



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ktorej 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 spożywania produktów z danej grupy żywności.

serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

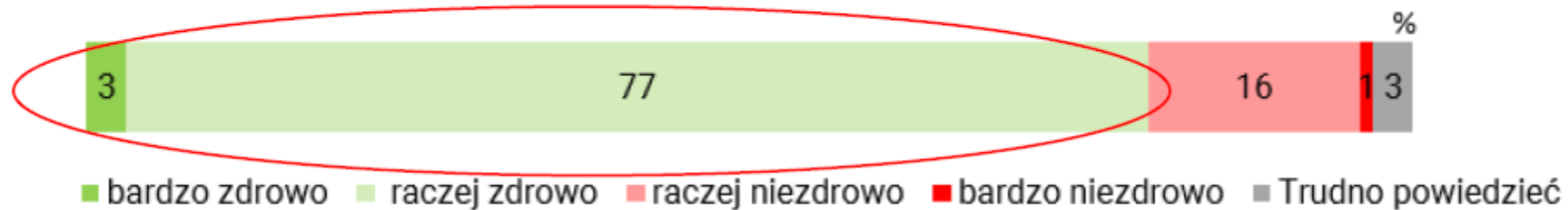


A co na to praktyka?

Jak sami oceniamy to jak jemy?

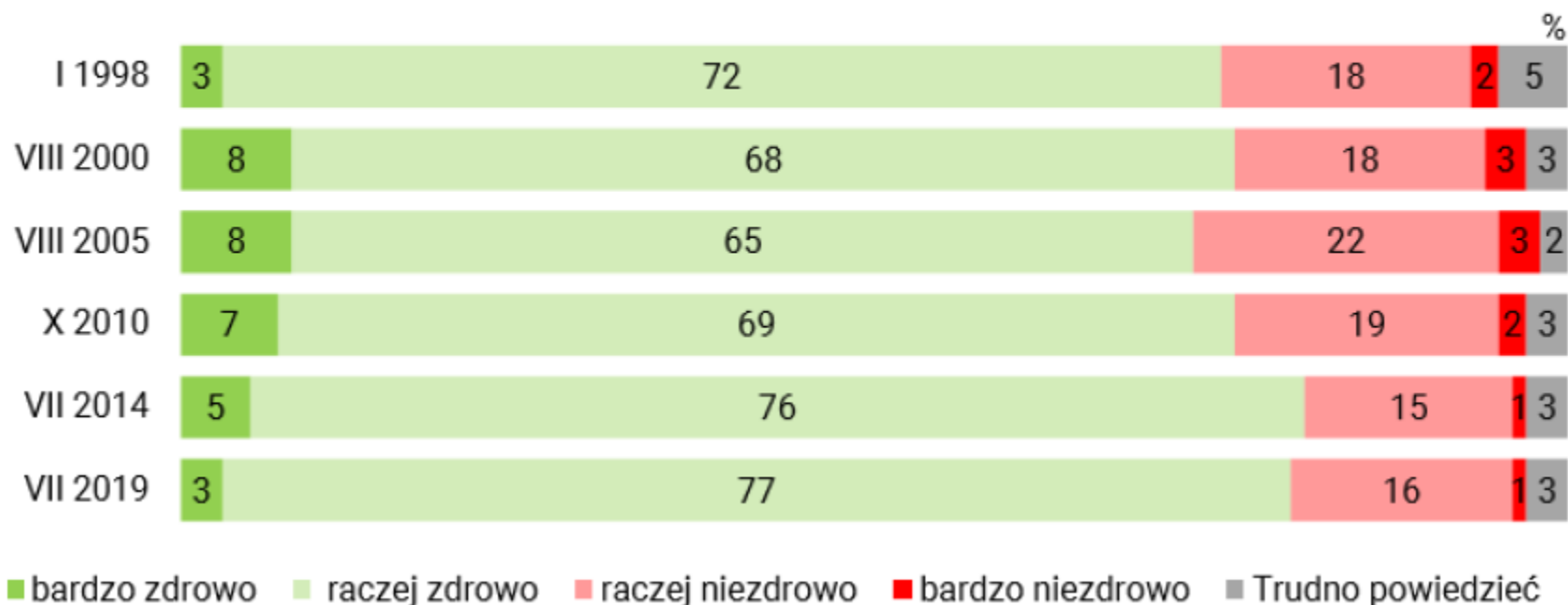
Badania CBOS 2019 – napawają optymizmem

Jak Pan(i) ocenia, czy ogólnie rzecz biorąc, odżywia się Pan(i):



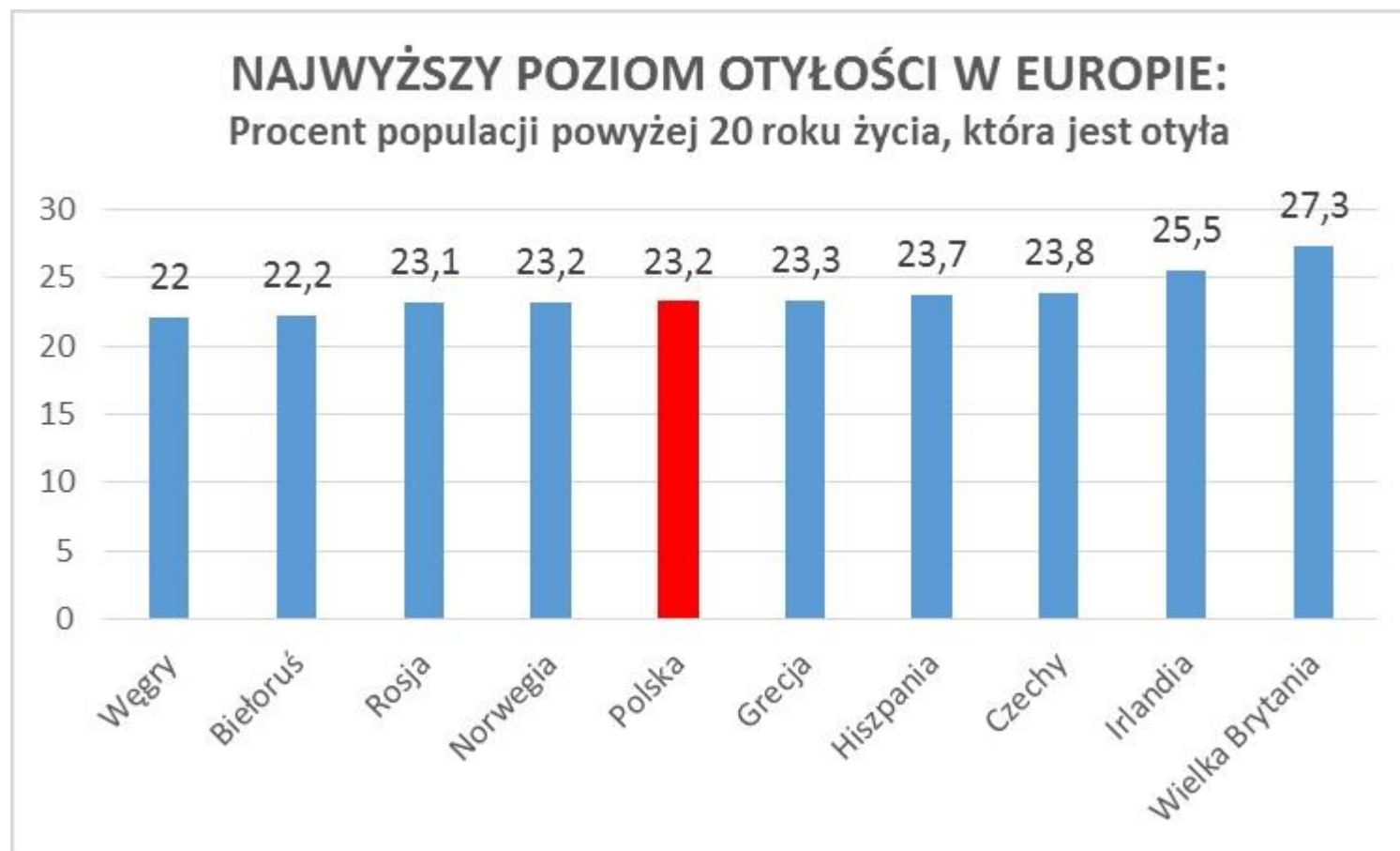
Jak sami oceniamy to jak jemy?

Jak Pan(i) ocenia, czy ogólnie rzecz biorąc, odżywia się Pan(i):



Medycyna praktyczna

Rzeczywistość jest inna





Medycyna praktyczna

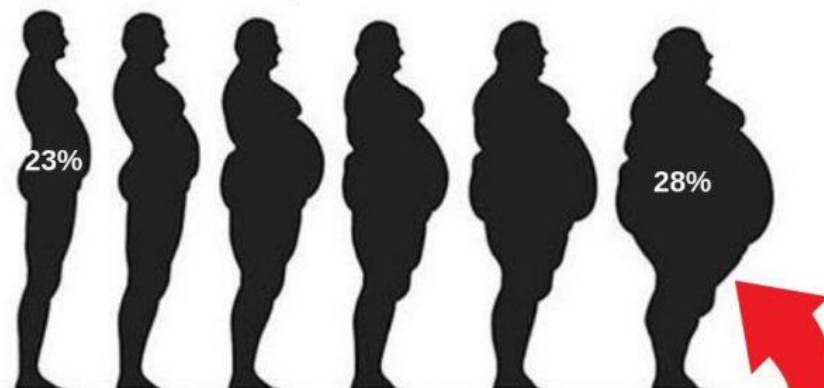
RAPORT SPECJALNY "OTYŁOŚĆ W POLSCE 2019"

W naszym kraju  otyłych jest **25,2 %** Polaków

 według prognoz w 2025 r. otyłych będzie:

 **30% mężczyzn** i **26% kobiet** 

 w sumie otyłość wzrośnie do **28%**



22,3%

uczniów szkół podstawowych i gimnazjów
w Polsce ma nadwagę lub otyłość***



49%

Polek cierpi z powodu nadmiernej masy ciała
powyżej 25 BMI **



64%

mężczyzn w Polsce zмага się z nadwagą
lub otyłością**



* dane wg WHO

** dane wg raportu GUS „Stan zdrowia ludności w 2009 r.”

*** badanie przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w ramach projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” (KIK/34) współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. Dane za 2013 r. Kierownik projektu: prof. Mirosław Jarosz.

W czym tkwi błąd?

- Nieregularne spożywanie posiłków
- 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.

Czy korzystna jest regularność posiłków?

- Nieregularne spożywanie posiłków?
 - Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem a kolacją oddaj wrogowi? Czy to się sprawdza?
 - Śniadanie nie jest obowiązkowe ale
 - pozwala na lepszą kontrolę glikemii,
 - poprawia koncentrację uwagi,
 - Poprawia samopoczucie
 - nie ma jednoznacznych dowodów ani wytycznych na właściwą porę śniadania
 - Podobnie kolacja – pora ustalana indywidualnie w zależności od trybu życia (2-3h przed snem)
- Dzięki regularności:
 - Zmniejszenie ryzyka podjadania słodczy
 - Napadów wilczego głodu
 - Podjadania nocnego
 - Przejedzenia i niestrawności
 - Łatwiejsza kontrola masy ciała

Za mało warzyw?

- W 2018 r. zjadaliśmy średnio:
 - 270g warzyw na dobę (w tym ok 100g ziemniaków)
 - 120 g owoców na dobę
 - łącznie ok 390g co bliskie jest zaleceniom żywieniowym (minimum 400g/dobę)

Dlaczego ważne jest jedzenie 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/kandyzowane/liofilizowane/mrożone?

Za mało zbożowych?

W 2018 r. zjedliśmy średnio:

- **630 g** mąki na osobę / miesiąc
- **150 g** ryżu na osobę / miesiąc
- **380 g** makaronu i produktów makaronowych na osobę / miesiąc
- **120 g** kasz na osobę / miesiąc
- **3310 g** pieczywa na osobę / miesiąc (ok. 110 g dziennie -średnio 2-3 kromki)

- **Niskie spożycie kasz, niewielkie urozmaicenie produktów zbożowych**
 - **4 gramy kasz dziennie = ok. 1 woreczek miesięcznie**
 - **Dlaczego warto jeść dobrej jakości produkty zbożowe?**
 - **Wit B, Mg, K, Ca, Fe**

Może lepiej ograniczyć mięso?

- ↑ częstość zachorowania na niektóre nowotwory złośliwe, w szczególności na raka jelita grubego, trzustki i gruczołu krokowego
- **Czerwone mięso** grupa 2A (prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka, z pewnością rakotwórcze dla zwierząt laboratoryjnych)
- na każde **100g spożywanego mięsa czerwonego** ↑ o 17% ryzyko raka jelita grubego
- **Mięso przetworzone** grupa 1 (potencjalnie rakotwórcze dla człowieka)
- regularne spożycie dziennie **50 gramów mięsa przetworzonego** ↑ o 18% ryzyko zachorowania na raka jelita grubego

comfort food

- Określenie po raz pierwszy padło w latach 60 ubiegłego wieku
- Autorzy czasopisma wysunęli wówczas hipotezę, że dorośli pod wpływem stresu, mają skłonności do sięgania po rzeczy określane mianem ***comfort food***:
 - *„Dorośli pod wpływem silnego stresu emocjonalnego sięgają po tak zwane „comfort food” – jedzenie, które kojarzy się z bezpieczeństwem czasów dzieciństwa, jak jajko w koszulce przygotowane przez mamę lub jej słynny rosół”*
- **Z reguły są to posiłki lub produkty, których spożycie zapewnia nam psychiczne ukojenie i poprawę nastroju.**
 - Często uważa się, że są to potrawy domowe, jadane w dzieciństwie.
 - Lub wybrane artykuły spożywcze, po które sięgaliśmy w określonych sytuacjach.

comfort food

Comfort food ma wymiar nostalgiczny. Jest kojarzone ze specyficznymi okolicznościami lub bliskimi osobami

- babcine pierogi z jagodami w wakacje
- lody, na które rodzice zabierali nas po zakończeniu roku szkolnego. Okazuje się to być potwierdzone badaniami.
- **wymiar rodzinny tego typu żywności.**

***Comfort food* zawsze jest niezdrowe i wysokokaloryczne – mit**

- mogą stanowić je zdrowe produkty.
- o emocjonalnym wymiarze nie decyduje kaloryczność, a okoliczności.
- **Wiele naszych **świąt oraz celebracji** związane jest z konsumpcją.**
 - Tradycyjne potrawy, spożywane tylko w jednym okresie roku, w określonej atmosferze, także mogą stać się *comfort food*.

comfort food

- Predyspozycje *comfort food* kształtują się już w **życiu płodowym**.
- Uruchamia obszar mózgu, zwany **układem nagrody** lub **ośrodkiem przyjemności**
 - Badania wykazały, że **u około 80% osób pod wpływem stresu zmianie ulegają zwyczaje żywieniowe**.
 - połowa jada większą, a połowa mniejszą ilość jedzenia.
 - ci, którzy sięgali po większe ilości:
 - zwiększony apetyt na jedzenie o wysokiej smakowitości (kryteria, które spełnia *comfort food*).
 - **natychmiastowej poprawy samopoczucia**
- Po tego typu produkty sięgamy
 - pod wpływem stresu
 - negatywnych emocji,
 - poczucia osamotnienia.
- kojarzą nam się one z
 - bliskimi osobami
 - przyjemnymi sytuacjami,
 - **faktycznie są w stanie zapewnić poprawę humoru.**

comfort food

- Co jest Twoim comfort food?
 - Z jaką sytuacją się wiąże?
 - Jakie emocje wyzwała?
 - Ulubiona potrawa z dzieciństwa?
 - Co najczęściej przygotowujesz dla wnuków?
- W parach wymieńmy się doświadczeniami.

A teraz zapiszmy ten przepis!

Odmień swój ulubiony posiłek!

Ulubiony posiłek powinien spełniać dwa podstawowe kryteria:

1. być smaczny dla danej osoby,
2. przywoływać dobre emocje.

📄 Czy Wasze ulubione posiłki da się zamienić na zdrowsze? Sprawdźmy to!

	POSIŁEK ULUBIONY W TRADYCYJNEJ WERSJI	POSIŁEK ULUBIONY W ZDROWSZEJ WERSJI
SKŁADNIKI POSIŁKU		



Czy może być i zdrowo i smacznie?

- Jak ulepszyć tradycyjne przepisy kuchni polskiej?
- Jak nie utuczyć ziemniaków?



Ziemniaki gotowane

70 kcal/100g



Ziemniaki pieczone z oliwą

200kcal



Frytki

300kcal/100g

Czy może być i zdrowo i smacznie?

- Czy można w zdrowy sposób przygotować kotlety mielone / schabowe?

JAK NIE UTUCZYĆ SCHABOWEGO?

Schab pieczony

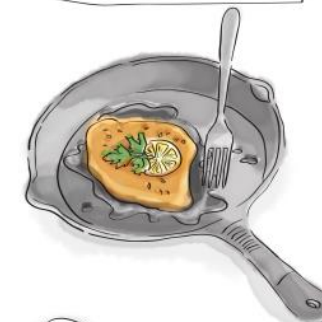


mięso wieprzowe



ziola

Kotlet schabowy smażony w panierce



mięso wieprzowe



jajko



bułka tarta



olej rzepakowy

Porcja - średnia sztuka mięsa
100 g

PORÓWNANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH



Czy może być i zdrowo i smacznie?

NA CZYM SMAŻYĆ?

Na czym warto smażyć?

Olej rzepakowy

Olej rzepakowy posiada **neutralny smak**.

Jest **źródłem witamin E i K**.

Ma **wysoką** temperaturę dymienia.

Olej rzepakowy, zarówno rafinowany jak i tłoczony na zimno, jest bogatym źródłem **kwasów tłuszczowych** jedno- i wielonienasyconych, w tym **omega 3**.

Tylko olej rzepakowy rafinowany nadaje się do smażenia!

i
Temperatura (lub punkt) dymienia to moment, w którym ogrzewany tłuszcz wydziela dym, jednocześnie smażone produkty uzyskują nieprzyjemny smak - powstają niekorzystne dla zdrowia związki.

Dla oleju rzepakowego wynosi 242°C - jest jednym z najwyższych spośród wszystkich olejów, co sprawia, że jest on dobry do smażenia.



Czy może być i zdrowo i smacznie?

- Czym zastąpić sól w diecie?
- Jak wykorzystać zioła w kuchni?

**CZYM ZASTĄPIĆ
SÓL
W DIECIE?**

Przyprawy to nie tylko pieprz i sól



 Zioła oregano, bazylia, tymianek, kolendra, natka pietruszki, koperek, rozmaryn, majeranek, lubczyk i inne	 Przyprawy korzenne kurkuma, anyż, imbir, kardamon, gałka muszkatołowa, cynamon, goździki i inne	 Pozostałe papryka słodka, ostra, chili, czarnuszka, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, mieszanki i inne
--	--	---

i Jeśli musisz użyć soli, wybierz sól o mniejszej zawartości sodu

Wybieraj świadomie

Zamień produkty konserwowe
i wysokoprzetworzone na świeże

Czy może być i zdrowo i smacznie?

- Czy istnieje zdrowa sól?

Zawartość NaCl



Sól biała spożywcza

97,1%



Sól morska

94-98%



Sól himalajska

97,5%

Czy może być i zdrowo i smacznie?

- Czym słodzić? Cukier brązowy, biały czy trzcinyowy?

Cukier brązowy czy biały?



Pozyskiwany z buraków
Brak wartości odżywczych
Więcej kalorii (396 kcal)



Pozyskiwany z buraków
Barwiony
Brak wartości odżywczych

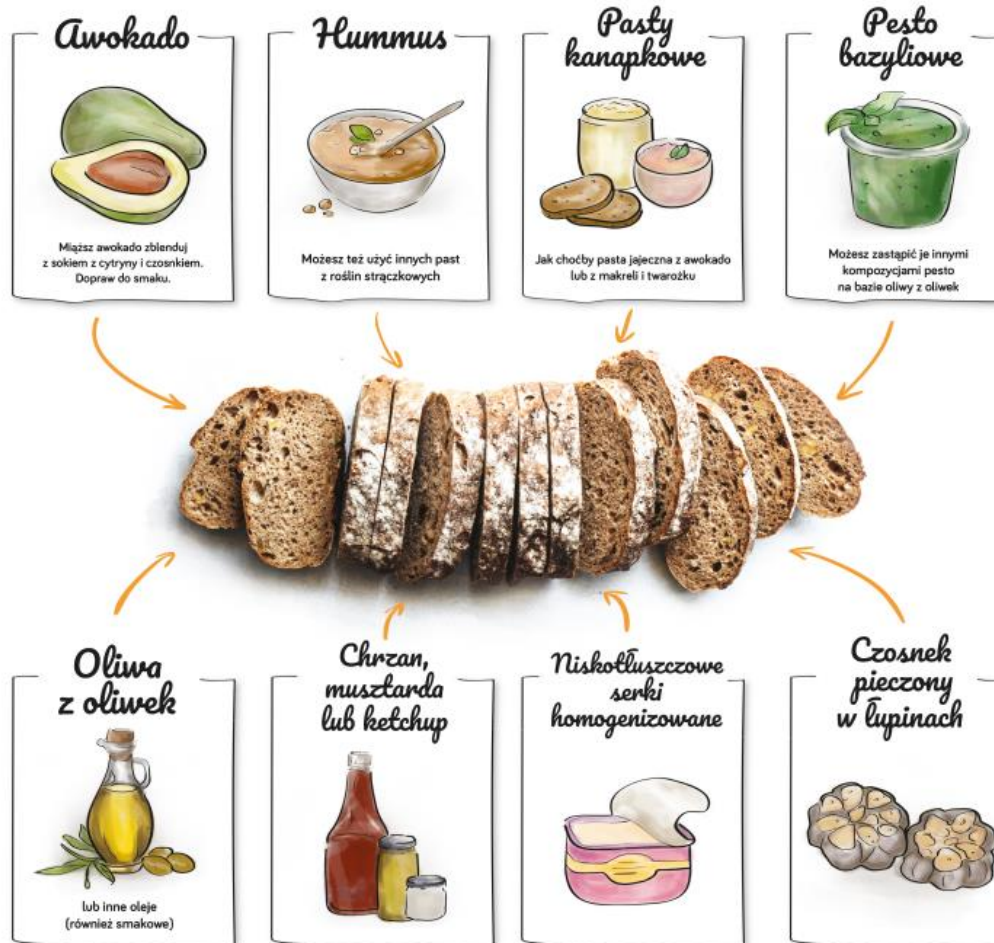


Pozyskiwany z trzciny
Droższy
Jeśli nierafinowany – śladowe ilości składników mineralnych
Mniej kalorii (373 kcal)

Czy może być i zdrowo i smacznie?

- Czego używać zamiast śmietany w kuchni?
- Jaki sos wybrać do sałatek surówek i sałatek?
- Jak zmniejszyć ilość soli w naszej diecie?

CZYM SMAROWAĆ PIECZYWO?



JAK PRZYPRAWIAĆ DO SMAKU?

Ryby



Koperek



Majeranek



Pieprz cytrynowy



Soł z cytryny

Wołowina



Liść laurowy



Tymianek



Galka muszkatałowa



Papryka czerwona



Majeranek

Drób



Tymianek



Kurkuma



Majeranek



Oregano



Estragon



Rozmaryn



Szałwia



Imbir



Łubczyk

Zioła i przyprawy wydobędą prawdziwy smak produktów.

Zainspiruj się tymi połączeniami - stwórz swoje ulubione kompozycje.

Ciecierzycza



Czosnek



Mięta



Bazylio



Koperek

Fasola



Natka pietruszki



Majeranek



Imbir

Cukinia



Majeranek



Galka muszkatałowa



Gołdźci



Rozmaryn

Pomidory



Oregano

Czosnek



Natka pietruszki

Bazylio



Szczypiorek

Majeranek

Dynia



Galka muszkatałowa



Imbir



Cynamon

Ziemniaki



Koperek



Natka pietruszki



Czosnek niedźwiedzi

Marchew



Majeranek



Galka muszkatałowa



Papryka czerwona



Rozmaryn



Cynamon



Kurkuma

edycyna praktyczna

ejska
oęczny



Fund
Euro
Wiedza

PZH NARODOWY INSTYTUT
ŻOROWIA PUBLICZNEGO



Ministerstwo Zdrowia

NPZ

Zadanie sfinansowane ze środków Ministerstwa
Programu Żywność na lata 2019-2022
Inicjatywa w obszarze Edukacji i Zdrowia

A teraz zmodyfikujemy ten przepis!

Odmień swój ulubiony posiłek!

Ulubiony posiłek powinien spełniać dwa podstawowe kryteria:

1. być smaczny dla danej osoby,
2. przywoływać dobre emocje.

Czy Wasze ulubione posiłki da się zamienić na zdrowsze? Sprawdźmy to!

	POSIŁEK ULUBIONY W TRADYCYJNEJ WERSJI	POSIŁEK ULUBIONY W ZDROWSZEJ WERSJI
SKŁADNIKI POSIŁKU		

