

תזונה נכונה

נכון שחשוב לאכול

אבל!



חשוב לאכול נכון

הרצאת אורח ע"י מר לרר להר

Be.d בחינוך לפני וספורט

תזונה נכונה



תזונה נכונה

| | | |
|---|---------------------------|------------------------------|
| <p>דוגמאות לכמויות של סוגי מזון שונים שהנם שווי ערך למנה</p> | | <p>קבוצת מזון</p> |
| <p>פרוסת לחם, חצי לחמנייה, חצי כוס קורנפלקס, תפוח-אדמה</p> | | <p>לחם ודגנים</p> |
| <p>עגבנייה, מלפפון, 100 גרם גזר</p> | | <p>ירקות</p> |
| <p>אפרסק, תפוח-עץ, חצי כוס מיץ</p> | | <p>פירות</p> |
| <p>100 גרם גבינה 5%, 30 גרם גבינה צהובה, גביע יוגורט, כוס חלב</p> | <p>בשר, דגנים וקטניות</p> | <p>קבוצת החלבונים</p> |
| | <p>מוצרי חלב</p> | |
| <p>1 כף אבוקדו, 1 כפית שמן, 1 כפית מרגרינה</p> | | <p>שומנים</p> |

תזונה נכונה

שמן והשומן:

שמן - נוזלי, ברובו בלתי רווי ובד"כ בריא בכמויות סבירות.

שומן - בד"כ ג'לטיני או מוצק וברובו רווי. אינו בריא כלל.

טיגון יבוצע בשמן רצוי מכבישה קרה.

גם בישול ואפילו אפיית עוגות ניתן לבצע עם שמן ולא שומן.

צריכה מומלצת על פי המנות - 3.

תזונה נכונה

חלבונים:

בשר - חשוב לצרוך לפחות 2 - 3 פעמים בשבוע.

דגים - חשוב לצרוך לפחות 1 - 2 פעמים בשבוע.

מוצרי חלב - חשוב לצרוך לפחות 2 - 3 פעמים בשבוע.

בבשר ישנם חלבונים חיוניים לגוף שאינם מסופקים ע"י מקורות חלבון אחרים (צמחוניים).

הדגים מכילים את החלבון האיכותי ביותר, אולם יעילותו של הבשר בתכולת הברזל שלו.

נקניקיות אינן בשר!

המבורגר, קבב וכד' עשירים בשומנים.

תזונה נכונה

פחמימות:

חשוב לצרוך בכל יום!

פחמימה פשוטה - סוכר, שוקולד, פרי וכד'. מספקים אנרגיה לטווח הקצר אך בטווח הארוך יש שוב תחושת רעב.

פחמימה מורכבת - בננה, לחם, גרנולה וכד'. מספקים אנרגיה לטווח הארוך ויש תחושת שובע לאורך זמן.

תזונה נכונה

שתייה:

חשוב לשתות כ - 2 - 3 ליטרים של מים ביום!

מים - הנוזל הבריא ביותר לצריכה.

משקאות קלים - בד"כ אינם בריאים וכוללים רכז ממותק ומים.

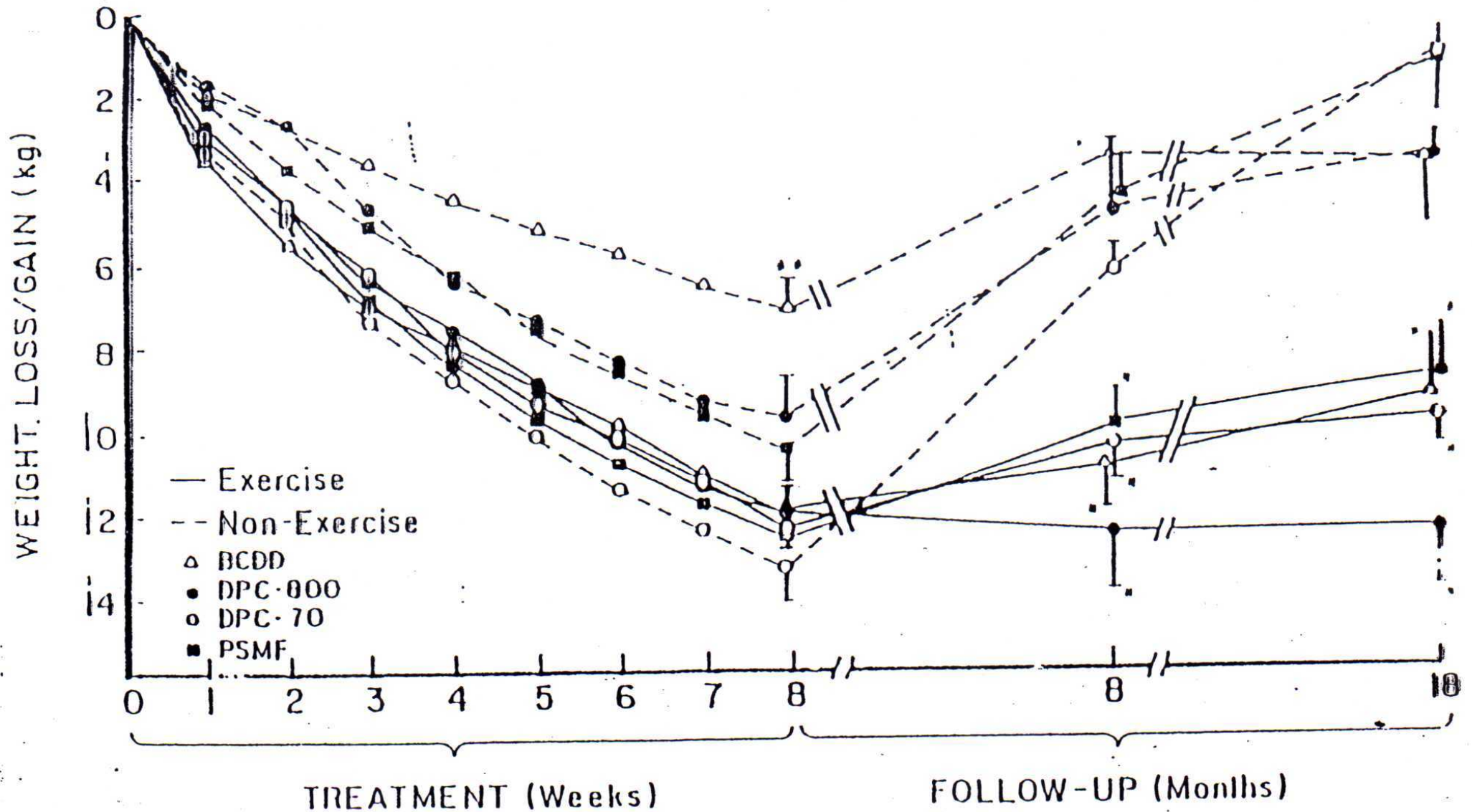
משקאות מוגזים - הכי פחות בריאים. בד"כ מכילים קרמל ומוגזים ע"י הגז CO_2 .

הקפה - ככלל מומלץ לשתיה כחצי שעה לפני הפעילות הגופנית. אינו מומלץ לצריכה מוגברת ללא פעילות גופנית סדירה.

משקאות ספורט - בד"כ בריאים אך מיותרים. ניתן לייצר משקאות דומים בבית.

תזונה נכונה

דיאטות עם ובלי פעילות גופנית



תזונה נכונה

פרטים נוספים בנוגע לתזונה נכונה,

תכניות אישיות וייעוץ תזונאי:

<http://www.shiluvim.biz>

zohar@shiluvim.biz

תודה רבה

על ההקשבה