

TŁUSZCZE

Tłuszcze należą do odżywczych składników pożywienia, dostarczają organizmowi związków niezbędnych do rozwoju oraz utrzymania zdrowia i pełnią w organizmie funkcje istotne dla podtrzymania życia.



W naszej codziennej diecie bardzo istotną rolę odgrywa dobór odpowiedniej ilości i jakości tłuszczów. Piramida żywienia tłuszcze dzieli na dobre i złe.



TŁUSZCZE

DOBRE

Tłuszcze te usprawniają myślenie, chronią przed chorobami, a nawet leczą serce. Najbardziej wartościowe są tłuszcze nienasycone – wzmacniają odporność i wpływają na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu. Dobre tłuszcze

znajdziemy w :

rybach morskich,

oliwie,

oleju rzepakowym

orzechach.

TŁUSZCZE

ZŁE

*Tłuszcze te nadmiernie spożywane
mogą spowodować otyłość oraz
różne inne choroby*

*Jakich produktów powinniśmy
unikać?*

Margaryny

Batony i ciasta gotowe

Pączki

wszystkie produkty smażone na

głębokim oleju np. frytki

fast foody np. hamburgery, kebaby

chipsy

ZAPAMIĘTAJ

:)



DOBRE TŁUSZCZE



BRAZYLIJSKIE



AWOKADO



ŁOSOŚ



WŁOSKIE



MIGDAŁY



SIEMIEŃ LNIANE



SŁONECZNIK



ORZECHY



ZŁE TŁUSZCZE



FRYTKI



POPCORN



CHIPSY



FAST FOOD



PARÓWKI



MLECZNA
CZEKOLADA