

Żywnienie człowieka

**Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni**

Klaudia Zbieranek

Prawidłowe odżywanie się

Prawidłowe odżywanie się

to dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a tym samym energii i substratów potrzebnych do utrzymania zdrowia i wszystkich funkcji organizmu.



Składniki odżywcze

Składniki odżywcze to składniki pokarmowe niezbędne do odżywiania organizmu człowieka, zwłaszcza białko, węglowodory, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Co to jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

Jak czytać piramidę?

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

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

Do kogo skierowana jest piramida?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych **w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.**

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach w/w chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich I fazie.

Co się znajduje w piramidzie?



- **Aktywność fizyczna**- podstawa piramidy, przypomina **o potrzebie codziennego ruchu**, który korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.
Dzieciom i młodzieży zaleca się co najmniej 60 minut dziennie, osobom dorosłym- 30-45 min dziennie.
Aktywność fizyczna to nie tylko typowy sport, ale również np. chodzenie po schodach, spacer.
Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem aktywność fizyczna pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi i otyłości.

Co się znajduje w piramidzie?

- **Owoce i warzywa-** powinny być **spożywane jak najczęściej i w jak największe ilości-** powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy. Warzywa i owoce są bogatym źródłem witamin, soli mineralnych i błonnika. Należy pamiętać o właściwych proporcjach:
 $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce.



Co się znajduje w piramidzie?

- **Produkty zbożowe-** powinny być **składnikiem większości posiłków.**

W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje- pieczywo, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony.

Produkty zbożowe są dobrym źródłem białka roślinnego, witamin z grupy B, składników mineralnych, skrobi i błonnika.



Co się znajduje w piramidzie?

- **Nabiał (mleko i przetwory mleczne)**- źródło łatwo przyswajalnego wapnia, na które zapotrzebowanie w okresie intensywnego wzrostu jest u nastolatków wysokie.
Należy pić 2-3 szklanki mleka dziennie (lub innych produktów mlecznych).
Oprócz mleka można spożywać jogurty, sery, kefiry.



Co się znajduje w piramidzie?



- **Produkty białkowe (mięso i przetwory, ryby, jaja)**- powinny być spożywane w dwóch porcjach w ciągu dnia.

Są one produktami bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B.

Produkty białkowe należy spożywać z umiarem.

Dobrym źródłem białka, ale o mniejszej wartości żywieniowej są również nasiona roślin strączkowych, szczególnie soja.

Nasiona roślin strączkowych i jaja mogą być zamiennikami produktów mięsnych.

Co się znajduje w piramidzie?



- **Tłuszcze**- główne źródło energii.
Tłuszcze roślinne mają duże znaczenie w prawidłowej diecie dzieci przede wszystkim ze względu na zawartość w nich niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, koniecznych do prawidłowego wzrostu i rozwoju.
Tłuszcze zwierzęce powinny być natomiast spożywane w umiarkowanych ilościach.
Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych, w tym **olejów**: słonecznikowego, sojowego, rzepakowego, a także oliwy z oliwek oraz miękkich margaryn wysokiej jakości.

Co się znajduje w piramidzie?

- **Woda**- jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi ok. 60 % masy ciała dorosłego człowieka.

Jej obecność jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania ze względu na kluczową rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz udział w wszystkich reakcjach biochemicznych w organizmie.

Osoby dorosłe powinny wypijać ok. 2 l płynów dziennie, a dzieci i młodzież w wieku szkolnym, co najmniej 1,5 l.



Czego należy unikać?

- **Cukier**- nadaje smak potrawom i napojom. Można uzupełnić nim produkty z pozostałych grup, ale należy kontrolować jego spożyci ze względu na kaloryczność, co może wpływać na powstawanie otyłości i próchnicy zębów.



Czego należy unikać?

- **Sól**- zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia, a także nowotworu żołądka.

Aby zmniejszyć ilość soli należy ograniczać spożycie potraw solnych i konserwowanych solą, dodawanie soli do potraw.

Sól można zastąpić np. ziołami.



Zasady zdrowego żywienia

1. Spożywaj posiłki **regularnie** (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. **Warzywa i owoce** spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego, co jesz.
Pamiętaj o właściwych proporcjach:
3/4- warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj **produkty zbożowe**, zwłaszcza pełnoziarniste.

Zasady zdrowego żywienia

4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki **mleka**. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie **mięsa** (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.)
Jedz **ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja**.
6. **Ograniczaj** spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. **Unikaj** spożycia cukru i słodczy

Zasady zdrowego żywienia

8. **Nie dosalaj** potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.
Używaj **ziół**- mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj **o picciu wody**, co najmniej 1,5 litra dziennie.
10. **Nie spożywaj** alkoholu.



TALERZ ZDROWIA



Talerz zdrowia

Talerz Zdrowia to sposób prezentacji całodziennego sposobu żywienia z uwzględnieniem proporcji pomiędzy poszczególnymi grupami produktów żywnościowych.

Wielkość wycinków Talerza Zdrowia wskazuje na udział poszczególnych grup produktów w całodzienniej diecie pod względem dostarczania energii i składników odżywczych.

10 Przykazań Zdrowotnych

1. Codzienna **aktywność fizyczna** i **odpowiednia dieta** są kluczem do zdrowia.

Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.

2. Podstawą prawidłowej diety jest **różnorodność** spożywanych produktów.

Jedz 3-5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie.

Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.



10 Przykazań Zdrowotnych

- 3.** Znaczną część Twojej diety powinny stanowić **warzywa**.
Codziennie jedz również **owoce**.
- 4.** **Pełnoziarniste produkty zbożowe** (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.
- 5.** Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj **mleko i jego przetwory**: jogurty, kefiry czy sery.
- 6.** Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie **oleju rzepakowego i margaryn miękkich**.

10 Przykazań Zdrowotnych

7. Spożywaj głównie **mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych**, np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość **płynów** (głównie **wody**)- minimum 2 litry dziennie.
10. Unikaj alkoholu.

Regularność posiłków

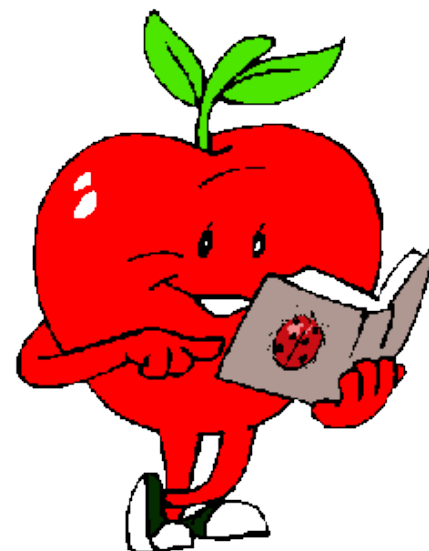
- Prawidłowe żywienie to nie tylko dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, ale także **regularność posiłków**.
- Zdrowy człowiek powinien spożywać **regularnie 4-5 posiłków dziennie**, najlepiej **o stałych porach dnia**.
- Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić **3-4 godziny**,
- Regularność posiłków **ogranicza ilość spożycia przekąsek** oraz **ułatwia utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi**,

Nieregularność posiłków

Spożywanie posiłków **rzadziej niż trzy razy w ciągu dnia** powoduje **obniżenie stężenia glukozy we krwi (hipoglikemię)**, co wywołuje uczucie głodu, zmęczenia, pogarszania koncentrację.

Czasem mogą wystąpić bóle brzucha i inne dolegliwości.

Dlatego bardzo ważne jest regularne spożywanie posiłków !!!



Śniadanie

- Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest **śniadanie**,
- Śniadanie powinno pokrywać **około 20-25 %** **dziennego zapotrzebowania na energię** i być **odpowiednio zbilansowane**,
- Śniadanie należy zjeść **w ciągu 1-2 godzin** **po wstaniu z łóżka**,



II śniadanie

- **II śniadanie jest bardzo ważne.**
- Każdy uczeń powinien przyjść do szkoły po śniadaniu zjedzonym w domu i w szkole **spożyć II śniadanie** oraz **wypić co najmniej 0,5 litra płynów.**
- II śniadanie **dodaje energii**, która **wpływa na zdolność uczenia się,**
- II śniadanie powinno zawierać urozmaicone produkty,
- „Typowe” zdrowe II śniadanie dla ucznia to **kanapka, warzywo, owoce i napój** (woda, sok, mleko lub napoje mleczne, np. kefir, jogurt, maślanka),

Podjadanie między posiłkami

Żywność spożywaną między posiłkami określa się mianem **przekąsek**, są to np. owoce, niektóre produkty mleczne, słodyczne, słone przekąski, a także napoje. Zwyczaj pojadania między posiłkami **nie zawsze musi być uznawany za szkodliwy**, zwłaszcza wtedy gdy rozkład zajęć uniemożliwia spożycie posiłku o określonej porze.

Jednak w sytuacji, gdy nie zachowuje się zasady różnorodności spożywanych przekąsek przy dominacji tylko jednego czy dwóch rodzajów produktów, np. o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru lub soli, należy zwyczaj ten uznawać jako **nieprawidłowy**.

5 kroków do bezpiecznej żywności

1. Utrzymuj czystość.
2. Oddzielaj żywność surową od ugotowanej.
3. Gotuj dokładnie.
4. Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze.
5. Używaj bezpiecznej wody i żywności.



Podstawowe składniki odżywcze

- **Białka**- główny składnik budulcowy naszych tkanek. Zapotrzebowanie na białko zależy od płci, wieku, aktywności fizycznej. Źródłem białka są: **mięso czerwone** (wołowina, wieprzowina, baranina), **mięso białe** (drób, ryby), **ser, soja, groch, fasola**.
- **Węglowodany/Cukry**- stanowią materiał energetyczny dla organizmu. Dobrym źródłem są: **produkty zbożowe** (pieczywo, makarony, płatki śniadaniowe, ryż, kasze).
Cukry powinno się ograniczać.

Podstawowe składniki odżywcze

- **Tłuszcze**- źródło energii dla organizmu ze względu na najwyższą ze wszystkich grup pokarmowych kaloryczność. Są niezbędne do przyswajania niektórych witamin (A, D, E, K), a także do budowy błon komórkowych. Źródłem tłuszczów są: **oleje roślinne, ryby.**
- **Witaminy**- substancje, które są składnikami niezbędnymi w żywieniu człowieka do prawidłowego wzrostu. Witaminy nie są wytwarzane przez organizm, są dostarczane z pożywieniem. Najlepszym źródłem witamin są: **owoce i warzywa, jaja, mleko, ryby morskie, oleje roślinne, produkty zbożowe, rośliny liściaste i strączkowe.**

Podstawowe składniki odżywcze

- **Składniki mineralne**- pierwiastki chemiczne niezbędne dla wielu reakcji zachodzących w tkankach, konieczne do prawidłowego rozwoju organizmu. Wyróżnia się:
 - * **Wapń**- mleko i jego przetwory,
 - * **Magnez**- produkty zbożowe, ciemnozielone warzywa liściaste, migdały, orzechy, gorzka czekolada,
 - * **Żelazo**- czerwone mięso, żółtko, jaja, zielone warzywa,
 - * **Jod**- ryby, owoce morza, sól jodowana,

Jak nie marnować żywności

- Każdemu czasem zdarza się wyrzucać zepsutą żywność i są różne tego powody. Zdarza się, że nie dostosujemy ilości zakupów do potrzeb domowników, albo niewłaściwie obchodzimy się z produktami w domu.
- Wyrzucając żywność marnujemy nie tylko pieniądze, ale energię i środki potrzebne do jej wyprodukowania. **Pamiętajmy o tym, że wielu ludziom na świecie żywności brakuje.**

Jak nie marnować żywności

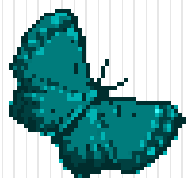
- Żywność może dłużej pozostać świeża i dobra do spożycia, jeśli będzie odpowiednio transportowana, przechowywana i wykorzystana. Właściwa dbałość o żywność pomaga ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia oraz straty wartości odżywczej produktów lub dań.



Jak nie marnować żywności- zasady

- Przygotuj listę zakupów przed wyjściem do sklepu,
- Rób zakupy będącym sytym/Nie rób zakupów będąc głodnym,
- Zwracaj uwagę, na jakość żywności podczas wybierania produktów,
- Kupuj żywność w miejscach, gdzie jest właściwie przechowywana,
- Utrzymuj porządek w szafkach i lodówce - stosuj zasadę „Pierwsze weszło – pierwsze wyszło”,
- 3xP: Planuj, Przeliczaj i Przyrządzaj z głową,
- Właściwie transportuj i przechowuj żywność,

PODSUMOWANIE



Jak dobrze jeść, by dobrze żyć?

1. Jedzmy **4-5 posiłków dziennie**
(najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia).
2. Zaczynamy dzień **śniadaniem z najbliższymi**.
3. Nie zapominajmy o **drugim śniadaniu**.
4. Zadbajmy o **różnorodność**- niech na naszych talerzach będzie kolorowo.
5. Wybierajmy **produkty sezonowe**, najlepiej lokalne.

Jak dobrze jeść, by dobrze żyć?

6. Komponujemy posiłki tak, aby w każdym było **warzywo lub owoc**.
7. Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po **orzechy, pestki, owoce i warzywa**.
8. Pijmy **dużo wody**.
9. Ostatni posiłek zjadamy **2-3 godziny przed snem**.
10. Jedzmy **świadomie**, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych „zakłódczy”.