



BIURO PRASOWE

ZDROWE ODŻYWIANIE PODCZAS ROKU AKADEMICKIEGO

Początek roku akademickiego może oznaczać zmianę dotychczasowego trybu życia. Wiąże się z tym również zmiana nawyków żywieniowych. Niestety, zmiany te mogą doprowadzić do zaniedbania sposobu żywienia. Co zrobić, żeby tak się nie stało?

Oto kilka rad, jak zadbać o zdrowe odżywianie podczas roku akademickiego od studentek dietetyki odbywających praktyki w Uczelnianej Poradni Dietetycznej.

- Na zakupy chodź tylko przygotowany/a - rób listy zakupów i nie wychodź głodny/a. Głód nie sprzyja wyborom żywieniowym.
- Miej wodę zawsze pod ręką. Nawodnienie jest bardzo ważne dla organizmu. Na co dzień, staraj się unikać słodzonych napojów.
- Sporządź bazę szybkich, prostych i zdrowych przepisów na posiłki, które lubisz. Usprawni to gotowanie i zakupy.
- Staraj się jeść w powoli. Skup uwagę na posiłku. Dzięki temu jesteś w stanie zauważyć moment, kiedy jesteś już najedzony/a.
- Jeśli przed Tobą długi dzień na uczelni, zabierz ze sobą dodatkowy posiłek i butelkę wody. Dzięki temu unikniesz kupowania czegoś niezbyt zdrowego na ostatnią chwilę w automacie, czy też w pobliskim sklepie.
- Zadbaj o różnorodność w diecie. Kiedy dieta nie jest nudna, nie będziesz miał/a potrzeby urozmaicać jej niezdrowymi opcjami. Jako przekąski wybieraj raczej orzechy, hummus, świeże owoce. Mając takie produkty pod ręką chętniej po nie sięgniesz, niż po wysoko przetworzone zamienniki.
- Podczas przygotowywania posiłków pamiętaj, aby zawierały źródło białka, węglowodanów i tłuszczów. Połowę porcji powinny stanowić warzywa i owoce.
- Zdecyduj się na produkty pełnoziarniste. Dzięki nim będziesz mieć więcej energii i nie będziesz odczuwać zwiększonego zmęczenia.
- Uważaj na ilość spożywanej kofeiny. Energetyki i kawa złudnie stymulują organizm do pracy, natomiast za rzeczywistą podaż energii odpowiedzialna jest zdrowa dieta.

Wszystkich, którzy chcą poprawić swoje nawyki żywieniowe, a nie wiedzą od czego zacząć zapraszamy do Uczelnianej Poradni Dietetycznej Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu na indywidualne konsultacje z zakresu dietetyki dotyczące zdrowego stylu życia i kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych. Poradnia posiada nowoczesny sprzęt do pomiarów składu ciała. Oferuje indywidualne podejście do każdego pacjenta. Łączy wiedzę naukową z wiedzą praktyczną dotyczącą dietetyki.

<http://www1.up.poznan.pl/kzcid/uczelniana-poradnia-dietetyczna/>

ul. Wojska Polskiego 42, pokój 425
60-624 Poznań
poradnia.dietetyczna@up.poznan.pl
+48 61 846 6702