

**trzymaj  
formę** 

Aktywny styl życia

Recepta na zdrowie?

Zbilansowana dieta



# Jedz codziennie różne produkty z każdej z grup uwzględnionych w Talerzu Zdrowia



# Ruszaj się! Codziennie!

Gdy jesteś aktywny fizycznie, Twój mózg jest też bardziej aktywny. Liczne badania medyczne wykazały, że mózg ludzi uprawiających aktywność fizyczną ma większe możliwości poznawcze, bo jest lepiej dotleniony. Więc gdy się ruszasz, pomagasz sobie w nauce.

Jeśli chcesz osiągnąć swoje marzenia zawodowe – ćwicz! Naukowcy udowodnili, że osoby regularnie aktywne fizycznie skuteczniej osiągają swoje cele zawodowe, jednocześnie w mniejszym stopniu ulegając stresowi.

Aktywność, która sprawia Ci przyjemność, poprawia stan Twojego zdrowia i wygląd ciała.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



# Ruszaj się! Codziennie!

Bycie aktywnym fizycznie nie oznacza od razu wyczynowego uprawiania sportu. Nie musisz biegać maratonów, startować w wyścigach kolarskich czy bić rekordów sportowych.

Aktywnością jest każda forma ruchu – również chodzenie po schodach, spacer czy sprząatanie.

Najważniejsze, żeby dążyć do 60 minut aktywności każdego dnia.

Pamiętaj, że im wcześniej zadbasz o dobry wygląd i kondycję, tym łatwiej będzie Ci to kontynuować w przyszłości. Nawet jeśli teraz, tak zwyczajnie po ludzku, po szkole nie chce Ci się już nawet kiwnąć palcem...

Mamy dla Ciebie kilka pomysłów, dzięki którym się dowiesz, jak sprytnie, małymi kroczkami opanować ten temat.

## Pierwszy krok – zacznij już teraz

Każdy rodzaj aktywności sprawi, że Twoja forma będzie powoli rosła. Z dnia na dzień zobaczysz, że życie jest coraz mniej męczące.

Nawet po kilku godzinach z matematyką zostanie Ci jeszcze wystarczająco dużo energii na spotkanie ze znajomymi. Codzienną aktywność fizyczną rozkręcaj stopniowo, aby uniknąć zakwasów i zniechęcenia.



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

## Proste sposoby na aktywny styl życia

### Na początek spróbuj tego:

- schody zamiast windy
- spacery z psem
- jazda na rowerze

# Ruszaj się! Codziennie!

## Drugi krok – ruszaj się regularnie

Odpoczywaj aktywnie! Codziennie 60 minut ruchu to opcja dla ambitnych. Dla średniozaawansowanych 2 x 30 minut. Dla początkujących – 30 minut ruchu dziennie też przyniesie efekty, które poczujesz po kilku dniach.

Nie musisz od razu zostać wyczynowym sportowcem. Ale pomyśl tylko – ile spóźnień zaliczyłeś, bo uciekł Ci autobus? Czas się ogarnąć!

Sam zdecyduj, co dla Ciebie jest najlepsze. Cokolwiek wybierzesz – będzie dobrze!

Jeżeli 60 minut ciągłej aktywności to za dużo na początek, zacznij od 30 minut i stopniowo zwiększaj czas.

30-60 min

Możesz również 60 minut aktywności podzielić na dwie serie po 30 minut.

30 min

30 min



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

# Ruszaj się! Codziennie!

## Trzeci krok – zaproś przyjaciół

Ćwicz z ludźmi, których lubisz! Wspólne ćwiczenia w dobrej atmosferze pomagają w rozwijaniu umiejętności społecznych, takich jak empatia i umiejętności liderские. Podnoszą też samoocenę. Ćwicząc, poznasz nowych ludzi i poszerzasz swoje grono znajomych.

Spacery, bieganie, rolki, rower, piłka. Razem jest fajniej i weselej. Można urządzić konkurs lub wyścigi. A przy okazji pogadać. Jeśli chcesz być na bieżąco w sprawach towarzyskich, nie ograniczaj się do siedzenia na fejsie!

### Jak się zorganizować?

- Próbujcie różnych dyscyplin i unikajcie nudy. To pomoże Wam utrzymać zainteresowanie i motywację.
- Wciągnij rodzinę! Pomóż im zrozumieć, jak dużo dobrego daje sport.
- Zaproponujcie nauczycielowi WF nowe dyscypliny i aktywności, które chcielibyście poznać.
- Idź na spacer! Odpoczniesz i dotlenisz swój mózg.
- Znajdźcie miejsce w swojej okolicy, w którym wspólnie ze znajomymi będziecie się bawić w sport. Ważne, żeby było blisko i nie wymagało trudnej organizacji. To pomoże Wam utrzymaniu aktywności.
- Umówcie się ze znajomymi na konkretny dzień, kiedy będziecie aktywni. To też może pomóc w regularności.
- Unikajcie nudy!

Spróbujcie takich aktywności jak: taniec, spacer, gimnastyka, bieganie, fritesbee, bule czy rugby tag.



# Zbilansowana dieta – łatwiejsze, niż myślisz!

Zbilansowana dieta to taka, która dostarcza organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych oraz odpowiednią ilość energii. Powinna być jak najbardziej zróżnicowana i uwzględniać produkty ze wszystkich grup wyszczególnionych w Talerzu Zdrowia w odpowiednich proporcjach.

Dlatego sam musisz w odpowiedni sposób zestawiać spożywane produkty. Ważne, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin, składników mineralnych i energii, pamiętając jednocześnie o tym, żeby nie przesadzać z cukrem, tłuszczem i solą. Gdy w jednym posiłku zjesz ich więcej, postaraj się, aby w kolejnym było ich mniej. Pamiętaj również, że energia, którą przyjmujesz w posiłkach, i ta, którą spalasz, powinny się równoważyć. Stosując powyższe zasady, w łatwy sposób zbilansujesz całodzienną dietę.



## ZBILANSOWANA DIETA

Aby zachować zdrowie i dobrą formę, wystarczy postępować zgodnie z następującymi zasadami:

1. Bądź aktywny. Trzymaj Formę!.
2. Staraj się, aby Twoja dieta była odpowiednio zbilansowana.
3. Jedz warzywa i owoce co najmniej 5 razy dziennie.
4. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
5. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych.
6. Jedz codziennie 2 porcje produktów, które są źródłem białka.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych (w umiarkowanych ilościach).
8. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

# Energia

Energię dostarczaną do organizmu mierzy się za pomocą **kilokalorii** – zwyczajowo nazywanymi kaloriami, a w skrócie kcal.

To, ile energii potrzebujemy, **zależy od naszego wieku, płci i stylu życia.**

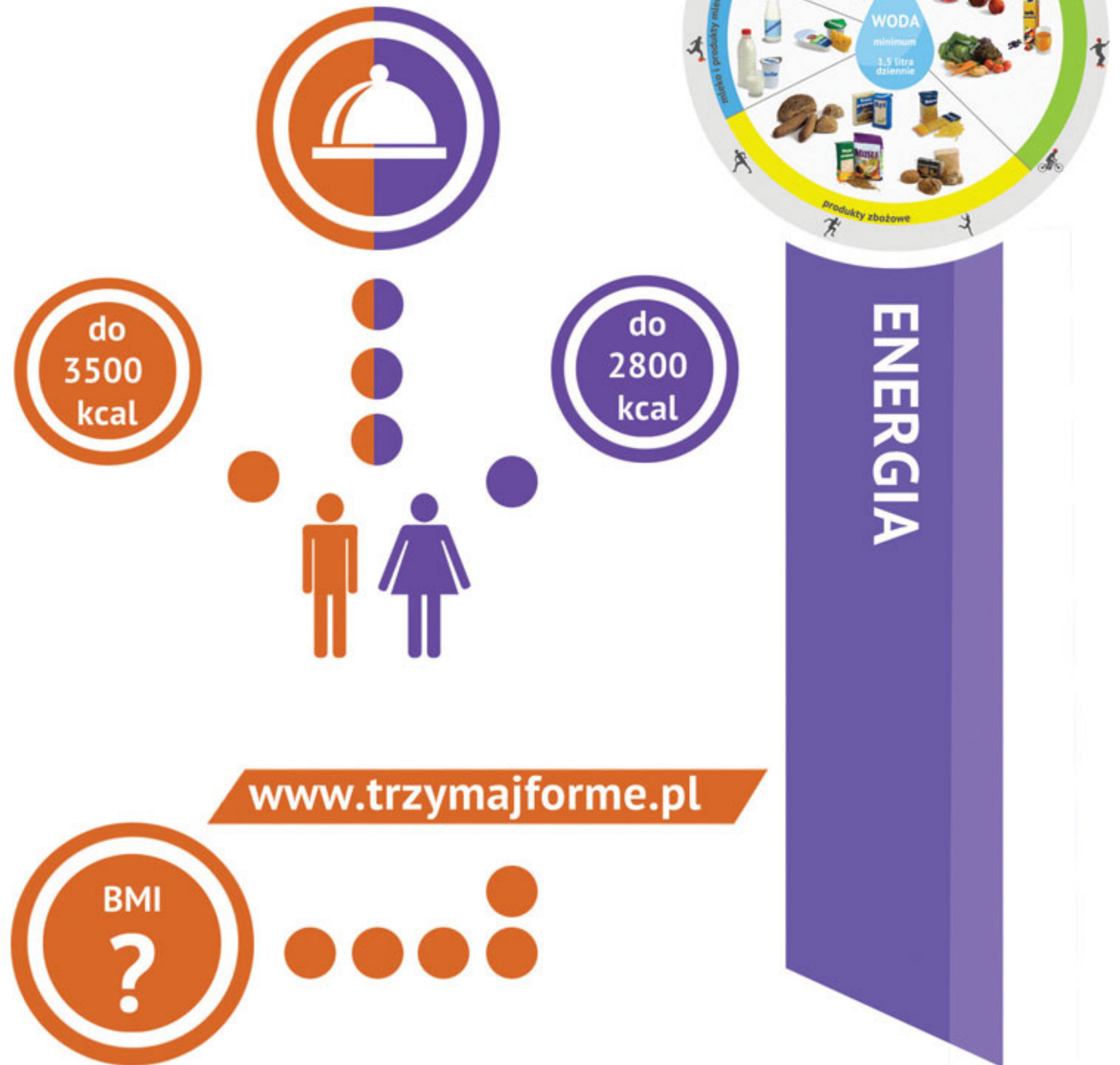
Dla przykładu dorosła kobieta powinna dostarczać swojemu organizmowi około 2000 kilokalorii dziennie. Jeśli będzie się tego trzymać, zachowa prawidłową masę ciała. Mężczyzna może sobie pozwolić na 2800 kilokalorii dziennie. Jego dzienne zapotrzebowanie energetyczne jest większe.

Z kolei rozwijający się **organizm, w wieku od 13 do 15 lat, potrzebuje odpowiednio: dla dziewcząt do 2800, a dla chłopców nawet 3500 kilokalorii dziennie.** Jednak, żeby przyjąć taką ilość energii z pożytkiem dla organizmu, trzeba pamiętać, aby pochodziły one z wielu różnych produktów.

**Sprawdź swój BMI.** Pomyśl, co możesz zrobić dla poprawy swojego zdrowia.

**Zbilansuj się.** Spróbuj przeliczyć swoją dzienną aktywność na ilość spożywanych kalorii.

Wykorzystaj kalkulatory kalorii i ruchu na stronie [www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)



# Warzywa i owoce na piątkę

Przed Tobą trudny egzamin, sprawdzian, klasówka? Boisz się, że nie wystarczy czasu na naukę?

**Spokojnie!** Jest na to niezawodny sposób. Wystarczy, że wzmocnisz swój organizm odpowiednią dietą, a odwdzięczy Ci się lepszą kondycją, zdolnością analizowania i zapamiętywania. Najbardziej pomogą Ci w tym oczywiście witaminy i składniki mineralne. Znajdziesz je przede wszystkim w warzywach i owocach!

Mają one kluczowe znaczenie dla prawidłowej pracy i rozwoju Twojego organizmu. Dbają o doskonałą dyspozycję organizmu, wspomagają system nerwowy, uodparniają organizm na choroby i dają mnóstwo energii.

Surowe owoce i warzywa dostarczają **witaminy C**, w warzywach liściastych (szpinaku, kapuście, sałacie, brokułach oraz w niektórych owocach) znajdziesz również **witaminę K**, a ciemnozielone rośliny liściaste dostarczają dodatkowo **witamin z grupy B**.

**Najlepszy sposób na witaminy: 5 razy dziennie warzywo lub owoc. Jedną porcję warzyw lub owoców w ciągu dnia może stanowić porcja soku.**

Warzywa i owoce to również bogactwo makro- i mikroelementów, np. **magnezu, potasu czy wapnia**. Ponadto, tak jak wszystkie produkty roślinne, warzywa i owoce zawierają również błonnik. Ma on kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Nie jest on wprawdzie trawiony ani wchłaniany, ale zapewnia prawidłowe działanie twojego układu pokarmowego. Błonnik wpływa m.in. również na ograniczenie wchłaniania węglowodanów oraz cholesterolu z pożywienia, ponadto wypełnia żołądek, zapewniając uczucie sytości na dłużej. Dlatego ważne jest, aby sięgać po produkty, które go zawierają. Dienne zapotrzebowanie na błonnik wynosi ok. 19 g.

Nie musisz od razu się decydować na szpinak. Wystarczy, że pięć razy dziennie sięgniesz po witaminową przekąskę: **jabłko, pomidora, banana, kiwi, sok czy sałatkę warzywną**. Spróbuj zmiksować w swoich posiłkach jak najwięcej spośród tych odżywczych produktów. Szybko się przekonasz, że daty, wzory i trudne angielskie słówka zapamiętują się niemal same!



WARZYWA I OWOCE

# Produkty zbożowe na zdrowie!



Produkty zbożowe powinny stanowić dla Ciebie główne źródło energii i być spożywane z każdym posiłkiem w ciągu dnia. Są one najlepszym źródłem węglowodanów złożonych, które zgodnie z zaleceniami powinny pokrywać od 50% do 70% Twojego dziennego zapotrzebowania na energię.

W codziennej diecie wykorzystuj różnorodne produkty: kasze, makarony, pieczywo, ryż, płatki zbożowe, otręby.

Najlepiej, jeśli wybierasz produkty pełnoziarniste. Spożywasz wówczas nie tylko energię, ale również cenne witaminy (szczególnie z grupy B) i składniki mineralne (magnez, potas czy żelazo) oraz błonnik, który korzystnie wpływa na pracę układu pokarmowego.

Pamiętaj, aby produktów zbożowych nie podtapiać w tłustych sosach. Szczególnie jeżeli Twoja aktywność fizyczna jest niska, staraj się ograniczać te dodatki. Ograniczaj również spożywanie potraw smażonych. Sprawdzaj także informacje o zawartości tłuszczów w produkcie zamieszczone na opakowaniu.



PRODUKTY ZBOŻOWE

# Mleko i produkty mleczne

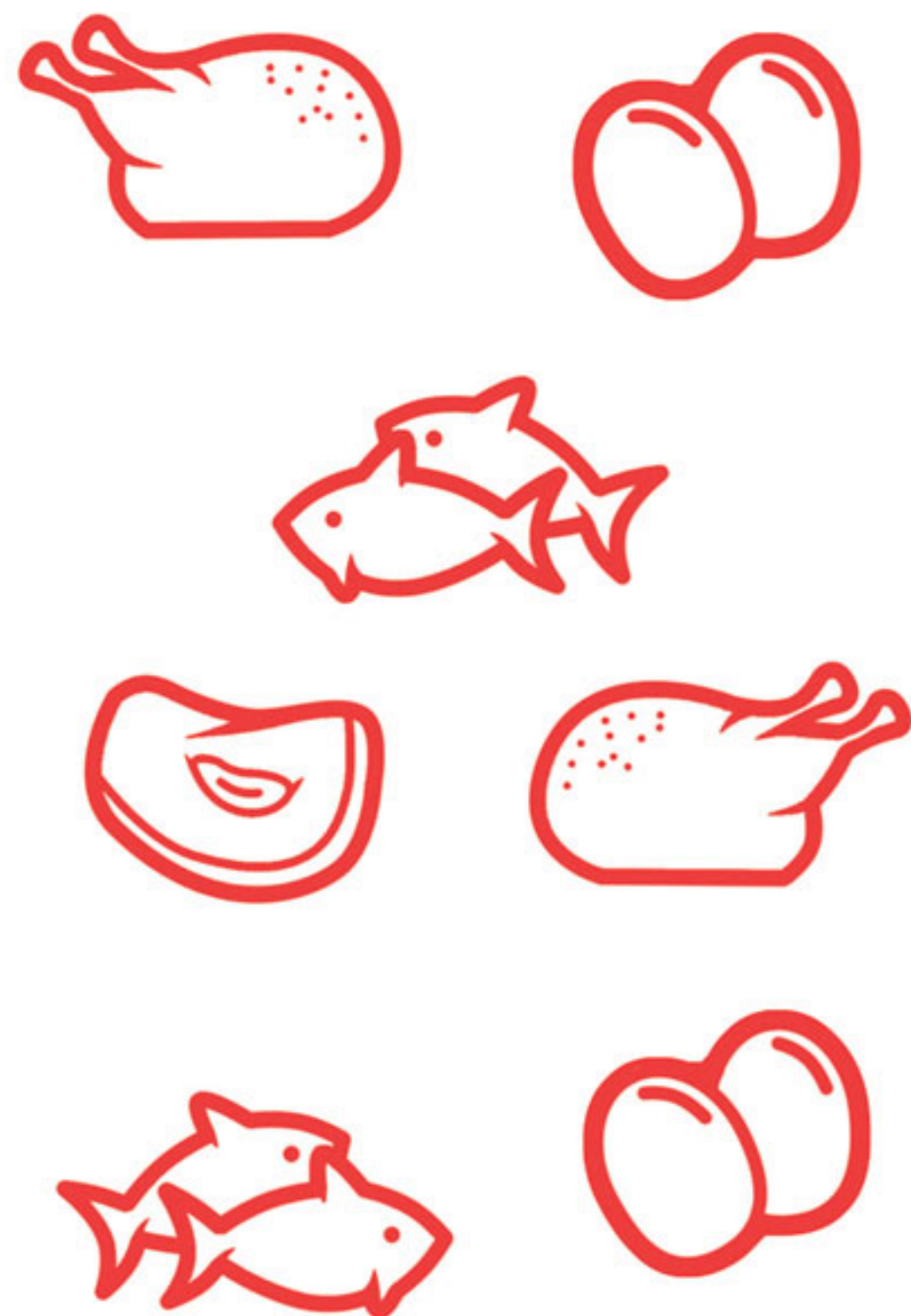
Mleko i produkty mleczne stanowią źródło łatwo przyswajalnego wapnia – podstawowego składnika budulcowego naszych kości. Dlatego też mleko i jego przetwory muszą się znaleźć w codziennej diecie. **Produkty z tej grupy dodatkowo są również źródłem wysokowartościowego białka i witamin z grupy B oraz witamin A i D.**

Częstotliwość spożycia mleka i produktów mlecznych związana jest głównie z zapotrzebowaniem na wapń i zależy od wieku. **Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka czy sery.** Osobom dorosłym zaleca się natomiast, aby spożywały produkty z tej grupy 2 razy dziennie.



MLEKO I PRODUKTY  
MLECZNE

# Produkty białkowe



**Ryby, mięso, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych – to produkty będące źródłem pełnowartościowego białka.** Ale po co tak naprawdę potrzebujesz tego składnika?

Białko to podstawowy budulec tkanek organizmu, który zapewnia prawidłowy wzrost i rozwój, a także właściwą jego regenerację. Białka uczestniczą w przemianie materii i zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Budują mięśnie, wchodzą również w skład enzymów, hormonów i przeciwciał. Podczas trawienia spożywane w codziennej diecie białka rozkładają się na różne aminokwasy, które są wykorzystywane przez nasz organizm. Wśród aminokwasów wyróżniamy tzw. aminokwasy niezbędne (egzogenne), czyli te, których organizm człowieka sam nie wytworzy i muszą być dostarczone z pożywieniem, oraz te produkowane w Twoim ciele – czyli aminokwasy endogenne.

W normalnej diecie białko stanowi 10–15% wartości energetycznej. To, ile białka potrzeba człowiekowi, zależy od jego płci, wieku, aktywności fizycznej. Pamiętaj, żeby codziennie jeść 2 porcje produktów, które są źródłem białka – w ten sposób zapewnisz swojemu organizmowi odpowiednią ilość tego budulca.



**PRODUKTY BIAŁKOWE**

# Tłuszcze z umiarem!

Każdy organizm potrzebuje określonej ilości tłuszczów. Stanowią one ważny składnik żywności niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Dostarczają i uczestniczą w przyswajaniu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach **(A, D, E i K)**, stanowią materiał budulcowy błon komórkowych, a także biorą udział w wielu przemianach biochemicznych.

Niestety, tłuszcze są również najbardziej kalorycznym paliwem dla naszego organizmu. Mają dwa razy więcej kalorii niż węglowodany czy białka. **Dlatego spożycie tłuszczów nie powinno przekraczać 30% dziennego zapotrzebowania na kalorie. Kobiety zjadające 2000 kalorii dziennie mogą spożywać do 70 g tłuszczu, a mężczyźni – do 80 g. Taka porcja odtłuszczonej energii całkowicie wystarczy.**

Ważny jest również rodzaj spożywanych tłuszczów. Dlatego jedz mniej tłuszczów pochodzenia zwierzęcego zawierającego niezdrowe kwasy tłuszczowe nasycone (smalec, tłuste mięsa). Dziennie spożywaj nie więcej niż 20 g tłuszczów o dużej zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych. W miarę możliwości zastępuj je tłuszczami roślinnymi, które dostarczają niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Nienasycone kwasy tłuszczowe powinny stanowić przynajmniej 2/3 wszystkich spożywanych kwasów tłuszczowych zawartych w tłuszczach.

## Pamiętaj!

Spożywanie nadmiaru tłuszczów i jednocześnie brak ruchu to pierwszy krok do nadwagi! Dlatego zwracaj uwagę na to, co i w jakiej ilości jesz, i oczywiście bądź aktywny. Sprawdzaj również informacje o zawartości tłuszczów w produkcie zamieszczone na opakowaniu.

Pamiętaj też o tłuszczach zawartych w domowych potrawach.

Podziel się swoją wiedzą z rodzicami, może razem coś zmienicie w swoim codziennym jadłospisie, tak aby był dobrze zbilansowany.



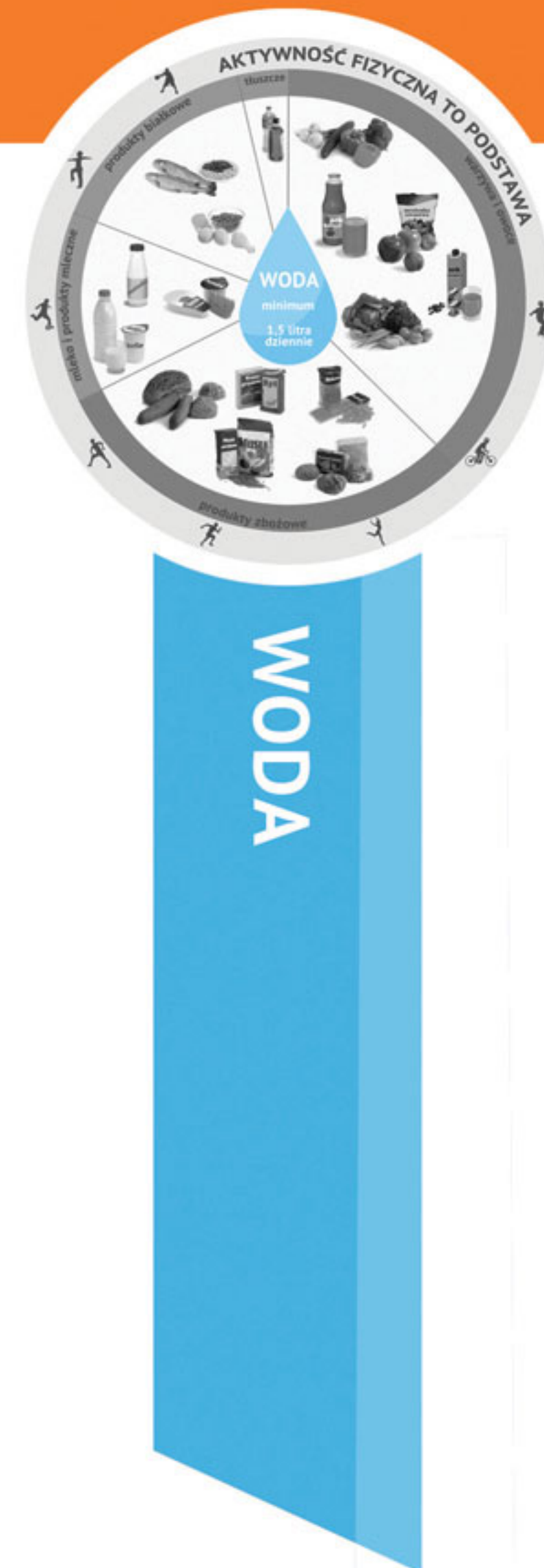
# Dbaj o prawidłowe nawodnienie!



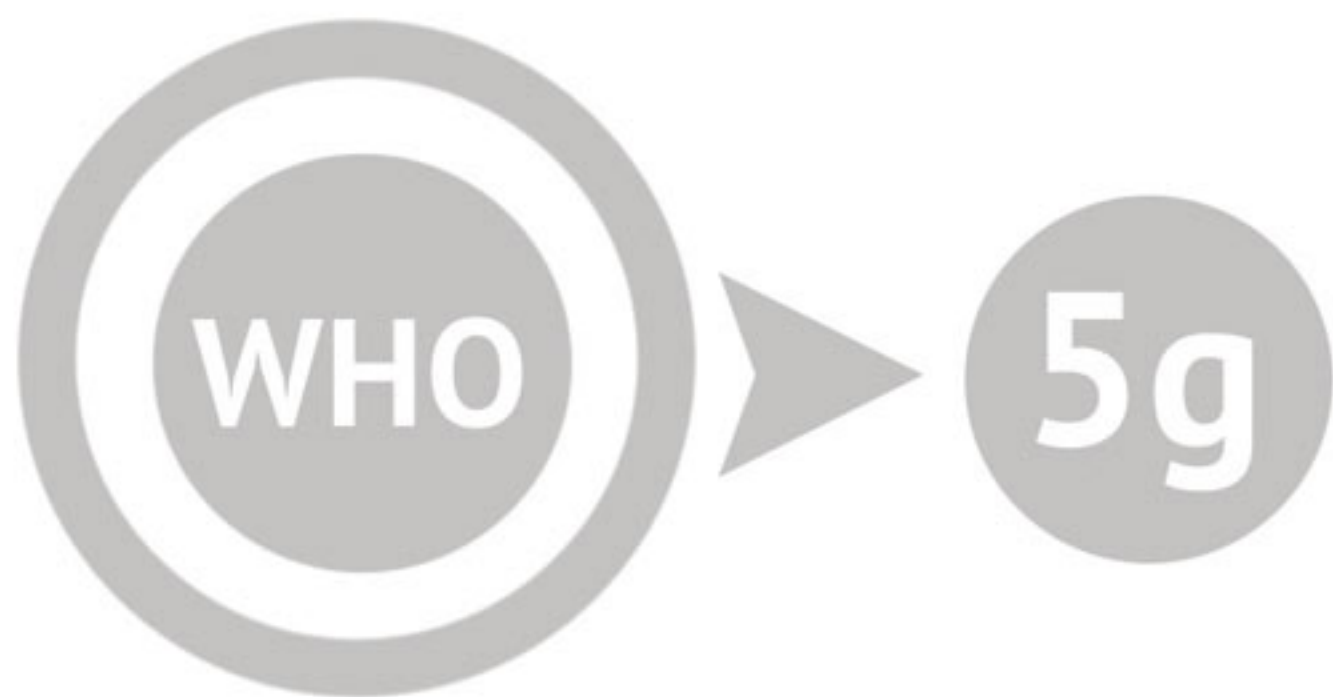
Woda stanowi ok. 65–70% masy ciała ludzkiego i pełni w organizmie wiele ważnych funkcji. Jej podstawowe znaczenie wynika z tego, że jest doskonałym rozpuszczalnikiem i środkiem transportu składników odżywczych do komórek naszego ciała. Woda usuwa również zbędne produkty przemiany materii oraz związki toksyczne z organizmu. Ma także udział w procesie regulacji temperatury ciała. Służy też jako materiał budulcowy, gdyż stanowi strukturalną część wszystkich komórek i tkanek.

**Zapotrzebowanie organizmu na wodę zależy m.in. od aktywności fizycznej, masy ciała i ilości przyjmowanego pożywienia, a także od czynników zewnętrznych – jak temperatura otoczenia czy wilgotność powietrza. Według aktualnych zaleceń nasz organizm potrzebuje średnio ok. 1,5–2 litrów płynów dziennie.**

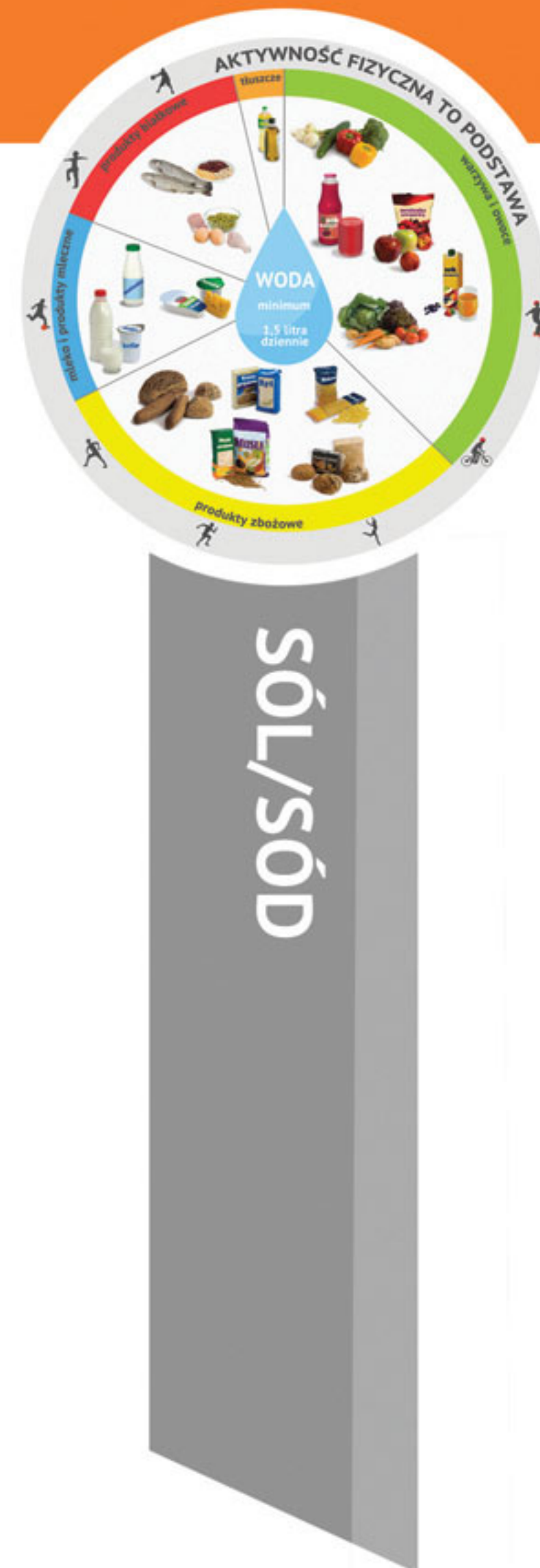
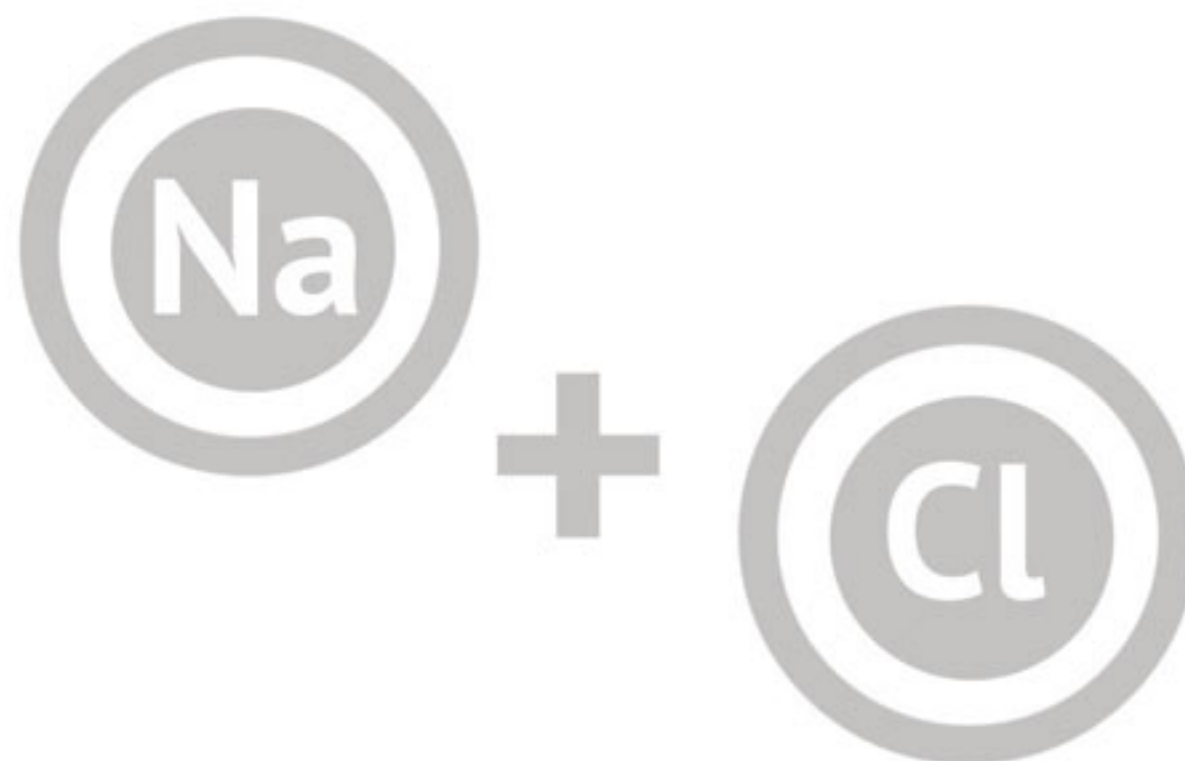
Pamiętaj, że w czasie upalnych dni i podczas ciężkiego wysiłku fizycznego potrzebujesz większego nawodnienia, gdyż tracisz ok. 0,5 litra wody na godzinę!



Sól to związek chloru i sodu – jednego z podstawowych składników mineralnych wykorzystywanych przez organizm. Jednak mimo że jest nam potrzebny, to nadmierne spożycie nie wychodzi na zdrowie. Naukowcy wykryli, że spożywanie nadmiernych ilości soli może przyczyniać się do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób przewodu pokarmowego oraz układu krążenia – szkodząc sercu, nerkom i oczom.



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby ograniczyć spożycie sodu. Zgodnie z tymi zaleceniami spożycie soli nie powinno być większe niż 5 g (1 płaska łyżeczka) dziennie. Dlatego kontroluj spożycie soli również w domu! Zwracaj uwagę na informację o zawartości soli podawaną na etykietach produktów.



# Etykieta źródłem informacji

Wszystkie opakowane produkty spożywcze dostępne w sprzedaży muszą być oznakowane. Jest to źródło informacji, które pozwala konsumentowi dokonywać świadomego wyboru produktów.

Do podstawowych informacji, jakie znajdziemy na etykiecie należą:

- 1 nazwa produktu,
- 2 wykaz składników,
- 3 termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości,
- 4 dane identyfikujące producenta,
- 5 masa netto lub liczba sztuk w opakowaniu,
- 6 warunki przechowywania.

7 Ważną informacją dla osób cierpiących na alergie lub nietolerancje jest wyszczególnienie obecności alergenów w wykazie składników. Takie informacje są uwidocznione pogrubioną lub powiększoną czcionką.

8 Szczególnie cenne są informacje o wartości odżywczej produktów. Obejmują one wartość energetyczną oraz zawartość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli. Informacje te podawane są w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu.

**1** **MUSLI**  
z suszonymi owocami

**2** Składniki: płatki zbożowe 70% (płatki **pszenne**, płatki **owsiane**, płatki kukurydziane); otręby **pszenne**; suszone owoce (20%): rodzynki, jabłka, morele, żurawina; **orzechy włoskie**; pestki dyni; nasiona słonecznika.

**3** Najlepiej spożyć przed końcem

**4** Firma Ciacho S.A.  
ul. Ciachborska 3B  
01-000 Warszawa

**5** masa netto: **250g**

**6** Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu

**7**

**8**

| Wartość odżywcza w 100g produktu |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna             | 1537 kJ / 364 kcal |
| Tłuszcz                          | 8 g                |
| w tym kwasy tłuszczowe nasycone  | 2 g                |
| Węglowodany                      | 65 g               |
| w tym cukry                      | 15 g               |
| Białko                           | 8 g                |
| Sól                              | 0,1 g              |

05 2017  
519581498

5 901234 123457

# Dodatkowe sposoby znakowania żywności – znakowanie RWS

Uzupełnieniem informacji o wartości odżywczej na opakowaniach produktów żywnościowych są oznaczenia **RWS**, pozwalające na szybkie i łatwe zapoznanie się z wartością energetyczną oraz zawartością wybranych składników odżywczych takich jak tłuszcze (w tym tłuszcze nasycone), cukry i sól w przeliczeniu na porcję produktu przeznaczoną do jednorazowego spożycia. Proste i dobrze widoczne symbole graficzne pomogą Ci we właściwym, dopasowanym do Twojego stylu życia, codziennym doborze produktów żywnościowych. **Przykładowo, jeżeli na etykiecie produktu widnieje informacja, że dostarcza on w jednej porcji 7% referencyjnej wartości spożycia na energię, to pozostałe produkty spożyte w tym dniu nie powinny dostarczyć więcej niż 93% RWS dla energii.**



## PAMIĘTAJ!

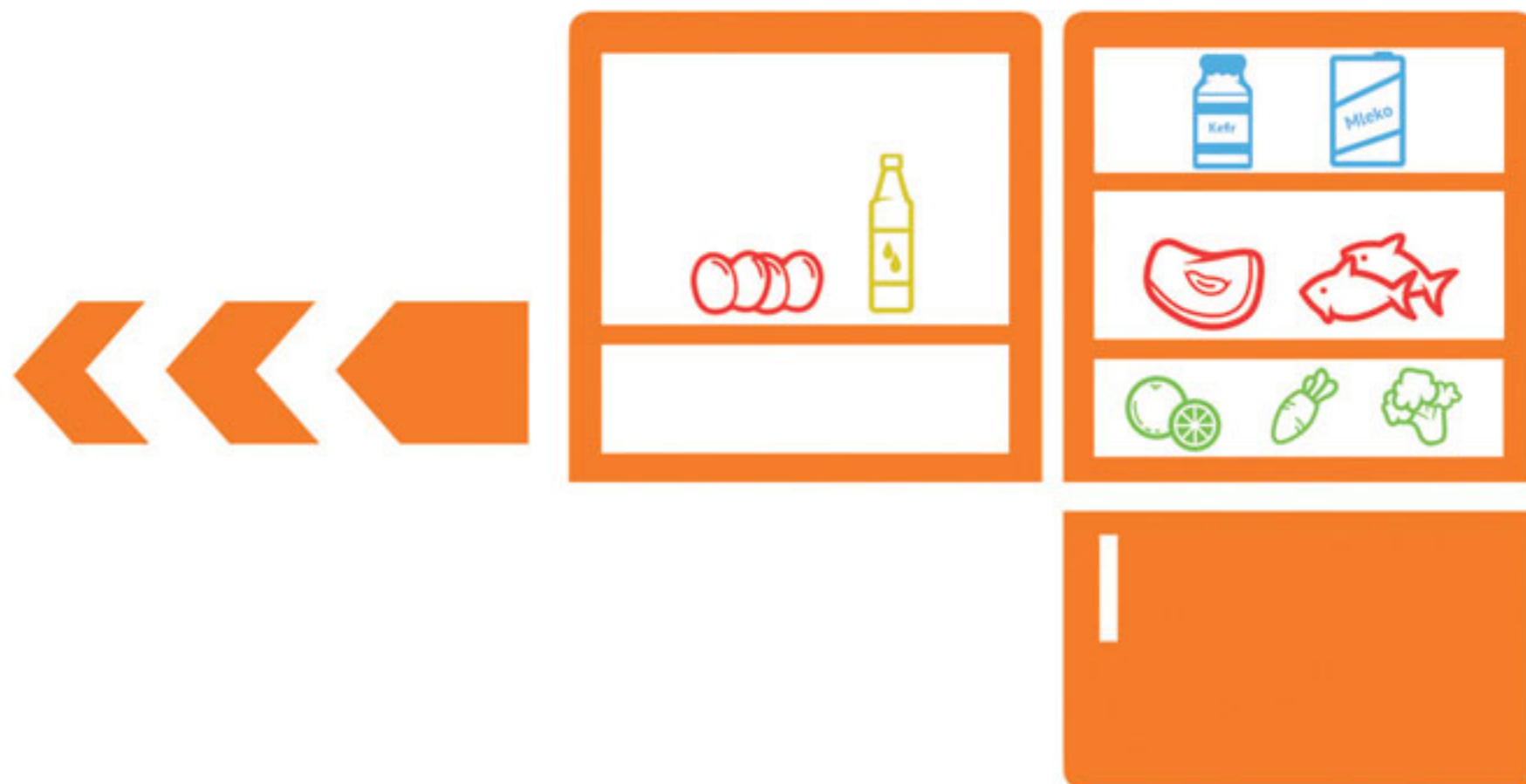
- ! - referencyjne wartości spożycia ustalono dla przeciętnej osoby dorosłej, dlatego wartości te powinny być traktowane wyłącznie jako wskazówki; jeżeli masz wątpliwości odnośnie do tego, jakie jest Twoje RWS zasięgnij porady dietetyka lub lekarza rodzinnego;
- ! - wartości RWS dla tłuszczów, kwasów tłuszczowych nasyconych, cukrów oraz soli należy traktować jako wskazówkę „NIE WIĘCEJ NIŻ”, a nie wartości docelowe, które należy codziennie spożyć
- ! - w swoich obliczeniach uwzględnij również składniki, które są zawarte w potrawach przygotowywanych w domu, np. w słodzonej herbacie czy ulubionym cieście

Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.rwsinfo.pl](http://www.rwsinfo.pl)

# Jak nie marnować żywności, czyli o przechowywaniu produktów w domu

Każdemu czasem zdarza się marnować zepsutą żywność i są różne tego powody. Zdarza się, że nie dostosujemy ilości zakupów do swoich potrzeb albo niewłaściwie obchodzimy się z produktami w domu. Wyrzucając żywność, marnujemy nie tylko pieniądze, ale energię i środki potrzebne do jej wyprodukowania. Pamiętajmy o tym, że wielu ludziom na świecie brakuje żywności. W Polsce ponad 2 mln osób żyje w skrajnym ubóstwie.

Żywność może dłużej pozostać przydatna do spożycia, jeśli będzie odpowiednio transportowana, przechowywana i wykorzystana.



**Umiejętne gospodarowanie oraz właściwa organizacja stanowią podstawę niemarnowania żywności. Właściwie postępuj z jedzeniem, stosując poniższe zasady:**

- Zwracaj uwagę na jakość żywności podczas zakupów.
- Jeżeli w lodówce zostały niewielkie ilości różnych produktów, bądź twórczy, wykaż inicjatywę i stwórz z nich danie według własnej inwencji.
- Jeśli zamówisz zbyt dużą ilość jedzenia, zabierz je na wynos – większość potraw doskonale nadaje się do zjedzenia następnego dnia.
- Pamiętaj, że poszczególne produkty w lodówce mają różne miejsce przechowywania i dłużej zachowują świeżość, jeżeli zostaną właściwie położone.

# Jedz codziennie różne produkty z każdej z grup uwzględnionych w Talerzu Zdrowia



## Organizatorzy:



GŁÓWNY  
INSPEKTORAT  
SANITARNY



POLSKA FEDERACJA  
PRODUCENTÓW ŻYWNOŚCI  
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

FUNDACJA  
ŻYWNOŚĆ, AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA I ZDROWIE

## Współorganizatorzy:

KONSORCJUM  
TERAZ POLSKA TRZYMA FORMĘ!



## Partnerzy Programu:



Agencja  
Rynku  
Rolnego



MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Federacja  
Konsumentów



trzymaj  
formę 