

**KARTY ŻYWIENIA WSPOMAGAJĄCE
ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA
U OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
INTELEKTUALNĄ**

HELWOS

ZDROWE ŻYCIE BEZ OTYŁOŚCI POPRZEZ SPORT

Bez zmiany zasad odżywiania całej rodziny trudno a wręcz nie możliwe jest zdrowe odżywianie osoby niepełnosprawnej umysłowo tej rodziny. Poniższe rady mogą pomóc zmienić sposób odżywiania całej rodziny a ilustrowane karty wspomogą pracę i komunikację z osobami z niepełnosprawnością umysłową.

Jeśli od kilku lat nie odżywiacie się najlepiej, wprowadzenie w życie kilku poniżej wymienionych zasad, może być dużym wyzwaniem. Zamiast od jutra wprowadzać w życie 5 zasad zdrowego odżywiania, zacznijmy od jednej i pamiętajmy o niej cały tydzień. Drugiego tygodnia priorytetem niech będzie zasada numer 2. Tym sposobem po 5 tygodniach cel będzie osiągnięty i widoczne będą pierwsze efekty.

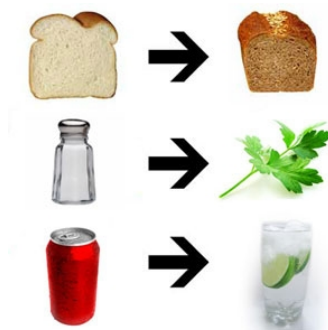
Zasada numer 1 – Nie zapomnij o śniadaniu! To podstawa, żeby schudnąć, być zdrowym, mieć dużo energii i poprawić swoje samopoczucie. Co jeść? Owsianka z orzechami i owocami jest dobrym wyborem. Poza tym pełnoziarniste tosty z serkiem wiejskim, masłem orzechowym czy grecki jogurt z musli.

Zasada numer 2 – Zrezygnuj z produktów z białej mąki (wszystkich). W twoim nowym jadłospisie wyklucz biały chleb(oraż bułki), biały makaron. Wybierz pełnoziarniste produkty. Dodatkowo brązowy ryż, kasze. Wybieraj różne rodzaje.

Zasada numer 3 – Nie jedz słodczy. Zazwyczaj nie ma w nich nic odżywczego, a dodatkowa ilość cukru może jedynie dodać kilogramów. Niestety słodkie i gazowane napoje również nie są najlepszym wyborem. Soki pij jedynie naturalne (zachowaj umiar). Podstawowym napojem powinna być woda.

Zasada numer 4 – Jedz chude mięso, warzywa i owoce. Wybieraj piersi z kurczaka, chudą wołowinę, ryby oraz owoce morza. Zamiast smażenia, gotuj, griluj i piecz. Dodawaj dużo ziół i czosnku. Zrezygnuj z dużej ilości soli i „gotowych” przypraw. Do każdego posiłku dodawaj warzywa. Wybieraj różne rodzaje. Są one podstawowym źródłem witamin i minerałów, które nie tylko mają wpływ na funkcjonowanie organizmu, ale są podstawą do zachowania odpowiedniej wagi. Jedz owoce rano (nie potrzebujesz na noc dużej ilości cukru) oraz częściej sięgaj po cytrusy. Najlepszym wyborem jest grejfrut. Zawiera on ogromną ilość witaminy C oraz jest bogaty w pektyny, które obniżają zawartość złego cholesterolu we krwi. Ponadto warzywa i owoce, dzięki zawartości błonnika pozostawiają uczucie pełności na dłużej.

Zasada numer 5 – Jedz często, małe porcje. Jest to jedna z ważniejszych zasad zdrowego odżywiania. Jedzenie 2-óch (czasem nawet mniej) posiłków dziennie to największy błąd jaki można popełnić. Zjadaj codziennie (najlepiej o regularnych porach) śniadanie, obiad, kolację oraz 2 przekąski. Metabolizm będzie dużo sprawniejszy, organizm będzie miał dużo energii oraz unikniemy napadów głodu. Jedyne co musimy zrobić to dokonywać odpowiednich wyborów.











"Ta publikacja jest finansowana ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu 'Uczenie się przez całe życie' Projektów partnerskie Grundtvig. Ta publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko organizacji partnerskich projektu, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za zawarte w niej informacje. "