

SEN, DIETA, SPORT

jak ogarnąć zdrowe życie



#1 Wstęp

DOJRZEWANIE I WCHODZENIE W DOROSŁOŚĆ, KTÓREJ Z UTĘSKNIENIEM WYCZEKUJE WIĘKSZOŚĆ NASTOLATKÓW, TO TAKŻE CORAZ WIĘKSZA ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE ŻYCIE I ZDROWIE.

JEŚLI CHCECIE BYĆ W DOBREJ KONDYCJI FIZYCZNEJ, MIEĆ SIŁĘ I MNÓSTWO POZYTYWNEJ ENERGII, BY SPEŁNIAĆ MARZENIA, WARTO OD NAJMŁODSZYCH LAT DBAĆ O:



> MĄDRE ODŻYWIANIE, RÓŻNORODNĄ DIETĘ BOGATĄ WE WSZYSTKIE ODŻYWCZE SKŁADNIKI, KTÓRYCH POTRZEBUJE DOJRZEWAJĄCY ORGANIZM,



> SOLIDNĄ DAWKĘ RUCHU, CZYLI CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ,



> RELAKS I EFEKTYWNY ODPOCZYNEK, KTÓRY JEST PODSTAWĄ PSYCHICZNEJ RÓWNOWAGI.

W tej broszurze znajdziecie kilka przydatnych ciekawostek, rad i wskazówek, dzięki którym dowiedziecie się jak o siebie zadbać i prowadzić zdrowy oraz aktywny styl życia.

#2

NASTOLETνια DIETA

CO SIĘ DZIEJE, KIEDY CIAŁO DOJRZEWA?

Stopniowo przestajesz być dzieckiem i stajesz się osobą dorosłą. W tym okresie organizm intensywnie się rozwija, procesy metaboliczne przyśpieszają, więc automatycznie rośnie więc zapotrzebowanie na elementy odżywcze: witaminy i składniki mineralne zawarte w różnorodnym, zbilansowanym jedzeniu. Twoje zdrowie, wygląd oraz nastrój zależą w dużej mierze od tego, co jesz i w jaki sposób.



PODSTAWY MĄDREGO I ODPOWIEDZIALNEGO ODŻYWIANIA TO:



- > REGULARNE PRZYJMOWANIE POSIŁKÓW,
- > CZĘSTE SIĘGANIE PO WARZYWA I OWOCE PRZYNAJMNIEJ 5 RAZY DZIENNIE,
- > WŁĄCZENIE DO DIETY PRODUKTÓW PEŁNOZIARNISTYCH,
- > DODANIE DO DIETY FERMENTOWANYCH NAPOJÓW MLECZNYCH: NATURALNEGO JOGURTU, KEFIRU, MAŚLANKI,
- > MAKSYMALNE OGRANICZENIE PRODUKTÓW TYPU FAST-FOOD, SŁONYCH PRZEKĄSEK CZY SŁODYCZY.



#3 ŚNIADANIE TO PODSTAWA

**NAWET JEŚLI ZASPAŁEŚ I ŚPIESZYSZ SIĘ DO SZKOŁY,
BY ZDAŹYĆ NA PIERWSZĄ LEKCJĘ, NIE REZYGNUJ ZE ŚNIADANIA.**

**PIERWSZY POSIŁEK DAJE SOLIDNĄ DAWKĘ ENERGII, Z KTÓREJ ORGANIZM
CZERPIE PRZEZ CAŁY DZIEŃ. WAŻNE, BY ŚNIADANIE ZJEŚĆ KONIECZNIE
PRZED WYJŚCIEM DO SZKOŁY.**

**JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ, CIAŁO NIE DOSTAJE
PALIWA, NIE MOŻE WYKORZYSTAĆ DO PRACY
KALORII, BO ICH NIE DOSTARCZYŁEŚ.**

**EFEKT: GORSZE
SAMOPOCZUCIE
I OBNIŻONA
KONCENTRACJA**

DLATEGO WARTO PRZEKĄSIĆ COŚ ZDROWEGO PRZED WYJŚCIEM Z DOMU:

- > KANAPKĘ Z PIECZYWA RAZOWEGO Z WARZYWAMI,
- > OWSIANKĘ Z OWOCAMI,
- > KOKTAJL NA BAZIE MLEKA LUB JOGURTU NATURALNEGO,
- > PASTĘ DO PIECZYWA Z NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, JAJ, TWAROGU, SERÓW.

DO SZKOŁY, NA II ŚNIADANIE MOŻESZ ZABRAĆ NP.

- > JABŁKO,
- > BANANA,
- > SAŁATKĘ,
- > POKROJONE WARZYWA DO PRZEGRYZANIA W CZASIE PRZERW,
- > KANAPKĘ Z PEŁNOZIARNISTEGO PIECZYWA
- > BATON MUSLI.

#4

JAK CZĘSTO JEŚĆ?

Ważne jest co jemy, ale także jak często dostarczamy organizmowi energii. Przerwy między posiłkami nie mogą być dłuższe niż 3-4 godziny. Ta regularność sprawi, że poziom glukozy we krwi będzie utrzymany na stałym poziomie.

JEŻELI JESZ ZBYT RZADKO, JEJ ZAWARTOŚĆ SPADA, CO WPŁYWA NA:

- > SPADEK KONCENTRACJI,
- > POGORSZENIE SIĘ NASTROJU,
- > ROZDRAŻNIENIE,
- > OSŁABIENIA,
- > ZABURZENIE PROCESU, W TRAKCIE KTÓREGO ORGANIZM WYTWARZA **CIEPŁO I REGULUJE TEMPERATURĘ.**

Lepiej
zawsze mieć
pod ręką coś
pysznego i zdrowego
i regularnie
odżywiać swój
organizm,
by sprawnie
działał.



#5 JAKICH WITAMIN POTRZEBUJE MŁODY ORGANIZM?

W czasie dojrzewania potrzebujecie wielu witamin i składników mineralnych, a zwłaszcza:

C

> **witamina C**, która wzmacnia odporność, zapobiega anemii i odpowiada za prawidłową syntezę kolagenu.



Znajdziesz ją m.in. w owocach cytrusowych, kiwi, truskawkach, czarnej porzeczce, natce pietruszki, czerwonej papryce, brokułach, kalafiorze i brukselce.

A

> **witamina A**, która zapobiega stanom zapalnym, dba o zdrowy wygląd skóry i wspomaga widzenie.



Zawierają ją m.in. żółtka jaj, masło, marchew, dynia, sałata, czerwona papryka, bataty, szpinak czy jarmuż.

> **witamina E**, która wchodzi w skład błon komórkowych, wspomaga metabolizm, neutralizuje wolne rodniki i sprawia, że skóra jest bardziej elastyczna.

E

Ta cenna substancja występuje m.in. w olejach, orzechach, kiełkach zbóż, pomidorach, brokułach i brzoskwiniach.

#6

LEKCJA CHEMII NA TWOIM TALERZU

**ZELAZO,
KTÓRE ZAPEWNI
TRANSPORT TLENU DO
WSZYSTKICH KOMÓREK ORGANIZMU
I WSPOMAGA ODPORNOŚĆ.**

Występuje m.in. w żółtkach,
jaj, mięsie, fasoli, soi, grochu,
brokułach i natce
pietruszki.



**WAPŃ
KTÓRY ZAPEWNI
MŁODYM LUDZIOM OPTIMALNĄ
BUDOWĘ KOŚCI.**

Gdzie znajdziemy wapń?
Głównie w mleku i jego produktach,
ale także w kapuście, szczypiorku,
jarmużu, zielonej pietruszce
i fasolce szparagowej. Spore ilości
tego cennego pierwiastka są także
w suszonych owocach: morelach,
figach i rodzynkach oraz
w orzechach np.
migdałach.



Do prawidłowego funkcjonowania „nastoletnie” ciała potrzebują też sporej dawki cennych składników mineralnych takich jak:



MAGNEZ

**KTÓRY WSPIERA UKŁAD
NERWOWY, POPRAWIA KONCENTRACJĘ
ORAZ UŁATWIA ZAPAMIĘTYWANIE.**

Źródłem magnezu są m.in.
orzechy, gorzka czekolada, kakao,
banany, jabłka, brązowy ryż,
kasza gryczana, chleb żytni
i graham, sery żółte
oraz twaróg.



#7

JEDZENIE WSPIERA MYŚLENIE



KLASÓWKI, SPRAWDZIANY, TESTY, PRACE DOMOWE I ZAJĘCIA DODATKOWE. WASZE UMYSŁY MUSZĄ PRZETWORZYĆ I ZAPAMIĘTAĆ MNÓSTWO DANYCH, WIĘC PRACUJĄ W CIĄGU DNIA NA PEŁNYCH OBROTACH.

**WARTO JE WESPRZEĆ
ODPOWIEDNIĄ DIETĄ. JAKIE
PRZYSMAKI PRZYPADNĄ DO
GUSTU SZARYM KOMÓRKOM
I UŁATWIĄ KONCENTRACJĘ?**

> Zielone warzywa liściaste, np. sałata, szpinak, brokuły, jarmuż czy koperek poprawiają pamięć i sprawność umysłu.

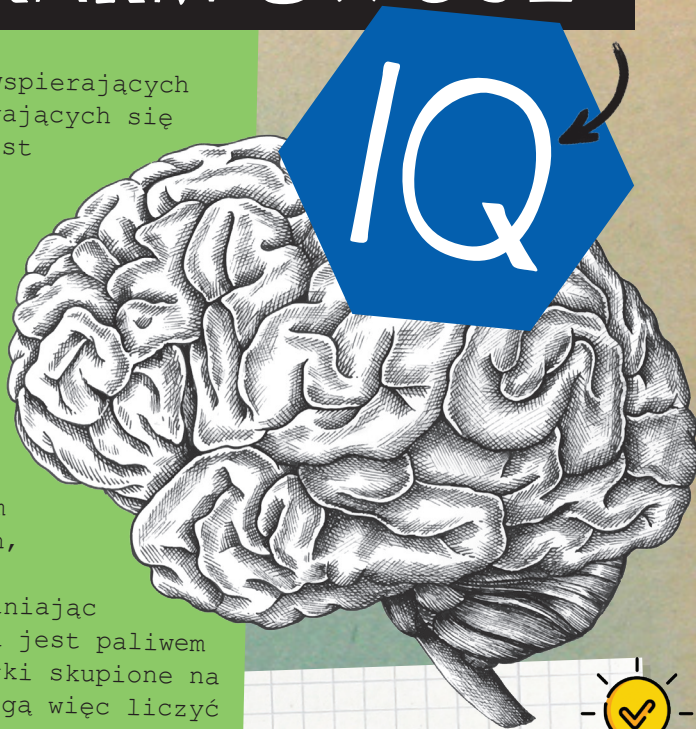
> Orzechy włoskie, laskowe, migdały i pestki dyni oraz słonecznika wspierają wysiłek intelektualny.

> Łosoś (najlepiej ze zrównoważonych połowów lub hodowli ekologicznych). Zawarte w tłustych rybach morskich kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają pozytywnie na pracę układu nerwowego i mózgu, zapewniając lepsze wyniki w nauce.



#8 NAKARM SWOJE

Lista produktów wspierających myślenie i pomagających się skoncentrować jest całkiem spora. Jeśli przygotowujecie się do ważnego testu lub egzaminu i przed wami sporo nauki, koniecznie sięgnijcie po pełnoziarnisty makaron, kaszę gryczaną, brazowy ryż lub rośliny strączkowe. Są źródłem węglowodanów złożonych, które organizm trawi powoli, stopniowo uwalniając do krwi glukozę, która jest paliwem dla mózgu. Szare komórki skupione na intensywnym wysiłku mogą więc liczyć na jej stałą dostawę. W trakcie nauki lepiej nie wspomagać się słodyczami czy gazowanymi napojami. Taka dieta sprawia, że poziom glukozy szybko rośnie, a wydzielane w sporych ilościach serotonina i dopamina dają chwilowy przyływ energii i zadowolenie. Ten stan trwa bardzo krótko, bo organizm dąży do wyrównania wysokiego poziomu cukru we krwi. To oznacza, że poziom glukozy szybko spada, a amatorzy słodczy poczują senność i zmęczenie i nie będą mieć siły i ochoty na zdobywanie wiedzy.



By mózg jak najdłużej działał sprawnie i prawidłowo się rozwijał, warto sięgać min. po:

- > oliwę z oliwek, olej rzepakowy, lniany i siemię lniane,
- > kakao i gorzką czekoladę,
- > zieloną herbatę,
- > cytryny, truskawki, kiwi, borówki, porzeczki, paprykę, brokuly, czyli owoce i warzywa bogate w witaminę C,
- > jaja, jogurty, mleko i sery.



CO NISZCZY NASZ MÓZG?

#9

WIESZ JUŻ JAKIE PRODUKTY WSPIERAJĄ PRACĘ MÓZGU. A CZEGO TRZEBA UNIKAĆ, BY NIE PRZESZKADZAĆ UMYŚLOWI W JEGO GODZIENNEJ PRACY?

> **NADMIARU SOLI**, zatrzymuje wodę w organizmie i podnosi ciśnienie krwi. Te szkodliwe procesy zachodzą przez lata i zwiększają ryzyko udaru i demencji. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia powinno się w ciągu dnia spożywać nie więcej niż 5 gramów soli, czyli płaską łyżeczkę.

> **ZBYT DUŻEJ ILOŚCI WĘGLOWODANÓW PROSTYCH**. Jeśli zbyt często będziemy sięgać po słodycze, gazowane napoje, czy przetworzone jedzenie poziom glukozy we krwi będzie się wahał. To spowoduje rozdrażnienie i pogorszy koncentrację. Umysł działa znacznie sprawniej, jeżeli glukoza będzie na stałym

poziomie. O ten stan z powodzeniem zadbają produkty zawierające węglowodany złożone, czyli np. pełnoziarniste pieczywo, grube kasze - gryczana i jęczmienna), brązowy ryż, rośliny strączkowe.

Jeszcze jedna ważna rzecz: by mózg sprawnie działał trzeba karmić go składnikami odżywczymi regularnie, co 3-4 godziny.



#10

BŁONNIK I WITAMINY NA PIĘKNĄ CERĘ

CERA trądzikowa, zmartwienie wielu młodych osób, będzie znacznie mniej doskwierać, jeśli w codziennej diecie znajdą się produkty wpływające pozytywnie na skórę. Warto zadbać o to, by na talerzu często gościł błonnik pokarmowy, który przyspiesza przemianę materii i ułatwia oczyszczanie organizmu ze szkodliwych substancji. Kondycję i wygląd skóry poprawiają także cynk, miedź, witamina A, witamina C oraz beta-karoten.



W czym znajdziemy te cenne składniki:

- > w pieczywie razowym,
- > w brązowym ryżu,
- > w pełnoziarnistych makaronach,
- > w pełnoziarnistych kaszach,
- > w płatkach owsianych i otrębach,
- > w warzywach i owocach,
- > w jajach,
- > w oliwie z oliwek i oleju lnianym.



#11

CO SKÓRZE „NIE SMAKUJE”?



Właściwa dieta wesprze skutecznie walkę z trądzikiem. By ta bitwa zakończyła się naszym zwycięstwem musimy także wiedzieć, jakie jedzenie zdrowej cerze się **nie przysłuży**.

**Z MENU TRZEBA KONIECZNIE WYKREŚLIĆ
PRODUKTY WYSOKOPRZETWORZONE
ZAWIERAJĄCE M.IN. SÓL I CUKRY PROSTE:**

- produkty pszenne,
- słodcze,
- słodzone napoje,
- gotowe dania, mrożone zapiekanki, pizzę oraz jedzenie typu fast-food,
- słone przekąski typu chipsy

WIEKSZOŚĆ TYCH PRODUKTÓW SZYBKO PODNOSI POZIOM GLUKOZY WE KRWI. TO SPRAWIA, ŻE GRUCZOŁY ŁOJOWE PRODUKUJĄ WIĘCEJ SEBUM. A KONSEKWENCJA TEGO PROCESU MOŻE BYĆ **pojawienie się zmian skórnych**.



OTYŁOŚĆ TO

#12

CHOROBA

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia młodzie ludzie w Polsce tyją najszybciej w Europie.

W ciągu ostatnich 20 lat liczba najmłodszych mieszkańców naszego kraju zmagających się z nadwagą wzrosła aż trzykrotnie. Otyłość to nie tylko przypadłość wieku dziecięcego i wczesnej młodości. Według badań aż 80% dzieci i nastolatków zmagających się z otyłością, także w wieku dorosłym, będzie cierpieć z tego powodu. Otyłość to nie tylko problemy z kondycją i wybór ubrań w większym rozmiarze. Otyłość to choroba, która może mieć swoje podłoże nie tylko w bilansie energetycznym.

Organizm obciążony dodatkowymi kilogramami jest narażony na wiele niebezpiecznych schorzeń, tj: cukrzyca typu 2, miażdżyca, choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, udar mózgu, zaburzenia hormonalne czy nowotwory.



#13

DIETETYCZNE WPADKI

Na te statystyki wpływ mają nasze szkodliwe nawyki żywieniowe, czyli:

- zbyt rzadkie sięganie po warzywa, owoce, które powinny być mocną bazą młodzieńczej diety,
- sporadyczne jedzenie artykułów mlecznych, ryb i produktów pełnoziarnistych,
- częste spożywanie słodczy, napojów gazowanych, jedzenia przetworzonego, dań typu fast-food,
- podjadanie między posiłkami, najczęściej słodkich i słonych przekąsek, które nie mają żadnych wartości odżywczych,
- nieregularne posiłki,
- rezygnacja ze śniadań.



Przeważnie to nie jednorazowe „wpadki”, które nie mają wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, ale powielane latami błędy powodujące m.in. spadek odporności, problemy z koncentracją i kondycją psychiczną oraz otyłość.



#14

SZYBKIE I SKUTECZNE ODCHUDZANIE

TO MIT!

Kiedy ukochane jeansy są za ciasne, a waga pokazuje niepokojąco wysoką liczbę kilogramów, postanawiamy przejść na dietę. Najlepiej taką o cudownych właściwościach, która pomoże definitywnie pozbyć się niechcianych kilogramów i zrobi to w krótkim czasie.

Argumentem za wyborem konkretnej metody są często internetowe plotki o sukcesach gwiazd i celebrytów, które ponoć odniosły spektakularny sukces w odchudzaniu. Większość z tych diet jest bardzo ubogich w kalorie, dostarczają ich naszemu organizmowi około 1000-1200, czyli znacznie poniżej dziennego zapotrzebowania. Nie daj się im zwieść! Taki sposób odchudzania może spowodować anemię, zaburzenia hormonalne, spadek odporności, tojotokowe zapalenie skóry. Spowalnia też metabolizm, bo ciało myśli, że jest głodzone i zaczyna oszczędzać energię. Efekt będzie taki, że nie tylko nie zrealizujemy zaplanowanego celu, ale narazimy się na efekt "jo-jo" i szybki powrót nadprogramowych kilogramów.

DIETA

-15-

#15

DOBRE NAWYKI

JAK BEZPIECZNIE ZRZUCIĆ KILKA KILOGRAMÓW

?

- Pamiętać o aktywności fizycznej: przynajmniej 30-45 minut dziennie.
- Zawsze jeść śniadanie.
- Pić 1,5 wody w ciągu dnia.
- Jeść regularnie, co 3-4 godziny.
- Sięgać codziennie po produkty z pełnego ziarna, np. chleb razowy, graham, płatki: owsiane, gryczane, jaglane, orkiszowe czy jęczmienne, brązowy ryż, otręby, kaszę gryczaną, jaglaną i jęczmienną czy makaron pełnoziarnisty.
- Zastąpić tłuszcze zwierzęce i te typu "trans" tłuszczami roślinnymi, np. olejem rzepakowym, lnianym czy oliwą z oliwek.
- Jeść warzywa do każdego posiłku, najlepiej surowe lub gotowane na parze, bo w takiej formie mają najwięcej witamin i składników odżywczych.
- Codziennie sięgać po orzechy i nasiona roślin strączkowych.
- Zjadać 2-3 porcje owoców dziennie.
- Wpisać do diety produkty mleczne: jogurty, kefiry - zawsze naturalne zamiast owocowych.
- Zrezygnować z czerwonego mięsa, białego pieczywa i słodczy.

W przypadku nadwagi lub otyłości warto skonsultować się z dietetykiem, na przykład poprzez umówienie się na bezpłatną konsultację na stronie <https://poradnia.ncez.pl/>.
Możesz też skorzystać z darmowych planów żywieniowych znajdujących się na stronie <https://diety.nfz.gov.pl/>.



#16

POLICZ SIĘ Z CUKREM!



CZY WIESZ, ŻE

Statystyczny Kowalski w ciągu roku zjada aż 51 kilogramów cukru! Zastanawiasz się jak to jest możliwe? Chodzi nie tylko o białe, drobne kryształki, które dodajemy do kawy czy herbaty. Cukier ma wiele imion i na etykietach spożywczych produktów występuje jako: fruktoza, sacharoza, syrop kukurydziany czy syrop glukozowo-fruktozowy.

W TEJ POSTACI MOŻEMY GO ZNALEŹĆ W ARTYKUŁACH, KTÓRE NIE ZAWSZE KOJARZĄ SIĘ ZE SŁODKIM SMAKIEM, CZYLI W:

- KETCHUPIE,
- MUSZTARDZIE,
- GOTOWYCH DANIACH I SOSACH,
- OWOCOWYCH JOGURTACH,
- NAPOJACH GAZOWANYCH I ENERGETYCZNYCH,
- PŁĄTKACH ŚNIADANIOWYCH,
- A NAWET CHLEBACH I WĘDLINACH.

-17-



#17

CZY WIESZ, ILE CUKRU JESZ?

ZANIM

wybierzesz się na zakupy i wrzucisz do koszyka ulubione napoje czy przekąski, zastanów się co tak naprawdę jest w środku. Mała woda smakowa zawiera 5 łyżeczek cukru. 5 łyżeczek znajdziesz w puszcze popularnego gazowanego napoju w karmelowym kolorze lub w opakowaniu napoju energetycznego. Jogurt owocowy to 8 łyżeczek, natomiast w półlitrowym, kolorowym napoju gazowanym jest nawet 10 łyżeczek cukru.

Jeśli w każdym twoim posiłku znajdują się produkty o wysokiej zawartości cukru, np.

- > płatki lub drożdżówka na śniadanie,
- > sklepowa, mrożona pizza i gazowany napój na obiad,
- > owocowy jogurt i tost z pszennego pieczywa na kolację.



x40



x5

W ciągu dnia możesz zjeść nawet **40** łyżeczek cukru. A zgodnie ze wskazówkami Światowej Organizacji Zdrowia powinno ich być najwyżej **5!**



#18

SŁODKIE I ZDROWE!

PAMIĘTAJ,

ŻE CUKIER OPRÓCZ CHWILI PRZYJEMNOŚCI NIC NIE DAJE NASZEMU ORGANIZMOWI. A SPOŻYWANY W ZBYT DUŻYCH ILOŚCIACH MOŻE SPRZYJAĆ WIELU CHOROBYM TAKIM JAK: OTYŁOŚĆ, CUKRZYCA, NADCIŚNIENIE, CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE, CZY PRÓCZNICA.

**JEŚLI MASZ OCHOTĘ NA COŚ SŁODKIEGO,
ZAMIAST BATONIKA CZY CUKIERKA, WYBIERZ:**

- > SUSZONE DAKTYLE
- > SUSZONE MORELE
- > SUSZONE FIGI
- > RODZYNKI
- > SUSZONĄ ŻURAWINĘ
- > CZY CHIPSY Z BANANÓW LUB JABŁEK

Te zdrowe przekąski są pyszne, ale kaloryczne, więc staraj się jeść najwyżej garść dziennie. Możesz też samodzielnie przygotować koktajl owocowy, domowe batony

musli, czy sałatkę owocową. Jeśli poczujesz chęć na czekoladę, wybierz gorzką, np. z dodatkiem malin, pomarańczy czy orzechów. Wystarczą dwa kawałki takiej czekolady.

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA STRONIE:

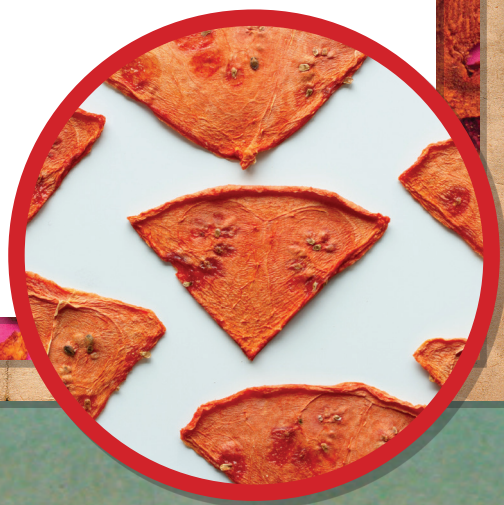
<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi/>

-19-

#19

ZDROWA ALTERNATYWA

LUBISZ frytki i chipsy? Przepadasz za burgerami? Nie musisz rezygnować z ulubionych przysmaków, ale możesz je zastąpić zdrowszą wersją, pełną witamin i składników mineralnych, a nie cukru, soli i konserwantów. Zamiast kupować gotowe frytki lub zamawiać je w barze szybkiej obsługi, przygotuj to proste danie sam. Oprócz ziemniaków możesz wykorzystać także inne warzywa: **bataty, cukinię, marchewkę** czy **buraki**. Wystarczy je obrać, pokroić w słupki, posypać ziołami, skropić oliwą, wyłożyć na blasze pokrytej papierem do pieczenia i wstawić na 20 minut do piekarnika. W podobny sposób możesz przygotować pyszne, domowe chipsy - krojąc warzywa na cienkie plasterki. Z bułki pełnoziarnistej, warzyw i mięsa dobrej jakości możesz przygotować smacznego burgera. Kotleta można też zastąpić opcją wegetariańską przygotowaną np. z **buraka, soi, boczniaków** czy **słonecznika**.



#20

TO MOŻE SŁONO

KOSZTOWAĆ!



Sól zawiera sód, pierwiastek, który reguluje gospodarkę wodną naszego organizmu i odpowiada za prawidłowy poziom ciśnienia. Jest nam potrzebna do życia, ale w niewielkich ilościach. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by w ciągu dnia osoby dorosłe spożywały nie więcej niż płaską łyżeczkę soli, a dzieci połowę tej porcji. Niestety często sól zjadamy nieświadomie, gdyż jest dodawana do wielu produktów spożywczych: chleba, wędlin, serów, ketchupu, majonezu, czy gotowych sosów. Spore jej ilości znajdziemy także w słonych przekąskach, takich jak paluszki, orzeszki, chipsy oraz w daniach typu fast – food, czyli frytkach, hamburgerach czy kebabach i hot dogach. Powinniśmy pamiętać, że spożywanie soli w nadmiarze jest szkodliwe dla zdrowia, ponieważ może doprowadzić do nadciśnienia, a w efekcie zwiększyć ryzyko niewydolności serca, udaru mózgu, osteoporozy i otyłości. Dlatego warto sprawdzać etykiety, a w domowej kuchni zamiast soli używać np. przypraw ziołowych i korzennych.

-21-

#21


CO ZDROWIA DODA? CZYSTA WODA

Pewnie słyszałeś o tym, że ciało dorosłego człowieka składa się w **75%** z wody, a ciało dziecka w **60%**?

By nasz organizm działał musimy cały czas uzupełniać ten zapas. Tym bardziej, że cały czas tracimy wodę pocąc się, oddychając, czy odwiedzając toaletę. Ile wody powinniśmy pić, w zależności od wieku i płci?

DANE NARODOWEGO INSTYTUTU ZDROWIA PUBLICZNEGO PZH – PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY



 Ile wody powinniśmy pić, w zależności od wieku i płci?

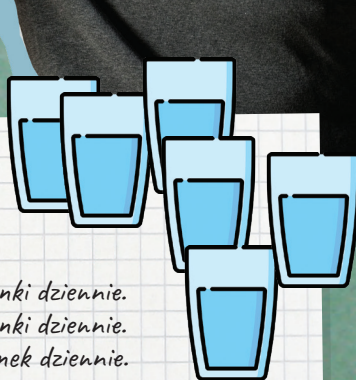
Dziewczynki

*10-18 lat
około 8 szklanek dziennie

Chłopcy

*10-12 lat - 8,5 szklanki dziennie.
*13-15 lat - 9,5 szklanki dziennie.
*16-18 lat - 10 szklanek dziennie.

Podana ilość wody dotyczy napojów i wody zawartej w produktach spożywczych. (wg. Norm Żywienia dla populacji Polski z 2020 r.)



#22

ZADANIA

H₂O

Dlaczego woda jest tak ważna? Pomaga utrzymać naszemu ciału stałą temperaturę. Zapewnia prawidłowy przebieg ważnych procesów życiowych, np. trawienia pożywienia, wchłaniania składników odżywczych i usuwania niepotrzebnych substancji z organizmu. Jest potrzebna do właściwego działania wszystkich układów i narządów.

Jeśli w codziennym zabieganiu zapomnimy o łyku tego życiodajnego płynu, nasze ciało szybko się o niego upomni i wyśle sygnały w postaci zmęczenia, bólu głowy, spierzchniętych ust, wysuszonej skóry czy trudności ze skupieniem uwagi.



JEŚLI NIE #23 WODA, TO...

Jeśli woda mineralna nie jest naszym ulubionym napojem, możemy poprawić jej smak, dodając garść sezonowych owoców, listki mięty czy zielonej pietruszki, plasterki cytryny, imbir i trochę miodu. Oprócz walorów smakowych otrzymamy jeszcze w pakiecie witaminy i składniki mineralne. Pragnienie możemy ugasić także różnymi rodzajami herbaty, np. zieloną, czarną czy czerwoną. Te napary zawierają m.in. cenne związki przeciwutleniające, które zmniejszają ryzyko niektórych chorób, np. nowotworów i chorób sercowo-naczyniowych.



Świetnym pomysłem będzie także domowy koktajl, który możesz samodzielnie przygotować. Wrzuć do blendera: awokado, banana, garść liści szpinaku, opakowanie jogurtu naturalnego, łyżeczkę naturalnego miodu i kilka plasterków świeżego imbiru. Całość zmiksuj i gotowe!

!!!



Do limitu płynów wliczamy nie tylko wodę, ale wszystko, co wypijemy w ciągu dnia oraz produkty spożywcze i potrawy bogate w wodę np. arbuza, ogórek, winogrona, zupy.

DOBREJ, DŁUUUUUGIEJ NOCY!

#24

By dobrze się czuć: być w świetnej kondycji fizycznej i mieć wspaniały humor trzeba się wyspać. Nocą nasz mózg porządkuje i segreguje informacje, które otrzymał w ciągu całego dnia, a organizm wydziela hormon wzrostu, który odpowiada za rozwój całego ciała. W tym czasie regeneruje się także układ odpornościowy. Co ważne nastolatek w okresie dojrzewania potrzebuje znacznie więcej snu niż osoba dorosła. To dlatego, że w tym okresie, w młodym układzie nerwowym zachodzą intensywne zmiany, które pochłaniają sporo energii. Noc pozwala także wyciszyć się i uporządkować emocje.



Sprawdź, jak długo powinieneś spać, w zależności od wieku:

od 6 do 13 lat - od 9 do 11 godzin na dobę

od 14 do 17 lat - od 8 do 10 godzin dziennie

Młodzi dorośli, między 18 a 25 rokiem życia - od 7 do 9 godzin na dobę.



Czasem młodzi ludzie muszą sobie zafundować także popołudniową drzemkę. To nie przejaw lenistwa, ale naturalna potrzeba organizmu. Jeśli jest wypoczęty i wyspany łatwiej radzi sobie z wyzwaniami okresu dojrzewania.

-25-

#25



WIECZOREM BĄDŹ OFFLINE

RÓWNIE WAŻNA
JAK DŁUGOŚĆ
SNU JEST
JEGO JAKOŚĆ. JEŚLI
RANO CHCEMY
BYĆ WYPOCZĘCI
I MIEĆ MNÓSTWO
POZYTYWNEJ
ENERGII,

**PAMIĘTAJMY,
BY WIECZOREM:**
> **WYMIETRZYĆ**
SYPIALNIE, BY
W TRAKCIE NOCNEGO
WYPOCZYNKU ORGANIZM BYŁ DOBRZE
DOTLENIONY,
> **NIE ZAGLĄDAĆ DO SMARTFONU CZY
TABLETU. JEŚLI W ŁÓŻKU PRZEGLĄDAMY
ULUBIONE STRONY INTERNETOWE, NASZ
UMYSŁ KONCENTRUJE SIĘ NA ANALIZIE
OTRZYMANÝCH INFORMACJI I ZAMIAST SIĘ
WYCISZYĆ JEST AKTYWNY I GOTOWY DO
PRACY. POZA TYM SPRZĘT ELEKTRONICZNY**



EMANUJE NIEBIESKIM
ŚWIATŁEM, KTÓRE
SPRAWIA, ŻE
ORGANIZM WYTWARZA
ZNACZNIE MNIEJ
MELATONINY, HORMONU
UŁATWIAJĄCEGO
ZASYPIANIE.
ZDROWIEJ JEST
POSŁUCHAĆ
MUZYKI LUB
POCZYTAĆ,
> **NIE UCZYĆ SIĘ TUŻ
PRZED PRZYŁOŻENIEM**

**GŁOWY DO PODUSZKI
I NIE ODRABIAĆ W POŚPIECHU ZADANIA
DOMOWEGO. MÓZG BĘDZIE WTEDY
KOJARZYŁ TĘ PRZESTRZEŃ Z REALIZACJĄ
OBOWIĄZKÓW I WYSIŁKIEM UMYSŁOWYM,
A NIE Z ODPOCZYNKIEM I WYCISZENIEM.**



POŻEGNANIE KRAINY DZIECIŃSTWA I BIEG KU DOROSŁOŚCI,
TO NIE JEST ŁATWY OKRES W ŻYCIU KAŻDEGO Z NAS.

#26

SPORTOWA LEKCJA ŻYCIA



Sport pozwala rozładować emocje, które towarzyszą tym zmianom, wyciszyć się i nauczyć wytrwałości. Dzięki regularnym treningom nabieramy też pewności siebie, uczymy się konsekwentnego dążenia do celu i łatwiej akceptujemy sytuację, w której mimo włożonego wysiłku, nie udało się go zrealizować. Systematyczna aktywność to nie tylko świetna lekcja życia, ale także zastrzyk dobrej energii i zdrowia. Dzięki regularnym zajęciom zwiększymy siłę mięśni, poprawimy koordynację ruchu, łatwiej utrzymamy prawidłową masę ciała i zwiększymy zakres tlenowy organizmu. To nie wszystkie zalety sportu - poprawia także krążenie krwi oraz wspiera pracę serca i mózgu. To świetne inwestycja na przyszłość. Jeśli zaczniemy trenować w młodym wieku, mamy większe szanse, że będziemy zdrowi i sprawni w dorosłym życiu.

#27

BĄDŹ AKTYWNY



Szkoła, zajęcia dodatkowe, domowe obowiązki i życie towarzyskie. Młodzi ludzie są bardzo zabiegani, ale łatwiej będzie sprostać tym wyzwaniom, jeśli organizm będzie w świetnej kondycji. Najlepszą formą aktywności dla nastolatka będzie trening typu **cross fit** lub zajęcia wzmacniające wszystkie partie ciała, takie jak **tbc** czy **full body workout**. Dobrym pomysłem będą też gry drużynowe: **piłka nożna**, **siatkówka**, **koszykówka**, a także **bieganie**, **pływanie** lub **wędrowanie** po górach. Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.



WARTO WIĘC ZEJŚĆ Z KANAPY,
sprawdzić jaki rodzaj sportu sprawia
nam największą przyjemność
i wygospodarować przynajmniej trzy
godziny w tygodniu na treningi.



RELAKS I PSYCHICZNA RÓWNOWAGA

#28

By te zdrowotne puzzle, o których tu piszemy, były kompletne, nie możemy pominąć jeszcze jednego, ważnego elementu. Jeśli chcemy dobrze się czuć i mieć dużo pozytywnej energii, musimy w swoim napiętym, nastoletnim grafiku znaleźć czas na efektywny odpoczynek. Na pewno nie będzie nim przeglądanie postów w mediach społecznościowych czy zaleganie na kanapie i przerzucanie kanałów w telewizorze. Organizm się nie zregeneruje po intensywnym dniu, a my będziemy mieć poczucie straconego czasu.

Jak zatem skutecznie zadbać o kondycję psychiczną i zafundować sobie chwilę wytchnienia?

> Trzeba być aktywnym: maszerować, spacerować z psem, tańczyć lub regularnie uprawiać ulubiony sport.

- > Warto znaleźć pasję, czyli przyjemne zajęcie, które poprawia nastrój. Gra w piłkę, kursy kulinarne, fotografowanie, renowacja mebli, jazda konna, kolekcjonowanie starych guzików. Szukaj, eksperymentuj, znajdź coś, co pokochasz.
- > Dobrze jest nauczyć się zarządzania emocjami, otwarcie rozmawiać o uczuciach związanych z konkretnymi sytuacjami.
- > Poprosić o pomoc, jeśli mamy wrażenie, że sami nie poradzimy sobie ze swoimi problemami.



Można np. skorzystać z psychologicznego telefonu zaufania dla młodych ludzi:

800 12 12 12 lub zwrócić się z prośbą o profesjonalne wsparcie do jednego z ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży.

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.gov.pl/opiekapsychologiczna.



#29

ALKOHOL I NIKOTYNA

TO NIE DLA MNIE

!!!

MŁODOŚĆ TO CZAS
PRÓB, EKSPERYMENTÓW
I POSZUKIWANIA
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ.

CIEKAWOŚĆ SPRAWIA, ŻE
CZĘŚĆ NASTOLATKÓW PO
RAZ PIERWSZY ZACIĄGA
SIĘ NIKOTYNOWYM
DYMEM, NIE MYŚLĄC
O NIEBEZPIECZNYCH
KONSEKWENCJACH DLA
ZDROWIA.





NIE PUŚĆ ZDROWIA Z DYMEM! PAMIĘTAJ O TYM, ŻE:

- > w dymie papierosowym jest około 70 substancji o działaniu rakotwórczym,
- > nawet wypalenie jednego papierosa może skrócić życie o 5,5 minuty,
- > palenie we wczesnej młodości zwiększa ryzyko uzależnienia się od nikotyny w dorosłym życiu,
- > przeciętny palacz będzie żył o 5 lat krócej niż jego rówieśnik, który nigdy nie palił,
- > rak płuca, krtani, gardła, przełyku, pęcherza, trzustki, miażdżyca, udar mózgu, zawał serca – to tylko niektóre z chorób, na które narażone są osoby palące,
- > wdychanie dymu papierosowego sprawia, że skóra szybciej się starzeje, a na opuszkach palców i na zębach pojawia się żółty nalot.

Dobrze wiedzieć: e-papierosy nie są zdrowszą alternatywą dla papierosów tradycyjnych. To nadal produkt, który zawiera nikotynę, w związku z czym uzależnienia i jest szkodliwy dla organizmu.

Negatywnie na młody organizm wpływa też alkohol, sprawiając, że nastolatek szybciej się uzależnia niż dorosły człowiek.

CZYM MOŻE GROZIĆ REGULARNE SIĘGANIE PO ALKOHOŁ?

- > zachorowaniem na nowotwór jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani i wątroby, a w przypadku kobiet na raka piersi.
- > marskością wątroby.
- > zaburzeniem pracy serca.
- > problemami z logicznym myśleniem, koncentracją i zapamiętywaniem.
- > stanami lękowymi, problemami emocjonalnymi i znacznie większym ryzykiem uzależnienia się od alkoholu w dorosłym życiu.

Warto pamiętać o tym, że: picie alkoholu i równoczesne zaciąganie się papierosowym dymem, sprawia, że ryzyko wystąpienia jednej z groźnych chorób wzrasta nawet trzykrotnie!





PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

www.planujedlugiezycie.pl