

Prezentacja przygotowana dla rodziców, dzieci i młodzieży w ramach edukacji zdrowotnej przez pielęgniarki Medycyny Szkolnej.

Oparta na materiałach ze strony Instytutu Matki i Dziecka finansowanych ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 oraz Instytutu Żywności i Żywienia.

Motto:

„Jedz aby żyć, a nie żyj aby jeść”

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Spis treści:

1. Co to jest zbilansowana dieta i na czym polega ?
2. Co przedstawia Piramida Zdrowego Żywienia ?
3. Ile posiłków w ciągu dnia należy spożywać ?
4. Ile porcji produktów z różnych grup powinniśmy zjeść ?
5. Czy warto podjadać między posiłkami ?
6. Czy dobrym pomysłem jest samodzielne przygotowywanie posiłków w domu ?
7. Informacja o działalności Poradni Promocji Zdrowia w Zespole Lecznictwa Otwartego w Jaworznie.

Co to jest zbilansowana dieta i na czym polega?

Pod pojęciem *dieta zbilansowana* należy rozumieć taki sposób żywienia, który pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszelkie składniki odżywcze bez wykluczania poszczególnych rodzajów żywności. Jednocześnie taka dieta powinna uwzględniać równowagę między ilością przyjętych w pożywieniu kalorii a codzienną aktywnością ruchową. W okresie dojrzewania i dorastania należy szczególnie dbać o prawidłowe odżywianie, ponieważ w tym czasie następuje intensywny wzrost organizmu.

Główne zasady zbilansowanej diety to:

* spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia z zachowaniem przerw nie dłuższych niż 4 godziny,

- * spożywanie produktów żywnościowych zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia (patrz niżej – Piramida Zdrowia) a więc z uwzględnieniem proporcji pomiędzy poszczególnymi składnikami żywności, które powinny znajdować się w diecie,
- * zjadanie co najmniej 5 porcji różnych warzyw i owoców dziennie,
- * zjadanie przynajmniej 2 porcji ryb tygodniowo,
- * wypijanie co najmniej 1,5 l wody w ciągu dnia unikając słodzonych napojów,
- * ograniczenie soli, szczególnie zwrócenie uwagi na niedosalanie potraw a zamiast tego stosowanie różnych przypraw ziołowych,
- * ograniczenie cukru oraz niezdrowych przekąsek (słodycze, chipsy), które można zastąpić naturalnymi odpowiednikami: ziarna słonecznika, orzechy, warzywa.

*Co przedstawia Piramida Zdrowego Żywienia?
Zobacz na przedstawionym poniżej obrazku.*

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



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 jest kierowana dla dzieci i młodzieży w wieku 4 -18 lat. U jej podstawy znajdują się różne formy aktywności fizycznej, która jest nieodzownym warunkiem zachowania pełnego zdrowia. Na kolejnych piętrach Piramidy zilustrowano zalecany udział poszczególnych grup produktów spożywczych w codziennej diecie. Im niższy poziom Piramidy tym więcej produktów z danej grupy należy spożyć, im wyższe piętro – tym mniej produktów powinno być w naszej diecie.

Podstawę Piramidy stanowi aktywność fizyczna. Wśród produktów żywnościowych warzywa i owoce zostały postawione na najniższym poziomie. Powinny być one spożywane codziennie, w jak największej ilości (co najmniej 5 porcji dziennie). Jeżeli to tylko możliwe warzywa i owoce powinny być zjadane w nieprzetworzonej formie, a więc w postaci porcji warzyw i owoców, z położeniem nacisku na warzywa (najlepsza proporcja to $\frac{1}{4}$ owoców i $\frac{3}{4}$ warzyw).

Kolejne piętro zajmują produkty zawierające złożone węglowodany (produkty zbożowe): pełnoziarniste pieczywo i makarony, płatki zbożowe, gruboziarniste kasze, brązowy ryż.

Następny poziom zajmują produkty mleczne pod postacią chudego nabiału (mleko, ser, jogurt naturalny, kefir – fermentowane produkty mleczne dostarczają korzystną florę jelitową).

Piąte piętro Piramidy obejmują produkty zawierające pełnowartościowe białko w postaci chudego mięsa, ryb (w tym tłuste ryby np. makrela) lub jaja oraz nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzycy). Należy pamiętać aby ograniczyć spożycie produktów mięsnych wysoko przetworzonych (to produkty, które zostały poddane obróbce technologicznej w zakładach przemysłu spożywczego, aby zwiększyć ich trwałość czy przyspieszyć proces przygotowania).

Na szczycie znajdują się oleje oraz tłuszcze. Obok Piramidy znajdują się przekreślone kostki cukru oraz słodycze, a także solniczka. Produkty te nie są więc zalecane w diecie dzieci i młodzieży.

Ile posiłków w ciągu dnia należy spożywać?

Należy spożywać 3 główne posiłki dziennie (śniadanie, obiad, kolacja) oraz 2 przekąski (drugie śniadanie, podwieczorek).

Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3 - 4 godziny. Nie chodzi o to, aby skrupulatnie pilnować wyznaczonych godzin i jeść z zegarkiem w ręku. Jeśli spóźnimy się z posiłkiem 15 minut lub zjemy go przed wyznaczonym czasem nic się nie stanie. Regularnie spożyte posiłki chronią przed gwałtownymi spadkami poziomu cukru we krwi, a tym samym przed uczuciem głodu, zmęczeniem i złym humorem. Pierwsze śniadanie powinno zostać zjedzone przed wyjściem do szkoły (do godziny od przebudzenia), ostatni posiłek natomiast na około 3 godziny przed zaśnięciem.

Dlaczego warto jest zjeść pierwsze śniadanie przed wyjściem do szkoły?

Pierwsze śniadanie spożyte po przebudzeniu, to pierwszy posiłek po długiej nocnej przerwie. Pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać wszystkie składniki odżywcze, tj. białko, tłuszcz i węglowodany. Może to być np. kanapka z pieczywa żytniego na zakwasie z wędliną drobiową, liściem sałaty, pomidorem i szczypiorkiem. Dobrze byłoby wypić też szklankę mleka lub zjeść jogurt naturalny. Dzięki takiemu śniadaniu glukoza jest stopniowo uwalniana do krwi, co wpływa korzystnie na funkcjonowanie mózgu. Właściwie zbilansowany poranny posiłek uchroni nas przed napadem nagłego głodu, poprawi pamięć i koncentrację.

Ile porcji produktów z różnych grup powinniśmy zjeść ?

Warto pamiętać, że w naszym codziennym jadłospisie powinny się znaleźć:

- * 3 lub więcej porcji różnorodnych warzyw;
- * 2 lub więcej porcji różnych owoców;
- * 6 -7 porcji zdrowych węglowodanów (pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze);
- * 3 porcje chudego nabiału (mleko, jogurt, ser);
- * 2 porcje: mięso lub ryby, jaja;
- * tłuszcze.

„Porcja w dłoni”

W odmierzaniu porcji danego produktu pomocna może się okazać własna ręka (doń). Porcja jakiegokolwiek mięsa (kotlet, ryba – po przyrządzeniu) powinna mieścić się na środku dłoni (bez palców), porcja produktów zbożowych (makaron, kasza – przed gotowaniem) to wielkość odpowiadająca własnej pięści, podobnie w przypadku owoców, a dwie rozłożone dłonie w postaci miseczki to miara porcji warzyw (np. zielona sałata).

Dlaczego nie należy robić zbyt długich przerw między posiłkami?

Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 – 4 godzin. Jedzenie 5 razy w ciągu dnia mniejszych posiłków powoduje, że nie doprowadzamy naszego organizmu do stanu tzw. wilczego głodu, gdyż towarzyszy mu spadek glukozy we krwi. Zbyt rzadkie spożywanie

posiłków powoduje jednorazowe przyjęcie nadmiernej ilości pokarmów, często w większej ilości niż sumaryczna z kilku mniejszych posiłków. W efekcie następuje przeciążenie żołądka i jego nadmierne rozciągnięcie. Osoby z rozciągniętym żołądkiem muszą zjeść więcej, by odczuć sytość. W efekcie dochodzi do magazynowania niewykorzystanej energii z przyjętych pokarmów, które sprzyja otyłości.

Czy warto podjadać między posiłkami?

Lepiej nie! Ale są sytuacje, w których dopada nas głód. Pamiętać trzeba, aby wtedy posiłkować się zdrowymi przekąskami jak np. orzechy (niesolone), pokrojone w słupki warzywa (np. marchewka, papryka), owoce (np. jabłka) lub owoce suszone (ostrożnie z rodzynkami – zawierają dużo cukru).

Czy dobrym pomysłem jest samodzielne przygotowywanie posiłków w domu?

W ostatnich latach rozkwit przemysłu spożywczego, ogromna dostępność produktów spożywczych sprawia, że coraz częściej sięgamy po gotowe danie, które wystarczy włożyć do mikrofalówki czy też piekarnika. Niewątpliwą ich zaletą jest wygoda i szybkość przygotowania. Należy jednak mieć świadomość, że produkty te należą w zdecydowanej większości do grupy produktów wysoko przetworzonych. Jest to żywność poddana obróbce przemysłowej. Zawiera ona znacznie więcej tłuszczu (w tym tłuszcze roślinne utwardzone tzw. tłuszcze trans). Tłuszcze te nie jęczą, można je wielokrotnie podgrzewać i studzić bez najmniejszej szkody, a produkty przygotowane z ich użyciem są trwałe i mają długi okres przydatności do spożycia. Są one jednak niekorzystne dla zdrowia (sprzyjają wystąpieniu m.in. cukrzycy, chorób serca). Najwięcej tłuszczów trans jest we wszelkich wyrobach cukierniczych, ciastkach, frytkach i produktach typu fast-food. Gotowe dania, kupowane w sklepach zawierają więcej soli, cukru i tłuszczu niż posiłki przygotowane w domu. W ich składzie znajduje się również znaczna ilość substancji konserwujących, zagęszczających, stabilizujących oraz polepszaczy smaku (np. glutaminian sodu).

W takim razie może **warto przyrządzać posiłki samodzielnie.**

Wiemy wtedy co dokładnie jemy. Często trwamy w przekonaniu, że przygotowanie domowego posiłku jest bardzo czasochłonne. Wybierzmy

więc nieskomplikowane przepisy potraw, takich które nie wymagają zbyt wielkiego nakładu czasu. Wykorzystajmy proste, naturalne składniki. Dobrym pomysłem jest przygotowanie zupy z dużą ilością świeżych warzyw. Starajmy się ograniczyć sól, którą możemy zastąpić przyprawami. Pamiętajmy także, że wspólne z innymi członkami rodziny przygotowywanie posiłków pozytywnie wpływa na rodzinne relacje. Zadbajmy, aby posiłki były apetyczne, kolorowo podane a w każdym z nich znalazł się owoc lub warzywo. Warto dodać także, że nie tylko wspólne przygotowywanie posiłków, ale także wspólne ich spożywanie jest bardzo istotne. Stanowi bowiem okazję do rozmów, okazywania wzajemnego zainteresowania, troski oraz uczuć.

Działalność Poradni Promocji Zdrowia w Zespole Lecznictwa Otwartego w Jaworznie.

Wsparcia w zakresie prawidłowego żywienia dla dzieci od 7 – 18 roku życia można uzyskać w:

Poradni Promocji Zdrowia Zespołu Lecznictwa Otwartego w Jaworznie
ul. Nosala 5 w poniedziałki od godz.7.30 – 11.30, tel. 517 091 393

Porad udziela - dietetyk Wojciech Wilk.

(wymagane jest skierowanie od lekarza POZ Zespołu Lecznictwa Otwartego w Jaworznie).