

Edukacja zdrowotna – **ODŻYWIANIE**

ODŻYWIANIE – pobieranie przez organizm substancji potrzebnych do wzrostu, rozwoju tkanek i utrzymania funkcji życiowych. Wyróżnia się organizmy samożywne (fotosyntetyzujące rośliny zielone i chemosyntetyzujące niektóre bakterie) i cudzożywne (grzyby, bakterie i zwierzęta). Organizmy samożywne mają zdolność wytwarzania potrzebnych do życia substancji organicznych ze związków nieorganicznych w procesie fotosyntezy lub chemosyntezy. Natomiast organizmy cudzożywne pobierają gotowe substancje organiczne z zewnątrz. Sposób odżywiania organizmu determinuje jego miejsce w łańcuchu pokarmowym. Zatem organizmy samożywne (autotrofy) stanowią poziom producentów, z kolei organizmy cudzożywne (heterotrofy) należą do konsumentów lub reducentów.

„Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”

„JESTEŚMY TYM CO JEMY”

Jedzenie poprzez dostarczanie witamin i składników mineralnych warunkuje nasz rozwój i zachowanie odpowiedniego zdrowia. Nie bez znaczenia jest powiedzenie: jesteś tym, co jesz. Organizm trawi pokarm i wykorzystuje wszystkie jego składniki do budowy, regeneracji i wszystkich funkcji życiowych. Nieprawidłowy sposób żywienia wpływa na rozwój aż 80 jednostek chorobowych, między innymi otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy, niektórych nowotworów, osteoporozy, choroby nerek, wątroby i trzustki, a nawet depresji. Większość osób zna zasady zdrowego żywienia, wie, które produkty uchodzą za prozdrowotne, a których lepiej unikać. Niestety, teoria nie przekłada się na praktykę. Jeżeli czujemy się dobrze, choć to pojęcie bardzo względne, to nie myślimy o tym, że spożywanie pewnej żywności może doprowadzić do rozwoju tych schorzeń. Dopiero kiedy zaczynają się one rozwijać, mamy gorszą kondycję, czujemy się zmęczeni, zaczynamy myśleć o zmianie...

Przesyłam link do zapoznania na temat: piramidy żywienia oraz zdrowego stylu życia:

<https://dietetycy.org.pl/piramida-zywienia-dzieci-i-mlodziezy/>