Wadowice, 10 stycznia 2019 r.

**Chcesz zmienić swoje nawyki?**

**Poznaj proste sposoby, które Ci w tym pomogą!**

**Początek roku to dla wielu z nas moment, w którym zostawiamy za sobą minione 365 dni i zaczynamy „od zera”. To właśnie wtedy najczęściej podejmujemy decyzję, by zadbać o siebie i wdrożyć nowe, zdrowe nawyki. Najlepiej robić to stopniowo i zacząć od drobnych zmian, dzięki czemu zwiększamy szanse na wytrwanie w noworocznym postanowieniu przez cały rok.**

**Codzienny ruch**

Codziennie zadbaj o swoją aktywność. Nie musisz od razu dźwigać ciężarów na siłowni! Wystarczy wysiąść 2 przystanki wcześniej i przejść się spacerem do domu, wspólnie pobawić w grupie na śniegu czy potańczyć do ulubionej muzyki. Każda – nawet drobna aktywność fizyczna jest ważna!

**Śniadanie na dobry początek**

Spożywaj 5 posiłków dziennie w odstępach nie większych niż 4 godziny. Koniecznie zjedz pożywne śniadanie, które pobudzi metabolizm i ureguluje łaknienie na resztę dnia.

**Porcja witamin**

Trzy porcje warzyw i dwie porcje owoców – tyle powinno gościć każdego dnia w naszym menu tych najbardziej wartościowych dla organizmu produktów. Ich zapewnienie jest bardzo proste! Porcją mogą być np. jabłko, pomidor na kanapce i szklanka soku do śniadania, sos z przecieru pomidorowego   
z makaronem lub kiszony ogórek do obiadu.

**Energia ze zboża**

Wzbogacaj posiłki o produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste. Zwłaszcza śniadanie powinno być w nie bogate – bo to właśnie ze zbóż czerpiemy najwięcej energii. Produkty pełnoziarniste jak makarony, kasze, czy płatki to także źródło witamin z grupy B.

**Pij mleko**

Mleko i jego przetwory to produkty, po które warto sięgać. Zawierają wapń – pierwiastek niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania naszego ciała, który jest najlepiej przyswajalny właśnie z mleka.

**Ogranicz spożycie cukru i soli**

Sól i cukier dodają potrawom smaku. Nie musimy z nich rezygnować, jednak warto ograniczyć ich spożycie. Możemy stopniowo rezygnować ze słodzenia kawy czy herbaty, a ciekawe i bardziej różnorodne smaki dań uzyskamy stosując zioła zamiast soli.

**Ważne jest nawodnienie**

To, ile litrów wody potrzebujemy, zależy od płci, codziennej aktywności fizycznej, ilości spożywanych posiłków i aktualnego stanu zdrowia. Jednak wielu dietetyków zgodnie twierdzi, że każdy powinien pić ok. 2,5 litra wody dziennie. Koniecznie róbmy to regularnie, małymi łykami – w ten sposób nasz organizm skorzysta z jej dobrodziejstwa najlepiej. Pamiętajmy, że woda jest również w produktach, które jesz i pijesz: zupach, warzywach, owocach i sokach.

**Tłuszcze z roślin**

Tłuszcze roślinne powinny stanowić większość tłuszczów spożywanych wraz z codzienną dietą. Są one niezbędne do prawidłowego rozwoju całego organizmu – w tym zmysłu wzroku czy układu nerwowego. Bez tłuszczów nie moglibyśmy też prawidłowo przyswajać cennych witamin!

**Jedz produkty białkowe**

Drób, ryby i warzywa strączkowe – to w nich znajdziesz cenne białko, składnik, który m.in. wchodzi   
w skład ciał odpornościowych czy służy do odbudowy tkanek.

**Doceń radość ze wspólnego gotowania**

Wspólne posiłki i ich przygotowywanie razem to doskonały sposób na to, żeby być ze sobą naprawdę blisko. Dzięki temu mamy możliwość porozmawiać, okazać bliskim zainteresowanie i sami opowiedzieć o ważnych dla nas sprawach. Wspólne gotowanie to także doskonały moment, aby uświadomić najmłodszym członkom rodziny dlaczego nie powinno się marnować żywności i pokazać im jak to zrobić, np. wykorzystując do przyrządzenia pysznego obiadu składniki z innych posiłków.

Noworoczne wyzwania możemy podejmować całą rodziną! Łatwiej nam będzie przyrządzić wspólne posiłki czy wzajemnie dopingować się do wyjścia z domu. Warto więc uświadomić także dzieci   
o pozytywnych następstwach prowadzenia zdrowego trybu życia. Mogą w tym również pomóc nauczyciele, np. w czasie tematycznych zajęć Akademii Uwielbiam. To program edukacyjny przeznaczony dla uczniów klas VI-VIII szkoły podstawowej i III klasy gimnazjum. Przygotowane dla nauczycieli materiały pozwalają na przeprowadzenie ciekawych zajęć m.in. uświadamiających młodych na temat roli zdrowego odżywania. Wystarczy wejść na stronę programu [www.akademiauwielbiam.pl](http://www.akademiauwielbiam.pl) i zgłosić swoją placówkę do udziału w akcji. Dodatkowo Uczniowie mogą wziąć udział w konkursach, zarówno dla szkoły jak i indywidualnych, w których należy jedynie przesłać autorski przepis i zdjęcie potrawy, przygotowanej zgodnie z zasadami regulaminu. W konkursach do wygrania są atrakcyjne nagrody.