU – zapoznanie z programem Akademia JeMY Zdrowo oraz dystrybucja materiałów edukacyjnych
- II. **Edukacja dzieci w placówce** przedszkolnej – 4 wystandaryzowane zajęcia z przyznaniem odznaki Akademii JeMy Zdrowo, realizowane sezonowo:

Spotkanie **1** – Posiłki „Zdrowie na talerzu”

Spotkanie **2** – Produkty zbożowe „Pełnoziarniste produkty zbożowe - energia skrywana pod pelerynką”

Spotkanie **3** – Białka „Gdzie się skrywa białko? Odkrywamy jego super moce!”

Spotkanie **4** – Warzywa i owoce „Warzywa i owoce na piątkę!”



Dlaczego warto wziąć udział w Akademii JeMY Zdrowo?

Podstawa programowa wychowania przedszkolnego,
załącznik nr 1 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej

- **Zadania przedszkola pkt.7**

„Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności, **dbania o zdrowie**, sprawności ruchowej i bezpieczeństwa..”

- **Warunki i sposób realizacji pkt.14**

„Estetyczna aranżacja wnętrza umożliwia celebrowanie posiłków (kulturalne, spokojne ich spożywanie połączone z nauką posługiwania się sztućcami), a także możliwość **wybijerania potraw** przez dzieci (walory odżywcze i zdrowotne produktów), **a nawet ich komponowania.**



Dlaczego
warto wziąć
udział w
Akademii
JeMY
Zdrowo?

WYSTANDARYZOWANE ZAJĘCIA

(gotowe scenariusze lekcji + materiały edukacyjne,
kolorowa odznaka uczestnictwa w programie)



Dlaczego
warto wziąć
udział w
Akademii
JeMY
Zdrowo?

Nauczyciel – autorytet oraz przewodnik i opiekun w procesie **rozwoju dzieci**

→ Poznawanie zalet produktów spożywczych przez **rozbudzanie ciekawości** dzieci oraz **zabawę**.

→ Rozwijanie **pozytywnego zainteresowania** jedzeniem.

→ Prezentowanie jedzenia w **atrakcyjny sposób**.



Dlaczego
warto wziąć
udział w
Akademii
JeMY
Zdrowo?

ZDROWE ODŻYWIANIE

Budowanie **potencjału**
zdrowotnego dziecka.

Stanowi **profilaktykę** nadwagi,
otyłości, zaburzeń
metabolicznych, próchnicy
zębów.

Rozwój **poznawczy**,
intelektualny etc.



Dlaczego
warto wziąć
udział w
Akademii
JeMY
Zdrowo?

ZDROWE ODŻYWIANIE

Dzieci są plastyczne, podatne na zmiany i rozwijają nawyki **najintensywniej** do **10 roku życia**.

Budowanie świadomości żywieniowej przez dziecko to jeden z ważniejszych kroków **ku samodzielności**.



Dlaczego
warto wziąć
udział w
Akademii
JeMY
Zdrowo?

ZDROWE ODŻYWIENIE

Różnorodna dieta pomaga **otwierać się na nowe smaki**, rozwija chęć próbowania, zwiększa samodzielność nabierania pokarmów i prawidłowych zachowań przy stole.

➔ Wybory żywieniowe **w późniejszym wieku!**



Dlaczego
warto wziąć
udział w
Akademii
JeMY
Zdrowo?

WYBIÓRCZOŚĆ ŻYWIENIOWA

Dzieci jedzą bardzo różnie.

Ich PREFERENCJE i APETYT mogą się **zmieniać** na przestrzeni miesięcy/lat, a czasem z dnia na dzień.

Może mieć wiele różnych przyczyn i występować z różnym nasileniem

Zadaniem opiekunów:

NIE JEST - spowodowanie by dziecko zjadło cały posiłek

JEST - zapewnienie warunków, w których dziecko będzie mogło budować **zdrową** relację z jedzeniem



Dlaczego warto wziąć udział w Akademii JeMY Zdrowo?

WYBIÓRCZOŚĆ ŻYWIENIOWA

PRZYKŁADY POSTĘPOWANIA:

- “Zjedz tyle ile zmieści ci się w brzuszku”.
- Dbanie o dobrą atmosferę w trakcie posiłku.
- Proponowane produkty w zasięgu wzroku dziecka.
- Unikanie zarówno presji pozytywnej (*zachęcanie i nagradzanie*) jak i negatywnej (*karanie/ocena za niezjedzenie, niespróbowanie*).
- Ciekawość świata – wspólne szykowanie posiłków.
Może ulubiony bajkowy bohater dziecka lubi jeść jakieś potrawy?
- Nowy/nielubiany pokarm, podawać ze znanym/ lubianym.
- Posiłki w formie nie wymieszanej - *większe poczucie kontroli nad tym co zostało zjedzone.*

Dlaczego
warto wziąć
udział w
Akademii
JeMY
Zdrowo?

ZDROWE ODŻYWIANIE



Rozwój aparatu mowy, zarówno pod względem fizycznym, jak i funkcjonalnym

Różnorodne w smaku, teksturze, twardości, zapachu pokarmy wpływają pozytywnie na rozwój mowy, pomagają wyraźniej mówić, ułatwiają wymawianie głosek poprzez prawidłowe układanie języka, otwieranie ust i ruchomość policzków.

/terapia logopedyczna - wiotki, płasko ułożony język i wiotkie wargi/



Materiały
edukacyjne
Akademii
JeMY Zdrowo

4 scenariusze zajęć

Bohaterowie zajęć

GRA – 20 KART



Materiały edukacyjne Akademii JeMY Zdrowo

ODZNAKA



EDUKACJA I



POSIŁKI

Zdrowie na talerzu



EDUKACJA I

Zdrowie na talerzu



Organizm człowieka wymaga regularnego dostarczania energii.

Konsekwencją długich przerw między posiłkami jest gromadzenie tkanki tłuszczowej, rośnie ryzyko zmniejszenia wydatków energetycznych.

Hamują wzrost,
rozwój mózgu i
zdolności poznawcze

Spadek poziomu
energii



EDUKACJA I

Zdrowie na talerzu



Przerwy pomiędzy posiłkami powinny być **3 – 4 godzinne**. Najwięcej korzyści w diecie dziecka przynosi 5 posiłków dziennie – oprócz posiłków podstawowych, dwa uzupełniające czyli drugie śniadanie i podwieczorek.



EDUKACJA I

Zdrowie na talerzu



PROPORCJE NA TALERZU

- ✓ Spożywać jak najwięcej warzyw i owoców – $\frac{1}{2}$ talerza;
 - ✓ Wybierać produkty pełnoziarniste – $\frac{1}{4}$ talerza;
- ✓ Stawiać na pełnowartościowe źródła białka – $\frac{1}{4}$ talerza;



EDUKACJA I

**Mistrz
Talerzomir**
- doradca zdrowego
żywienia



DORADCA ZDROWEGO ŻYWIENIA JEST:

- ✓ Wskazówką w dokonywaniu najlepszych wyborów żywieniowych.
- ✓ Wzorem do planowania codziennego jadłospisu.
- ✓ Przewodnikiem do wprowadzania wysokiej jakości posiłków.



EDUKACJA II



PRODUKTY ZBOŻOWE

*Pełnoziarniste produkty zbożowe -
energia skrywana pod pelerynką*



EDUKACJA II

Produkty zbożowe

PRODUKTY ZBOŻOWE



- Niezbędny element zdrowego odżywiania.
- Produkty uzyskiwane z przetwarzania **ziaren zbóż**.

mąka

pieczywo

ryż

kasze

płatki

makaron



EDUKACJA II

Produkty zbożowe

PRODUKTY ZBOŻOWE

- Powinny stanowić około $\frac{1}{4}$ talerza



EDUKACJA II

Produkty zbożowe

PRODUKTY ZBOŻOWE



Produkty zbożowe dzielą się na uzyskane:

- z **pełnego ziarna**
- z **ziarna oczyszczonego (rafinowanego)**.

Produkty pełnoziarniste zawierają wszystkie części ziarna –

okrywę nasienną (otręby), **zarodki** (kiełki) i **bielmo**.



EDUKACJA II

Produkty zbożowe

PRODUKTY ZBOŻOWE

pełnoziarniste



- Zaleca się, aby były składnikiem większości posiłków.



Dostarczają **węglowodanów złożonych**,

są więc doskonałym źródłem energii tak potrzebnej
rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi.



EDUKACJA II

Produkty
zbożowe

PRODUKTY ZBOŻOWE

MAKARON



	RAZOWY	BIAŁY z semoliny
ENERGIA (kcal)	348	367
BIAŁKO (g)	15	10,7
TŁUSZCZ (g)	1,4	1,4
WĘGLOWODANY (g)	75	76,4
BŁONNIK (g)	8,3	2,8
Wapń (mg)	40	19
Magnez (mg)	143	34
Żelazo (mg)	3,6	1,1
Cynk (mg)	2,4	0,64

EDUKACJA II

Produkty
zbożowe

PRODUKTY ZBOŻOWE
PIECZYWO



	ŻYTNI PEŁNOZIARNISTY	BIAŁY
ENERGIA (kcal)	225	248
BIAŁKO (g)	6,8	6,1
TŁUSZCZ (g)	1,8	1,3
WĘGLOWODANY (g)	53,8	56,3
BŁONNIK (g)	8,3	4,2
Wapń	66	17
Magnez	71	29
Żelazo	2,5	1,2
Cynk	2,86	1,17




EDUKACJA II

Produkty zbożowe

PRODUKTY ZBOŻOWE

pełnoziarniste



-  Produkty pełnoziarniste są bogate w **witaminy, minerały i błonnik**. To szczególnie ważne w przypadku dzieci, które nie chcą jeść odpowiedniej ilości warzyw i owoców.
-  “Ciemny chleb” kojarzy się głównie z razowym z ziarnami, często trudnym do akceptacji przez dzieci. Warto podkreślić, że wartościowe pieczywo to również **graham, orkisz, żytnie** i wcale nie musi być z dodatkiem ziarenek.
-  Dzieci uwielbiają makarony i bardzo często akceptują różne kształty i kolory. Włączenie do diety pełnoziarnistych makaronów czy z **semoliny durum**.



EDUKACJA III



BIJAŁKO

Gdzie się skrywa białko?

Odkrywamy jego super moce!



Poznaj, jego *Super moce!*

- Białko jest **niezbędne** dla zachowania dobrego stanu zdrowia,
- Odgrywa bardzo ważną rolę w odżywianiu ludzi – m.in. wpływa na **wzrost** i **rozwój** młodych organizmów,
- Uzupełniania naturalne **ubytki**, naprawia tkanki, przyspiesza **gojenie się ran**,
- Reguluje procesy życiowe, przemianę materii, gospodarkę wodną i równowagę kwasowo-zasadową organizmu,
- Wspomaga **procesy** widzenia, bierze udział w procesach obronnych organizmu i krzepnięciu krwi.

Białko

1/4 talerza

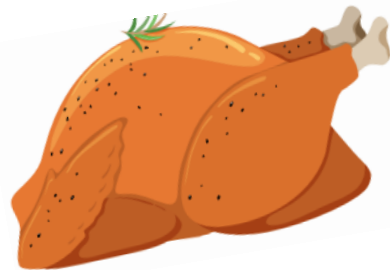
- Produkty będące dobrym źródłem białka stanowią **ćwiartkę** Zdrowego Talerza.
- Do tej grupy **zalicza się**: nasiona roślin strączkowych, mięso, ryby, mleko i produkty mleczne.
- Zaleca się wybierać te produkty naprzemiennie, by zyskać **większą różnorodność** na talerzu.
- Aktualny stan wiedzy mówi o tym, że dieta oparta w znacznym stopniu na **produktach pochodzenia roślinnego**, niesie za sobą korzyści zdrowotne.



Gdzie skrywa się białko?



- Białko jest składnikiem występującym w **szerokiej** gamie produktów spożywczych, zarówno pochodzenia **zwierzęcego**, jak i **roślinnego**.
- W zależności od jego pochodzenia skład aminokwasów będzie różny.



Gdzie skrywa się białko?

Dobre źródła białka cechują się jego **wysoką** wartością odżywczą.

- ❖ Spośród **produktów zwierzęcych**: jajka, mleko i produkty mleczne, mięso, ryby.
- ❖ Spośród **produktów roślinnych**: nasiona roślin strączkowych, tj. soczewica, ciecierzycy, fasola, groch, soja, bób.

Prawidłowo zbilansowana dieta w zupełności pokrywa zapotrzebowanie na **wszystkie niezbędne składniki odżywcze**, w tym białko.



Ryby

- Zaleca się spożycie ryb **2 razy w tygodniu** (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów **nienasyconych omega-3**, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu.



Mięso

- Dla zachowania zdrowia powinniśmy **ograniczać** w codziennej diecie ilość mięsa czerwonego i przetworzonego.
- **Nie zaleca** się spożywania więcej niż **350-500 g** mięsa czerwonego i przetworów mięsnych tygodniowo.
- Pamiętaj, że przetwory mięsne zawierają też bardzo dużo soli, której nadmiar w diecie może prowadzić do nadciśnienia tętniczego.



Jaja

- Za rozsądne w diecie osób, które **nie mają podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi** uznaje się spożywanie do 7 jaj tygodniowo.
- Warto jednak pamiętać, że jest to **łączna ilość jaj z całego tygodnia**, również z tych produktów i potraw, w których jajka są “ukryte”, np. ciasta, naleśniki, placki, pulpety, kotlety czy makarony jajeczne.
- **Unikaj** podawania jaj z **tłustymi dodatkami**, np. majonezem, smalcem czy boczkiem.



Nasiona roślin strączkowych

- Nasiona roślin strączkowych są dobrą alternatywą dla mięsa, ryb oraz jaj, ponieważ zawierają ok. **25% białka**.
- Warto korzystać z **różnorodności** tej grupy i zamiennie wybierać soczewicę, groch, ciecierzycę, fasolę, soję i bób.
- Nie będąc na diecie roślinnej także warto korzystać z ich walorów smakowych i odżywczych.
- Częściowe zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym to dobry krok w stronę **profilaktyki** chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i otyłości.



Norma na spożycie białka w diecie dziecka :

- To, ile białka potrzebujemy zależy od **kilku czynników**, a wśród nich wymienia się: stan zdrowia, stan fizjologiczny (ciąża, karmienie) i **wiek osoby, masę ciała, aktywność fizyczną**, wartość odżywczą białka.
- Zapotrzebowanie na białko podawane jest w g/kg należnej masy ciała, masa ciała ma tu istotne znaczenie.
- U osób o dużej aktywności fizycznej (**np. sportowców**) **wzrasta** zapotrzebowanie na białko.

Dzieci w wieku 5 lat powinny spożywać

13 -16 g białka/na dobę*

1,1 g białka/kg mc./dobę

**normy 2024*



EDUKACJA IV



WARZYWA I OWOCE

Warzywa i owoce na piątkę!



EDUKACJA IV

Warzywa i owoce

Badanie „Kompleksowa ocena sposobu Żywienia dzieci w wieku 13-36 mcy w Polsce”

Jak wynika z badania przeprowadzonego pod kierunkiem prof. Haliny Weker z Instytutu Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA – **100% dzieci w Polsce spożywa niewystarczającą ilość warzyw.**

- **100 %** dzieci spożywa zbyt mało warzyw w codziennej diecie.
- **1/3** dzieci w wieku 1-3 lata nie je codziennie warzyw.
- **4 %** maluchów je warzywa 1 raz w tygodniu lub rzadziej.
- **30 %** matek uważa, że dodatek warzyw i owoców do każdego posiłku nie jest konieczny.



EDUKACJA IV

Warzywa i owoce

Z krajowych i światowych badań wynika, że:

- niewielki odsetek rodziców dzieci w wieku 6-15 lat (ok. 7%) deklaruje, że spożywają one zalecaną przez WHO dawkę **5 porcji warzyw i owoców dziennie**
- rodzicom brakuje wiedzy na temat prawidłowego żywienia dzieci – zaledwie dla **15%** badanych czynnikiem, który w największym stopniu wpływa na zdrowy styl życia, jest spożywanie **5 porcji warzyw i owoców** dziennie.

<https://jedzowoceiwarzywa.pl>



EDUKACJA IV

Warzywa i owoce



Owoce i Warzywa nie tylko **od święta**

- Kolorowe owoce i warzywa dostarczają wielu **fitoskładników**.
- Promowanie spożycia jak największej ilości kolorowych owoców i warzyw to prosta **strategia maksymalizacji korzyści zdrowotnych** we wszystkich grupach wiekowych.

Zgodnie z zaleceniami ekspertów ds. żywienia, każdego dnia powinniśmy spożywać **min. 400 g warzyw, owoców oraz ich przetworów**, najlepiej w podziale na **5 porcji**.



EDUKACJA IV

Warzywa i owoce



Owoce i Warzywa nie tylko **od święta**

- Nasz organizm **nie potrafi magazynować** niektórych związków zawartych w warzywach i owocach (np. witaminy C).

Dlatego należy jeść warzywa i owoce **kilka razy w ciągu dnia.**

Tylko wtedy organizm może korzystać z zawartych w nich cennych składników przez cały dzień.



EDUKACJA IV

Warzywa i owoce



POŁOWA SUKCESU znajduje się na talerzu!

$\frac{1}{2}$ TALERZA

Owoce i warzywa są nie tylko **zdrowe, smaczne i kolorowe**, mają **ciekawy kształt**, ale przede wszystkim posiadają **wyjątkowe supermoce!**



EDUKACJA IV

Warzywa i owoce



Kolory na talerzu

Każdy z 5 kolorów
(**żółto**=pomarańczowy, **czerny**, zielony,
fioletowy, biały)
reprezentuje **5 grup kolorystycznych**
owoców i warzyw.

- Każda z nich natomiast odnosi się do innych głównych właściwości **prozdrowotnych**, które charakteryzują daną grupę.
- Aby zapewnić organizmowi różnorodne, niezbędne fitoskładniki, warto spożywać owoce, warzywa i ich przetwory ze wszystkich **5 grup** kolorystycznych.





EDUKACJA IV

- Czerwone owoce swoją **piękną barwę** zawdzięczają różnym **naturalnym barwnikom**. Swój kolor zawdzięczają barwnikom z grupy antocyjanów. Czerwony barwnik poprawia pracę serca.
- Antocyjany są uznawane za jedne z **najsilniejszych przeciwutleniaczy**.
- Zwiększone spożycie warzyw i owoców bogatych w antocyjany zmniejsza ryzyko otyłości.
- **Czerwone pomidory (i przetwory pomidorowe)** są bogate w likopen, który jest silnym antyoksydantem: zmniejsza ryzyko nowotworów.
- Obniża również zawartość "złego" cholesterolu we krwi.



EDUKACJA IV



- Za zielony kolor warzyw i owoców odpowiada **chlorofil**.
- Zielone warzywa i owoce cechują się dodatkowo dużą zawartością **kwasy foliowego**, *polecanego szczególnie dla kobiet planujących macierzyństwo ze względu na ograniczanie ryzyka wystąpienia wad rozwojowych u dziecka.*
- Dodatkową zaletą **zielonych warzyw i owoców** jest zawartość **witamin**, takich jak A w postaci prowitaminy, E, K oraz C, które pozytywnie wpływają na działanie poszczególnych organów.
- Podsumowując, **chlorofil** działa na organizm odkwaszająco i oczyszczająco.



EDUKACJA IV



- Warzywa i owoce z tej grupy swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi, czyli **prowitaminie A**.
- Witamina A jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania naszego **wzroku** i **układu sercowo-naczyniowego**. Wspiera też funkcjonowanie układu odpornościowego, a także przyczynia się do **prawidłowego metabolizmu żelaza**.
- Podsumowując, dzięki zawartości dużej ilości karotenoidów mają działanie antyoksydacyjne. Chronią skórę przed szkodliwym działaniem **promieni słonecznych**.



EDUKACJA IV



- W białych warzywach jak np. kalafior czy korzeń pietruszki znajdziemy m.in. *flawanony*, które przeciwdziałają szkodliwemu, wpływowi wolnych rodników tlenowych oraz **wiele witamin** m.in. witaminy z grupy **B: B₁, B₂, B₆, PP**.
- Duża część białych warzyw jest bogata w naturalne olejki eteryczne (cebula, czosnek), będące **naturalnym antybiotykiem**.
- W **rzepie** znajdują się również mało doceniane i znane **fitoncydy** – substancje, które mają działania **hamujące** rozwój mikroorganizmów chorobotwórczych.
- Podsumowując, wpływają na **poprawę** odporności organizmu i wykazują **działania przeciwzapalne**.



EDUKACJA IV



- Za fioletową barwę odpowiadają związki z grupy **antocyjanów**, które dają nie tylko piękną głęboką barwę, ale również wykazują **działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne**.
- Dodatkowo wpływają na **poprawę ostrości widzenia**. Działają przeciwnowotworowo dzięki właściwościom antyoksydacyjnym.
- Podsumowując, działają **ochronnie na serce**, chronią przed chorobami układu krążenia. Poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejszają odkładanie blaszek miażdżycowych.



EDUKACJA IV

Warzywa i owoce

Owoce i Warzywa
- doskonałe źródło błonnika pokarmowego

- Spożywanie warzyw i owoców dostarcza organizmowi **błonnik**, który jest **włóknem pokarmowym**.
- Błonnik pokarmowy chroni przed zaparciami, zapewnia sytość, wspiera rozwój mikroflory jelitowej, która zasiedla jelita.

Normy na błonnik ustalone na poziomie wystarczającego spożycia (AI) dla dzieci **4-6 lat** wynosi ok **14 g na dobę**.



Owoce i Warzywa CIEKAWOSTKI

- Więcej błonnika znajduje się w **warzywach** niż owocach.
- W jadłospisie zachowaj **odpowiednią proporcję** warzyw do owoców ($\frac{3}{4}$ warzyw oraz $\frac{1}{4}$ owoców).
Spożywaj w **postaci surowej** przynajmniej **połowę** dziennej ilości warzyw i owoców.
- Spożywanie **5 porcji warzyw i owoców** ma istotne znaczenie dla **utrzymania prawidłowej masy ciała**.
- Największą wartość odżywczą mają świeże warzywa i owoce, ale można je spożywać także w formie gotowanej i suszonej, a także soków.
Najważniejsze, aby **unikać tych z dodatkiem cukru i soli**.



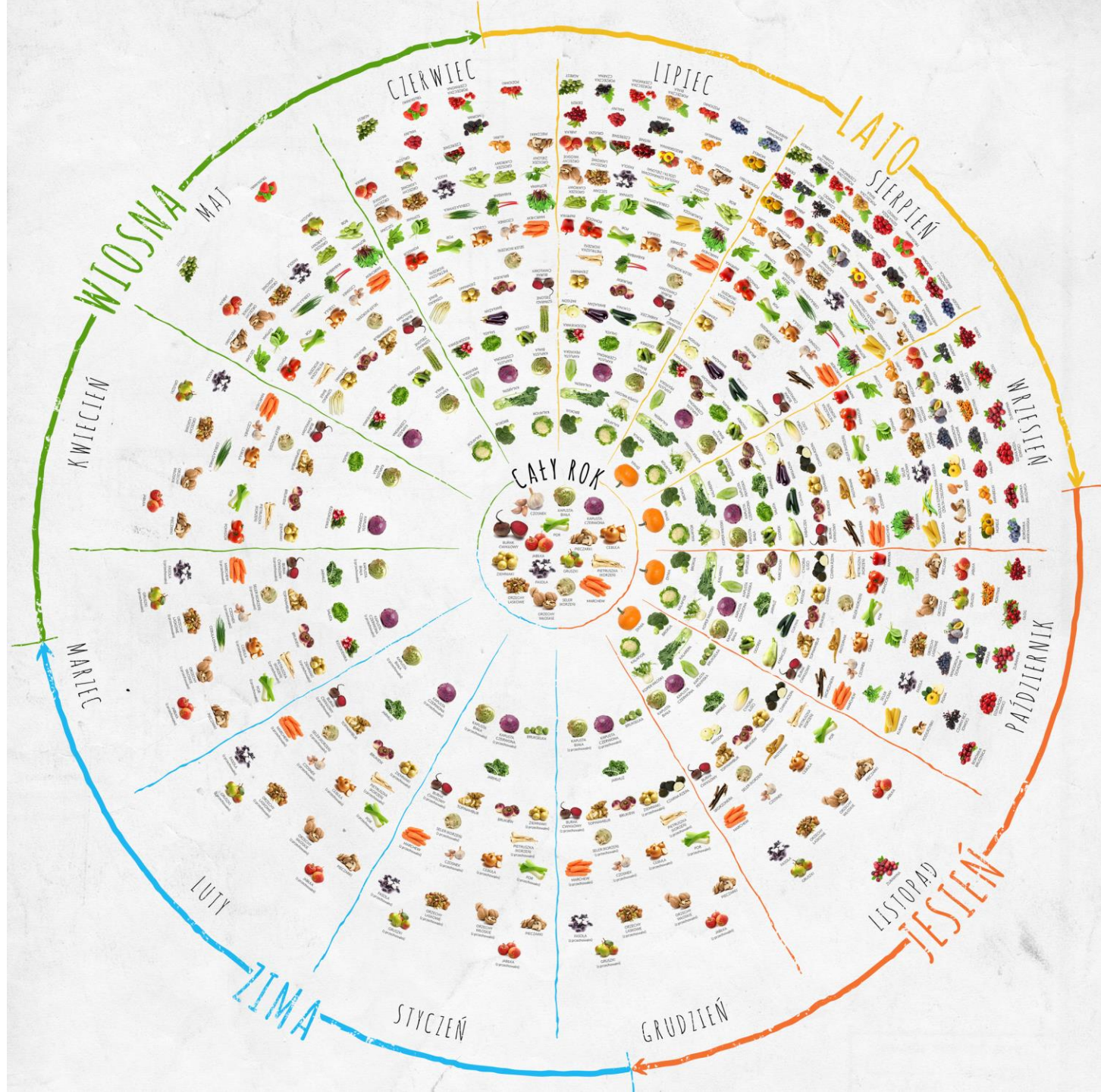
EDUKACJA IV

Warzywa

i owoce

SEZONOWOŚĆ

- Różnorodność
- Dostępność
- Zawartość składników
- Smak
- ...



Źródło: Internet

PODSUMOWANIE



PODSUMOWANIE

Codzienna dieta wpływa na **samopoczucie** i **jakość funkcjonowania** naszego organizmu, jak również na **zdrowie**.

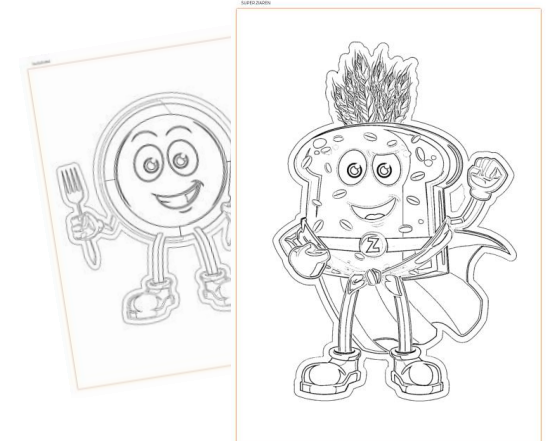
Im dłużej odżywiamy się nieprawidłowo, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych w postaci **chorób dietozależnych** takich jak: *nadciśnienie, miażdżyca i inne choroby układu krążenia, otyłość, cukrzyca typu II.*

Dlatego tak ważne jest, aby dbać o zbilansowaną dietę **KAŻDEGO DNIA.**

Prawidłowe żywienie powinno być przede wszystkim **różnorodne i bogate w substancje odżywcze** takie jak witaminy, mikro- i makroelementy, antyoksydanty i błonnik.



Gdzie pobrać materiały?



<https://drive.google.com/drive/folders/1omQUo-VYRwzWZ2Uh4DDamcX3JArvnofc>

Dziękujemy za uwagę

