



POZNAJEMY ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Emilia Mrozevska

Zespół Szkół Sportowych
im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie

Nazywam się Emilia Mrozewska

Jestem nauczycielem,
terapeutą, dietetykiem, psychodietetykiem.

Z edukacją związana jestem od ponad 20 lat.
Obecnie pracuję w Zespole Szkół Sportowych
im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie.

NA DZISIEJSZYM SPOTKANIU:

- ❖ Poznacie zasady zdrowego odżywiania.
- ❖ Zapoznam Was z podstawowymi składnikami odżywczymi niezbędnymi dla życia i dobrego zdrowia.
- ❖ Dowiedziecie się jakie są normy na energię dla dzieci i młodzieży.
- ❖ Dowiedziecie się co to jest Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia.
- ❖ Poznacie kilka przepisów na zdrowe śniadanie czy obiad.
- ❖ Dowiedziecie się również co można włożyć do lunchboxa.
- ❖ W jaki sposób zacząć odchudzanie.
- ❖ Co to są zaburzenia odżywiania.

ZACZYNAAMY 😊

Każdy z Was pewnie słyszał takie pojęcia jak „zdrowa dieta”, „zbilansowana dieta”, „zdrowe odżywianie”, „zdrowy styl życia”, ale co to znaczy?

Czy wystarczy zrezygnować ze słodczy, hamburgerów, frytek?

Dzisiaj postaram się Was zainteresować ogólnymi zasadami związanymi ze zdrowym odżywianiem, ale nie tylko.



Na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej

prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz zwraca uwagę, że badania naukowe w ostatnich latach wykazały, że bardzo ważne w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży oraz zapobieganiu otyłości i innym chorobom są:

- *aktywność fizyczna*
- *prawidłowy sen*
- *przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych.*

Dlatego też obecnie mówi się o **Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia** dając jasno do zrozumienia, że aby być zdrowym, prawidłowe żywienie musi być realizowane łącznie z pozostałymi elementami stylu życia:

- ✓ aktywność fizyczna
- ✓ prawidłowy sen
- ✓ przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych.



Oprac. pod. kier. prof.
Jarosza M., Warszawa,
Instytut Żywności i
Żywienia; 2019

Natomiast **podstawowymi składnikami odżywczymi** niezbędnymi dla życia i dobrego zdrowia są:

- 1) **BIAŁKA** - podstawa budowy i przebudowy tkanek organizmu
- 2) **TŁUSZCZE** - źródło energii i podstawowych kwasów tłuszczowych, nośnik witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) i ważny składnik błon komórkowych i złożonych białek
- 3) **WĘGLOWODANY** - źródło energii
- 4) **WODA**
- 5) **SKŁADNIKI MINERALNE I PIERWIASTKI ŚLADOWE** - (jony) składniki płynów ustrojowych, tkanek, enzymów, barwników
- 6) **WITAMINY** - substancje pochodzenia organicznego odgrywające ważną rolę w przemianach metabolicznych

A prawidłowo zbilansowana dieta to taka, która pozwala zaspokoić organizm w niezbędne **podstawowe składniki odżywcze**.

Dla każdego z podanych składników ustalone są pewne normy, które ustala Instytut Żywności i Żywienia.

Z pomocą „przychodzi” nam tutaj Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, która w szybki i łatwy sposób przedstawia co należy robić, aby zachować zdrowie dzięki prawidłowym wyborom żywieniowym i aktywności fizycznej.

Jakie są normy na energię dla dzieci i młodzieży?

Tabela 2. Normy na energię dla niemowląt, dzieci i młodzieży, ustalone na poziomie zapotrzebowania energetycznego grupy (EER)

Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	MJ/d						kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)						Aktywność fizyczna (PAL)					
		mała		umiarkowana		duża		mała		umiarkowana		duża	
Niemowleta													
0-0,5	6,5			2,5						600			
0,5-1	9			3,0						700			
Dzieci													
1-3	12			4,2	(1,40)					1000	(1,40)		
4-6	19			5,9	(1,50)					1400	(1,50)		
7-9	27	6,7	(1,35)	7,5	(1,60)	8,8	(1,85)	1600	(1,35)	1800	(1,60)	2100	(1,85)
Chłopcy													
10-12	38	8,6	(1,50)	10,0	(1,75)	11,1	(2,00)	2050	(1,50)	2400	(1,75)	2750	(2,00)
13-15	53	10,9	(1,55)	12,6	(1,80)	14,6	(2,05)	2600	(1,55)	3000	(1,80)	3500	(2,05)
16-18	67	12,1	(1,55)	14,2	(1,85)	16,3	(2,15)	2900	(1,60)	3400	(1,85)	3900	(2,15)
Dziewczeta													
10-12	37	7,5	(1,45)	8,8	(1,70)	10,0	(1,95)	1800	(1,45)	2100	(1,70)	2400	(1,95)
13-15	51	8,8	(1,50)	10,3	(1,75)	11,7	(2,00)	2100	(1,50)	2450	(1,75)	2800	(2,00)
16-18	56	9,0	(1,50)	10,5	(1,75)	12,1	(2,00)	2150	(1,50)	2500	(1,75)	2900	(2,00)

Chłopcy

Dziewczeta

Źródło: Normy żywieniowe dla populacji polskiej – nowelizacja. (red.) prof. dr hab. n. med. Mirosław J arosz

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Prawidłowe odżywianie ma szczególne znaczenie u dzieci i młodzieży ze względu na intensywne procesy wzrastania i dojrzewania zachodzące w tym okresie życia.

JEDZ REGULARNIE

Najzdrowiej jest spożywać 5 posiłków w odstępach 3–4 godzinnych.

1. ŚNIADANIE
2. II ŚNIADANIE
3. OBIAD
4. PODWIECZOREK
5. KOLACJA

Zapewnia to lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych oraz sprzyja prawidłowej sprawności umysłowej i fizycznej organizmu.

*Regularne spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia powoduje, że organizm, który przyzwyczaja się do ciągłego dostarczania odpowiedniej dawki energii i składników odżywczych, **potrafi nimi racjonalnie gospodarować.***

Spożywanie posiłków co 3-4 godziny powoduje, że organizm nie musi nastawiać się na dłuższe okresy głodu i nadmiernie gromadzić zapasów.

JEDZ REGULARNIE

Staraj się zachować odpowiednie proporcje pomiędzy poszczególnymi posiłkami oraz stałych godzin ich

spożywania

- ❖ **ŚNIADANIE** - powinno stanowić 25-30% wartości energetycznej całodiennej racji pokarmowej
- ❖ **II ŚNIADANIE** - 5-10%
- ❖ **OBIAD** - 30-35%
- ❖ **PODWIECZOREK** - 5-10%
- ❖ **KOLACJA** - 20-25%

Co to oznacza?

- ❖ **ŚNIADANIE** - powinno stanowić 25-30% wartości energetycznej całodiennej racji pokarmowej
- ❖ **II ŚNIADANIE** – 5-10%
- ❖ **OBIAD** - 30-35%
- ❖ **PODWIECZOREK** - 5-10%
- ❖ **KOLACJA** - 20-25%

Chłopiec 11 lat – aktywność fizyczna umiarkowana, masa ciała 38kg

zgodnie z Normami Instytutu Żywności i Żywienia powinien spożywać dziennie ok. 2400kcal

PRZYKŁAD

- ❖ **ŚNIADANIE ok. 600 kcal**
- ❖ **II ŚNIADANIE** – ok. 240kcal
- ❖ **OBIAD** - ok. 840kcal
- ❖ **PODWIECZOREK** – ok. 240kcal
- ❖ **KOLACJA** - ok. 480kcal

ODPOWIEDNIA ILOŚĆ POSIŁKÓW

Jeść regularnie = 4 - 5 posiłków dziennie

Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, a co za tym idzie bardzo ważne jest spożywanie II ŚNIADANIA czy obiadu w szkole.

Pamiętajcie!

Uczniowie przebywający w szkole do 6godzin powinni zjeść w niej II śniadanie, natomiast przebywający ponad 6 godzin – powinni spożyć dwa posiłki.

**7.00- śniadanie
10.00 – II śniadanie
13.00 – obiad
16.00 –
podwieczorek
19.00 – kolacja**

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA



Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach.

Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, w tym wszystkie jej elementy tekstowe i graficzne („Piramida”) stanowi własność Instytutu Żywności i Żywienia im. dr. med. A. Szczygła w Warszawie i podlega ochronie prawnej wynikającej z przepisów o prawie autorskim.

1

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE

Regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała i przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego.

Wysięk to relaks dla umysłu.



Jeśli ze względów zdrowotnych nie możesz wykonywać intensywnych ćwiczeń wyjdź na spacer, pojedź do szkoły na rowerze, a w weekend wybierz się na basen, zamiast siedzieć na kanapie.

2

PIJ WODĘ!

- Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu, powinniście wypijać jej co najmniej **6 szklanek dziennie**.
- Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą w środowisku wodnym (człowiek w 60% zbudowany jest z wody)
- Woda oczyszcza organizm, przyspiesza trawienie i chroni nas przed przejedzeniem.
- Woda nawilża skórę.
- Jej niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanego z tym gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu, mniejszej zdolności do koncentracji uwagi w przyswajaniu nowych wiadomości.
- Później pojawiają się poważniejsze dolegliwości (m.in. ze strony układu krążenia, moczowego, pokarmowego), które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.
- Więcej wody potrzeba przy wysiłku fizycznym, w czasie przebywania w miejscu, gdzie jest wysoka bądź niska temperatura oraz mała wilgotność.



2

JAK NAUCZYĆ SIĘ PIĆ WODĘ!

- Miej przy sobie zawsze butelkę z wodą (np. butelka filtrująca).
- Gdy nie smakuje Ci sama woda możesz również dodać do niej:
 - soku z cytryny lub grejpfruta,
 - kilka plasterków świeżego ogórka,
 - kilka listków świeżej mięty,
 - kawałki truskawek lub borówki lub inne owoce.
- Zainstaluj aplikację lub nastaw alarm, który będzie przypominał o piciu wody.
- Wypracuj nowe nawyki np. zacznij wypijać szklankę wody każdego dnia tuż po przebudzeniu



3

JEDZ PRODUKTY ZBOŻOWE, ZWŁASZCZA PEŁNOZIARNISTE

- Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków.
- Produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych, są więc **doskonałym źródłem energii** tak potrzebnej rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi.
- Zawierają także **witaminy z grupy B** (niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagające w koncentracji i nauce), różne **składniki mineralne** (np. magnez, cynk, żelazo), które m.in. wspierają rozwój fizyczny, korzystnie wpływają na samopoczucie i zdolność do nauki;
- Są również źródłem **błonnika pokarmowego** wspomagającego pracę układu pokarmowego, ułatwiającego utrzymanie prawidłowej masy ciała.

3

JEDZ PRODUKTY ZBOŻOWE, ZWŁASZCZA PEŁNOZIARNISTE

- Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste.
- Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie



3

PRZYKŁAD ZDROWEGO ŚNIADANIA

• Owsianka

z



• Jaglanka

z



emily_gotuje

4 PAMIĘTAJ O WARZYWACH I OWOCACH

Na najniższym poziomie Piramidy zostały postawione warzywa i owoce co oznacza, że powinny być one spożywane codziennie, w jak największej ilości **(co najmniej 5 porcji dziennie)**.

Najlepiej, żeby warzywa i owoce spożywać w nieprzetworzonej formie.

Najlepsze proporcja do $\frac{1}{4}$ owoców i $\frac{3}{4}$ warzyw.



2

PAMIĘTAJ O WARZYWACH I OWOCACH

- **Warzywa i owoce to prawdziwe bomby witaminowo–mineralne**, zawierające łatwo przyswajalne przez organizm związki. To właśnie witaminy oraz składniki mineralne chronią nas przed infekcjami, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.
 - Szczególną rolę we wzmacnianiu odporności pełni **witamina C**, w którą obfitują zarówno warzywa (**brokuł, brukselka, kalafior, cebula, szpinak, ziemniak**), jak i owoce (**czarna oraz czerwona porzeczka, truskawka, malina, jeżyna**).
- **Dodają energetycznego białka i wiele innych cennych związków**
- Dodają mięśniom nie tylko energetycznego białka, ale również innych cennych związków: witamin z grupy B (**brokuł, zielony groszek**), wapnia (**fasola, brokuł, jarmuż, czarna porzeczka, jeżyna**) czy magnezu (**szpinak, groch, fasola, natka pietruszki**). Wspierają nasz organizm w pozyskaniu i utrzymaniu energii.

2

PAMIĘTAJ O WARZYWACH I OWOCACH

Zapobiegają zaparciom

Warzywa i owoce wyróżnia też obecność **błonnika**, który zapobiega zaparciom. Jest on idealnym sprzymierzeńcem w walce ze zbędnymi kilogramami, gdyż na długo daje uczucie sytości. Najwięcej błonnika zawierają **warzywa strączkowe**, a także **porzeczka czarna i czerwona porzeczka, śliwka, malina**.

Dbają o dobry nastrój

Wiele z nich zawiera związki dobroczynnie wpływające na dobry nastrój. Należą do nich **warzywa liściaste** i te bogate w witaminy z grupy B, np. **papryka, szpinak, brokuł, groszek zielony**, a z owoców - **morela, truskawka, malina, jabłka**.

Pomagają w nauce i koncentracji

Poprawiają sprawność umysłową, wspomagają koncentrację i pobudzają do pracy szare komórki. Pod tym względem niezwykle korzystne dla zdrowia są **szpinak, fasola, brukselka**, a także **brokuł i pomidor**, a z owoców – **gruszka, czarna porzeczka czy borówka**.

Źródło: <https://zielonyogrodek.pl/dom-i-balkon/kuchnia-z-ogrodka/12398-dlaczego-warto-jesc-warzywa-i-owoce-8-powodow>

4

WARZYWA I OWOCE

Koktajl owocowo –



wny

Sałatka z pomidorami i rukolą



Tortilla z warzywami i
kurczakiem

5

MLEKO I JEGO PRZETWORY

Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie
(możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką i – częściowo – serem).

Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia – składnika niezbędnego do **budowy zdrowych kości i zębów**.
Produkty te zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne.



Źródło: *Stylu Życia Dzieci i Młodzieży* Autor [prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz](#)

5

MLEKO I JEGO PRZETWORY

PUDDING CHIA Z BANANAMI

200ml mleka
2 łyżki nasion chia
1 banan
wiórki kokosowe
sok z cytryny
łyżka płatków owsianych lub musli.

Nasiona chia mieszamy z mlekiem, odstawiamy do napęcznienia (co chwilę mieszamy). Banana blendujemy z wiórkami, sokiem z cytryny. Układamy dowolnie.



KOKTAJL BANANOWO – ORZECHOWY

Składniki:
2 mniejsze banany
300 ml mleka (dowolnego)
1 łyżka masła orzechowego

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i zmiksować.

Nasiona chia zawierają duże ilości błonnika, kwasów tłuszczowych omega-3, mnóstwo wysokiej jakości białka oraz kilka niezbędnych minerałów i przeciwutleniacz. Dzięki swoim właściwościom mogą wpływać na pracę układu trawiennego, serca i układu krążenia.

KOKTAJL BANANOWY

Składniki:
2 mniejsze banany
200 g serka wiejskiego
1 łyżeczka kakao naturalnego

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i zmiksować.



5

JEDZ CHUDE MIĘSO, RYBY, JAJA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- W okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego cennym źródłem są: **mięso, ryby i jaja**.

Warto pamiętać, że mięso jest również źródłem najlepiej przyswajalnego **żelaza**, które pełni ważną rolę m.in. w tworzeniu składników krwi.

Należy wybierać chude mięso, natomiast ograniczać produkty mięsne przetworzone, których nadmierne spożycie jest niekorzystne dla zdrowia.

Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść **ryby**, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.

6 JEDZ CHUDE MIĘSO, RYBY, JAJA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- Jaja można jeść kilka razy w tygodniu – są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, m.in. białka, witamin, składników mineralnych i lecytyny.
- Dobrym źródłem białka w diecie są nasiona roślin strączkowych, m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy, ciecierzycy i bobu. Stanowią doskonałą alternatywę dla mięsa.



Hummus z ciecierzycy



Zupa krem z groszku



Sałatka z czerwoną fasolą

6

**JEDZ CHUDE MIĘSO, RYBY, JAJA, NASIONA
ROŚLIN STRĄCZKOWYCH**



7

WYBIERAJ TŁUSZCZE ROŚLINNE ZAMIAST ZWIERZĘCYCH

Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, które zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, jest przyczyną wielu chorób, przede wszystkim chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych nowotworów.

- **Tłuszcze roślinne** są doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które pozwalają zachować nam **odporność, zdrowie oraz dobrą kondycję**. Organizm nie potrafi wyprodukować ich samodzielnie, a wszelkie niedobory mogą mieć bardzo negatywne skutki.
 - **Kwasy tłuszczowe nienasycone** regulują ciśnienie i mają fantastyczny wpływ na działanie układu krwionośnego i **pracę mózgu**.
- ☐ Tłuszcze roślinne to prawdziwe dobro dla naszych organizmów.
- Pamiętać też trzeba, że oleje tłoczone na zimno można spożywać wyłącznie na surowo, jako doskonały dodatek do surówek i sałatek warzywnych.
- Do smażenia zaś najlepiej używać rafinowany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Należy jednak ograniczać spożywanie produktów smażonych, gdyż znacznie zdrowsze są potrawy gotowane, szczególnie na parze.

7

WYBIERAJ TŁUSZCZE ROŚLINNE ZAMIAST ZWIERZĘCYCH

Tłuszcz znajdujący się w wyrobach cukierniczych (wafelki, batoniki, herbatniki) czy produktach typu fast food często zawiera niekorzystne dla zdrowia tzw. tłuszcze trans, sprzyjające chorobom układu krążenia.

- Unikajmy także **oleju palmowego**. Przede wszystkim warto podkreślić, że spożywanie oleju palmowego jest doskonałym przykładem przyjmowania tzw. "pustych kalorii".
 - Produkt ten nie ma bowiem żadnych właściwości ani przydatnych składników.



8

NIE SPOŻYWAJ SŁODKICH NAPOJÓW ORAZ SŁODYCZY

Cukier i słodycze oraz słodkie napoje nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych, a ich spożywanie sprzyja powstawaniu nadmiernej masy ciała, ponadto przyczyniają się do rozwoju próchnicy.

Słodycze warto zastąpić owocami lub niesolonymi orzechami i nasionami. Orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika czy dyni są źródłem wielu składników mineralnych takich jak magnez, wapń, żelazo, cynk oraz wielu witamin. Ponadto zawierają również tłuszcze roślinne o korzystnych dla zdrowia właściwościach.

Najlepiej wyeliminować bądź znacznie ograniczyć spożycie słodkich napojów, natomiast pić wodę, soki warzywne, owocowe, napoje mleczne, herbatę.



9

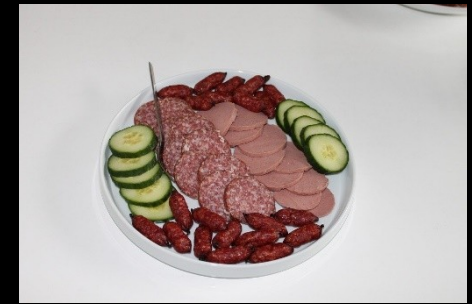
OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI

Sól, podobnie jak cukier, uważana jest za jeden z najbardziej szkodliwych składników naszej diety-oczywiście jeśli przyjmujemy ją w nadmiarze.

Uważajmy na sól, której nie widać!

Większość soli przyjmujemy nieświadomie wraz z produktami, do których sól jest dodawana już podczas ich produkcji.

Sól możemy zastąpić innymi przyprawami lub ziołami.



10

WYSYPIAJ SIĘ!

Dzieci i młodzież, które nie śpią odpowiednią ilość czasu, mają problemy z koncentracją uwagi podczas pobytu w szkole. Wykazano również, że niedobór snu może przyczyniać się do wystąpienia nadmiernej masy ciała.

Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin dziennie.

Warto kłaść się spać regularnie o tej samej porze, unikając przed snem oglądania telewizji, przeglądania smartfona, czy innych urządzeń elektronicznych.



10

WYSYPIAJ SIĘ!

Ile snu potrzebuje człowiek?

• Jedną z Fundacja (National Sleep Foundation) przeprowadziła ponad 300 badań dotyczących snu i na tej podstawie określiła, **ile czasu człowiek powinien poświęcać na sen, aby jego zdolność koncentracji i gotowość do pracy była optymalna.**

Dla poszczególnych grup wiekowych ilość snu oscyluje w granicach:

- Noworodek (0-3 miesiące) – 14-17 godzin.**
- Niemowlę (4-11 miesięcy) – 12-15 godzin.**
- Małe dzieci (1-2 lata) – 11-14 godzin.**
- Przedszkolaki (3-5 lat) – 10-13 godzin.**
- Wiek szkolny (6-13 lat) – 9-11 godzin.**
- Nastolatki (14-17 lat) – 8-10 godzin.**
- Młodzi dorośli (18-25 lat) – 7-9 godzin.**
- Dorośli (26-64 lata) – 7-9 godzin.**
- Seniorzy (65 +) – 7-8 godzin.**

Rytm dobowy to nasz **wewnętrzny zegar biologiczny**. Jego zadaniem jest określenie najbardziej optymalnego poziomu koncentracji i zdolności do nauki oraz pracy. Zdaniem amerykańskiego badacza z uniwersytetu w Oksfordzie ignorowanie naszych naturalnych rytmów okołodobowych powoduje **zmęczenie, frustrację, napięcie emocjonalne, zaburzenie koncentracji, rozdrażnienie oraz trudności w regulacji emocji, w tym spadek nastroju.**

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/niedobory-snu-jak-wplywaja-na-organizm-nastolatka>

11

JEDZ ŚNIADANIE W DOMU

Zdrowe śniadanie to najważniejszy posiłek dnia!
Powinno dostarczać dużo energii, abyście mogli zacząć dzień aktywnie i w dobrym humorze.

Młody organizm potrzebuje po nocnej przerwie również porządnej porcji witamin, składników mineralnych i błonnika, by funkcjonować na najwyższych obrotach przez całe przedpołudnie: w domu czy w szkole.

Badania przekonują, że dzieci, które regularnie jedzą dobrze skomponowane śniadania, są radosne, lepiej się uczą, a nawet mają lepszą odporność. Rzadziej mają również problemy z nadwagą i nie sięgają tak chętnie po niezdrowe przekąski. Są mniej rozdrażnione i mniej agresywne niż ich rówieśnicy, którym w brzuchu burczy.

Zdrowe śniadanie to po prostu uśmiechnięty, wesoły i pełen energii uczeń, który świetnie radzi sobie z wyzwaniami każdego dnia ;-)

<https://sante.pl/jedz-zdrowo/dlaczego-sniadanie-dla-dziecka-wazne/>

12

OGRANICZENIE OGLĄDANIA TELEWIZJI, KORZYSTANIA Z KOMPUTERA I INNYCH URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH

- **Codzienna aktywność ruchowa** – w przypadku dzieci i młodzieży **co najmniej 60 minut dziennie** – jest niezbędna w celu utrzymania zdrowia, dobrego samopoczucia i sprawności umysłowej.
- Im jednak więcej czasu spędza się przed komputerem czy telewizorem, tym mniej czasu poświęca na aktywny ruch.
- Wykazano, że czas spędzany przed tego typu urządzeniami sprzyja podjadaniu produktów niezalecanych w codziennym żywieniu, co z kolei może wpływać negatywnie na stan odżywienia i przekładać się na stan zdrowia.
- Dlatego w aktualnej piramidzie uwzględniono zalecenie, by oglądanie telewizora czy korzystanie z komputera bądź innych urządzeń elektronicznych ograniczyć **do 2 godzin dziennie**.

Czas na kilka ciekawostek związanych z odżywianiem

II ŚNIADANIE

100g drożdżówki z serem to **346 kcal**.

Średniej wielkości drożdżówka z serem (90 g) zawiera **około 311 kalorii (kcal)**.



Aby **zobrazować sobie** ile to jest, warto zwrócić uwagę, że **kalorie** które zawiera średniej wielkości drożdżówka z serem (90 g) można porównać do kalorii, które zawiera np.

5.5 jabłka,
3 plastry sera żółtego,
2.5 kromki chleba,
2.5 szklanki mleka,
16 łyżeczek cukru.

Aby pozbyć się tych kalorii (311 kcal) musisz na przykład jeździć na rowerze przez co najmniej 44 minuty, pływać przez 37 minut lub biegać przez 31 minut.

II ŚNIADANIE



PĄCZEK

Jak spalić pączkowe kalorie?

- bieganie - 20 minut,
- wchodzenie po schodach - 25 minut,
- jazda na łyżwach - 30 minut,
- energiczny spacer - 40 minut,
- odkurzanie - 50 minut,
- taniec - 1 godzina,

Jeden pączek w zależności od wielkości, sposobu smażenia czy pieczenia, nadzienia i dodatków ma od 250 do nawet 400 kalorii!

Doliczając towarzyszące im lukrowane polewy, cukry pudry i słodkie bakalie, licznik nadprogramowych kalorii wzrasta. Wraz z pączkiem i jego dodatkami dostarczamy organizmowi również sporą dawkę cukru. Gwałtowny wzrost, a później szybki spadek poziomu cukru, potęguje chęć jedzenia. *Pamiętać też należy, że średniej wielkości pączek z nadzieniem i lukrem ma dodatkowo ponad 10 g tłuszczu!*

ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIE

Kanapka z wędliną,
jajkiem i pomidorem



Salatki warzywne



Kanapka z pastą z awokado



Kanapka z pastą twarogową



Szaszłyki warzywne



Tortilla z warzywami i hummusem



ZDROWE PRODUKTY



<https://www.biedronka.pl/pl/fruvita-pure>



<https://onedaymore.pl/sklep/musli-codzienne/>



<https://dobrakaloria.pl/>



Składniki: suszone morele (95%), orzechy laskowe (5%).



Składniki: daktyle (54%), suszone jabłka (40%), orzechy laskowe (5%), cynamon (1%).



Składniki: daktyle (85%), karob (10%), orzechy włoskie (5%).

<https://porcjadobra.pl/category/produkty/krazki/>

ŚNIADANIE DO SZKOŁY

<https://www.matczynefanaberie.pl/>



Blok MATCZYNE FANABERIE prowadzi Małgorzata Śmiechowicz.
Jest wielbiczką jedzenia na wynos zabieranego z domu, edukatorką żywieniową i poszukiwaczką ciekawych pomysłów
na wspólne spędzanie czasu z dziećmi.

ŚNIADANIE DO SZKOŁY

<https://www.matczynefanaberie.pl/>



Blok MATCZYNE FANABERIE prowadzi Małgorzata Śmiechowicz.
Jest wielbicielką jedzenia na wynos zabieranego z domu, edukatorką żywieniową i poszukiwaczką ciekawych pomysłów na wspólne spędzanie czasu z dziećmi.

OTYŁOŚĆ

Obecnie już około 15-21 % dzieci w Polsce ma nadwagę i około 5-10% jest otyłe (różnice wynikają z płci i przedziałów wiekowych, ale im starsze dzieci tym większy procent).

Światowa Organizacja Zdrowie (WHO) mówi już o epidemii na skalę światową.

Z każdym rokiem przybywa dzieci z nieprawidłową, nadmierną masą ciała i szacuje się, że do 2025 roku będzie ich aż 70 milionów!

ODCHUDZANIE

Nie chodzi tylko o pozbycie się zbędnych kilogramów, ale przede wszystkim o zmianę nawyków przez które pojawiła się nadwaga. Należy skorzystać z pomocy dietetyka. Głodzenie się nie jest rozwiązaniem.

Proces odchudzania nigdy nie jest łatwy. Wymaga racjonalnego podejścia do sytuacji, dobrego planu, wsparcia najbliższych oraz wytrwałości małego pacjenta.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Zaburzenia odżywiania się stanowią bardzo ważny problem zdrowotny zarówno w Polsce jak i na świecie.

Zaburzenia odżywiania, to poważne zaburzenia związane ze skrajnymi emocjami i zachowaniami wobec jedzenia oraz swojej masy ciała. Mają podłoże psychiczne i związane są z niskim poczuciem własnej wartości. Dotyczą zazwyczaj młodych osób, częściej dziewcząt. Pojawiają się w wieku 15—18 lat, jednak coraz częściej choroba rozpoczyna się wcześniej.

Nie należy lekceważyć już pierwszych objawów zaburzeń odżywiania, gdyż mogą być groźne dla zdrowia i życia.

Anoreksja (jadłowstręt psychiczny) i bulimia (żarłoczność psychiczna) – to jedne z bardziej podstępnych chorób związanych z odżywianiem.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Co to jest anoreksja?

Choroba polega na tym, że osoba chora odczuwa silny lęk przed przytyciem i dąży do uzyskania możliwie niskiej wagi. Aby ten cel zrealizować stosuje głodówki, intensywnie ćwiczy, czasem także stosuje środki przeczyszczające. Skutkiem choroby jest znaczna utrata masy ciała, z którą wiążą się dalsze problemy zdrowotne. Anoreksja wyniszcza nie tylko ciało, ale także umysł.

Co to jest bulimia?

Choroba polega na przyjmowaniu dużej, niekiedy olbrzymiej, ilości pokarmu w krótkim czasie. Napady obżerania mogą występować raz na kilka dni, mogą też być inicjowane kilka razy dziennie. Cechą znaną bulimii jest stosowanie przez chorego działań przeciwdziałających przytyciu, takich jak: prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających, moczopędnych, intensywne ćwiczenia fizyczne, intensywna dieta lub głodówka między napadami. Osoba dotknięta tą chorobą często zaprzecza, że ma problem, ukrywa swoje postępowanie, kłamie.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Leczenie zaburzeń odżywiania to proces nie tylko długotrwały, ale i bardzo złożony. Wymaga działań ze strony specjalistów z różnych obszarów.

Dlatego pamiętajcie:

- ✓ jeśli podejrzewacie, że Wasz kolega lub koleżanka ma „problem” z odżywianiem reagujcie!

Nie oceniacie – spróbujcie pomóc.

Znajdźcie zaufaną osobę np. wychowawcę, psychologa szkolnego, rodzica i powiedzcie o swoich obserwacjach.

ZAPAMIĘTAJ!

1. Jedz regularnie 5 posiłków,
2. Pij wodę!
3. Jedz różnorodne warzywa i owoc.
4. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste,
5. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie.
6. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
7. Zrezygnuj ze słodkich napojów.
8. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast-food.
9. Bądź codziennie aktywny fizycznie (co najmniej godzinę dziennie),
10. Ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę.
11. Wysypiaj się, aby twój mózg mógł wypocząć.
12. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała. Te proste pomiary pozwalają na wczesne wykrycie niedowagi, nadwagi i otyłości, a także różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych.

UŚMIEHAJ SIĘ



DZIEL SIĘ RADOŚCIĄ

DZIĘKUJĘ ZA SPOTKANIE

W razie pytań i wątpliwości napisz: e.mrozewska@zssczluchow.pl