



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Zasady zdrowego odżywiania

Różni ludzie, różne potrzeby



Zasady zdrowego odżywiania

- Intuicja czy zalecenia (czyje)?
- Informacje czy dezinformacje medialne?
- Fakty czy mity
- Spójne i zrozumiałe zasady?
- Mody żywieniowe?

Zasady zdrowego odżywiania

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 dla osób dorosłych



Instytut Żywności i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?
Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, które realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?
Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyżej pełnią piramidę, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?
Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroby niedokrwienne serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPÓŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA SĄ KLUCZEM DO DOSTĘPNOŚCI SZANS NA ŻYCIĘ W Dobrej kondycji psychicznej i fizycznej.



Institut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.



Fundusze
Europejskie
Wiedza Akcja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Zasady zdrowego odżywiania

1. Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo –1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200-400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne –głównie fermentowane (jogurty, kefir) –co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.

Zasady zdrowego odżywiania

6. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie spożywaj alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

Fakty i mity na temat warzyw i owoców.

- ↓ śmiertelność ogółem
- ↓ ryzyko chorób układu krążenia
- ↓ ryzyko cukrzycy
- ↓ ryzyko otyłości
- ↓ ryzyko niektórych nowotworów
- **Kto powinien uważać na spożywanie owoców wieczorem:**
 - osoby z cukrzycą (najlepiej łączyć owoce z produktem zawierającym np. tłuszcz, białko, błonnik -poziom cukru we krwi będzie wzrastał wolniej, niż przy zjedzeniu samego owocu)
 - osoby cierpiące na niektóre choroby przewodu pokarmowego (m.in.: chorobę refluksową, wrzodową, zespół jelita drażliwego, wrzodziejące zapalenie jelita grubego).

Owoce surowe/suszone/gotowane/przecierane?

A gdyby uprościć zalecenia żywieniowe...



Talerz Zdrowego Żywienia

- Jak komponować codzienną dietę z jego wykorzystaniem?
- Które produkty są źródłem
 - Białka 15-20%
 - Tłuszczu 20-30%
 - Węglowodanów 45-60%
- Czy tłuszcz może się ukryć?

Talerz Zdrowego Żywienia

- Jakie błędy najczęściej popełniamy?
 - Za mało:
 - warzyw i owoców
 - kasz i niewielkie urozmaicenie pod kątem wyboru produktów zbożowych
 - mleka i jego przetworów
 - ryb
 - Za dużo:
 - mięsa,
 - tłuszczów zwierzęcych
 - soli
 - cukru i słodczy
 - Płyny:
 - za mało wody w stosunku do zapotrzebowania
 - Za dużo napojów słodzonych
 - Wysokie spożycie alkoholu.

Talerz Zdrowego Żywienia

zadanie praktyczne

- W podziane na 5 grup (5 szablonów).
 - Każda grupa planuje posiłek zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia :
 - 1 grupa przygotowuje model śniadania,
 - 2 grupa drugiego śniadania,
 - 3 grupa obiadu.
 - 4 grupa podwieczorku
 - 5 grupa kolacji.
 - Można podać więcej niż jedną propozycję potrawy.
 - Można wykorzystywać portale przepisowe.
-
- Prezentacja każdej z grup i omówienie

Węglowodany złożone

Wybieraj takie, które pochodzą z niskoprzetworzonych produktów zbożowych - kasza, brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron czy razowe pieczywo

Warzywa i/ lub owoce

Są cennym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego

$\frac{1}{2}$

Powinny zajmować połowę objętości talerza.



Białko

Jego źródłem jest chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja

Tłuszcz

Użyj dodatku oleju rzepakowego, oliwy z oliwek, orzechów lub nasion i pestek

Produkty mleczne

Positek możesz wzbogacić jogurtem naturalnym lub kefirem



Fundusze Europejskie
Wiedza Eduka

jska
leczy



Czas na koktajl!

Kilka zasad

1. Owoce + warzywa
 - Fruktoza z owoców w obecności błonnika z warzyw wolniej się wchłania
2. Koktajl jest pożywny i dla nas i dla bakterii
 - Wypij tuż po przygotowaniu lub przechowuj w lodówce nie dłużej niż 12h
3. Owoców (poza cytrusami) nie trzeba obierać
4. Zachowaj umiar i nie przesadzaj z dodatkami
5. Dodaj zielone warzywa liściaste (rzeżucha, roszponka, natka, szpinak, jarmuż, rukola, sałata).
6. Dodaj dobre tłuszcze (siemię, masło orzechowe, awokado, oleje zimnotłoczone)
7. Pamiętaj o różnorodności
8. Zadbaj o smak, barwę o aromat
 - Cynamon, kakao, imbir, ostra papryka, wanilia, bazylia, mięta
 - Kurkuma, matcha, spirulina
 - Syrop klonowy, ksylitol, stewia, daktyle czy łyżeczka miodu
9. Udekoruj świeżymi owocami, listkiem mięty, wiórkami kokosowymi, płatkami migdałów,

Zadanie praktyczne – zielony koktajl

- W grupach – podjęcie decyzji o składzie koktajlu
- Odmierzenie składników z zapisaniem proporcji
- Wykonanie koktajlu i degustacja
- Opisanie działania prozdrowotnego poszczególnych użytych składników.