WADOOWICE, 31.01.2020 r.

**10 porad jak wytrwać w postanowieniach noworocznych – zbilansowana dieta i aktywność fizyczna**

**Z początkiem każdego roku podejmujemy szereg nowych postanowień. Najczęściej dotyczą one zdrowszej diety, wzmożonej aktywności fizycznej lub jednego i drugiego. Zdarza się jednak, że nasz noworoczny zapał mija już po kilku tygodniach. Jak temu zapobiec? Oto 10 wskazówek dietetyka współpracującego z programem społecznym Akademia Uwielbiam.**

1. **Zmieniaj nawyki stopniowo**

Chcąc zmienić tryb życia na bardziej korzystny dla zdrowia lubimy przesadzać z ograniczeniami. Aby nasza dieta nie skończyła się spadkiem motywacji, a ćwiczenia przemęczeniem, wprowadzajmy zmiany powoli i stopniowo. Organizm będzie miał wtedy czas przyzwyczaić się do nich i potraktuje je jako coś oczywistego.

1. **Ulubiona forma ruchu**

Rodzaj aktywności fizycznej warto dobrać pod kątem swoich możliwości. Postawmy na formę ruchu, którą naprawdę lubimy i stosujmy ją 2-3 razy w tygodniu. Może być to trening na siłowni, jogging, basen lub najprostszy i często niedoceniany spacer. Badania pokazują, że wskazane jest pokonywać od 4400 do 7500 kroków dziennie[[1]](#footnote-1).

1. **Dieta na 80% na start**

*Jak wynika z obserwacji, ruch powinien iść w parze z właściwym odżywianiem. Nie róbmy jednak rewolucji w jadłospisie z dnia na dzień – każdą nową dietę spróbujmy wprowadzić na poziomie 80-85%, a wtedy znacząco zwiększymy szansę, że w niej wytrwamy. Czasami lepiej wprowadzać zmiany małymi krokami i etapami – zaczynając nawet od realizacji ich w kilkudziesięciu procentach, niż nie podejmować w ogóle prób na ich wprowadzenie –* mówi **Karina Słota – dietetyk, ekspert współpracujący z programem społecznym Akademia Uwielbiam**.

1. **Jedzmy w sposób zbilansowany**

*W prawidłowym odżywianiu najważniejsza jest różnorodność oraz sezonowość wybieranych produktów.**Nie stosujmy diet eliminacyjnych na własną rękę, ponieważ często wiąże się to z niedoborami składników odżywczych, które w efekcie mogą pogorszyć stan naszego zdrowia zamiast go polepszyć. Tego typu restrykcje najlepiej przeprowadzać pod okiem specjalisty w oparciu o ukierunkowaną diagnostykę medyczną. W codziennym menu skupmy się przede wszystkim na tym, aby jeść jak najbardziej pełnowartościowo pamiętając o dostarczaniu niezbędnych makroskładników, takich jak węglowodany, białko roślinne i zwierzęce oraz tłuszcze z różnych grup produktów* – dodaje **dietetyk.**

1. **Jedzmy smacznie i kolorowo**

Zbilansowane odżywianie nie musi być nudne ani monotonne! Wprowadźmy do codziennego jadłospisu dużą ilość warzyw oraz owoców, które zapewnią nam nie tylko witaminy i antyoksydanty, ale również różnorodne smaki. To sprawi, że każdy nasz posiłek będzie wyglądał estetycznie i kolorowo.

1. **Czerpmy energię ze zbóż**

*W dobrze zbilansowanej diecie nie powinno zabraknąć węglowodanów, które są niezbędne do utrzymania prawidłowego poziomu energii. Ich źródło stanowią między innymi produkty zbożowe, takie jak makarony, mąki i płatki zbożowe, zwłaszcza te pełnoziarniste* – **podkreśla** **dietetyk.**

1. **Kupuj z głową i nie marnuj**

Zakupy spożywcze róbmy rozważnie. Warto przygotować dokładną listę zakupów, która pozwoli nam na uniknięcie nieprzemyślanych wyborów lub zakupu nadmiernej ilości produktów. Planowanie posiłków z wyprzedzeniem sprawia, że nie marnujemy produktów oraz mamy kontrolę nad tym co i w jakich ilościach jemy.

1. **Pijmy wodę**

Wody powinniśmy pić dużo! Dzienne zapotrzebowanie na płyny pochodzące z soków, napojów oraz produktów spożywczych wynosi 2000 ml dla kobiet oraz 2500 ml dla mężczyzn. Norma ta dotyczy obu płci powyżej 19 roku życia bez uwzględnienia dodatkowej aktywności fizycznej[[2]](#footnote-2). Woda pomaga organizmowi zachować wydolność, zminimalizować ryzyko kontuzji oraz osłabienie mięśni.

1. **Pilnujmy regularności**

W zdrowym trybie życia istotna jest regularność. Posiłki najlepiej zjadać o względnie stałych porach, szczególnie pamiętając o śniadaniach, które dostarczają nam energię oraz stabilizują apetyt i poziom insuliny od samego rana. Większej uwagi wymagają posiłki jedzone przed rozpoczęciem wzmożonej aktywności fizycznej – na 2-3 godziny przed treningiem zadbajmy o wartościowe i energetyczne produkty.

1. **Znajdźmy wspólników**

Noworoczne postanowienia łatwiej realizować w tandemie lub grupie, niż samotnie. Zaangażujmy w nie domowników, także tych najmłodszych. Dzieci biorą przykład z dorosłych i są bardziej otwarte na wszelkie nowinki, dlatego warto uczyć je od małego zdrowych nawyków żywieniowych, np. poprzez przyrządzanie i spożywanie wspólnych posiłków. Spędzanie czasu w rodzinnym gronie podczas gotowania nie tylko wzmacnia więzi i relacje, ale także umożliwia najmłodszym naukę przyrządzania właściwie skomponowanych posiłków.

Edukacja na temat zdrowego trybu życia i jego pozytywnych następstw jest ważnym elementem zajęć, prowadzonych przez nauczycieli w ramach Akademii Uwielbiam. To program edukacyjny dla uczniów klas VI-VIII szkoły podstawowej. Celem programu jest kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych, zachęcenie do aktywności fizycznej, zwrócenie uwagi na higienę przygotowywania posiłków oraz problem marnowania żywności. Programowi towarzyszy konkurs szkolny, który polega na przygotowaniu potrawy zgodnie z zasadami poznanymi podczas zajęć. Zwycięskie placówki mogą wygrać między innymi warsztaty kulinarne, bony podarunkowe czy finansowe na dowolnie wybrany cel. Zasady konkursu, jego regulamin oraz informacje o akcji można znaleźć na: [www.akademiauwielbiam.pl](http://www.akademiauwielbiam.pl).

Poniżej dwa przepisy na dania, które są wartościowe i łatwe w przygotowaniu, również z najmłodszymi.

**Przepis nr 1: Makaron z piersią z kurczaka w kremowym sosie ogórkowym**

(przepis na 2 porcje)

**Lista składników:**

* 200 g makaronu Świdry Lubella
* 3 duże ogórki kiszone Krakus
* 1 duża pierś z kurczaka (około 200g)
* 150 ml wody
* 2 czubate łyżki śmietanki 36%
* sól, pieprz, słodka papryka czerwona, ostra papryka do przyprawienia mięsa
* 1 łyżeczka posiekanego koperku
* 2 łyżki oliwy do smażenia

**Przygotowanie:**

1. Makaron ugotować według wskazówek na opakowaniu, odcedzając zostawić 1/3 szklanki wody.
2. Pierś z kurczaka pokroić na mniejsze kawałki, doprawić i podsmażyć na rozgrzanej oliwie.
3. Kiedy mięso będzie ścięte, wlać wodę i zagotować.
4. Gotować około 5 minut, a następnie dodać ogórki kiszone starte na tarce.
5. Całość gotować jeszcze ok. 3-4 minuty.
6. Wlać śmietankę, doprowadzić do wrzenia, a następnie wlać wodę z gotowania się makaronu.
7. Kiedy sos lekko zgęstnieje, zdjąć z palnika.
8. Wymieszać i podawać z posiekanym koperkiem.

**Przepis nr 2: Placuszki z cukinii z sosem pomidorowym, chudym twarogiem i bazylią**

(przepis na 12 szt. Placków)

**Lista składników:**

* 4 łyżki Mąki Pełnoziarnistej Lubella
* 1 opakowanie pomidorów krojonych Łowicz
* 2 mniejsze cukinie (około 400 g)
* 2 jajka
* 1 ząbek czosnku
* szczypta soli, pieprzu oraz gałki muszkatołowej
* masło klarowane do smażenia
* 100 g twarogu
* kilka listków świeżej bazylii
* 1 łyżeczka oliwy z chili
* sól, pieprz, sok z cytryny i cukier trzcinowy do smaku

**Przygotowanie:**

1. Cukinie zetrzeć na tarce, dokładnie odcisnąć z soku.
2. Cukinię, jajka, mąkę, sprasowany ząbek czosnku oraz przyprawy wymieszać.
3. Na rozgrzanym maśle klarowanym smażyć porcje ciasta z dwóch stron do zarumienienia.
4. Podawać z sosem pomidorowym – pomidory przełożyć do miseczki, dodać pokruszony twaróg, bazylię, doprawić i wymieszać.

**OPIS PRODUKTÓW:**

**Makaron Lubella Świdry –** za sprawą wysokiej jakości pszenicy i specjalnemu procesowi mielenia ma unikalny smak i właściwości: po ugotowaniu nie skleja się, ma odpowiednią twardość i sprężystość.

**Ogórki kiszone Krakus** – są wyraziście kwaskowate. Zawdzięczają to kiszeniu jak domowym sposobem, z zastosowaniem tradycyjnej solanki. Ich unikalny smak podkreśla dodatek przypraw: czosnku w ząbkach, plasterków świeżego chrzanu oraz kopru w całych baldachach. Produkowane są tylko z wyselekcjonowanych odmian od sprawdzonych dostawców. Ogórki kiszone Krakus są idealnym dodatkiem do mięs i innych potraw kuchni polskiej, a także do sałatek i kanapek.

**Mąka Lubella Pełne Ziarno** powstała z całego ziarna: łuski, jądra, kiełka, dlatego jest cennym źródłem błonnika i minerałów, takich jak: fosfor, magnez, żelazo. Mąka Pszenna Pełnoziarnista od Lubelli wspaniale nadaje się do wypieku domowego chleba, bułek, ciasteczek, a także do naleśników czy pizzy.

**Pomidory krojone bez skórki Łowicz** są dobrze znane fanom sprytnych kulinarnych rozwiązań, Łowicz oferuje je także w wygodnej puszce. Taki wariant spodoba się szczególnie każdemu, kto docenia funkcjonalne i wygodne formaty.

1. Źródło: https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2734709 [↑](#footnote-ref-1)
2. Źródło: „Normy żywienia dla populacji Polski”; https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf [↑](#footnote-ref-2)