

# Klasa 1CLO

Temat: Suplementy diety



Dzisiejszy temat o suplementach diety chciałabym, abyście opracowali z normami żywienia Instytutu Żywności i Żywienia- będzie to kilka najważniejszych informacji, które proszę sporządzić w formie notatki, odpowiadając na poniższe pytania (ok. 1-3 zdania na poszczególne pytania, krótko, ale treściwie 😊). Informacje o suplementach diety zaczynają się w pliku Norm Żywienia na stronie 301.

1. Podaj definicję suplementów diety.
2. W jakich sytuacjach i w jakim celu stosujemy suplementy diety.
3. Suplementacja jakimi składnikami zalecana jest kobietom w ciąży?
4. Suplementacja jaką witaminą zalecana jest niemowlętom i małym dzieciom?
5. Jakich osób szczególnie dotyczy suplementacja w wieku starszym? (podaj kilka przykładów)
6. Jak wg literatury suplementacja wpływa na redukcję masy ciała (pomaga, szkodzi, podaj przykład).
7. Wymień główne cele suplementacji u sportowców. ,

Odpowiedzcie na powyższe pytania krótko, na temat. Zapiszcie w zeszycie i prześlijcie mi zdjęcia na maila. Macie czas do końca miesiąca. W razie problemów, pytań-piszcie do mnie.

Kilka faktów ode mnie na temat suplementów diety

- Pamiętajcie, że suplementy diety to nie LEKI. Zaliczane są do artykułów spożywczych (wg Polskiego prawa)
- Suplementy diety nie mogą być radą czy metodą na złą dietę. Witaminy i składniki mineralne czerpać powinniśmy przede wszystkim z naszej zbilansowanej diety. Oczywiście nie każdy składnik możemy. Dużym problemem jest witamina D, której niedobór ma ok. 90% Polaków, jej suplementacja jest wskazana, ale dawka ustalona powinna być po wcześniejszej konsultacji ze specjalistą.
- Dawkę i rodzaj suplementacji nie powinniśmy dobierać na tzw. Własną rękę. Zawsze warto skonsultować ze specjalistą (lekarzem, dietetykiem, farmaceutą), najlepiej po uprzednim zbadaniu niedoborów w organizmie. Dawka i rodzaj suplementacja powinna być dopasowana np. Do jednostek chorobowych.
- Z przymrużeniem oka 😊 powiem również, żeby za bardzo nie ufać reklamom, które suplementacje zalecają każdej grupie wiekowej, często na błahe powody. Ale mam nadzieję, że będziemy mieli jeszcze okazje razem porozmawiać na ten temat na żywo i wymienić się swoimi spostrzeżeniami na temat suplementów diety 😊