


ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Pedagog mgr Małgorzata Bury



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.



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA ZWIĄZANE Z PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT)

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

SÓL

- krok 1 - Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.
krok 2 - Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.

ZBOŻOWE

- krok 1 - Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.
krok 2 - Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).
krok 3 - Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

- krok 1 - Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
krok 2 - Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
krok 3 - Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.

WARZYWA I OWOCE

- krok 1 - Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.
krok 2 - Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.
krok 3 - Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.

SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

- krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.
krok 2 - Zamiast słodyczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.
krok 3 - Wybieraj słodkie produkty bez dodatku cukru lub te o niskiej zawartości cukru.



W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

TŁUSZCZE

- krok 1 - Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
krok 2 - Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
krok 3 - Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczu. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 - Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu.
krok 2 - Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
krok 3 - Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.

RYBY

- krok 1 - Jedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
krok 2 - Jedz rybę 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
krok 3 - Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 - Jedz regularnie.
krok 2 - Nie podjadaj pomiędzy posiłkami.
krok 3 - Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 - Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
krok 2 - Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
krok 3 - Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.



DLACZEGO WARTO SPOŻYWAĆ WARZYWA?

Warzywa krzyżowe stanowią źródło sulforafanu:



kapusta biała, czerwona, włoska oraz pekińska, kalafior, brokuł i kielki brokuła, kalarepa, rzepa, jarmuż, brukselka, rzeżucha, chrzan, rzodkiewka, brukiew, gorczyca

Sulforafan:

- wykazuje działanie ochronne na różnych etapach tworzenia się nowotworu
- wykazuje korzystne działanie w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, cukrzycy

Warzywa są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego

Błonnik pokarmowy:



wykazuje korzystny
wpływ na florę
bakteryjną



reguluje pracę jelit



wykazuje działanie
przeciwnowotworowe



zmniejsza ryzyko
chorób układu
krążenia

DLACZEGO WARTO SPOŻYWAĆ WARZYWA?

Warzywa są źródłem związków o właściwościach przeciwutleniających:

takich jak polifenole, witaminy, niektóre składniki mineralne czy kwasy organiczne



marchew, dynia, papryka, pomidory, kukurydza, zielone warzywa

Związki przeciwutleniające:

- uszczelniają naczynia krwionośne oraz zmniejszają ryzyko zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, miażdżycy
- obniżają ciśnienie skurczowe krwi
- opóźniają rozwój zwyrodnienia plamki żółtej związanej z wiekiem
- wykazują działanie przeciwnowotworowe

Warzywa stanowią źródło fruktanów, w tym inuliny zaliczanej do prebiotyków



cykoria, topinambur, szparagi, czosnek, por, cebula, karczochy

Inulina:

- korzystnie wpływa na poziom glukozy oraz lipidów we krwi
- zwiększa biodostępność niektórych składników, takich jak: wapń czy magnez
- zmniejsza ryzyko występowania zaparć

DRUGIE ŚNIADANIE DO SZKOŁY WCALE NIE MUSI BYĆ NUJDNE!

1. Bułka z grillowanym kurczakiem



Bułka
pełnoziarnista

Grillowana
pierś z kurczaka

Salata

Warzywa

Kielki

2. Kanapka z masłem orzechowym



Chleb
razowy

Masło
orzechowe

Banan

3. Bajgel z wędzonym łososiem



Bajgel

Serek
śmietankowy

Salata

Wędzony
łosoś

Ogórek

4. Grahamka z pastą jajeczną



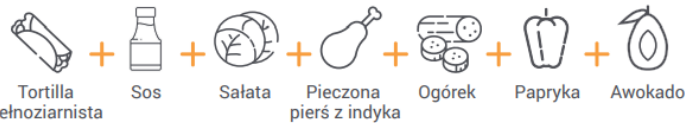
Bułka
grahamka

Rukola

Pasta
jajeczna

Kielki

5. Tortilla z pieczonym indykiem



Tortilla
pełnoziarnista

Sos

Salata

Pieczona
pierś z indyka

Ogórek

Papryka

Awokado

6. Pieczone placuszki warzywne



Marchew

Cukinia

Cebula

Jajko

Mąka

Przyprawy

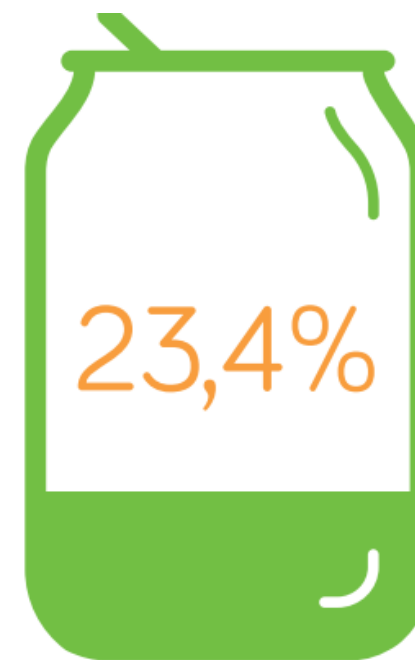
CUKIER A ZDROWE DZIECI



6 na 10 dzieci w wieku 1 - 3 lata spożywa za dużo cukru i słodczy.




Co 4 nastolatek spożywa słodczy minimum raz dziennie.



23,4% nastolatków codziennie pije napoje zawierające cukier.

SKUTKI NADMIERNEGO SPOŻYCIA CUKRU PRZEZ DZIECI

	Otyłość		Próchnica
	Zaburzenia profilu lipidowego		Wykształcenie nieprawidłowych nawyków żywieniowych
	Zaburzenia koncentracji		Nerwowość
	Zachowania agresywne		Obniżenie nastroju

A woman with voluminous curly hair is shown in profile, drinking water from a clear plastic bottle. She has a white towel draped over her shoulders. The background is bright and out of focus, suggesting an outdoor setting with sunlight. The overall mood is fresh and healthy.

DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ?

Zapewnia prawidłową pracę układu moczowego, zwłaszcza nerek – przez co sprawniej usuwane są zbędne produkty przemiany materii

Zmniejsza ryzyko raka pęcherza moczowego

Zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych

Zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia raka jelita grubego i polipów jelita grubego

Zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca

Przyczynia się do mniejszego ryzyka nadwagi lub otyłości

Wspomaga proces redukcji masy ciała

Poprawia stan i kondycję skóry

ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Dzieci potrzebują 60 minut aktywności fizycznej każdego dnia. Obejmuje to aktywność poprawiającą pracę serca, mięśni i kości.





ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Pomóż swojemu dziecku mniej siedzieć i więcej się ruszać! Poproś je o wyprowadzenie psa na spacer. Niech pojedzie na rowerze do szkoły. Tańczy w pokoju. Zobacz, jak szybko mogą wejść po schodach. Znajdź okazje do zachęcania do aktywności w ciągu dnia. Zrób z tego grę!

Dzieci w wieku 6-12 lat potrzebują 9-12 godzin snu każdego dnia, w tym drzemki. Dobrze jest wyłączyć wszystkie ekrany co najmniej 1 godzinę przed snem. Sypialnie powinny być chłodne, ciemne i ciche. Dzięki temu dziecko będzie lepiej pracować w szkole i chętniej się bawić.

ZNAJDŹ 10 NAZW WARZYW I OWOCÓW!

O	M	W	G	R	U	S	Z	K	A
R	Z	O	D	K	I	E	W	K	A
A	F	T	B	M	O	L	I	M	R
M	A	R	C	H	E	W	K	A	U
P	S	I	E	D	T	S	D	L	P
K	O	X	B	H	M	O	H	I	W
A	L	R	U	U	W	N	Y	N	B
F	K	A	L	A	R	E	P	A	E
R	A	B	A	R	B	A	R	O	N
C	J	K	Ś	L	I	W	K	A	R

Kierunki odczytywania

wyrazów w wykreślanec:

- pionowo „z góry na dół”



- poziomo „z lewej do prawej”



- skośnie „z góry na dół w prawą stronę”



