

Gmina Złoczew

Jak należy odżywiać się w jesieni życia.



Państwowa Inspekcja Sanitarna Województwa Łódzkiego

Jak należy odżywiać się w jesieni życia

JESTEŚ PO SZEŚCZDZIESIĄTKU - PRZECZYTAJ!

- Planuj jadłospis z kilkudniowym wyprzedzeniem
- Rób listę potrzebnych Ci zakupów
- Wybieraj różnorodne produkty spożywcze
- Urozmaicaj Swoją dietę
- Jedz 4-5 posiłków dziennie.
 - każdy posiłek powinien być lekkostrawny i małoobfity.
 - jeżeli wcześniej jesz kolację i cierpisz na bezsenność to przed snem wypij szklankę mleka, jogurtu, kefiru lub zjedz owoc.
- Jeżeli nie masz apetytu:
 - nie jedz w kuchni, ale przy estetycznie nakrytym stole
 - postaraj się aby jedzenie sprawiło Ci przyjemność
 - różnorodne, kolorowo zestawione, smacznie przyprawione i estetycznie podane
 - potrawy z pewnością poprawią Twój apetyt
- Jeżeli masz nadwagę:
 - unikaj potraw tłustych, smażonych, słodkich, soli, naturalnej kawy i herbaty
 - oceń Swoją masę ciała według wzoru

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost}^2 [\text{m}^2]}$$

Interpretacja uzyskanego wyniku wskaźnika BMI:

- poniżej 19,9 - niedowaga
- 20,0 - 24,9 - prawidłowa masa ciała
- 25,0 - 29,9 - nadwaga
- 30,0 - 39,9 - otyłość
- powyżej 40,0 - otyłość zagrożająca życiu

- Udaj się do dietetyka, który indywidualnie dla Ciebie ustali odpowiednią dietę odchudzającą.
- Powstaniu otyłości oraz łagodności kości zapobiega ruch na świeżym powietrzu.
- Jeżeli stosujesz jakąś dietę przestrzegaj jej rygorystycznie.
O wszystko pytaj Swojego lekarza lub dietetyka.

Dokonaj oceny Swojego jadłospisu:

1. Ile posiłków dziennie spożywasz?

- 4 lub 5 5 pkt.
- 3 2 pkt.
- mniej 0 pkt.

2. W ilu posiłkach w ciągu dziesięciu dni występuje produkt dostarczający białko zwierzęce (mięso, ryby, wędliny, mleko, ser, jajka)?

- w wszystkich posiłkach 5 pkt.
- w 75% posiłków 2 pkt.
- rzadziej 0 pkt.

3. Jak często spożywasz mleko lub ser?

- codziennie, co najmniej w 2 posiłkach 5 pkt.
- codziennie, co najmniej w 1 posiłku 2 pkt.
- rzadziej 0 pkt.

4. Jak często spożywasz warzywa i owoce?

- codziennie, co najmniej w 3 posiłkach 5 pkt.
- codziennie, co najmniej w 1 posiłku 2 pkt.
- rzadziej 0 pkt.

5. Jak często spożywasz surówki z warzyw lub owoców?

- codziennie 5 pkt.
- w 75% dni 2 pkt.
- rzadziej 0 pkt.

Otrzymały wynik oceny Twojego jadłospisu:

- zły 9 i mniej punktów
- z błędami 10-20 i oceny „0” punktów
- dostateczny 10-20 bez ocen „0” punktów
- dobry 21-24 punkty
- bardzo dobry 25 punktów

SPRAWDŹ JAK SIĘ ODŻYWIASZ

Czy przygotowujesz urozmaicone posiłki, tzn. używasz wielu różnych produktów?
tak / nie

Czy utrzymujesz prawidłową masę ciała?
tak / nie

Czy jadasz przynajmniej raz dziennie ciemne pieczywo?
tak / nie

Czy codziennie pijesz napoje mleczne lub jesz biały ser?
tak / nie

Czy przynajmniej dwa razy w tygodniu przygotowujesz posiłek z ryb zamiast mięsa?
tak / nie

Czy jesz codziennie owoce i warzywa?
tak / nie

Czy więcej jadasz tłuszczów roślinnych (oleje, margaryna) niż zwierzęcych (masło, smalec)?
tak / nie

Czy jesz słodycze nie częściej niż raz w tygodniu?
tak / nie

Czy unikasz picia słodkich napojów?
tak / nie

Czy ograniczasz spożycie soli kuchennej?
tak / nie

Czy unikasz picia alkoholu?
tak / nie

Czy codziennie jadasz śniadanie przed wyjściem z domu?
tak / nie

Od 10 do 12 odpowiedzi twierdzących:

Możesz sobie pogratulować.

Odżywasz się prawidłowo, chroniąc w ten sposób swoje zdrowie.

Od 7 do 9 odpowiedzi twierdzących:

Świadczy o tym, że starasz się podchodzić racjonalnie do żywienia, lecz może warto wnieść pewne korekty.

6 lub mniej odpowiedzi twierdzących:

Powinieneś uzupełnić Swoją wiedzę, a najlepiej zgłosić się po poradę do dietetyka, gdyż Twój sposób żywienia może sprzyjać chorobom.

www.pis.lodz.pl

Kategoria - Komunikaty

Data publikacji -27 kwietnia 2012 godz. 13:43

„Starzenie się i Zdrowie”

W roku bieżącym obchody Światowego Dnia Zdrowia przebiegały pod hasłem: „**Więcej Zdrowia, Więcej Życia**”. Wpisały się one w działania Europejskiego Roku Aktywności Ludzi Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Zgodnie z 9 celem Narodowego Programu Zdrowia bardzo ważne są kwestie zdrowotne związane z wiekiem i zdrowym trybem życia. Chcemy zwrócić uwagę na

rangę problemu i pragniemy wszystkim uświadomić fakt, iż pomimo zmian, które mogą w nas zachodzić i na które możemy nie mieć wpływu, jak choroby, jesteśmy w stanie przez długie lata naszego życia zachować aktywność umysłową i dobre samopoczucie. Praca ta jednak wymaga wysiłku i zależy jedynie od naszych dobrych chęci i nastawienia. W załączeniu przedstawiamy ulotkę opracowaną przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Łodzi p.n. „Jak należy odżywiać się w jesieni życia”. Przeważająca liczba osób po 60 roku życia nie zdaje sobie sprawy z roli prawidłowego żywienia w zachowaniu pełni zdrowia. Najczęściej nie przywiązuje się wagi do jakości, ilości i wartości odżywczej pożywienia. Warto zapoznać się z treścią wymienionej ulotki i zdać sobie sprawę, że prawidłowy sposób żywienia pozwoli opóźnić procesy starzenia oraz złagodzić dolegliwości związane z niektórymi chorobami.

Zapraszamy do lektury!

Treść ulotki do pobrania znajdziecie Państwo [tutaj](#).