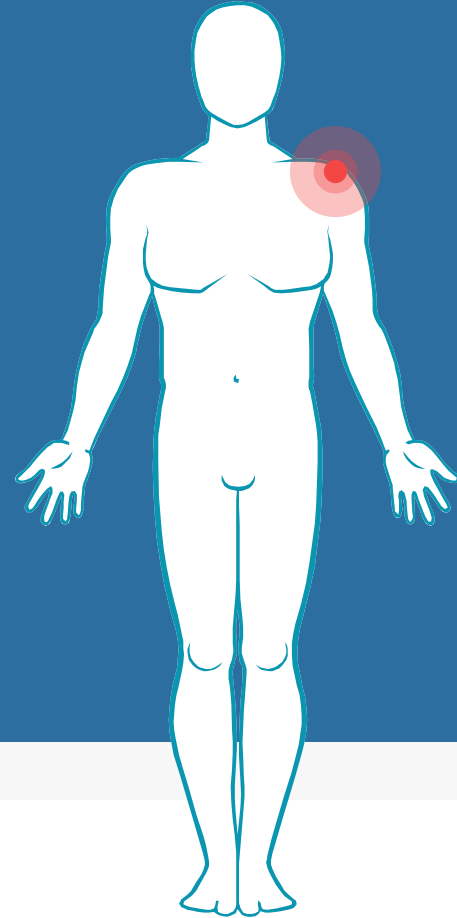


On-Call

Zasoby cyfrowe

Planowanie zdrowej diety
dla różnych grup wiekowych



Planowanie zdrowej diety dla różnych grup wiekowych



- Zalety odżywiania się zgodnego z wiekiem:
 - Brak nadwagi
 - Unikanie wielu problemów zdrowotnych.
 - Lepsze samopoczucie
 - Prewencja wielu chorób związanych z wiekiem

Dlaczego to ważne?

- Przechodząc przez różne etapy życia, nie tylko nasze ciała, ale także składniki odżywcze, potrzebujemy zmian. Planując naszą dietę musimy skupić się na tym, czego potrzebujemy w danym momencie życia zgodnie z naszym stylem życia i czego nam brakuje w codziennej diecie.

Planowanie zdrowej diety dla różnych grup wiekowych

Dlaczego jedzenie w zależności od wieku jest ważne dla dzieci?

- ▶ Spożywanie pokarmów zawierających wapń, żelazo i cynk pomaga w budowaniu silnych kości i w ogólnym rozwoju zdrowia.
- ▶ Unikanie soli, cukru i miodu uniemożliwia im przybieranie na wadze i niechęć do zdrowej żywności ze względu na jej smak.
- ▶ Witamina D pomaga organizmowi wchłaniać wapń, który jest krytyczny dla budowy kości.



Planowanie zdrowej diety dla różnych grup wiekowych

Dlaczego jedzenie w zależności od wieku jest ważne dla nastolatków

- ▶ Jedzenie pokarmów o wysokiej zawartości składników odżywczych, takich jak chleb pełnoziarnisty, owoce, warzywa, orzechy, ryby i chude mięso zamiast fast foodów dostarczy im potrzebnej energii, nie dając im pustych kalorii.
- ▶ Jedzenie pokarmów bogatych w wapń pomoże im zbudować silne kości



Planowanie zdrowej diety dla różnych grup wiekowych

Dlaczego jedzenie w zależności od wieku jest ważne dla dorosłych?

- ▶ Spożywanie żywności bogatej w antyoksydanty i żelazo oraz unikanie tłuszczów i słodzonych pokarmów pomoże zapobiec wielu chorobom.
- ▶ Dodatek kwasu foliowego, żelaza, witaminy B12 i jodu pomoże kobiecie zająć w ciążę i zachować zdrowie podczas ciąży.



Planowanie zdrowej diety dla różnych grup wiekowych

Dlaczego jedzenie w zależności od wieku jest ważne dla seniorów?

- ▶ Jedzenie żywności bogatej w składniki odżywcze, zwłaszcza białko, witaminę D, wapń i witaminę B12, pomoże im uzupełnić brakujące witaminy i minerały.





This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

