

„Ruszaj się i jedz mądrze – zdrowie w Twoich rękach”

Opracowała
Dietetyk szpitala
mgr Wiktoria Bujoczek



Głównym celem programu jest edukacja w zakresie kształtowania prozdrowotnych nawyków żywieniowych dla dzieci, młodzieży jak i osób dorosłych poprzez promocję zasad zdrowego odżywiania oraz aktywnego stylu życia.

Cele szczegółowe programu :

1. Zwiększenie wiedzy uczestników na temat zasad zdrowej diety
2. Rozpoznawanie i eliminowanie niezdrowych nawyków żywieniowych
3. Zwiększenie świadomości korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
4. Edukacja na temat wpływu zdrowej diety i aktywności fizycznej na zapobieganie chorobom cywilizacyjnym (np. cukrzyca, otyłość, choroby serca).

Program kierowany jest do osób w każdym wieku, które pragną pogłębić swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania oraz korzyści płynących z aktywności fizycznej.

Talerz zdrowego żywienia

Talerz Zdrowia (lub Talerz Zdrowego Żywienia) w sposób wizualny pokazuje, jaką część naszego posiłku powinny zajmować poszczególne produkty. Dlatego, jeśli połowę zajmują warzywa i owoce, to tak należy odczytywać grafikę: połowę tego, co jemy, powinny stanowić właśnie te produkty.



Dbaj o prawidłowe nawodnienie

Woda stanowi ok. 70% masy ciała człowieka i pełni w organizmie wiele ważnych funkcji. Bierze udział w procesach regulacji temperatury ciała, jest doskonałym rozpuszczalnikiem i środkiem transportu składników odżywczych. Woda usuwa również związki toksyczne z naszego organizmu i poprawia napięcie skóry.

Zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu czynników takich jak : aktywność fizyczna , masa ciała, temperatura otoczenia czy wilgotność powietrza.

Zalecenia żywieniowe rekomendują dla osób dorosłych minimalne spożycie wody z żywnością i napojami na poziomie ok 2000 ml (2 litry) na dzień. w tym 1000-1500 ml w postaci wody pitnej bądź mineralnej.

Dzieci 1-6 lat → 90-100 ml / kg mc

Dzieci 7-10 lat 70-85 ml / kg mc

Nastolatki 11-18 lat 40-50 ml/ kg mc

Dorośli około 30 ml / kg mc

CIEKAWOSTKI !!!

- W jednej kropelce wody może być obecnych nawet 1 000 000 mikroorganizmów.
- Aż jedna na trzy osoby na świecie nie ma dostępu do czystej wody pitnej.
- Przez zanieczyszczenie wody wiele gatunków zwierząt i roślin jest zagrożonych wyginięciem.

WARZYWA I OWOCE

Mają one kluczowe znaczenie dla prawidłowej pracy i rozwoju Twojego organizmu.

Powinny zajmować aż połowę talerza !

Warzywa i owoce zawierają **witaminy i minerały** np. witamina C,A,K oraz potas, żelazo i magnez, które wspierają układ odpornościowy, zdrowie skóry i kości. Zawierają również **błonnik pokarmowy**, który wspomaga trawienie i pomaga w utrzymaniu zdrowej masy ciała. **Antyoksydanty** zawarte w owocach i warzywach chronią organizm przed infekcjami i zmniejszają ryzyko chorób serca jak i nowotworowych. Wiele owoców takich jak arbuzy, pomarańcze czy truskawki zawierają dużą ilość wody, co wspomaga **nawodnienie organizmu**.



PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zbożowe powinny stanowić dla Ciebie główne źródło energii i być spożywane z każdym posiłkiem w ciągu dnia. Są one najlepszym źródłem węglowodanów złożonych, które zgodnie z zaleceniami powinny pokrywać około 50% Twojego dziennego zapotrzebowania na energię !

Najlepiej, jeśli wybierasz produkty pełnoziarniste. Spożywasz wówczas nie tylko energię, ale również cenne witaminy i składniki mineralne oraz błonnik, który korzystnie wpływa na pracę układu pokarmowego.

Zalety pełnoziarnistych produktów zbożowych:

● Źródło błonnika

Pełnoziarniste produkty zbożowe są szczególnie bogate w błonnik, który jest korzystny dla zdrowia układu pokarmowego. Błonnik pomaga w:

Regulowaniu trawienia: wspomaga perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom.

Kontroli poziomu cukru we krwi: błonnik zmniejsza wchłanianie glukozy, co pomaga w stabilizacji poziomu cukru, co jest istotne w prewencji cukrzycy typu 2.

● Wspieranie zdrowia serca

Regularne spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych jest korzystne dla układu sercowo-naczyniowego:

Obniżenie ryzyka chorób serca: Błonnik, antyoksydanty oraz fito składniki zawarte w pełnoziarnistych produktach pomagają obniżyć poziom "złego" cholesterolu LDL i ciśnienie krwi.



Prewencja miażdżycy: Regularne spożywanie pełnych ziaren może zmniejszyć ryzyko gromadzenia się blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych, co zmniejsza ryzyko chorób serca.

● **Wzbogacenie diety w witaminy i minerały**

Pełnoziarniste produkty zbożowe dostarczają szereg niezbędnych witamin i minerałów, takich jak:

- **Witamina B** (w tym niacyna, tiamina, kwas foliowy, witamina B6) – ważna dla zdrowia układu nerwowego i metabolizmu.
- **Żelazo** – kluczowe dla produkcji czerwonych krwinek i transportu tlenu w organizmie.
- **Magnez i fosfor** – wspierają zdrowie kości i funkcjonowanie układu mięśniowego.
- **Cynk i miedź** – wspomagają układ odpornościowy oraz procesy gojenia się tkanek.

● **Wsparcie dla układu pokarmowego**

Dzięki dużej zawartości błonnika, pełnoziarniste produkty zbożowe wspierają zdrowie układu pokarmowego. Spożywanie pełnoziarnistych produktów zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób jelitowych, takich jak rak jelita grubego.



MLEKO I JEGO PRZETWORY

Mleko i jego przetwory to ważne źródło wielu cennych składników odżywczych, takich jak wapń, witamina D, białko, witaminy z grupy B, fosfor i magnez. Regularne spożywanie mleka przyczynia się do poprawy zdrowia kości, mięśni i ogólnej kondycji organizmu.

Zalety spożywania mleka:

- **Wapń i zdrowie kości:** Mleko jest jednym z najlepszych źródeł wapnia, który jest kluczowy dla utrzymania zdrowych kości i zębów. Wspomaga w prewencji osteoporozy.
- **Białko:** Mleko dostarcza wysokiej jakości białka, które jest ważne dla wzrostu, regeneracji i utrzymania masy mięśniowej.
- **Witamina D:** Witamina D, obecna w mleku, pomaga w przyswajaniu wapnia, co wpływa na zdrowie kości i układ odpornościowy.
- **Zawartość witamin i minerałów:** Mleko dostarcza wielu innych niezbędnych witamin i minerałów, takich jak witamina A (wspomaga zdrowie skóry i wzrok), witamina B12 (istotna dla układu nerwowego) oraz fosfor (wspomaga zdrowie zębów i kości).

Dzieci powinny sięgać po około 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych dziennie takich jak sery, jogurty, kefiry czy maślanki. Dorosłym zaleca się spożywanie 2-3 porcji mleka i jego przetworów dziennie. Wraz z wiekiem, zapotrzebowanie na wapń i witaminę D wzrasta, dlatego osoby starsze powinny starać się pić około 3 porcji mleka dziennie, aby zapobiec osteoporozie i utrzymać dobrą kondycję kości.



PRODUKTY BIAŁKOWE

Białko to podstawowy budulec tkanek organizmu, który zapewnia prawidłowy wzrost i rozwój, a także właściwą jego regenerację. Białka uczestniczą w przemianie materii i zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Budują mięśnie, wchodzą również w skład enzymów oraz hormonów.

Białka pochodzenia zwierzęcego zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy, co sprawia, że są one pełnowartościowe (są to tzw. białka wysokiej jakości). Są również dobrze przyswajalne przez organizm.

- **Mięso:** Chude mięso, takie jak kurczak, indyk, wołowina czy cielęcina, to doskonałe źródła białka. Są niskokaloryczne, bogate w witaminy i minerały, takie jak żelazo i witamina B12.
- **Ryby i owoce morza:** Ryby, takie jak łosoś, makrela, tuńczyk czy sardynki, są bogate w białko i zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3, które korzystnie wpływają na serce i układ krążenia.
- **Jajka:** Jajka to świetne źródło białka. Zawierają także wiele witamin i minerałów, w tym witaminę D oraz cholinę, która wspiera zdrowie mózgu.
- **Nabiał:** Mleko, jogurty, sery (np. twaróg, ser feta, mozzarella) są doskonałym źródłem białka oraz wapnia. Warto wybierać produkty o niskiej zawartości tłuszczu, aby uniknąć nadmiaru kalorii.



Białka roślinne również są wartościowe, zwłaszcza dla osób na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej. Choć nie wszystkie białka roślinne są pełnowartościowe, można je łączyć, aby uzyskać pełen profil aminokwasów.

- **Rośliny strączkowe:** Soczewica, ciecierzycyca, fasola, groch to doskonałe źródła białka roślinnego. Oprócz białka zawierają również błonnik, witaminy z grupy B oraz minerały, takie jak żelazo i magnez.
- **Tofu i tempeh:** Produkty sojowe, takie jak tofu czy tempeh, są bogate w białko, kwasy tłuszczowe nienasycone i witaminy (np. witamina B12 w tempeh).
- **Nasiona i orzechy:** Nasiona chia, siemię lniane, nasiona dyni, orzechy (np. migdały, orzechy włoskie, nerkowce) są źródłem białka oraz zdrowych tłuszczów i błonnika. Jednak należy pamiętać, że mają wysoką kaloryczność, więc warto spożywać je z umiarem.



TŁUSZCZE – WAŻNE LECZ Z UMIAREM

Tłuszcze odgrywają kluczową rolę w naszym organizmie, ponieważ są jednym z podstawowych makroskładników odżywczych, obok białek i węglowodanów. Mimo że tłuszcze mają reputację składnika, którego należy unikać, to w rzeczywistości są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Tłuszcze możemy podzielić na nasycone jak i nienasycone, tłuszcze zwierzęce i tłuszcze roślinne.

Nasycone kwasy tłuszczowe znajdziemy w tłustych gatunkach mięs i wędlin, podrobach, boczku, smalcu czy też tłustym nabiale. Starajmy się unikać ich w naszych jadłospisach.

Kwasy tłuszczowe nienasycone niosą nam dużo korzyści zdrowotnych takich jak obniżenie poziomu cholesterolu we krwi oraz obniżenie ciśnienia tętniczego. Znajdziemy je w rybach, owocach morza, oliwie z oliwek, olejach roślinnych, orzechach i nasionach.

Korzyści zdrowotne tłuszczów

1. Źródło energii

Tłuszcze są głównym źródłem skoncentrowanej energii – dostarczają 9 kcal na gram, co jest ponad dwukrotnie więcej niż węglowodany i białka (które dostarczają 4 kcal na gram). Dzięki temu tłuszcze są istotnym źródłem energii, szczególnie w przypadku długotrwałych wysiłków fizycznych oraz dla osób, które mają większe zapotrzebowanie energetyczne.

● 2. Wchłanianie witamin

Niektóre witaminy, zwane witaminami rozpuszczalnymi w tłuszczach (A, D, E, K), wymagają obecności tłuszczów, aby mogły być prawidłowo wchłaniane przez organizm. Tłuszcze umożliwiają więc dostarczanie tych witamin do organizmu, co ma kluczowe znaczenie dla zdrowia skóry, układu odpornościowego, kości i wzroku.

● 3. Budowa komórek

Tłuszcze są podstawowym składnikiem błon komórkowych, a także pomagają w tworzeniu tzw. lipidów – cząsteczek, które pełnią funkcję ochronną, budulcową oraz umożliwiają transport różnych substancji przez komórki.

● 4. Ochrona narządów i regulacja temperatury

Tłuszcze pełnią rolę ochrony narządów wewnętrznych przed urazami mechanicznymi. Warstwa tłuszczu działa jak poduszka ochronna. Ponadto tłuszcze uczestniczą w utrzymaniu odpowiedniej temperatury ciała, działając jako izolator termiczny.



RUCH TO ZDROWIE !

Aktywność fizyczna powinna być nieodłączną częścią naszego życia. Niezależnie od wieku powinniśmy być aktywni codziennie, lecz ważne jest dostosowanie jej do aktualnych możliwości organizmu. Regularne ćwiczenia nie tylko poprawiają kondycję, ale także zapobiegają wielu chorobom i wspomagają ogólne samopoczucie.

Korzyści fizyczne

- ✓ **Wzmacnianie układu sercowo-naczyniowego:** Regularna aktywność fizyczna poprawia wydolność serca, obniża ciśnienie krwi oraz poprawia krążenie, co zmniejsza ryzyko chorób serca, udaru mózgu czy miażdżycy.
- ✓ **Poprawa kondycji mięśni i stawów:** Ćwiczenia fizyczne wzmacniają mięśnie, poprawiają elastyczność i wytrzymałość ciała. Regularny ruch zwiększa także gęstość kości, co może zapobiegać osteoporozie.
- ✓ **Kontrola masy ciała:** Aktywność fizyczna pomaga w spalaniu kalorii, co jest kluczowe w utrzymaniu zdrowej wagi. Regularny ruch przyspiesza metabolizm i wspomaga procesy odchudzania.
- ✓ **Poprawa układu oddechowego:** Ćwiczenia aerobowe, takie jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze, poprawiają funkcjonowanie płuc i wspomagają ich wydolność.



Korzyści psychiczne

- ✓ **Redukcja stresu i poprawa samopoczucia:** Regularna aktywność fizyczna wpływa na wydzielanie endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia. Dzięki temu zmniejsza się poziom stresu, lęku i depresji, a poprawia ogólne samopoczucie.
- ✓ **Lepsza jakość snu:** Aktywność fizyczna, szczególnie w ciągu dnia, pomaga w regulowaniu rytmu dobowego, co sprzyja lepszemu zasypianiu i bardziej regenerującemu snu.
- ✓ **Poprawa koncentracji i funkcji poznawczych:** Ruch poprawia ukrwienie mózgu, co wpływa na lepszą koncentrację, pamięć oraz zdolności poznawcze. Regularne ćwiczenia mogą nawet zmniejszać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer.

ZMIANY NA LEPSZE !

Złe nawyki żywieniowe mogą negatywnie wpływać na zdrowie, prowadząc do otyłości, chorób serca, cukrzycy, problemów trawiennych i innych schorzeń. Oto niektóre z najczęstszych złych nawyków oraz sposoby, jak je zmienić:

Spożywanie zbyt dużej ilości przetworzonej żywności

Problem: Przetworzona żywność często zawiera dużo tłuszczu trans, soli, cukru i sztucznych dodatków, co prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie, otyłość i choroby serca.

Jak to zmienić: Staraj się ograniczać spożycie fast foodów, gotowych dań i przekąsek. Zamiast tego jedz świeże produkty, takie jak warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, białka roślinne i chude mięsa.

Zbyt duża ilość cukru

Problem: Nadmiar cukru (szczególnie z napojów słodzonych i słodczy) może prowadzić do cukrzycy typu 2, problemów z wagą oraz problemów ze skórą.

Jak to zmienić: Ogranicz spożycie napojów gazowanych, soków owocowych i słodczy. Zamiast tego wybieraj naturalne źródła cukrów, takie jak owoce, i stawiaj na ksylitol lub erytrol zamiast cukru.

Jedzenie w pośpiechu

Problem: Spożywanie posiłków w pośpiechu powoduje, że organizm nie zdąży odpowiednio zareagować na sygnały sytości, co może prowadzić do przejadania się i problemów trawiennych.

Jak to zmienić: Jedz powoli, dokładnie przeżuając jedzenie. Staraj się spożywać posiłki w spokojnej atmosferze, bez rozpraszaczy, takich jak telewizja czy telefon.

Nieregularne posiłki

Problem: Nierówne spożywanie posiłków, np. pomijanie śniadania lub jedzenie w bardzo dużych odstępach czasowych, może prowadzić do spadków energii, zaburzeń metabolizmu i podjadania.

Jak to zmienić: Ustal regularne godziny posiłków. Zaczynaj dzień od zdrowego śniadania, a w ciągu dnia staraj się jeść co 3-4 godziny, aby utrzymać równowagę energetyczną.

BIBLIOGRAFIA :

1. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej** (2023). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. Warszawa: NCEŻ, Instytut Zdrowia Publicznego PZH–PIB.
2. **Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH–PIB** (2020). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. Red. M. Jarosz i wsp. Warszawa.
3. **World Health Organization** (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
4. **World Health Organization** (2023). *Drinking-water Fact Sheet*. Geneva: WHO.
5. **European Food Safety Authority** (2010). *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water*. EFSA Journal, 8(3), 1459. (aktualne wartości referencyjne nadal obowiązujące w UE).
6. **Food and Agriculture Organization of the United Nations** (2022). *The State of Food Security and Nutrition in the World*. FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO.
7. **UNICEF & World Health Organization** (2023). *Progress on household drinking water, sanitation and hygiene 2000–2022*. New York: UNICEF and WHO.
8. **World Cancer Research Fund** (2018, aktualizacje 2022). *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective*.
9. **American Heart Association** (2021). *Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health*. Circulation.
10. **European Society of Cardiology** (2021). *Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice*. European Heart Journal.