

8 listopada

**Europejski Dzień Zdrowego
Odżywiania**



The background of the slide is decorated with various food items. In the top left is an olive branch with a green olive and two leaves. In the top center are two cinnamon sticks. In the top right is a pink rosemary sprig. On the left side is a head of garlic. On the right side is a green parsley leaf. In the bottom left is a wedge of Swiss cheese. In the bottom center is a red tomato. In the bottom right are three star-shaped pasta pieces and two more cinnamon sticks.

**Europejski Dzień Zdrowego
Odżywiania to ważne wydarzenie,
które ma na celu promowanie
zdrowych nawyków żywieniowych
wśród mieszkańców Europy.
Obchodzony jest co roku 8 listopada.**

Edukacja: Podniesienie świadomości na temat znaczenia zdrowego odżywiania dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Wspieranie Lokalnych Producentów: Zachęcanie do korzystania z lokalnych, sezonowych produktów, co wspiera lokalną gospodarkę i zmniejsza ślad węglowy.

Cele Europejskiego Dnia Zdrowego Odżywiania

Promocja Zdrowych Nawyków: Zachęcanie do spożywania zrównoważonej diety bogatej w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, białko i zdrowe tłuszcze.

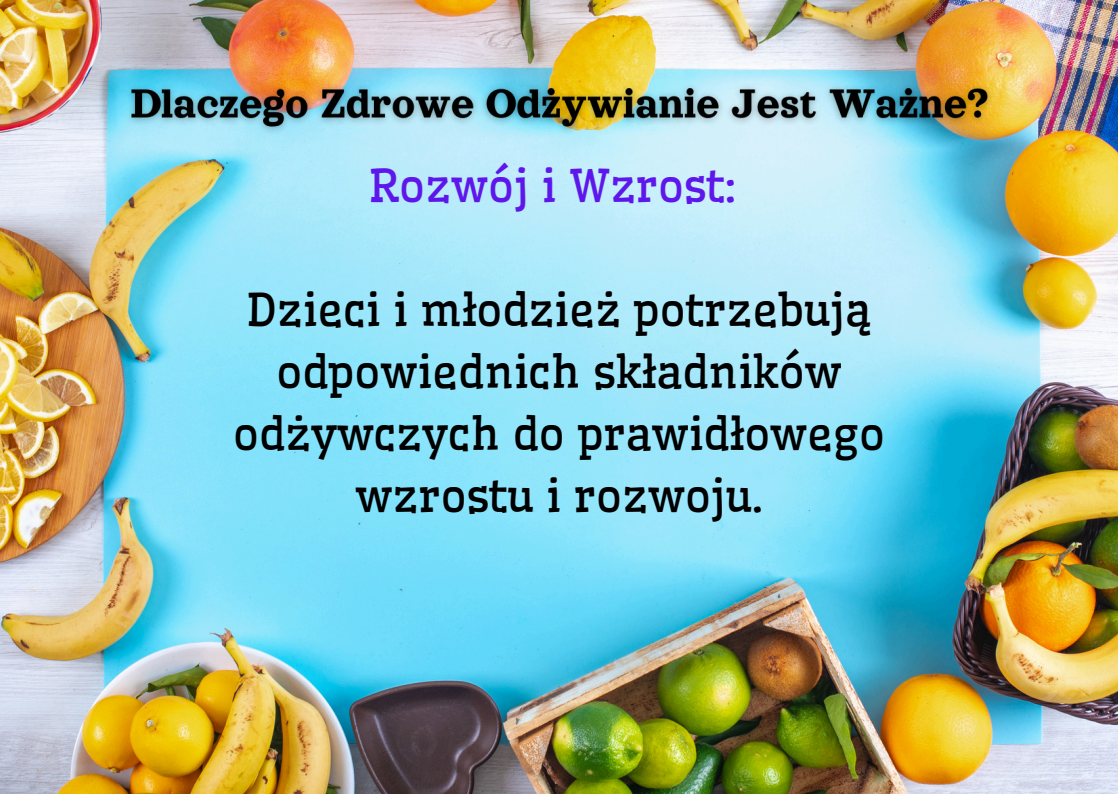
Prewencja Chorób:
Zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, choroby serca i nowotwory, poprzez promowanie zdrowego stylu życia.



Dlaczego Zdrowe Odżywianie Jest Ważne?

Energia i Samopoczucie:

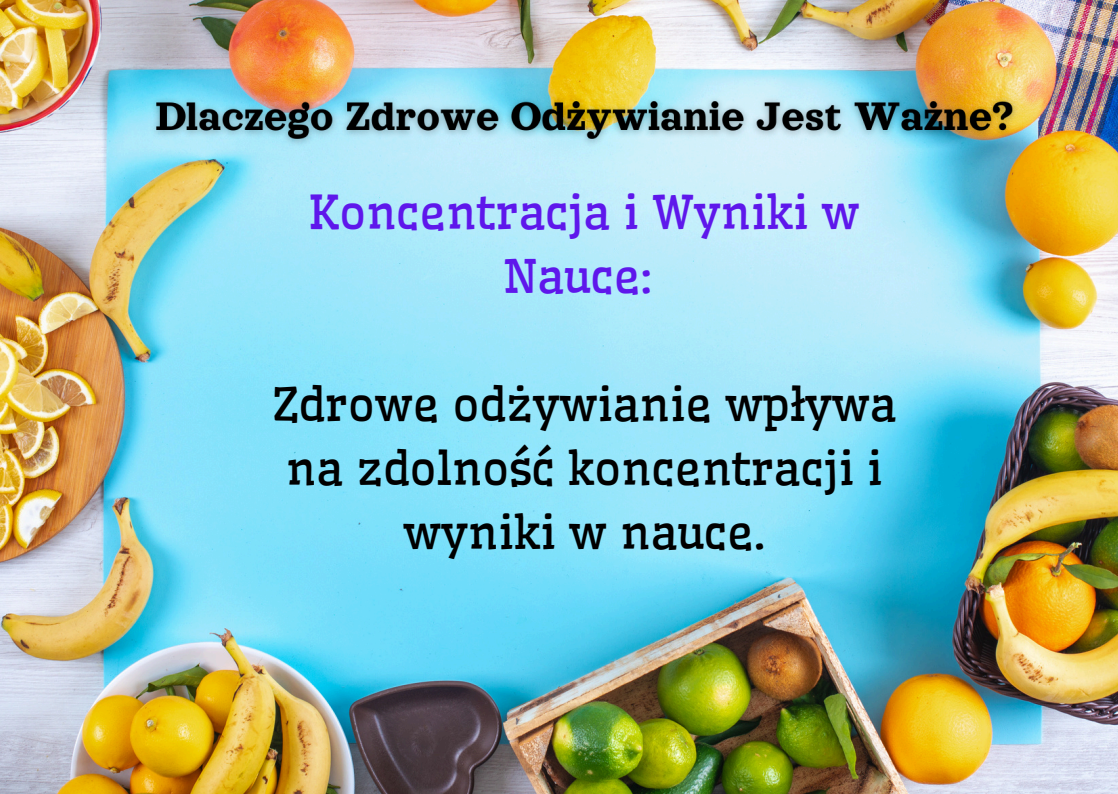
**Zdrowa dieta dostarcza
niezbędnych składników
odżywczych, które
wpływają na nasze
samopoczucie i poziom
energii.**



Dlaczego Zdrowe Odżywianie Jest Ważne?

Rozwój i Wzrost:

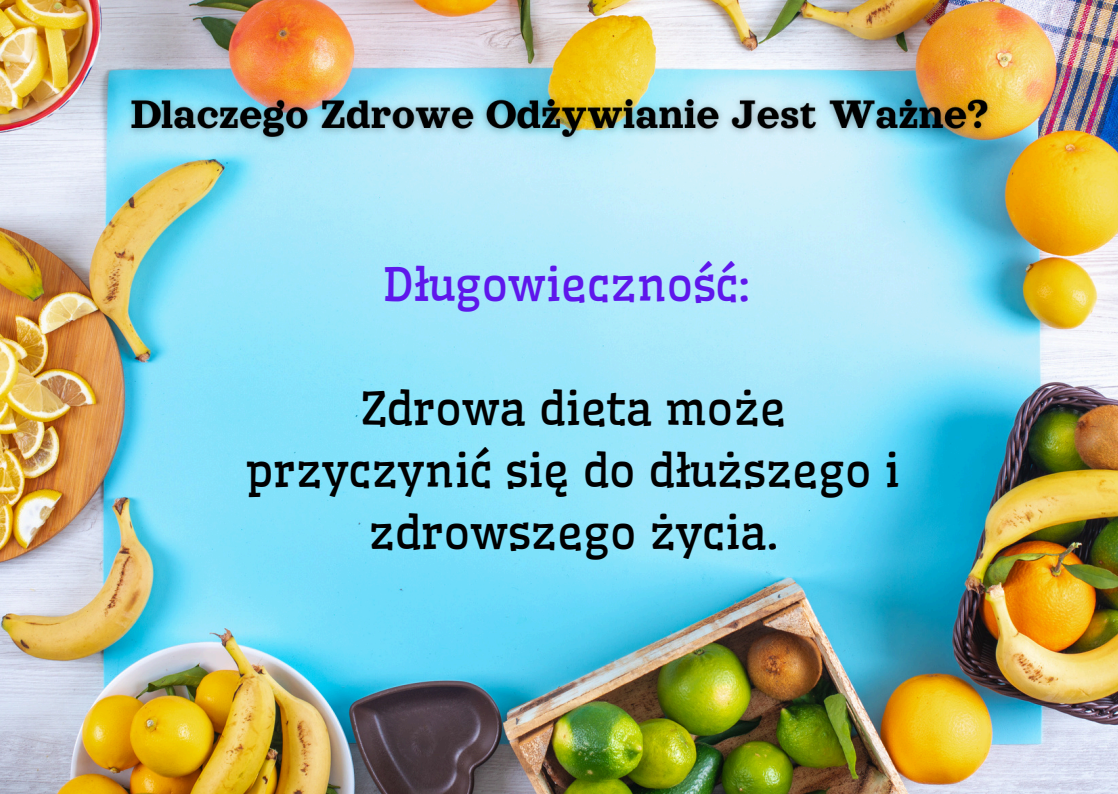
**Dzieci i młodzież potrzebują
odpowiednich składników
odżywczych do prawidłowego
wzrostu i rozwoju.**



Dlaczego Zdrowe Odżywianie Jest Ważne?

Koncentracja i Wyniki w Nauce:

**Zdrowe odżywianie wpływa
na zdolność koncentracji i
wyniki w nauce.**



Dlaczego Zdrowe Odżywianie Jest Ważne?

Długowieczność:

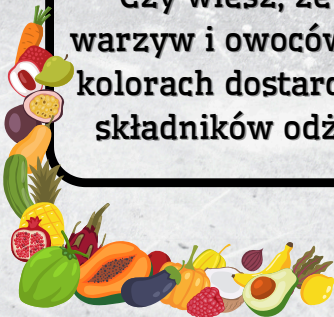
**Zdrowa dieta może
przyczynić się do dłuższego i
zdrowszego życia.**



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że jedzenie
warzyw i owoców w różnych
kolorach dostarcza różnych
składników odżywczych?

Każdy kolor warzyw i owoców
oznacza obecność różnych
witamin i minerałów. Na
przykład, czerwone owoce i
warzywa, takie jak pomidory i
truskawki, są bogate w
likopen, który jest korzystny
dla serca.





Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że orzechy są
doskonałym źródłem
zdrowych tłuszczów?



Regularne spożywanie
orzechów może pomóc w
obniżeniu poziomu złego
cholesterolu (LDL) i
zmniejszyć ryzyko chorób
serca.



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

**Czy wiesz, że picie odpowiedniej
ilości wody może poprawić
funkcje poznawcze?**



**Nawodnienie jest kluczowe
dla prawidłowego
funkcjonowania mózgu, a
nawet niewielkie
odwodnienie może wpłynąć
na koncentrację i pamięć.**



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że błonnik pomaga w
utrzymaniu zdrowego układu
trawiennego?



Błonnik, obecny w
pełnoziarnistych produktach,
warzywach i owocach, wspiera
perystaltykę jelit i zapobiega
zaparciom.



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że jagody goji i
nasiona chia są nazywane
"superfoods"?

Te produkty są bogate w
antyoksydanty, witaminy i
minerały, które wspierają
zdrowie i vitalność.



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że jedzenie
zdrowego śniadania może
poprawić wyniki w nauce?



Badania pokazują, że dzieci,
które jedzą zdrowe śniadanie,
lepiej radzą sobie w szkole i
mają lepszą koncentrację.



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że fermentowane produkty, takie jak jogurt i kiszona kapusta, wspierają zdrowie jelit?



Zawierają one probiotyki, które pomagają w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej jelit.



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że wiele
przetworzonych produktów
spożywczych zawiera ukryty
cukier?



Nawet produkty, które wydają się
zdrowe, mogą mieć dodany cukier,
dlatego warto zawsze czytać
etykiety.



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że regularna
aktywność fizyczna jest
równie ważna jak zdrowe
odżywianie?

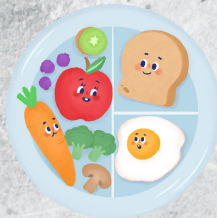


Ćwiczenia fizyczne pomagają w
utrzymaniu prawidłowej masy
ciała, poprawiają nastrój i
zwiększają poziom energii.



Fakty o Zdrowym Odżywianiu

Czy wiesz, że jedzenie
mniejszych posiłków co 3-4
godziny pomaga utrzymać
stały poziom energii i
zapobiega przejadaniu się?



Ważne jest, aby każdy
posiłek zawierał białko,
zdrowe tłuszcze i
węglowodany złożone.

Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Wszystkie tłuszcze są złe.

Fakt: Nie wszystkie tłuszcze są złe. Tłuszcze nienasycone, takie jak te znajdujące się w oliwie z oliwek, awokado i orzechach, są korzystne dla zdrowia serca. Ważne jest, aby unikać tłuszczów trans i ograniczać tłuszcze nasycone.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Dieta bezglutenowa jest zdrowsza
dla wszystkich.

Fakt: Dieta bezglutenowa jest konieczna dla osób z celiakią lub nietolerancją glutenu. Dla większości ludzi gluten jest bezpieczny i nie ma potrzeby eliminowania go z diety.

Ważne jest, aby skupić się na zrównoważonej diecie bogatej w różnorodne składniki odżywcze.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Jedzenie po godzinie 18:00
powoduje przybieranie na
wadze.

Fakt: To, kiedy jesz, nie ma tak
dużego znaczenia jak to, co
jesz i ile kalorii spożywasz w
ciągu dnia. Przybieranie na
wadze jest wynikiem
spożywania więcej kalorii, niż
organizm potrzebuje,
niezależnie od pory dnia.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Suplementy diety są
niezbędne dla zdrowia.

Fakt: Większość ludzi może uzyskać
wszystkie niezbędne składniki
odżywcze z dobrze zbilansowanej
diety. Suplementy mogą być
potrzebne w przypadku
niedoborów, ale nie zastępują
zdrowej diety. Zawsze warto
skonsultować się z lekarzem przed
rozpoczęciem suplementacji.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Sok owocowy jest równie
zdrowy jak świeże owoce.

Fakt: Sok owocowy, nawet ten 100%,
zawiera mniej błonnika i więcej
cukru niż świeże owoce. Spożywanie
całych owoców jest zdrowsze,
ponieważ dostarcza błonnika, który
wspiera trawienie i pomaga
kontrolować poziom cukru we krwi.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Produkty „light” i „fit” są zawsze zdrowsze.

Fakt: Produkty oznaczone jako „light” lub „fit” mogą zawierać mniej tłuszczu, ale często mają więcej cukru lub sztucznych dodatków, aby poprawić smak. Ważne jest, aby czytać etykiety i wybierać produkty naturalne i nieprzetworzone.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Dieta wegetariańska jest
automatycznie zdrowa.

Fakt: Dieta wegetariańska może
być bardzo zdrowa, ale tylko
wtedy, gdy jest dobrze
zbilansowana i dostarcza
wszystkich niezbędnych
składników odżywczych.

Wegetarianie muszą zwracać
uwagę na spożycie białka, żelaza,
wapnia, witaminy B12 i innych
składników odżywczych.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Picie dużej ilości wody
odchudza.

Fakt: Picie wody jest ważne dla
zdrowia, ale samo w sobie nie
powoduje utraty wagi. Woda
może pomóc w kontrolowaniu
apetytu i wspierać metabolizm,
ale kluczowe jest zrównoważone
odżywianie i regularna
aktywność fizyczna.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Wszystkie kalorie są takie
same.

Fakt: Kalorie z różnych źródeł
mają różny wpływ na organizm.
Na przykład, kalorie z białka mogą
wspierać budowę mięśni, podczas
gdy kalorie z cukru mogą
prowadzić do szybkiego wzrostu
poziomu cukru we krwi i
przybierania na wadze.



Mity o Zdrowym Odżywianiu

Mit: Detoksykacja organizmu
wymaga specjalnych diet lub soków.

Fakt: Organizm ma naturalne
mechanizmy detoksykacyjne, takie
jak wątroba i nerki. Specjalne diety
detoksykacyjne nie są konieczne i
mogą być szkodliwe. Najlepszym
sposobem na wspieranie
detoksykacji jest zdrowa,
zrównoważona dieta i unikanie
przetworzonej żywności.



A vibrant collage of fresh fruits and smoothies. In the foreground, there are several glass jars filled with smoothies of various colors: pink, white, and purple. Surrounding the jars are fresh fruits including strawberries, raspberries, blueberries, green grapes, and a whole orange. The background is dark, making the colors of the fruits and smoothies stand out.

**JEDZ ZDROWO-
ŻYJ DŁUGO!**

Twoje ciało to
świątynia – dbaj o
nie!





Naturalne jedzenie – najlepsze paliwo dla ciała



Zdrowe nawyki, zdrowa przyszłość!





**Kolory na talerzu
to klucz do
zdrowia!**



**Zbilansowana dieta
to klucz do sukcesu!**



KAŻDY KĘS MA ZNACZENIE!





**Zdrowe jedzenie to
inwestycja w siebie!**

Zdrowe Przekąski

Smoothie owocowe: Banany, truskawki, jogurt naturalny i odrobina miodu.



Warzywne chipsy: Pieczone chipsy z jarmużu lub marchewki.



Sałatka owocowa: Mieszanka sezonowych owoców z odrobiną soku z cytryny.

Zdrowe Przekąski



Kanapka z chleba pełnoziarnistego z serkiem wiejskim i rzodkiewką

Tosty pełnoziarniste z masłem orzechowym



Lekka sałatka warzywna z jajkiem

Przykładowy plan dnia, który pokazuje, jak włączyć zdrowe jedzenie do codziennego życia:



Śniadanie: Owsianka z owocami i orzechami.



Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z miodem i nasionami chia.

Obiad: Grillowany kurczak z warzywami i brązowym ryżem.

Podwieczorek: Marchewki i hummus.



Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, pomidorami i awokado.



UWAGA! WYZWANIE!

“Tydzień bez słodczy”

Opis: Unikaj jedzenia słodczy przez cały tydzień. Zamiast tego, wybieraj zdrowe przekąski, takie jak owoce, orzechy i jogurt naturalny.

Cel: Zmniejszenie spożycia cukru i poprawa nawyków żywieniowych.



UWAGA! WYZWANIE!

“Codziennie Nowe Warzywo”

Opis: Każdego dnia spróbuj nowego warzywa, którego wcześniej nie jadłeś. Możesz jeść je na surowo, gotowane, pieczone lub w sałatce.

Cel: Zwiększenie różnorodności w diecie i odkrywanie nowych smaków.



UWAGA! WYZWANIE!

“Bez Fast Foodów Przez Miesiąc”

Opis: Unikaj jedzenia fast foodów przez cały miesiąc. Zamiast tego, przygotowuj zdrowe posiłki w domu.

Cel: Poprawa jakości diety i oszczędność pieniędzy.



UWAGA! WYZWANIE!

“Zielony Poniedziałek”

Opis: W każdy poniedziałek jedz tylko zielone warzywa i owoce. Możesz przygotować sałatki, smoothie, zupy i inne dania z zielonych składników.

Cel: Zwiększenie spożycia warzyw i odkrywanie nowych przepisów.



UWAGA! WYZWANIE!

“Śniadanie Każdego Dnia”

Opis: Zjedz zdrowe śniadanie
każdego dnia przez miesiąc.

Możesz wypróbować różne opcje,
takie jak owsianka, smoothie, jajka
na twardo czy pełnoziarniste tosty.

Cel: Utrzymanie energii i
koncentracji przez cały dzień



UWAGA! WYZWANIE!

“Pij 8 Szklanek Wody
Dziennie”

Opis: Upewnij się, że pijesz co
najmniej 8 szklanek wody
każdego dnia. Możesz używać
aplikacji do śledzenia
spożycia wody.

Cel: Poprawa nawodnienia
organizmu i ogólnego
samopoczucia.



UWAGA! WYZWANIE!

“Bez Napojów Gazowanych
Przez 30 Dni”

Opis: Unikaj picia napojów
gazowanych przez 30 dni.

Zamiast tego, pij wodę,
herbaty ziołowe lub świeżo
wyciskane soki.

Cel: Zmniejszenie spożycia
cukru i sztucznych dodatków.

