






Dieta syna wzorowana na diecie ojca, czyli 5 porcji warzyw, owoców lub soku w diecie mężczyzny

Prawidłowo zbilansowana, w pełni wartościowa dieta powinna uwzględniać nie tylko aktywność fizyczną danej osoby, ale również jej płeć. Dobrych nawyków żywieniowych powinniśmy uczyć się od dziecka. Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypominają, że zarówno dieta kobiety, jak i mężczyzny powinna opierać się na silnym fundamencie – owocach, warzywach i sokach. Jednym z największych wyzwań dla rodzica jest przekonanie swojego syna do spożywania warzyw i owoców. Mężczyźni powinni również pamiętać, że stanowią autorytet i wzór dla swoich synów. Ojcowie, wujkowie i dziadkowie – dawany przez Was przykład ma wielkie znaczenie, ponieważ kształtujecie nawyki żywieniowe dzieci już od najmłodszych lat.

Przykład z domu, czyli Janek chce jeść to, co Jan

Sposób żywienia w okresie dzieciństwa ma duże znaczenie na wyrobienie nawyków żywieniowych, które będą kontynuowane w dalszym dorosłym życiu. Z jednej strony żywienie chłopców wpływa na rozwój ich organizmu, z drugiej w przyszłości będzie miało odzwierciedlenie w ogólnym stanie zdrowia. Dlatego też ważne jest, aby od najmłodszych lat chłopcy spożywali warzywa i owoce, najlepiej do każdego posiłku, aby jako dorośli chętnie po nie sięgali - tłumaczy dr inż. lek. med. Dariusz Włodarek, dietetyk, lekarz medycyny, ekspert kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku”. Dieta młodych chłopców jest niestety często uboga w naturalne produkty, ponieważ synowie naśladują sposób odżywiania swoich ojców. Niewłaściwa, bogata w tłuszcze i cukier dieta, obecna w życiu dziecka, będzie również dominować w jego dorosłym życiu. Bardzo ważne jest zatem, aby już mały Jaś spożywał odpowiednią ilość warzyw, owoców lub soku.

www.5porcji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



Dlaczego właśnie ojcowie powinni zwrócić szczególną uwagę na to, jak wygląda ich dieta w kontekście diety naśladowujących ich synów? Młody chłopiec od najmłodszych lat pragnie stać się „lustrzanym odbiciem” taty – obserwowanie ojca pozwala synowi uczyć się jego stylu życia, zachowania, a także nawyków żywieniowych. Niestety, chłopcy powtarzają błędy żywieniowe swoich rodziców. Codzienny jadłospis męskiej głowy rodziny często różni się od posiłków bliskich, na co zwraca uwagę dr Dariusz Włodarek – *Każdy z nas ma różne preferencje, jeśli chodzi o odżywianie się. Mężczyźni często wybierają na obiad ziemniaki i porcję mięsa, natomiast inne warzywa są jedzone do tego posiłku w małej ilości. Najlepszym rozwiązaniem jest, aby warzywa i owoce jeść 5 razy dziennie, a nawet częściej. Do każdego głównego posiłku spożywajmy porcję warzywa, a pomiędzy nimi porcję owoców. Można też jedną z tych porcji zastąpić 100% sokiem warzywnym lub owocowym. Młodzi chłopcy wzorują się na sposobie żywienia swoich rodziców. Badania wskazują, że w rodzinach, w których częściej spożywane są warzywa i owoce, dzieci częściej po nie sięgają. Zatem to od rodziców zależy, w jakiej ilości te produkty będą spożywane przez chłopców.* Dieta mężczyzn zawiera niejednokrotnie za dużo produktów wysoko przetworzonych, które zawierają cukry proste, kwasy tłuszczowe typu trans, mało witamin i składników mineralnych. Szybki i nerwowy tryb życia, praca po kilkanaście godzin dziennie, zarówno fizyczna, jak i umysłowa, sprawiają, że mężczyźni często jedzą w pośpiechu i biegu, a fakt ten nie umyka baczny małym obserwatorom. Częstym błędem ojców, ale również i matek, jest akceptowanie faktu, że ich synowie nie lubią i nie chcą jeść warzyw i owoców. Czy syn, widzący ojca, który odżywia się w inny sposób, może zrozumieć, jak ważne są warzywa i owoce w codziennej diecie?

Zwiastuny poprawy diety mężczyzn małych i dużych

Ostatnie lata ukazują pozytywną tendencję – panowie zaczęli bardziej dbać o swój wygląd i przywiązywać większą wagę do swojego trybu życia. Właściwa dieta zaczyna zajmować

www.sporcji.pl



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW




coraz ważniejsze miejsce w codziennym, pracowitym dniu mężczyzny. Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypominają i rekomendują:

- Bądź zdrowym tatą i dawaj dobry przykład swoim dzieciom – niech od najmłodszych lat dzieci uczą się jeść wartościowe produkty.
- Jeśli Twój syn nie toleruje warzyw i owoców w czystej postaci – postaw na 100% sok! Jedna szklanka (200 ml) 100% soku może zastąpić jedną porcję warzyw lub owoców dziennie.
- Spożywaj 5 porcji warzyw, owoców lub 100% soku dziennie – męski organizm w każdym wieku potrzebuje niezbędnych dla siebie witamin i minerałów
- Nawadniaj się i ucz tego swojego syna! Odpowiednie nawodnienie jest bardzo istotne dla organizmu. Mężczyzna, tak mały jak i duży, powinien wypijać codziennie 10 do 15 szklanek płynów, które w większości powinna stanowić woda¹.
- Pamiętaj, że 100% soki możesz podawać na różne sposoby – twórcie razem z synem sałatki owocowe, skropione sokiem pomarańczowym, latem dla ochłody jedzcie przygotowane przez Was sorbety.
- Po wysiłku fizycznym daj swojemu synowi wodę lub 100% sok rozcieńczony z wodą – jest to smaczna metoda na szybkie nawodnienie organizmu. Pijcie je razem!
- Mężczyźni preferują wyraziste smaki – dlatego zaproponuj swojemu synowi 100% soki pomidorowe lub grejpfrutowe.

Mężczyzna, który jest świadomy, jak dbać o swoją vitalność, docenia niepodważalnie dużą rolę dobrze zbilansowanej diety we wzmacnianiu organizmu. Często jednak potrzebne jest dodatkowe wsparcie i motywacja ze strony najbliższych osób, zwłaszcza kobiet. Dawanie przykładu poprzez stosowanie się do zasad właściwego odżywiania może przyczynić się do zmiany złych nawyków żywieniowych mężczyzn. Warto uczyć prawidłowego trybu życia już w dzieciństwie – tata jest dla swojego syna autorytetem i wzorem do naśladowania. *Radzenie sobie ze stresem, regularna aktywność fizyczna i prawidłowa dieta wpłyną*

¹ Ekspert kampanii, Dariusz Włodarek

www.Sporczi.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW




korzystnie na kondycję zarówno młodego, jak i starszego mężczyzny. W diecie takiej powinno znaleźć się 5 porcji warzyw i owoców lub uzupełniająca jedną z nich szklanka (200 ml) 100% soku – stwierdza dr Dariusz Włodarek.

Ciekawostka

Codziennie dostarczana organizmowi witamina C przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji układu odpornościowego podczas i po intensywnym wysiłku fizycznym.

www.Sporcji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW