

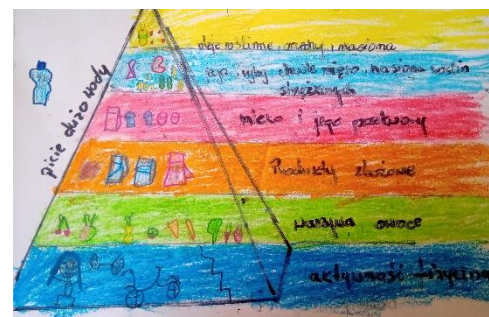
# Zdrowo jem, więcej wiem

Każdy na pewno słyszał powiedzenie 'jesteś tym, co jesz'. Ale tak naprawdę niewielu z nas zdaje sobie sprawę z powagi tego stwierdzenia. Zastanówmy się, co właściwie oznacza. <https://quinton.pl/jestes-tym-co-jesz/>

Organizm człowieka można porównać do sprawnie działającej fabryki. Substancje odżywcze dostarczane wraz z pokarmem są w nim dniem i nocą spalane, przekształcane lub wbudowywane w tkanki i narządy wewnętrzne. Wiemy już, że musimy się odżywiać. Składniki odżywcze dają nam materiał potrzebny do wzrostu i energię do życia. Nie należy także zapominać o wodzie. Nie należy jeść ani za dużo, ani za mało. Lepiej jeść częściej, ale mniej, niż rzadko, ale dużo. Najlepiej, aby posiłki były spożywane w odstępach ok. 3-4 godzin. Nasza dieta powinna być bogata w warzywa i owoce, produkty zbożowe, tłuszcze roślinne, chudy nabiał i mięso. Słodycze i chipsy powinno się jeść rzadko, a najlepiej zamienić je na owoce i warzywa. Napoje gazowane zawierają ogromne ilości cukru i należy ich unikać. Liczba i skład posiłków zależą od wieku, stanu zdrowia i trybu życia. <https://epodreczniki.pl/a/jestes-tym-co-jesz/DF0WVlpas>



Piramida Zdrowia pokazuje, jak należy się właściwie odżywiać, aby zawsze czuć się dobrze i nie chorować. Na dole znajdują się produkty, które powinno się jeść codziennie. Wyżej znajdują się produkty, które należy jadać w mniejszych ilościach. Jak widzicie, podstawą piramidy jest aktywność fizyczna. Jeśli chcecie być zdrowi, to zamiast spędzać czas przed komputerem czy telewizorem, powinniście biegać, jeździć na rowerze, pływać. [Zdrowo jem, więcej wiem \(fundacjabos.pl\)](http://fundacjabos.pl) Dlatego dbajmy o siebie, ruszajmy się i pamiętajmy o zdrowym jedzeniu.



Piramidy Zdrowia autorstwa uczniów klasy II b.