

„Prawidłowa dieta”

seminarium dla dzieci i młodzieży

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



Jak ocenić swoją masę ciała?

- Siatki centylowe
3 centyl < NORMA < 97 centyl

- BMI (body mass index) -
$$\text{BMI} = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$
 indeks masy ciała

masa [kg]
wzrost [m]

< 18,5 niedowaga

- 18,5–24,99 – wartość prawidłowa
- 25,0–29,99 – nadwaga
- 30,0–34,99 – I stopień otyłości
- 35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



5 posiłków, co 2-3 godziny



II Śniadanie



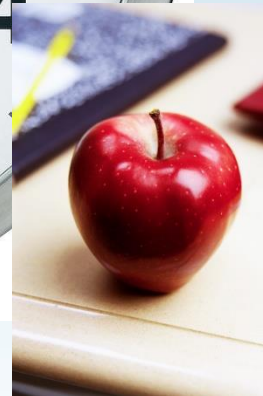
Obiad



Śniadanie



Kolacja



Podwieczorek



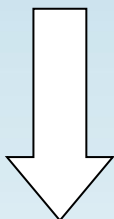
Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni

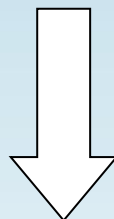


WĘGLOWODANY



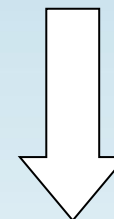
ENERGIA NA KRÓTKO

BIAŁKA



BUDULEC

TŁUSZCZE



ENERGIA NA DŁUGO

WĘGLOWODANY	BIAŁKA	TŁUSZCZE
Owoce	Mleko	Masło
Ryż	Ser	Śmietana
Kasza	Twaróg	Olej
Makaron	Mięso	Ryby !!!
Płatki kukurydziane	Wędliny	Boczek
Warzywa (fasola, groszek)	Ryby	Oliwa
Słodycze	Jajka	Smalec

Jak tracimy wodę??

700 ml
skóra i płuca



1500ml.
mocz

100 ml.
kał

200 ml.
pot

Razem: 2500 ml. !!!

Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



Jak uzupełniamy?

Co pić?

- Woda, woda, woda

NIE- napoje gazowane i słodkie soki

**Powinniśmy pić około
2,5 l wody dziennie !!!**

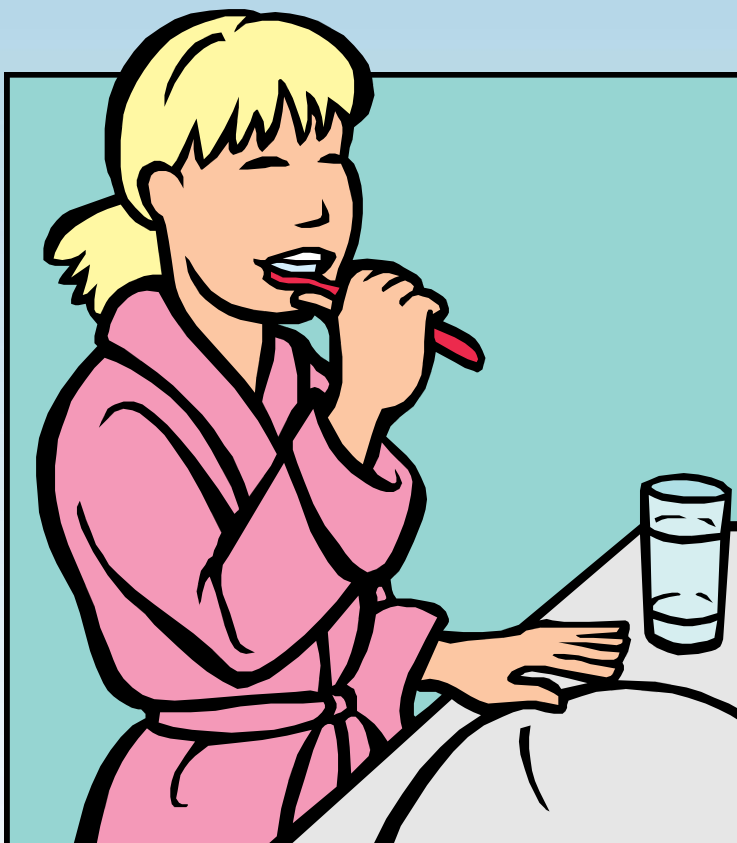
Partnerzy projektu:



Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni



Mycie zębów- 5 kroków



1. Płucz usta
2. Sięgnij po nitkę
3. Szczotkuj zęby
4. Oczyszć język i policzki
5. Użyj płynu do płukania

Partnerzy projektu:

Program finansuje Prezydent Miasta Gdyni