

Informacje o programie

„Katalizatory zdrowia” - świadomość, wiedza, praktyka - promujemy zdrowe odżywianie i aktywny tryb życia wśród mieszkańców Gminy Kosakowo.

realizowana jest przez
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu
w Kosakowie z.s w Rewie



Projekt jest dofinansowany przez Fundację Danone w ramach Programu Grantowego „Podziel się Posiłkiem, Podziel się Zdrowiem”. Tytułowe katalizatory zdrowia to zdrowe odżywianie i aktywny tryb życia. W ramach kampanii przekażemy w tym zakresie wiedzę, pokażemy gdzie można ją uzupełnić oraz zachęcimy do jej stosowania na co dzień.



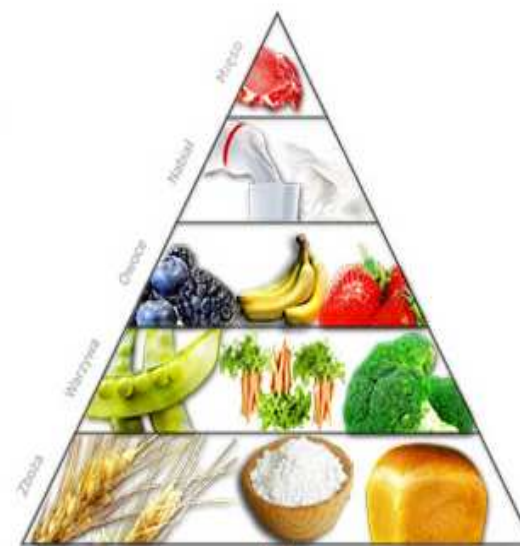
Niniejsza kampania ma na celu przede wszystkim wykazanie, iż niedożywienie jest nie tylko spowodowane brakiem jedzenia, tzw. głodem, ale również niewłaściwym odżywianiem (dostarczanie do organizmu jednych składników odżywczych w nadmiarze, a innych w ilości niewystarczającej). W zależności od wieku, trybu życia oraz tzw. wydatków energetycznych zapotrzebowanie żywieniowe różnych osób może się znacząco różnić. Szczegółowe informacje będą zamieszczane systematycznie na stronie www.gokis.kosakowo.pl.

Zasady zdrowego odżywiania

- Najlepszym napojem jest woda. Pij przynajmniej 4 szklanki wody dziennie!
- Będziesz sprawny i zdrowy, pamiętając o codziennej aktywności!
- Dbając o zdrowie nie jedz słodczy (wyjątkowo podczas świąt)! Owoce i niektóre warzywa też są słodkie!
- Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce, to dobre źródło witamin!
- Przed wyjściem z domu pamiętaj o zjedzeniu śniadania!
- Nie zapominaj też o drugim śniadaniu!
- Konieczne w Twojej diecie są naturalne kasze i ryż – one dają siłę! Kanapki najlepsze są z razowego pieczywa!
- Dbaj o mocne kości! Pij kefir i jogurt. Jedz orzechy i pestki, nasiona, zielone warzywa.
- Aby Twój rozwój przebiegał prawidłowo jedz często ryby, jajka i drób, a także warzywa strączkowe.
- Urozmaicone i kolorowe posiłki wpływają na Twój apetyt.



Piramida żywienia



Zwiększone zapotrzebowanie energetyczne

- Przy wzmożonym wysiłku fizycznym jakim poddawany jesteś uczestnicząc w II Programie Edukacji Żeglarskiej i Morskiej musisz pamiętać, aby dostarczyć do organizmu dodatkowe kalorie.
- Przygotowanie łodzi (klarowanie) wymaga od Ciebie dużo siły.
- Utrzymanie obranego kursu wymaga oprócz umiejętności żeglarskich siły fizycznej.
- Zmaganie się z siłami natury (np. balastowanie łodzi przy przechyłach) zmusza Cię do wysiłku fizycznego.

Dlatego:

- Przed zamustrowaniem na łodzi musisz spożyć posiłek wysokokaloryczny.
- Weź ze sobą żywność, która dostarczy Ci energii.
- Zabierz również płyny wysokoenergetyzujące.
- Pamiętaj o ciepłej, nieprzemakalnej odzieży, gdyż wyziębnienie powoduje spalanie cennych kalorii.

Przechowywanie żywności

- **Przetwory owocowe i warzywne** przechowuj w temperaturze poniżej 15 stopni, ograniczając dostęp światła.
- **Zamrożone chleb czy bułki** mogą czekać nawet kilka miesięcy, zachowując wszystkie walory smakowe
- **Masło** chroń przed światłem i wysoką temperaturą.
- **Jaja** możesz bezpiecznie trzymać w lodówce przez ok. 1 miesiąc, najlepiej na specjalnej półce na drzwiach.
- **Świeże ryby** nadają się do zjedzenia przez okres zaledwie 1-2 dni i powinny być przechowywane w lodówce na najniższej półce.
- **Ryby** po wypatroszeniu i oczyszczeniu, gotowe filety lub owoce morza możesz przechowywać w zamrażarce przez 6-8 miesięcy.
- **Mleko i napoje mleczne** zamknięte w kartonach (nawet do kilku miesięcy), pakowane próżniowo kefir, jogurty, sery żółte i topione (ok. 1 miesiąca);
- Wybierając się w rejs wykorzystaj **pojemniki do próżniowego przechowywania żywności**
- **Produkty myj bezpośrednio** przedjedzeniem. Umyte wcześniej szybciej się zepsują.

Katalizatory zdrowia

świadomość, wiedza, praktyka



II Program Edukacji Żeglarskiej
i Morskiej –
Rewa 2010 r.