

CEL 2: JEDZ LEPIEJ

Dlaczego to jest ważne?

Liczba Polaków zmagających się z nadwagą i otyłością rośnie. Ważnym problemem staje się też tzw. głód jakościowy. Występuje on, gdy nie dostarczamy organizmowi odpowiednich składników odżywczych pomagających nam zachować dobre zdrowie – nawet mimo prawidłowej ilości kalorii w posiłkach. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebujemy także odpowiedniego nawodnienia. Co ciekawe, woda stanowi aż 80% naszego mózgu!



Statystyki dla Polski

22%

POLAKÓW DEKLARUJE
SPOŻYWANIE ZBILANSOWANYCH
POSIŁKÓW

61%

POLAKÓW MA PROBLEM
Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA

25%

POLSKICH DZIECI CIERPI
NA NADWAGĘ LUB OTYŁOŚĆ



Co musi się zmienić?

Podstawą zdrowego odżywiania jest wybór zbilansowanych posiłków, tworzonych zgodnie z zaleceniami przedstawionymi na tzw. talerzu zdrowego żywienia. Warto też zwracać uwagę na drogę, jaką pokonało jedzenie zanim trafiło na nasz stół. Najlepszym wyborem będzie żywność lokalna, dobrej jakości i wytworzona z troską o środowisko. Potrzebujemy rolnictwa zrównoważonego, które umożliwia efektywne oraz przyjazne dla przyrody i ludzi wykorzystywanie zasobów – gleby, wody, maszyn, czy nawozów.

Sprawdź się!

TAK NIE

- Czy Twój wskaźnik BMI jest prawidłowy?
- Czy planujesz swój jadłospis i sporządzasz listę zakupów przed wyjściem do sklepu?
- Czy sprawdzasz skład produktów przed ich zakupem?
- Czy kupujesz lokalne i sezonowe produkty?
- Czy spożywasz posiłki o stałych porach?
- Czy ograniczasz spożycie posiłków mięsnych, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia?

TAK NIE

- Czy każdego dnia zjadasz 5 porcji warzyw i owoców?
- Czy samodzielnie przygotowujesz posiłki, w tym przekąski i desery?
- Czy dbasz o codzienne nawodnienie organizmu?
- Czy ograniczasz spożycie alkoholu?