



**PANIS**

Państwowa Akademia  
Nauk Stosowanych  
w Głogowie

**Spożywaj więcej różnych  
warzyw i owoców.**

**Jedz co najmniej 5 porcji  
dziennie**

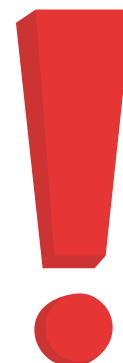
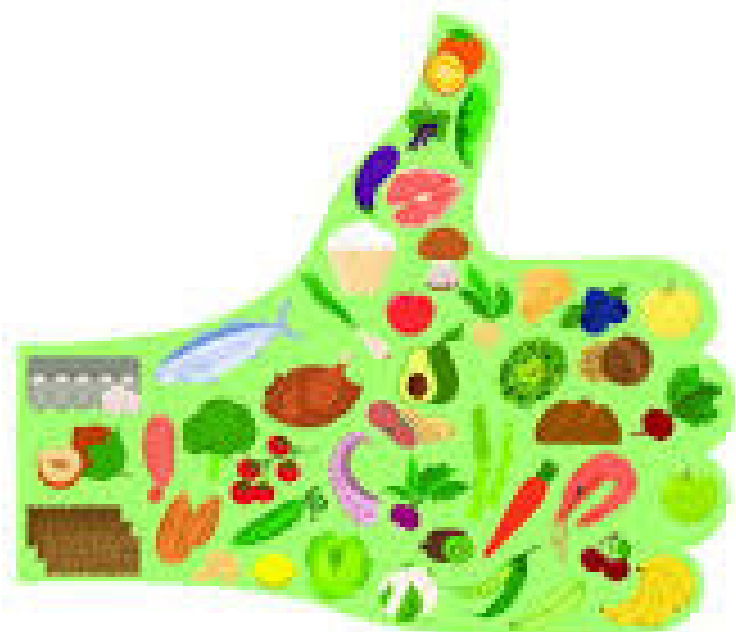
**Szkoła Zdrowia- luty 2024r.**



**Anna Tarnowska, Anna Tywoniuk**

# Co właściwie oznacza zdrowe odżywianie ?

**Zdrowe odżywianie** to dostarczenie organizmowi takiej ilości kilokalorii (energii), której potrzebuje by prawidłowo funkcjonować. Ilość ta zależy od wieku, płci, stanu zdrowia czy poziomu aktywności fizycznej. Wraz z tą energią, która dostaje się do organizmu dzięki pożywieniu dostarczane są niezbędne składniki odżywcze, budulcowe, które pozwalają organizmowi prawidłowo pracować.



**Wyniki szeregu badań epidemiologicznych wskazują, że spożywanie dużych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowań na różne nowotwory, szczególnie przełyku, żołądka, okrężnicy, odbytnicy i trzustki.**



# Dlaczego warto jeść warzywa i owoce ?

Warzywa i owoce zawierają ważne dla zdrowia witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy oraz fitozwiązki. Niektóre z tych substancji mają działanie antyoksydacyjne (witamina C, witamina E, Beta karoten).

Antyoksydanty to substancje, które zwalczają aktywne wolne rodniki mogące uszkadzać komórki i w ten sposób inicjować procesy chorobowe.

Ważne, by warzywa i owoce jeść kilka razy dziennie, dzięki temu organizm przez cały dzień korzysta z zawartych w nich cennych składników.

**Im większa będzie różnorodność zjadanych produktów, tym więcej potrzebnych składników otrzyma organizm.**

# Zdrowa 5 czyli co?



## Zalecenia WHO

Światowa Organizacja Zdrowia i agencje zdrowia wielu rządów, np. USA zalecają: warzywa i owoce spożywaj **5 razy dziennie (minimum 400 g dziennie, tj. 2 sztuki owoców i 200g warzyw)**. Spożywaj je przy każdym posiłku i konsekwentnie zastępuj nimi przekąski między posiłkami.

Organizm człowieka nie potrafi magazynować tych cennych związków (np. witaminy C). Dlatego, by mogły one chronić przed chorobami, powinniśmy spożywać niewielkie ilości warzyw i owoców kilka razy w ciągu dnia, co najmniej 400-500 g w pięciu porcjach.



Codziennie należy jeść minimum 400 g warzyw i owoców, najlepiej podzielić je na 5 porcji.

## PORCJA WARZYW I OWOCÓW TO?

### PORCJA OWOCÓW:



Średnie jabłko



Banan



Średnia gruszka



Pół szklanki malin



2-3 mandarynki



Szklanka lub kartonik soku owocowego (150-200 ml)



Małutka garść suszonych owoców



Średnia pomarańcza

### PORCJA WARZYW:



Średnia marchewka



Talerz zupy warzywnej



Porcja sałatki warzywnej



Jeden średni pomidor



Szklanka lub kartonik soku warzywnego (150-200 ml)



Jeden średni ogórek



Kilka rzodkiewek



3-4 pomidorki koktajlowe

witaminy np. C, wapń, potas, magnez, przeciwutleniacze, kwas foliowy, błonnik, B-karoteny

# 12 SPOSOBÓW NA ZDROWIE

1. Nie pal

2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego

3. Utrzymuj prawidłową masę ciała

4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu

**5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia**

6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

8. Chron się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy

9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu

10. karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory.

11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków), wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).

12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych



# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

6

ZDROWE TŁUSZCZE



5

MIĘSO I ROŚLINY STRĄCZKOWE



4

NABIAŁ, JAJA I RYBY



3

PRODUKTY ZBOŻOWE PEŁNOZIARNISTE



2

WARZYWA I OWOCE



1

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I WODA



**5 PORCJI  
DZIENNIE**



# Pilnuj się tych zasad !



- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
- Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.





# Dlaczego warto jeść warzywa i owoce?



## Pomagają w nauce i koncentracji

Poprawiają sprawność umysłową, wspomagają koncentrację i pobudzają do pracy szare komórki. Pod tym względem niezwykle korzystne dla zdrowia są szpinak, fasola, brukselka, a także brokuł i pomidor, a z owoców – gruszka, czarna porzeczka czy borówka.



## Wzmacniają odporność

Warzywa i owoce to prawdziwe bomby witaminowo-mineralne, które chronią nas przed infekcjami, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Szczególną rolę we wzmacnianiu odporności pełni witamina C, w którą obfitują zarówno warzywa (brokuł, brukselka, kalafior, cebula, szpinak, ziemniak), jak i owoce (czarna oraz czerwona porzeczka, truskawka, malina, jeżyna, cytrusy).



## Dostarczają energii

Dodają mięśniom nie tylko energetycznego białka, ale również innych cennych związków: witamin z grupy B (brokuł, zielony groszek), wapnia (fasola, brokuł, jarmuż, czarna porzeczka, jeżyna) czy magnezu (szpinak, groch, fasola, natka pietruszki). Wspierają nasz organizm w pozyskaniu i utrzymaniu energii.



## **Wspomagają pracę układu trawiennego**

Są dobrym źródłem błonnika, który wspomaga trawienie i zapobiega zaparciom. Jest on idealnym sprzymierzeńcem w walce ze zbędnymi kilogramami, gdyż na długo daje uczucie sytości.

Najwięcej błonnika zawierają warzywa strączkowe, a także porzeczka czarna i porzeczka czerwona, malina i śliwka.



## **Dbają o dobry nastrój**

Wiele z nich zawiera związki dobroczynnie wpływające na dobry nastrój. Należą do nich warzywa liściaste i te bogate w witaminy z grupy B, np. papryka, szpinak, brokuł, groszek zielony, a z owoców - morela, truskawka, malina, jabłka, a także orzechy



# BRAK WARZYW I OWOCÓW TO:

Niewystarczająca konsumpcja owoców i warzyw może być jednym z głównych czynników przedwczesnej śmierci. To dlatego, że produkty te potrafią obniżyć ciśnienie krwi, zmniejszyć ryzyko chorób serca i raka oraz poprawić zdrowie układu pokarmowego. Unikając warzyw i owoców działamy na szkodę naszego organizmu.





JA LUBIĘ WARZYWA, TY LUBISZ OWOCE.  
- MYŚLĘ, ŻE MOŻEMY ZE SOBĄ CHODZIĆ.

**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ**

## Bibliografia:

- <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/inne/5-porcji-warzyw-i-owocow-w-praktyce>
- <https://pacjent.gov.pl/diety/jedz-owoce-i-warzywa-5-razy-dziennie>
- <https://zywienie.medonet.pl/zdrowe-odzywianie>
- Szkoła promująca zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem - Poradnik metodyczny dla nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów
- 12 sposobów na zdrowie, Europejski Kodeks walki z rakiem