

Co i kiedy jeść? Kilka pomocnych porad.

05.12. 2017r. zorganizowano w klasach 1 TL ,1 TE , 2 TL i 2 TE zajęcia z dietetykiem panią **Magdaleną Kobos**

z Poradni Dietetycznej Finezja Zdrowia. Na spotkaniu zostały poruszone tematy zdrowego odżywiania. Pani Magdalena Kobos podkreśliła w swojej prelekcji, że jedną z najważniejszych zasad jest regularność spożywania posiłków, oraz ich odpowiednie zbilansowanie.

Co to dokładnie oznacza? Oznacza to, że przez posiłek dostarczamy naszemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych takich jak: białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, błonnik i woda. Są to podstawowe elementy zbilansowanej diety. Te składniki powinny się znaleźć w każdym posiłku, w odpowiednich proporcjach. Warzywa i owoce powinny być spożywane najczęściej.

Należy jednak pamiętać, że warzyw powinno być o wiele więcej niż owoców. Bardzo ważne jest spożywanie posiłków o stałych porach. Należy starać się aby te posiłki były małe objętościowo i dlatego najlepiej jest spożywać od 4-5 posiłków dziennie. Należy jednak zwrócić uwagę na to , że dla jednych osób będzie to wystarczająca ilość posiłków, dla innych będą zbyt częste.

Dlatego do każdego należy podejść indywidualnie.

Każdy organizm jest inny i nie możemy w tym przypadku, zastosować jednego zalecenia do wszystkich osób.



A dlaczego częstsze spożywanie posiłków jest dobrym rozwiązaniem? Dlatego, że wtedy jemy mniejsze porcje ale częściej. Nie objadamy się i nie rozciągamy żołądka. Odpowiednio rozłożone i zbilansowane, pomogą utrzymać prawidłową masę ciała, dostarczą nam energii

itp. Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia! Dlatego powinniśmy go spożywać do 1h po wstaniu. Pierwszy posiłek pozwala uzupełnić wszystkie niezbędne składniki pokarmowe naszego organizmu, które zostały wykorzystane podczas nocy. Pierwszy posiłek jest takim zastrzykiem energii na początek dnia. Aby jednak energii starczyło nam na dłużej musimy w przeciągu 3 godzin

od I śniadania spożyć II śniadanie. Jedzenie II śniadania (również w szkole) pozwoli naszemu organizmowi na większy wysiłek umysłowy i fizyczny. Osoby, które zjadają odpowiednio zbilansowany posiłek w szkole mają więcej energii, są bardziej skoncentrowane i lepiej im przyswajać wiedzę. Jeżeli nie spożywamy drugiego śniadania albo jest ono ubogie w składniki odżywcze, to organizm nie ma z czego czerpać energii. Stajemy się wtedy bardziej ospali, senni i rozdrażnieni ponieważ organizm czerpie energię z pożywienia (ze składników pokarmowych), które doładowują w pozytywny sposób nasz organizm na nowe wyzwania dnia.

Pani Kobos zachęcała młodzież do spożywania pełnowartościowego pierwszego i drugiego śniadania oraz do rezygnacji z drożdżówek, pączków, ciasteczek, chipsów itp. Uczulała młodzież aby zwracali bardziej uwagę na to co jedzą. Możemy na II śniadania zabierać ze sobą do szkoły kanapki (koniecznie musi być do nich dodatek warzywne). Dobrym rozwiązaniem są też Lunch boxy- możemy do nich zapakować sałatki warzywne bądź owocowe, kanapki, ciasteczka zbożowe domowej roboty. Inwencja twórcza daje wiele możliwości. Wystarczą tylko chęci!

Podkreślała, że szybkie chudnięcie niesie za sobą bardzo przykre konsekwencje.

Może powodować niechciany efekt „jo-jo”, ale też i zagłodzenie naszego organizmu. Dzięki cierpliwości i wytrwałości można osiągnąć swój cel, bez szkody na zdrowiu.

Nic nie stoi na przeszkodzie abyśmy już teraz zmienili nasze nawyki żywieniowe na zdrowsze. Odpowiednia motywacja i chęć działania to połowa sukcesu!

Warto jednak pamiętać, że nie ma jednej diety dla każdego człowieka. Każdy z nas jest inny i do każdego należy podejść indywidualny sposób.

Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród młodzieży, co przełożyło się na jej aktywny udział w spotkaniu.

Aneta Bochenek

Agnieszka Rymut