

Czy taki sposób jedzenia wspiera organizm?

Składniki pokarmowe i ich funkcje

Organizm potrzebuje różnych składników pokarmowych, bo pełnią one różne funkcje. Białka są budulcem, cukry są głównym źródłem energii, tłuszcze dostarczają energii i pomagają wchłaniać niektóre witaminy, witaminy i sole mineralne pełnią funkcje regulacyjne, woda jest niezbędna do wszystkich procesów życiowych, a błonnik wspiera pracę układu pokarmowego.

Dieta zróżnicowana i regularna

Dieta powinna być zróżnicowana i dostosowana do potrzeb organizmu, zależnie od wieku, stanu zdrowia i aktywności fizycznej. Nie wystarczy po prostu „coś zjeść”, ważne jest, by organizm otrzymywał różne składniki. Zaleca się regularne jedzenie posiłków, najlepiej 5 razy dziennie co 3–4 godziny. Szczególnie ważne jest śniadanie.

Warzywa, owoce, błonnik i woda

Warzywa i owoce dostarczają witamin, soli mineralnych i błonnika. Woda jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, także układu pokarmowego. Dieta uboga w te elementy wpływa mniej korzystnie na zdrowie niż urozmaicona.

Jak sensownie komponować posiłek?

Dobrze, gdy posiłek nie opiera się wyłącznie na cukrach prostych albo samych tłuszczach. Z pomocą przychodzi prosty model: dużo warzyw i owoców, do tego produkty zbożowe oraz źródło białka. Taki posiłek zwykle syci bardziej i lepiej wspiera organizm niż chaotyczne podjadanie.

Jakie błędy widać u Kacpra?

Zwróćcie uwagę na brak śniadania, długie przerwy bez pełnowartościowego posiłku, przewagę napojów słodkich i produktów wysoko przetworzonych, małą ilość warzyw, owoców i wody, szybkie objadanie się po długiej przerwie oraz wieczorne podjadanie.

Na co należy zwrócić uwagę?

- Czego w diecie Kacpra brakuje?
- Czego jest za dużo?
- Jakie trzy zmiany przyniosłyby największą poprawę zdrowia?

To trzeba zapamiętać

- Organizm potrzebuje różnych składników pokarmowych, bo pełnią one różne funkcje.
- Właściwa dieta polega na regularności i zróżnicowaniu.
- Woda, warzywa, owoce i błonnik naprawdę mają znaczenie.