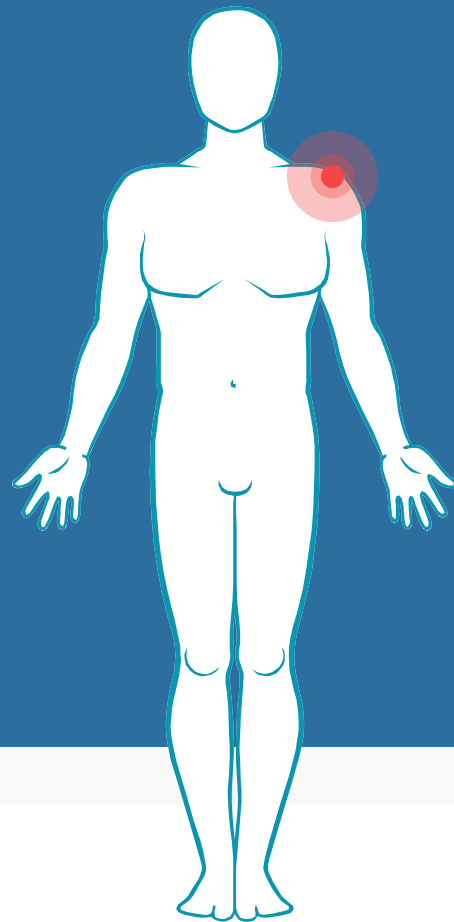


ON-CALL

Materiały cyfrowe

Sześć elementów
odżywiania



Odżywianie

- Dobre odżywianie obejmuje 6 następujących elementów:
 - Woda
 - Węglowodany
 - Minerały
 - Białka
 - Witaminy
 - Tłuszcze



Woda

- Reguluje temperaturę ciała
- Wzmacnia stawy
- Transportuje tlen w całym organizmie.
- Zalecane jest wypicie co najmniej 8 szklanek wody dziennie.



Węglowodany

- Źródło energii dla naszych organizmów.
- Znajduje się w ziarnach, owocach i warzywach.
- Zapobiega problemom takim jak otyłość, problemy sercowo-naczyniowe i cukrzyca typu 2.
- Eksperci zalecają spożywanie węglowodanów jako od 45% do 65% dziennych kalorii.



- **Są dwa rodzaje minerałów:**
 - Te, których potrzebujemy w większych ilościach, takie jak sód, potas, wapń, fosfor.
 - Potrzebujemy ich w mniejszych ilościach, takich jak cynk, żelazo, chrom, mangan itp.
- Są one niezbędne dla wzrostu ciała.



Białka

- Naprawia tkanki w decydujących momentach (dzieciństwo, okres dojrzewania....).
- W naszym organizmie można je znaleźć w mięśniach, kościach i płynach ustrojowych.
- Białka mogą pochodzić z jaj, mięsa, ryb i mleka.



Witaminy

- Syntezowane w organizmie i spożywane z dietą.
- Regulują reakcje metaboliczne.
- Występują w niewielkich ilościach, ale ich niedobory mogą prowadzić do chorób.



Tłuszcze

- Has bad reputation but is a nutritional element contributing to a healthy diet.
- Maintains body temperature.
- Protect organs from trauma.
- Aim to meet your fat requirements from unsaturated fats, such as nuts, nut butters, seeds, avocado and olive oil.





Erasmus+

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.



2018-1-UK01-KA204-048095