



mgr inż. Aleksandra Bigott  
Specjalista Ds. Żywnienia i Dietetyki





Śniadanie 25%



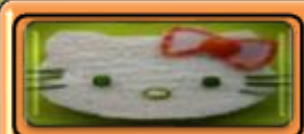
II Śniadanie 10%



Obiad 35%



Podwieczorek 10%




Kolacja 20%

Prawie ćwierć miliona (220 tys.) dzieci szkół podstawowych odżywia się w sposób niewystarczający dla ich prawidłowego rozwoju, np. wychodzą z domu bez śniadania

40% dzieci klas 1-6 nie je drugiego śniadania

ok. 130 tys. uczniów szkół podstawowych w Polsce skarży się z powodu niedożywienia



**Podstawowa przemiana materii (PPM)** - najmniejsze tempo przemiany materii zachodzące w organizmie człowieka, niezbędne do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych, znajdującego się w stanie czuwania, w warunkach zupełnego spokoju fizycznego i psychicznego, komfortu cieplnego, który na 12 godzin przed badaniem nie spożywał żadnych posiłków.



Na PPM składają się przemiany zachodzące w:  
układzie nerwowym -  $1/4$   
wątrobie -  $1/5$   
nerkach -  $1/15$   
sercu -  $1/15$   
pozostałe narządy -  $2/5$

PPM (kobiety) =  
 $(10 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times [\text{wiek}]) - 161$

PPM (mężczyźni) =  
 $(10 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times [\text{wiek}]) + 5$

# Ruch bez ograniczeń



Do szkoły wychodź po śniadaniu  
i z II śniadaniem





5


Pięć posiłków jest na piątkę





Wodą gaś pragnienie





Dzień bez pięciu porcji warzyw  
i owoców to dzień stracony

Jedz o stałych porach  
i nie śpiesz się



# Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości



Jedz mięso, jaja, ryby



A photograph of fresh produce including a sliced orange, a green apple, and a red apple, with some green leafy vegetables. The items are arranged on a white surface.

Pamiętaj o kaszach,  
jedz chleb razowy



Posiłek obiadowy to zapas siły na  
aktywne popołudnie



Kolację zjadaj wcześniej nie przed  
samym snem



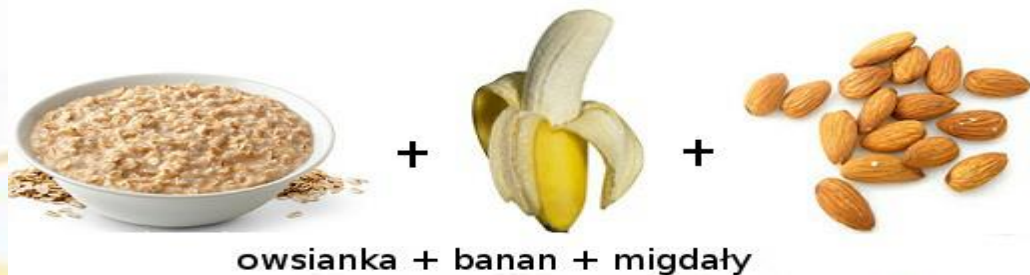
Pamiętaj, że prawidłowe nawyki żywieniowe wpływają na:

- ✓ Układ krążenia i naczyń mózgowych: wit. D3
- ✓ Funkcje przewodu pokarmowego: brak ciężkostrawnych potraw
- ✓ Funkcje jelit: błonnik
- ✓ Funkcje wątroby: dobre tłuszcze
- ✓ Funkcje pęcherzyka żółciowego: warzywa
- ✓ Funkcje nerek: woda
- ✓ Funkcje płuc: eliminujemy słodycze
- ✓ Choroby reumatyczne kości: odkwaszamy organizm
- ✓ Ogólny stan fizyczny i psychiczny

## Piramida żywienia dla dzieci i młodzieży



**ZDROWE  
ZAMIENNIKI**



# ĆWICZENIA ODDECHOWE

8s Wdech

16s  
Trzymamy  
w płucach


16s  
Wydech

8s Bezdech

**MOBILIZUJEMY PRZEPONĘ**

DIETA...  
PODSTAWA LECZNICTWA,  
GŁÓWNY LEK





**Gabinet dietetyczny**  
**Gdańska 37 REDA**  
**tel. 728-432-003**