

Jak należy odżywiać się w jesieni życia

JESTEŚ PO SZEŚCZDZIESIĄTCE - 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, słodczy, soli, naturalnej kawy i herbaty
 - oceń Swoją masę ciała według wzoru

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

Interpretacja uzyskanego wyniku wskaźnika BMI:

poniżej 19,9	- niedowagę
20,0 - 24,9	- prawidłową masę ciała
25,0 - 29,9	- nadwagę
30,0 - 39,9	- otyłość
powyżej 40,0	- otyłość zagrażającą życiu

- 1/ Udaj się do dietetyka, który indywidualnie dla Ciebie ustali odpowiednią dietę odchudzającą.
- 2/ Powstaniu otyłości oraz łamliwości kości zapobiega ruch na świeżym powietrzu.
- 3/ 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, jaja)?
 - we 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.

Otrzymaany wynik oceny Twojego jadłospisu:

zły	9 i mniej punktów
z dostatecznymi	10-20 i oceny „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 słodczy 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.