BIOLOGIA • UKŁAD POKARMOWY • KLASA 7

Jak dbać o układ pokarmowy na co dzień?

10 zasad zdrowego żywienia

1. Dostosuj dietę do wieku i potrzeb organizmu.
2. Dopasuj ilość energii z posiłków do swojej aktywności.
3. Jedz regularnie, co 3–4 godziny.



4. Dbaj o różnorodność posiłków.
5. Jedz dużo warzyw i owoców.



6. Wybieraj produkty pełnoziarniste.



7. Pij ok. 2 l płynów dziennie, głównie wody. Ilość dopasuj do potrzeb.



8. Ograniczaj cukier i sól.



9. Jedz produkty mleczne – źródło wapnia i białka.



10. Ograniczaj czerwone mięso i tłuszcze zwierzęce.



Zaskakująco ważna higiena

- Myj ręce przed przygotowaniem i zjedzeniem posiłku.
- Dokładnie myj warzywa i owoce. Jaja myj dopiero przed użyciem.
- Produkty wymagające chłodzenia przechowuj w lodówce.
- Nie zamrażaj ponownie rozmrożonej żywności.
- Jedz 5 posiłków dziennie, spokojnie i bez pośpiechu.



Czy wiesz, że...

Nie trawimy błonnika własnymi enzymami, ale korzystają z niego niektóre bakterie w jelicie grubym!

