

ZASADY PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA MŁODZIEŻY

Warszawa, listopad - 2017 r.

Opracowanie: *Maria Jodkowska, Katarzyna Radiukiewicz*

Spis treści

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA MŁODZIEŻY W PYTANIACH I DPOWIEDZIACH	3
1. CO TO JEST DIETA ZBILANSOWANA I NA CZYM POLEGA?	3
2. CO PRZEDSTAWIA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA?	3
3. ILE POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA NALEŻY SPOŻYĆ?	5
4. ILE PORCJI PRODUKTÓW Z RÓŻNYCH GRUP POWINNIŚMY CODZIENNIE ZJEŚĆ?	7
5. CZY WARTO POJADAĆ MIĘDZY POSIŁKAMI?	9
6. CZY DOBRYM POMYSŁEM JEST SAMODZIELNE PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW W DOMU?	9
7. SCENARIUSZE ZAJĘĆ WARSZTATOWYCH	11
8. ZAŁĄCZNIK Z OBRAZKAMI PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH.....	15

Zasady prawidłowego żywienia młodzieży w pytaniach i dpowiedziach

Materiały do wykorzystania w pracy z młodzieżą w programie „Zdrowa Ja”.

1. Co to jest dieta zbilansowana i na czym polega?

Pod pojęciem **dieta zbilansowana** należy rozumieć taki sposób żywienia, który pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze bez wykluczania poszczególnych rodzajów żywności. Jednocześnie taka dieta powinna uwzględniać równowagę między ilością przyjętych w pożywieniu kalorii a codzienną aktywnością ruchową. Jest konieczne do utrzymania prawidłowego bilansu energetycznego. W okresie dojrzewania i dorastania należy szczególnie dbać o prawidłowe odżywianie, ponieważ w tym czasie następuje intensywny wzrost organizmu.

Główne zasady zbilansowanej diety to:

- Spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia z zachowaniem przerw nie dłuższych niż 4 godziny.
- Spożywanie produktów żywnościowych zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej (patrz *Piramida*), a więc uwzględnieniem proporcji pomiędzy poszczególnymi składnikami żywności, które powinny znajdować się w diecie.
- Zjadanie co najmniej pięć porcji różnych warzyw i owoców dziennie.
- Zjadanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo.
- Wypijanie co najmniej 1,5 litra wody w ciągu dnia unikając słodzonych napojów.
- Ograniczenie soli, szczególnie zwrócenie uwagi na niedosalanie potraw, zamiast tego stosowanie różnych przypraw ziołowych.
- Ograniczenie cukru oraz niezdrowych przekąsek (słodycze, chipsy), które można zastąpić naturalnymi odpowiednikami: ziarnami słonecznika, orzechami, warzywami.

2. Co przedstawia piramida zdrowego żywienia?

W 2016 r. Instytut Żywności i Żywienia znowelizował Piramidę Zdrowego Żywienia. Nosi ona nazwę „**Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dzieci i młodzieży**”. Piramida jest kierowana dla dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat. U jej podstawy znajdują się różne formy aktywności fizycznej, która jest nieodzownym warunkiem zachowania pełnego zdrowia. Dotychczas w Piramidzie uwzględniano tylko konkretne grupy produktów

spożywczych. Na kolejnych piętrach Piramidy zilustrowano zalecany udział poszczególnych grup produktów spożywczych w codziennej diecie. Im niższy poziom Piramidy tym więcej produktów z danej grupy należy spożyć, im wyższe piętro - tym mniej produktów powinno być w naszej diecie.

Podstawę Piramidy stanowi aktywność fizyczna. Wśród produktów żywnościowych warzywa i owoce zostały postawione na poziomie najniższym. Powinny być one spożywane codziennie, w jak największej ilości (co najmniej 5 porcji dziennie). Jeżeli to tylko możliwe warzywa i owoce powinny być zjadane w nieprzetworzonej formie, a więc w postaci porcji świeżych warzyw i owoców, z położeniem nacisku na warzywa (najlepsza proporcja to 1/4 owoców i 3/4 warzyw dziennie). Kolejne piętro zajmują produkty zawierające złożone węglowodany (produkty zbożowe): pełnoziarniste pieczywo i makarony, płatki zbożowe, gruboziarniste kasze, brązowy ryż. Następny poziom zajmują produkty mleczne pod postacią chudego nabiału (mleko, ser, jogurt naturalny, kefir - fermentowane produkty mleczne dostarczają korzystną florę jelitową). Piąte piętro Piramidy obejmuje produkty zawierające pełnowartościowe białko w postaci chudego mięsa, ryb (w tym tłuste ryby, np. makrela) lub jajka oraz nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzycy). Należy pamiętać, aby ograniczyć spożycie produktów mięsnych wysoko przetworzonych (to produkty, które zostały poddane obróbce technologicznej w zakładach przemysłu spożywczego, aby zwiększyć ich trwałość czy przyspieszyć proces przygotowywania). Na szczycie znajdują się oleje oraz tłuszcze. Obok Piramidy znajdują się przekreślone kostki cukru oraz słodycze, a także solniczka. Produkty te nie są więc zalecane w diecie dzieci i młodzieży.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

JAK ROZUMIEĆ I 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.



Spożywanie zalecanych w Piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

"Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży". Żywnienie człowieka i Metabolizm, 2016, nr 3, str. 145-151

3. Ile posiłków w ciągu dnia należy spożyć?

Należy spożywać 3 główne posiłki dziennie (śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwie przekąski (drugie śniadanie i podwieczorek). Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż trzy - cztery godziny. Nie chodzi o to, aby skrupulatnie pilnować wyznaczonych godzin i jeść z zegarkiem w ręku. Jeśli spóźnimy się z posiłkiem 15 minut lub zjemy go przed wyznaczonym czasem, nic się nie stanie. Regularnie spożyte posiłki chronią przed gwałtownymi spadkami poziomu cukru we krwi, a tym samym przed uczuciem głodu, zmęczenia i złym humorem.

Pierwsze śniadanie powinno zostać zjedzone przed wyjściem do szkoły (do godziny od przebudzenia), ostatni posiłek natomiast na około 3 godziny przed zaśnięciem.

1. Dlaczego warto jest jeść pierwsze śniadanie przed wyjściem do szkoły?

Pierwsze śniadanie spożyte po przebudzeniu, to pierwszy posiłek po długiej nocnej przerwie. Pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać wszystkie składniki odżywcze, tj. białko, tłuszcz i węglowodany. Może to być na przykład kanapka z pieczywa żytniego na zakwasie z wędliną drobiową, liściem sałaty, pomidorem i szczypiorkiem. Dobrze byłoby wypić też szklankę chudego mleka lub zjeść jogurt naturalny. Dzięki takiemu śniadaniu glukoza jest stopniowo uwalniana do krwi, co wpływa korzystnie na funkcjonowanie mózgu. Właściwie zbilansowany poranny posiłek uchroni nas przed napadem nagłego głodu, poprawi pamięć i koncentrację

2. Co to znaczy „jedna porcja produktu spożywczego”?

Wielkość porcji to ilość produktu, co do której można słusznie się spodziewać, że zostanie jednorazowo spożyta. Ale tak naprawdę jaka to ilość? W poniższej tabeli podano przykładowe produktów.

Grupa produktów	Przykładowe porcje
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• 1 kromka chleba (50g)• 1/2 dużej bułki lub 1 mała (50g)• 4 kromki pieczywa chrupkiego• 1/2 szklanki gotowanej kaszy lub ryżu (30g suchego produktu)• 30g mąki• 2/3 szklanki gotowanego makaronu (nitki) = 30g suchego produktu• 1/2 szklanki gotowanej owsianki (25g suchych płatków)• 1/3 szklanki musli (mieszanka płatków zbożowych, suszonych owoców, orzechów itp.)
Warzywa	<ul style="list-style-type: none">• 2 sztuki (przed obraniem) ziemniaków• 1 średniej wielkości warzywo (pomidor, ogórek)• 1 filiżanka krojonych surowych warzyw• 1/3 szklanki kapusty kiszanej
Owoce	<ul style="list-style-type: none">• 1 średni owoc: jabłko, pomarańcza, banan, gruszka, brzoskwinia (200g)• 3 mniejsze owoce: morele, śliwki, kiwi, itp. (200g)• 1 szklanka malin, winogron, agrestu, wiśni, porzeczek (150g)

Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kubek (200ml) mleka 2,0% lub kefiru • ½ szklanki twarogu • 2 plasterki sera żółtego (40g) • 1 kubek jogurtu naturalnego (200ml) • 2 -3 plastry sera białego (100g)
Mięso i inne produkty białkowe	<ul style="list-style-type: none"> • 100g chudej cielęciny, wołowiny, jagnięcia lub wieprzowiny (produkt surowy bez kości) • 1 jajko • 2/3 szklanki grochu lub fasoli po ugotowaniu (40g suchego produktu) • 100g ryby (filety; produkt surowy) • 100g białego drobiu bez kości lub 150g z kością (produkt surowy) • 6 plasterków kiełbasy krakowskiej parzona lub polędwicy wędzonej (100g) • 4 plasterki szynki (100g)
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • 1 łyżka stołowa oleju (15g) • 1 płaska łyżeczka margaryny miękkiej lub masła (5g)

Na podstawie www.aktywniepozdrowie.pl

„Porcja w dłoni”

W odmierzaniu wielkości porcji danego produktu pomocna może okazać się własna ręka (dłoń). Porcja jakiegokolwiek mięsa (kotlet, ryba - po przyrządzeniu) powinna mieścić się na środku dłoni (bez palców), porcja produktów zbożowych (makaron, kasza – przed gotowaniem) to wielkość odpowiadająca własnej pięści, podobnie w przypadku owoców, a dwie rozłożone dłonie w postaci miseczki to miara porcji warzyw (np. zielona sałata).

(Na podstawie: <https://kobieta.wp.pl/dlon-jest-miara-dobrych-porcji-5982756356895361a>)

4. Ile porcji produktów z różnych grup powinniśmy codziennie zjeść?

Jeżeli już wiemy jaka jest miara porcji warto pamiętać, że w naszym codziennym jadłospisie powinny się znaleźć:

- 3 lub więcej porcji różnorodnych warzyw,
- 2 lub więcej porcji różnych owoców,
- 6-7 porcji zdrowych węglowodanów (pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze),
- 3 porcje chudego nabiału (mleko, jogurt naturalny, ser),
- 2 porcje: mięso lub ryby, jaja,
- tłuszcze

3. Dlaczego nie należy robić zbyt długich przerw między posiłkami?

Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 – 4 godziny. Jedzenie 5 razy w ciągu dnia mniejszych posiłków powoduje, że nie doprowadzamy naszego organizmu do stanu tak zwanego wilczego głodu, gdyż towarzyszy mu spadek glukozy we krwi. Zbyt rzadkie spożywanie posiłków powoduje jednorazowe przyjęcie nadmiernej ilości pokarmów, często w większej ilości niż sumaryczna z kilku mniejszych posiłków. W efekcie następuje przeciążenie żołądka i jego nadmierne rozciągnięcie. Osoby z rozciągniętym żołądkiem muszą zjeść więcej, by odczuć sytość. W efekcie dochodzi więc do magazynowania niewykorzystanej energii z przyjętych pokarmów, które sprzyja otyłości.

8. Dlaczego warto czytać etykiety na produktach spożywczych?

Etykiety na produktach spożywczych informują nas o składzie produktu. Składniki produktów wymieniane są według ilości (masy) – od najwyższej do najniższej zawartości. Oznacza to, że pierwszy wymieniony surowiec ma największy udział ilościowy w produkcie. W wykazie składników znajdziemy także informacje, czy w produkcie występują składniki alergizujące oraz czy do jego wytworzenia użyto substancji dodatkowych. Warto także stosować zasadę sprawdzania pierwszych 3 składników, ponieważ stanowią one najważniejszą część produktu. Jeżeli w składzie produktu, na górze listy znajdują się rafinowane zboża, cukier, utwardzone oleje np. palmowy to oznacza, że produkt należy do kategorii niekorzystnych dla zdrowia. W zamian lepiej wybierać produkty, których 3 pierwsze składniki są nieprzetworzone. Inną zasadą jest założenie, że jeśli lista składu produktu jest dłuższy niż 2-3 linijki to produkt należy do wysoko przetworzonych i lepiej z niego zrezygnować.

Czytając etykiety na produktach spożywczych warto pamiętać, że mogą znajdować się na nich mylące informacje. Mogą one wprowadzać w błąd konsumentów i sugerować, że produkt jest zdrowy. Najczęściej spotykane to:

- **light/lekki** – umieszczane na produktach, których wartość energetyczna została obniżona np. poprzez obniżenie zawartości tłuszczu. Należy dokładnie przeczytać skład takiego produktu i sprawdzić czy zamiast tłuszczu nie został dodany inny składnik, na przykład czy nie zastąpiono w recepturze niektórych produktów tłuszczu wodą i różnego rodzaju zagęszczaczami.

- **wielozziarniste** – oznacza, że w produkcie znajduje się więcej niż jeden rodzaj zboża. Często to mogą być zboża oczyszczone, pozbawione cennej wartości odżywczych.
- **naturalne** – informacja ta wcale nie musi oznaczać, że produkt jest autentycznie naturalny. Może jedynie wskazywać, że producent w procesie przetwarzania produktu użył surowców pochodzących z naturalnych źródeł. np. jabłek, zbóż itp.
- **bez dodatku cukrów**- niektóre produkty są naturalnie bogate w cukry proste np. soki owocowe. Poza tym, należy zwrócić uwagę, czy cukier nie został zastąpiony niezdrowymi słodzikami.
- **pełnoziarnisty** – informacja nie zawsze oznacza że produkt jest wytworzony w całości ze zbóż pełnoziarnistych, może to być tylko dodatek np. mąki pełnoziarnistej. Informację należy zweryfikować czytając pełny skład produktu i sprawdzić na którym miejscu listy umieszczony jest dany surowiec. Jeśli nie stanowi 3 pierwszych składników to ilość dodatku pełnoziarnistego jest niewielka.
- **bezglutenowe** – informacja nie oznacza od razu że produkt jest zdrowy. Wskazuje jedynie, że produkt nie zawiera glutenu lub zbóż glutenowych np. pszenicy, orkisz, żyta, jęczmienia. Należy jednak zaznaczyć, że produkty bezglutenowe mogą być bardzo przetworzone i zawierać spore ilości tłuszczów i cukrów prostych.

5. Czy warto pojadać między posiłkami?

Lepiej nie. Ale są sytuacje, w których dopada nas głód. Pamiętać trzeba, aby wtedy posiłkować się zdrowymi przekąskami jak np. orzechy (niesolone), pokrojone w słupki warzywa (np. marchewki, papryka), owoce (np. jabłka) lub owoce suszone (ostrożnie z rodzynkami – zawierają dużo cukru).

6. Czy dobrym pomysłem jest samodzielne przygotowywanie posiłków w domu?

W ostatnich latach rozkwit przemysłu spożywczego, ogromna dostępność, sprawia, że coraz częściej sięgamy po gotowe dania, które wystarczy włożyć do mikrofalówki czy też piekarnika. Niewątpliwą ich zaletą jest wygoda i szybkość przygotowania. Należy jednak mieć świadomość, że produkty te należą w zdecydowanej większości do grupy produktów

wysoko przetworzonych. Jest to żywność poddana obróbce przemysłowej. Zawiera ona znacznie więcej tłuszczu (w tym tłuszcze roślinne utwardzone tzw. tłuszcze trans). Tłuszcze te nie jęlczeją, można je wielokrotnie podgrzewać i studzić bez najmniejszej szkody, a produkty przygotowane z ich użyciem są trwałe i mają długi okres przydatności do jedzenia. Są one jednak niekorzystne dla zdrowia (rozwoju cukrzycy, chorób serca). Najwięcej tłuszczów trans jest we wszelkich wyrobach cukierniczych, ciastach, frytkach i produktach typu fast-food. Gotowe dania, kupowane w sklepach zawierają także więcej soli, cukru, w tym słodzik, niż posiłki przygotowane w domu. W ich składzie znajduje się również znaczna ilość substancji konserwujących, zagęszczających, stabilizujących oraz polepszaczy smaku (np. glutaminian sodu).

W takim razie może **warto przyrządzać posiłki samodzielnie**. Wiemy wtedy co dokładnie jemy. Często trwamy w przekonaniu, że przygotowanie domowego posiłku jest bardzo czasochłonne. Wybierzmy więc nieskomplikowane przepisy potraw, takich, które nie wymagają zbyt wielkiego nakładu czasu. Wykorzystajmy proste naturalne składniki, dobrym pomysłem jest przygotowanie zupy z dużą ilością świeżych warzyw. Starajmy się ograniczyć sól, którą możemy zastąpić przyprawami. Pamiętajmy także, że wspólne, z innymi członkami rodziny, przygotowywanie posiłków pozytywnie wpłynie na rodzinne relacje. Zadbajmy, aby posiłki były apetyczne, kolorowo podane, a w każdym z nich znalazł się owoc lub warzywo. Warto dodać także, że nie tylko wspólne przygotowywanie posiłków, ale także wspólnie ich spożywanie jest bardzo istotne. Stanowi bowiem okazję do rozmów, okazywania wzajemnego zainteresowania, troski oraz uczuć.

7. Scenariusze zajęć warsztatowych

Scenariusz warsztatu: „Czy potrafisz ocenić swoją masę ciała i sylwetkę?”*

ZADANIA	POMOCE
<p>1. Nauczanie młodzieży:</p> <ul style="list-style-type: none">• prawidłowej oceny własnej masy ciała• oceny swojej sylwetki <p>2. Uświadomienie młodzieży, że redukcja masy ciała a następnie utrzymanie prawidłowej masy jest niezbędne do zachowania zdrowia i dobrej kondycji fizycznej.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Tabele wartości centylowych wskaźnika <i>Body Mass Index (BMI)</i>2. Test sylwetek wg <i>Stunkarda</i> (powielony dla uczestników szkolenia)3. Kalkulator4. Długopis, kartka papieru <p><i>Miejsce:</i> sala lekcyjna</p> <p><i>Czas:</i> 30 min</p> <p><i>Liczba uczestników:</i> nie więcej jak 20 osób</p>

PRZEBIEG TESTU

<ol style="list-style-type: none">1. Wyjaśnij młodzieży, że umiejętność oceny swej masy ciała jest bardzo ważna dla zdrowia i dobrej kondycji fizycznej.2. Daj każdemu uczestnikowi zestaw sylwetek (p. następna strona) i poproś, by zaznaczył swój wybór (dla punktu A i B) oraz aby wpisał na nim swoją masę (w kg) i wysokość ciała (w metrach) oraz płeć3. Poproś, aby wyliczył i zapisał wskaźnik BMI wg wzoru $BMI = masa (kg)/wysokość(m^2)$ w tabelce zamieszczonej w teście4. Poproś, aby na odpowiedniej dla płci tabeli BMI pacjent wyznaczył swoją „pozycję centylową”, w odniesieniu do swojego wieku.5. Wyjaśnij uczestnikom, jakie wartości centylowe wskazują na prawidłową masę ciała, jakie mówią o nadwadze i otyłości a jakie o niedoborze masy ciała. Zwróć uwagę, czy wybór sylwetek, dokonany przez młodzież koreluje z jego „pozycją centylową” w tabeli. Objasnij krótko, dlaczego utrzymanie prawidłowej masy ciała przez całe życie ma tak istotne znaczenie dla zdrowia. <p>Wyjaśnij jak ważne jest realne i w miarę obiektywne ocenianie siebie, jak niebezpieczne jest podejmowanie np. odchudzania, gdy nasza masa ciała jest prawidłowa.</p>

* Na podstawie materiałów: *Jak pomóc otyłemu nastolatkowi?* Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością. Praca zbiorowa pod redakcją Oblacińskiej A. i Tabak I. Instytut Matki i Dziecka Warszawa 2006.

Test sylwetek wg Stunkarda*

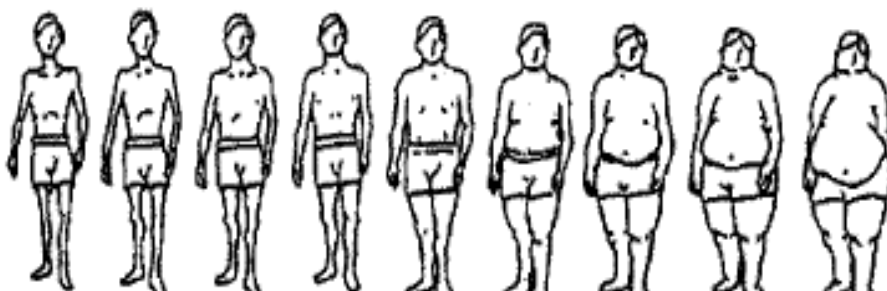
Która z przedstawionych poniżej sylwetek:

A. Najbardziej przypomina Twoją, obecną sylwetkę? wpisz numer

B. Jest tą, do której chciałabyś/chciałbyś być

najbardziej podobna/y?

wpisz numer



1 2 3 4 5 6 7 8 9



*Stunkard A., Sorenson T., Schulsinger F.: Use of the Danish Adoption Registry for the study of obesity and thinness. [W]: S. Kety (red): The genetics of neurological and psychiatric disorders. Raven Press, New York, 1983.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{(\text{wys. ciała})^2 [\text{m}^2]}$$

Scenariusz warsztatu: „Czy odżywiam się prawidłowo?”*

Liczba uczestników: 15 – 20 osób

Zadania:	Pomoce i materiały:
1. Pomóc i ułatwić uczniom dokonanie diagnozy sposobu swego żywienia. 2. Uporządkować i uzupełnić wiedzę dotyczącą zasad prawidłowego żywienia młodzieży w wieku szkolnym.	<ul style="list-style-type: none">▪ Schemat Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej na dużym arkuszu papieru▪ Obrazki produktów spożywczych. Orientacyjne wielkości 1 porcji produktów z różnych grup – załącznik – (3 sztuki)▪ Zalecana liczba spożywanych porcji przez młodzież▪ 2 flamastry w różnych kolorach (czerwony i zielony) i ołówki <p>Czas: około 40 min</p>
Oczekiwane efekty: Po zajęciach uczestnicy będą: <ul style="list-style-type: none">• potrafili ocenić szacunkowo wielkość porcji spożywanych przez siebie produktów z odpowiednich grup• wiedzieli, że w oparciu o Piramidę Zdrowego Żywienia istnieją zalecenia dotyczące spożywania odpowiedniej ilości różnych produktów w ciągu dnia, w ciągu tygodnia, jak również, że niektóre produkty spożywcze powinny być spożywane częściej i w większych ilościach (więcej porcji), a niektóre w mniejszych ilościach i rzadziej.• rozumieli, że swoje błędy żywieniowe można i należy korygować w ramach prostej, domowej diety	
Przebieg zajęć:	
1. Poproś uczniów, aby usiedli w kręgu. W środku kręgu, na dużym stole lub podłodze, rozłóż duży arkusz papieru ze schematem Piramidy Zdrowego Żywienia. Spośród uczestników wybierz 3 osoby i poproś, aby poukładały na poszczególnych piętrach piramidy wcześniej przygotowane posegregowane na grupy „stosiki” obrazków z produktami spożywczymi. Obok piramidy połóż obrazki przedstawiające różne płyny. Wspólnie z pozostałymi uczestnikami sprawdź, czy któreś produkty nie „zaplątały się na nieodpowiednie piętro”. Uczestnikom rozdaj ołówki. 2. Podziel uczniów na 3 grupy (A, B, C), np. na podstawie odliczania do trzech. Poproś, aby kolejno wybierali produkty z poszczególnych grup, które najczęściej (w przeciętnym dniu tygodnia, może być to dzień poprzedzający zajęcia) zjadają: na śniadanie (grupa A), na obiad (grupa B) i na kolację (grupa C). Poproś też, aby każdy uczestnik na odwrocie obrazka	

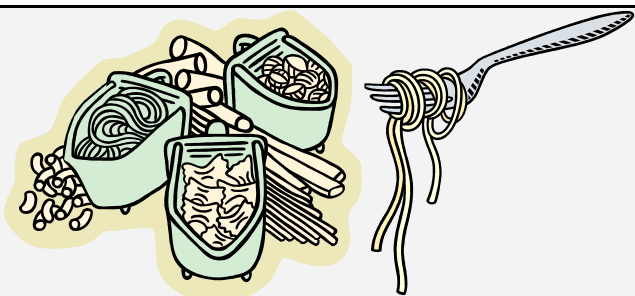
* Na podstawie materiałów: Edukacja zdrowotna programie wiejskich świetlic środowiskowych. Scenariusze zajęć. Praca zbiorowa pod redakcją Tabak I, Oblacińskiej A. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2008.

napisał ołówkiem orientacyjną ilość tego produktu, którą zjada – (np. talerz, kubek, ile sztuk itd). Obrazki, które nie zostały przez młodzież wybrane odłóż na bok.

3. Uczestnicy wybierają liderów grup. Poproś liderów, aby na poszczególnych piętrach piramidy zapisali czerwonym flamastrem, ile porcji poszczególnych produktów spożywczych powinny w ciągu dnia zjadać młodzież w ich wieku.
4. Następnie poproś liderów grup, aby poukładali zabrane od kolegów obrazki produktów spożywczych zjadanych na śniadanie (grupa A), obiad (grupa B) i kolację (grupa C), na odpowiednich piętrach piramidy, a obrazki przedstawiające płyny – obok piramidy.
5. Teraz na każdym piętrze piramidy liderzy dodają do siebie liczbę porcji z każdego leżącego na nim obrazka (jeden lider odczytuje wartości, drugi zlicza je, a trzeci dzieli uzyskany wynik przez liczbę dzieci biorących udział w zajęciach, a następnie mnoży przez 3 (liczba posiłków).
6. Nauczyciel zapisuje uzyskane wyniki w piramidzie zielonym flamastrem, obok zalecanej liczby porcji produktów, uprzednio zapisanej na czerwono. Będzie to średnia liczba porcji produktów z poszczególnych grup piramidy, przypadająca na ucznia biorącego udział w zajęciach. Proszę podliczyć również objętość płynów (obrazki obok piramidy).
7. Wspólnie oceńcie, jak rozłożyła się liczba porcji spożywanych produktów (zielona) i czy różni się ona od zalecanej (czerwona). Które produkty młodzież spożywa najczęściej, a które najrzadziej? Czy jest to zgodne z zasadami prawidłowego żywienia? W tym miejscu należy również podjąć temat dotyczący zapewnienia odpowiedniej ilości płynów dla organizmu młodego człowieka. Młodzież powinna spożywać około 1,5 litra płynów w ciągu doby, a w upalne dni lata lub przy większym wysiłku fizycznym – około 2 litrów.

8. Załącznik z obrazkami produktów spożywczych

(wykorzystano obrazki ze strony: <https://publicdomainvectors.org/pl/tag/clipart>)



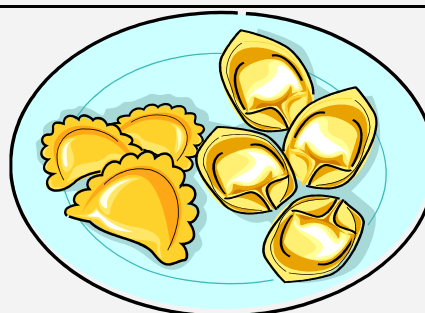
Różne makarony i kasze



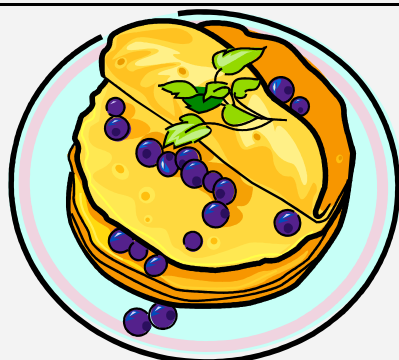
Bułka strucla



Pierogi



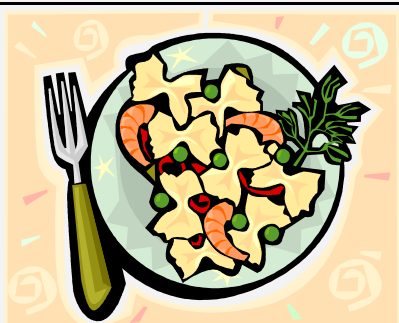
Pierogi



Naleśniki



Bułki kajzerki



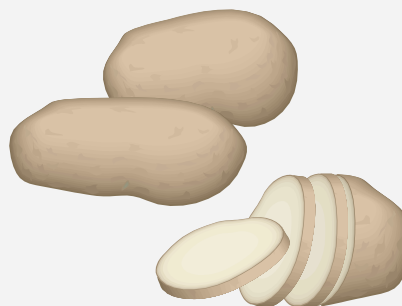
Makaron zapiekany



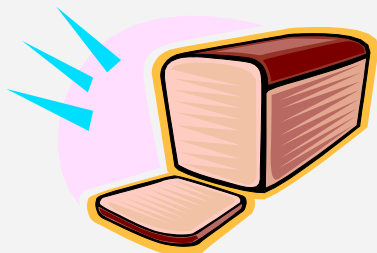
Bułka długa (wrocławska)



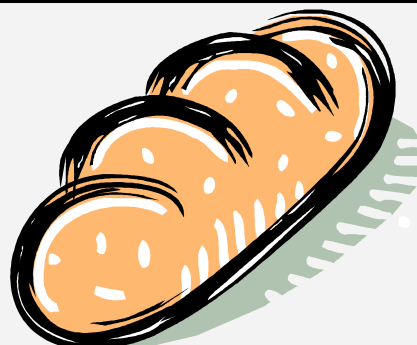
Płatki zbożowe



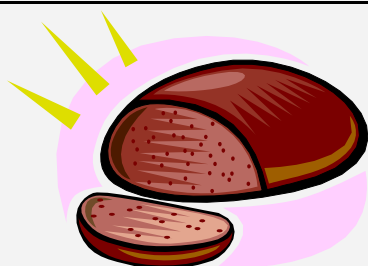
Ziemniaki



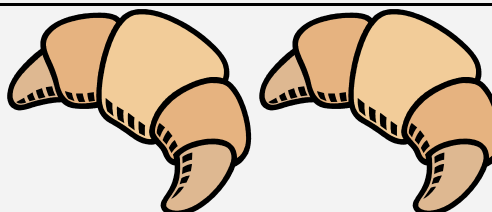
Chleb żytni



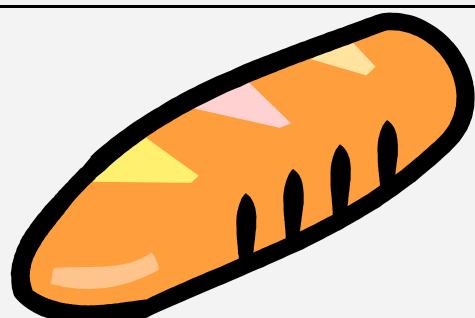
Chleb pszenny



Chleb czarny, razowy



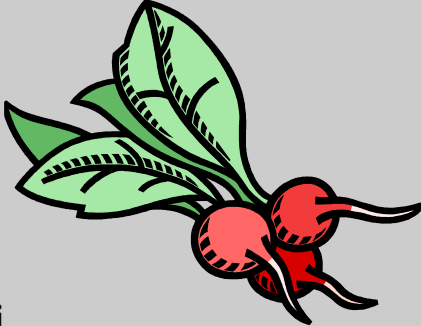
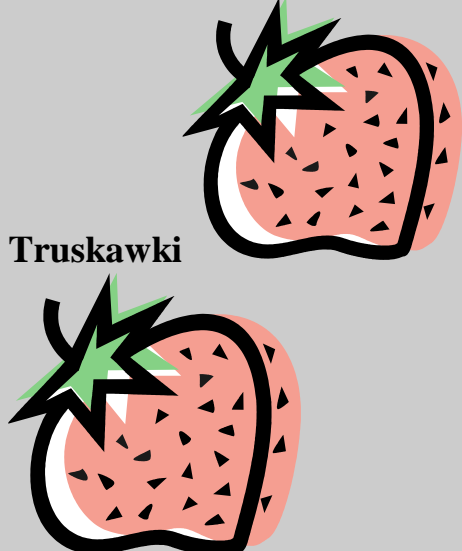
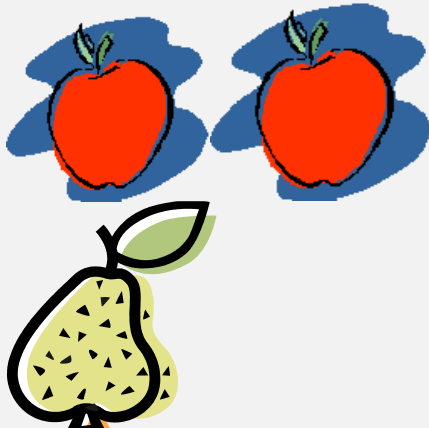
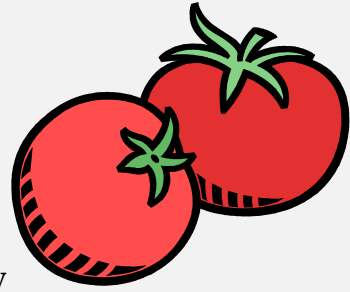
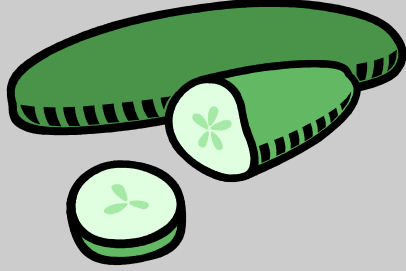

Rogalik

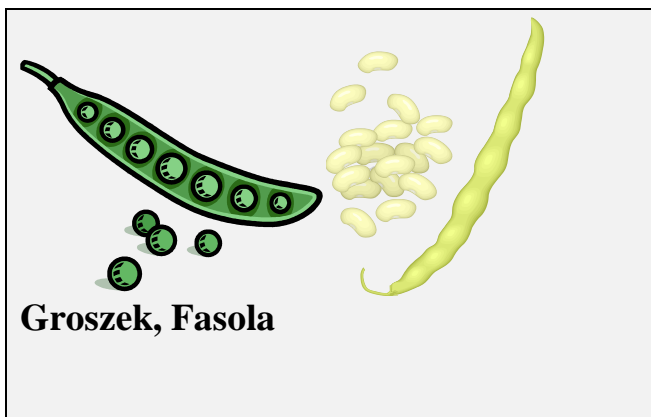


Chleb mieszany (pszenno-żytni)

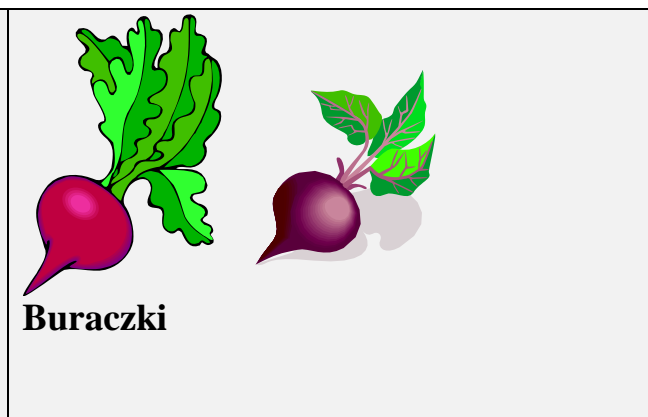


Ryż pełnoziarnisty

 <p>Rzodkiewki</p>	 <p>Truskawki</p>
 <p>Jabłka, Gruszki</p>	 <p>Pomidory</p>
 <p>Ogórki</p>	 <p>Kapusta(biała, czerwona, kiszona)</p>

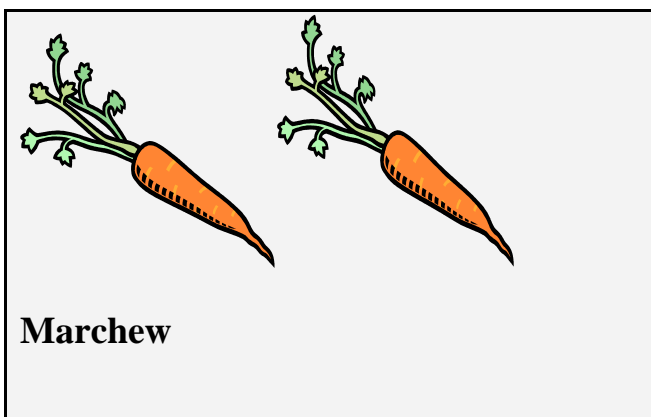


Groszek, Fasola

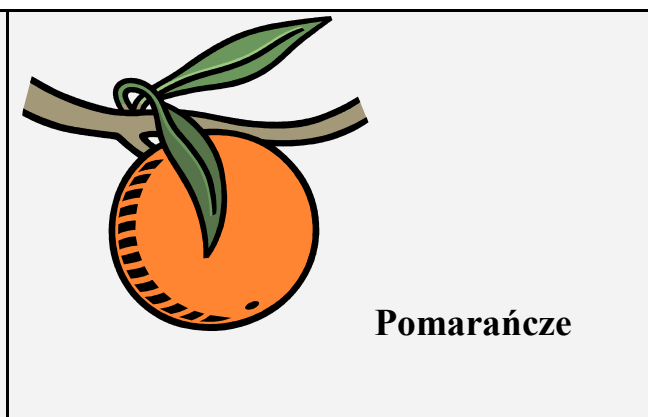


Buraczki

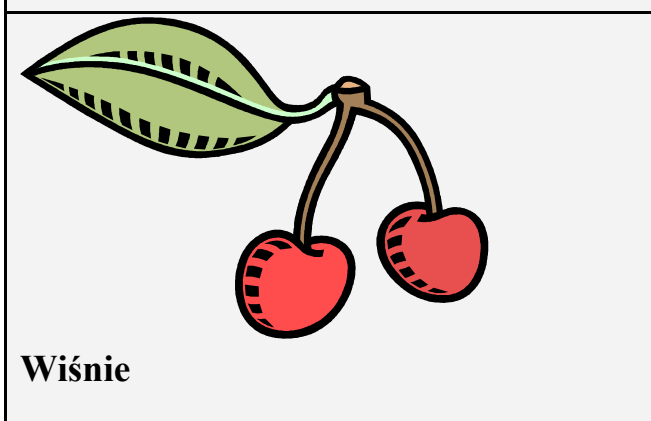
ARKUSZ 4



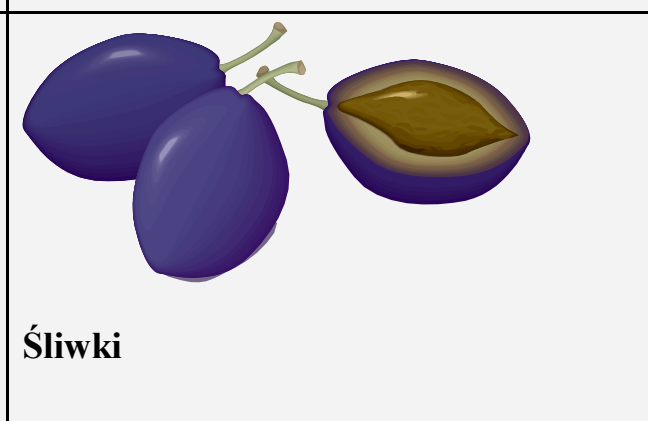
Marchew



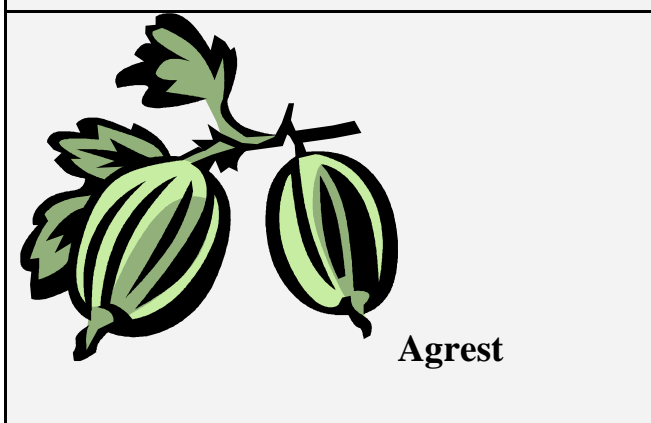
Pomarańcze



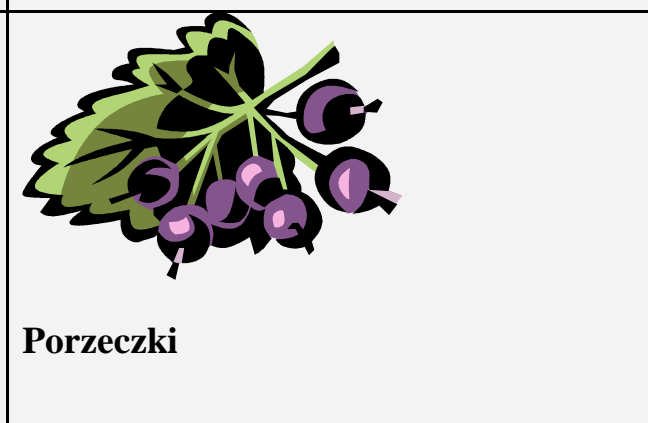
Wiśnie



Śliwki



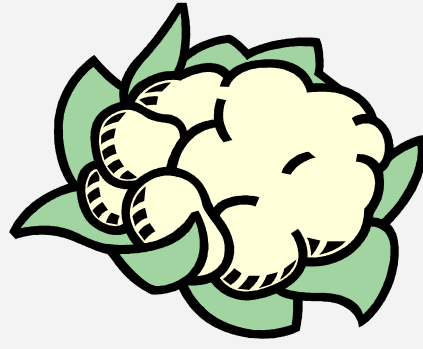
Agrest



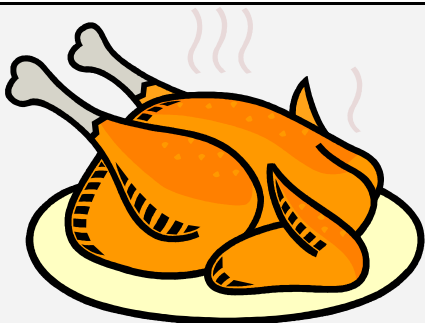
Porzeczki



Maliny



Kalafior



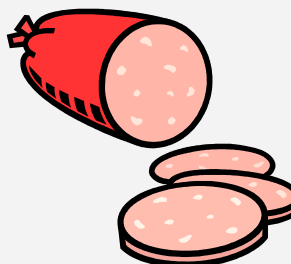
Drób (indyk, kurczak)



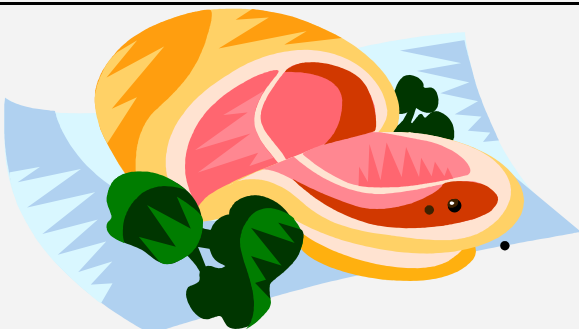
Mięso mielone



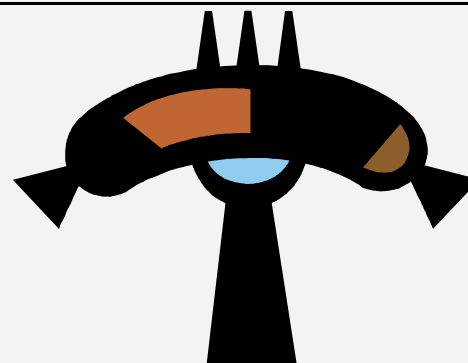
Mięso wieprzowe



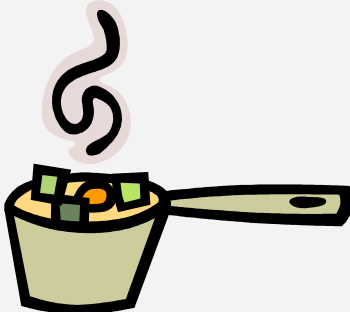
Kielbasa



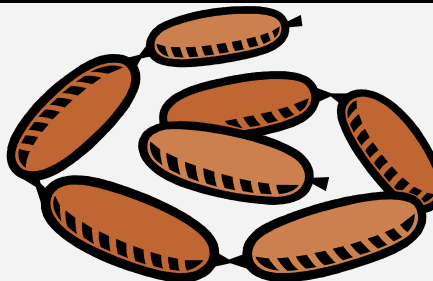
Szynka



Kaszanka



Gulasz

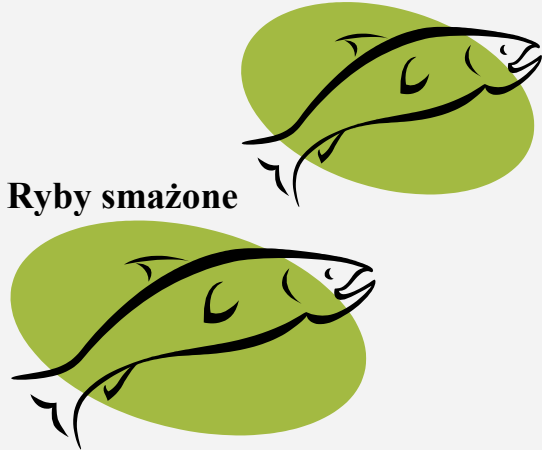


Parówki

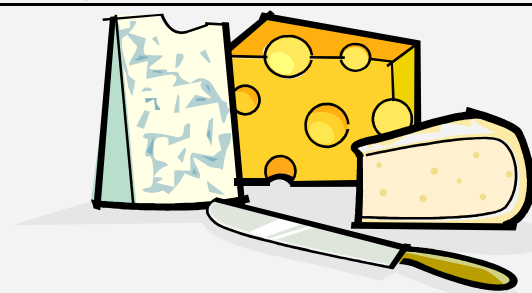


Rybki z puszki

Ryby smażone



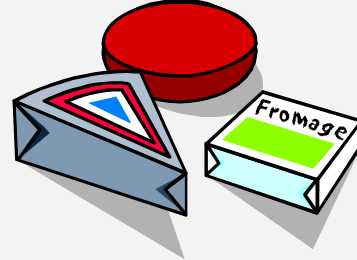
Mleko



Ser żółty, biały i pleśniowy



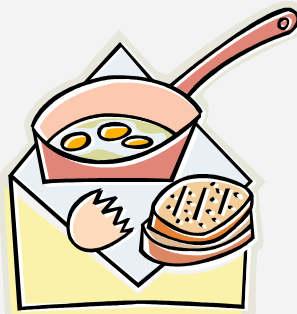
Budyń



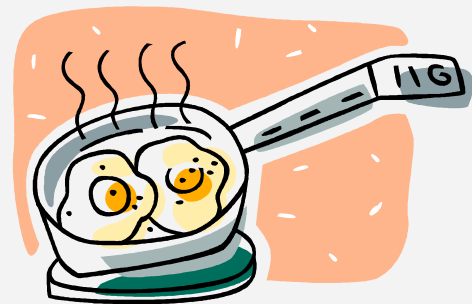
Serek topiony



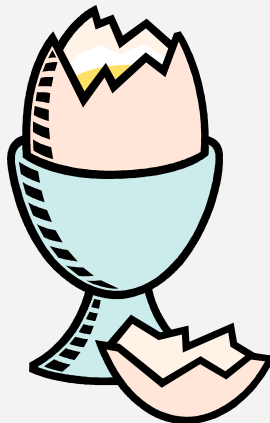
Jajka



Jajecznicą



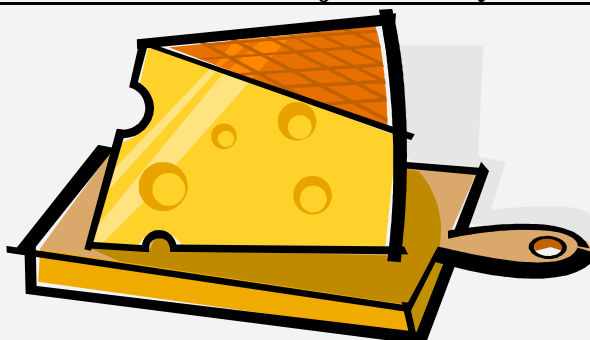
Jajko sadzone



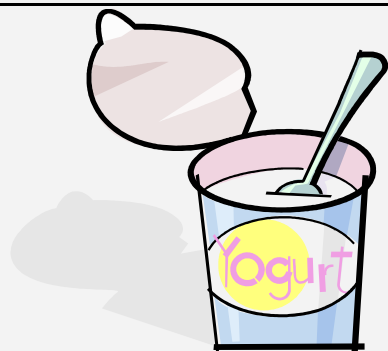
Jajko na miętko



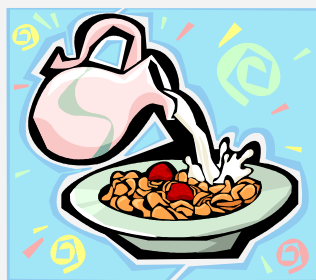
Ryż z mlekiem



Żółty ser



Jogurt

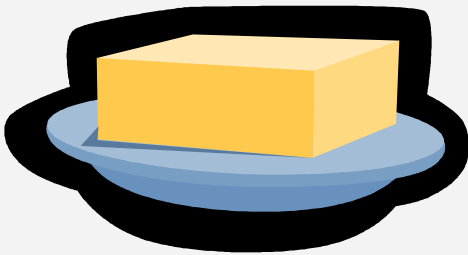
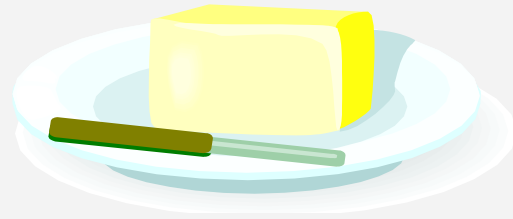


Płatki kukurydziane z mlekiem



Oliwa

Margaryna



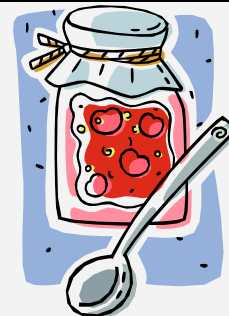
Masło



Olej roślinny



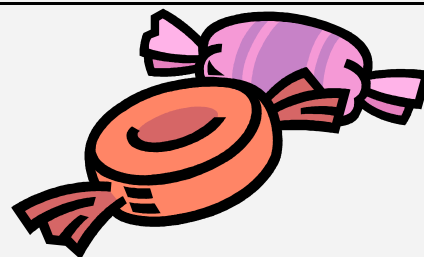
Miód



Dżem



Czekolada, batoniki



Cukierki



Słodkie napoje gazowane



Soki owocowe



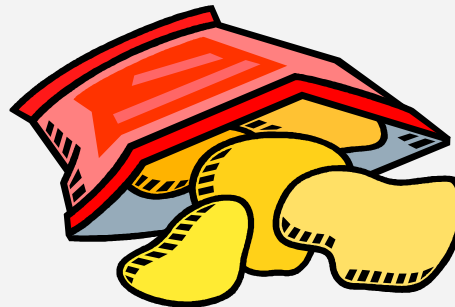
Frytki



Ciastka



Prażona kukurydza (popcorn)



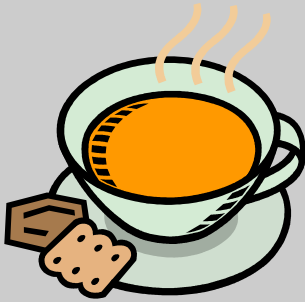
Chipsy



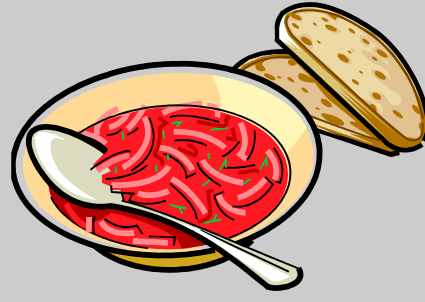
Lody



Orzechy



Zupa grochowa przecierana



Zupa pomidorowa



Zupa jarzynowa



Rosół



Herbata



Kawa zbożowa
lub kakao



Kompot



Woda
mineralna

Scenariusz warsztatu: „Dobre jedzenie kluczem do życiowych sukcesów”

Liczba uczestników: 15 – 25 osób

Cele:	Pomoce i materiały:
1. Zapoznanie się z podstawowymi pojęciami oraz wiadomościami związanymi ze zdrowym odżywianiem.	<ul style="list-style-type: none">• karta do miniankiety• fragmenty tekstów źródłowych do pracy w grupach (teksty do wydrukowania zawarte są poniżej w tabeli)• metoda ewaluacji na koniec zajęć Czas: około 45 min
Oczekiwane efekty: Po zajęciach uczestnicy: <ol style="list-style-type: none">1. Potrafią wyjaśnić pojęcie „dobre jedzenie”, odżywianie, dieta;2. Znają przykłady z przeszłości i współczesne dotyczące zdrowego żywienia;3. Oceniają, czy uczeń stosuje wartościowe pożywienie;4. Wymieniają zasady, które warto znać i stosować w zdrowej diecie.	
Przebieg zajęć:	
Wprowadzenie: Celem naszych zajęć jest zapoznanie się z podstawowymi pojęciami oraz wiadomościami związanymi ze zdrowym odżywianiem, które przez młodzież jest często bagatelizowane lub niedoceniane. Na wstępie odpowiedzcie na trzy krótkie pytania. Pokażą one wasz stosunek do tych zagadnień. Następnie pracując w grupach przystąpiacie do szczegółowego przyjrzenia się omawianym treściom. Każda grupa po zapoznaniu się z podanymi informacjami, ma do przygotowania odpowiedź na dwa pytania. Po zakończeniu pracy (ok.15-20 min) zaprezentujecie jej efekty. Na podsumowanie zajęć każda osoba weźmie udział w ewaluacji. To znaczy przydzielili punkty: 1,5 lub 10, w następujących kategoriach: omawiane treści, atmosfera na zajęciach, swoje zaangażowanie w lekcji, przydatność w życiu. Nauczyciel przeprowadza miniankiety. Później dzieli klasę na 5 zespołów. Propozycje dotyczące przeprowadzenia miniankiety: <ul style="list-style-type: none">- uczniowie udzielają odpowiedzi poprzez podniesienie ręki,- uczniowie udzielają odp. anonimowo, na małych kartkach,- uczniowie udzielają odp. anonimowo, kolejno ławkami na wspólnej karcie. ANKIETA 1. Czy znasz zasady zdrowego żywienia? <ol style="list-style-type: none">a. Takb. Nie	

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Instytut Matki i Dziecka

Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży

ul. Kasprzaka 17a, 01-211 Warszawa

tel. (22) 32 77 459, 32 77 202

e-mail: zaklad.promocjizdrowia@imid.med.pl

c. Częściowo

2. Czy stosujesz je w życiu?

a. Tak

b. Nie

c. Częściowo

3. Czy uważasz, że właściwe żywienie pomaga zachować zdrowie?

a. Tak

b. Nie

c. Częściowo

Grupa I

Generalnie ludność wiejska w minionych wiekach spożywała to, co wyprodukowała w gospodarstwie rolnym, a bardzo mało produktów kupowano w sklepach. Typowe przykłady codziennych posiłków w chłopskich gospodarstwach domowych:

Śniadanie:

1. kluski drobione z mąki razowej z mlekiem

2. pacierka (legumina) z mlekiem zacierki na mleku

3. ziemniaki okraszone słoniną w zimie lub masłem w lecie, lub bez okraszy z żurem owsianym lub żytnim

4. jesienią kluski z banią z mlekiem

Obiad:

1. ziemniaki z żurem, barszczem czerwonym lub kwaśnym mlekiem w lecie

2. potrawy mączne: pierogi z kapustą lub serem, a latem z owocami, makaron z serem

3. kapusta gotowana zwykle z grochem, fasolą, lub postna

4. gołdy (kacaboły) z tartych ziemniaków ze skwarkami lub mlekiem

Kolacja:

1. prozioki z chłodnym mlekiem

2. chleb, czasem z masłem i mleko lub woda

3. gotowana rzepa z mlekiem

4. ziemniaki z kwaśnym mlekiem, a latem z mizerią z ogórków

Do zup zaliczano tzw. ukropek, czyli omaszczony słoniną wrzątek z chlebem oraz tzw. rosół z gwoźdźką, czyli wywar z jarzyn maszczony skwarkami podawany z ziemniakami. Z powodu braku cukru gotowano buraki cukrowe, w ten sposób uzyskiwano słodką wodę do kawy zbożowej. Natomiast w niedziele i święta posiłki były nieco obfitsze i bogatsze w białka. Do typowo świątecznych potraw należały rosół z ziemniakami oraz ziemniaki z kawałkiem mięsa z królika lub z kury oraz kapusty, często przygotowywano na obiad pierogi lub naleśniki. W czasie kolacji czasem podawano kołacz i kawę zbożową z mlekiem, a na śniadania był żur i częściej chleb z masłem. Mięso, masło i chleb nie zawsze gościły na świątecznych stołach chłopskich. Podsumowując powyższe zestawienie można zauważyć, że w wiejskich gospodarstwach zawsze dwa lub trzy razy dziennie jedzono ziemniaki, najczęściej z żurem, także kapustę gotowaną, często też kaszę, paciarki i zacierki na mleku. Niewiele spożywano mięsa i to tylko w święta oraz przy okazji świnioobicia raz w roku, a czasem wcale. Słonina i pozostałe tłuszcze, które uzyskiwano ze świniny przez cały rok służyły gospodyniom jako omasta do kapusty. Na skutek ubożenia wsi,

właśnie ziemniaki, kapusta i żur od końca XIX w. wypierają coraz bardziej liczne kiedyś potrawy mączne, mięsa jadano również coraz mniej. Podkreśleniu zasługuje ciężka praca ówczesnych gospodyń domowych, które musiały bardzo wcześnie wstawać, aby obrać ziemniaki i ugotować na śniadanie. Natomiast starsze dzieci często rano meły zboże z żarnach, aby z razowej mąki mogły zjeść zacierkę. Na stołach ziemiańskich tradycyjnie nie brakowało w codziennym jadłospisie białego pieczywa, nabiału, masła, mleka; a na obiad: potraw mięsnych, mącznych, ryb i raków z własnych stawów w postne dni. Uczty i bale obfitowały w wykwinne pożywienie: pieczone prosię, gęsi, polędwice i inne mięsa i wędliny, oraz torty i liczne ciasta oraz napoje.

Grupa II

ŻYWIENIE (odżywianie) - jest to proces polegający na dostarczaniu każdej żywej komórce pokarmów pobieranych w stanie naturalnym lub po przetworzeniu na różnorodne potrawy i napoje w celu utrzymania podstawowych funkcji życiowych, właściwego rozwoju i stanu zdrowia. Odżywiona musi zostać każda komórka naszego ciała. Ze strawionego pokarmu substancje organiczne w postaci prostych substancji odżywczych są rozprowadzane za pomocą krwi po całym ciele. Odżywianie ma podstawowe znaczenie życiowe dla każdego organizmu. Warunkuje również utrzymanie dobrego zdrowia. Zbyt ubogie pożywienie lub jego złe wchłanianie czy trawienie powoduje niedożywienie i niedowagę. Natomiast zbyt częste odżywianie, bądź spożywanie nieodpowiednich pokarmów powodować może nadwagę bądź otyłość. Właściwe (zdrowe) odżywianie wymaga więc spożywania odpowiednich ilości dobrze przygotowanego pokarmu.

DIETA (definicja) oznacza (z gr.) „styl życia” – dieta jest to racjonalny sposób odżywiania. Pojęcie diety używane jest szczególnie w relacji do diet odchudzających.

Motto:

"Jedz aby żyć, a nie żyj aby jeść"

Zasady zdrowego żywienia:

1. Dużo napojów.

Codziennie powinno się wypijać co najmniej 2 litry płynów. Zalecane to: woda mineralna, herbaty ziołowe i niesłodzone soki owocowe.

2. Zredukowanie ilości spożywanych tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcych)

Zaleca się zmniejszenie ilości spożywanych tłuszczu. Dziennie nie powinno się przekraczać granicy 60 gram tłuszczu. Wskazane jest spożywanie niskotłuszczowych produktów*, takich jak np. chude mięsa i ryby, ziemniaki, ryż, makaron, warzywa i owoce.

** Produkty typu 'light' - produkt o obniżonej wartości energetycznej nie zawsze, jest rzeczywiście dietetyczny i zdrowy. Często zawiera wiele sztucznych związków chemicznych dodawanych celowo, aby zrekompenzować ograniczenie tłuszczu i cukru w produkcie żywnościowym. Należy pamiętać, aby uważnie czytać etykiety znajdujące się na opakowaniach.*

3. Zredukowanie ilości spożywanych mięs (zwłaszcza „mięsa czerwonego”)

Spożywanie mięsa dwa razy w tygodniu w zupełności wystarczy, aby pokryć zapotrzebowanie na żelazo. Zaleca się przyrządzanie chudych mięs, takich jak mięso z kurczaka czy indyka.

* *Warto wspomnieć, że żelazo dzielimy na hemowe (występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego) i niehemowe (żelazo pochodzenia roślinnego) oraz jak można zwiększyć wchłanianie żelaza (pomocze źródło: <http://www.odzywianie.info.pl/przydatne-informacje/artykuly/art.zelazo-hemowe-i-zelazo-niehemowe-i-jego-wchlanianie-z-pozywienia.html>)*

Źródłem żelaza są także m.in. sezam, biała fasola, pestki dyni, czerwona soczewica, nasiona chia, ziarno amarantusa, orzechy nerkowca, siemię lniane, pestki słonecznika, orzechy laskowe, orzeszki ziemne, quinoi (komosie ryżowej), migdały, buraki i szpinak. Ponadto żelazo można znaleźć w ziołach i przyprawach takich jak: tymianek, bazylia, majeranek, kurkuma, natka pietruszki, anyż, oregano.

4. Dużo warzyw i owoców

Spożywanie 5 porcji warzyw lub owoców rozłożonych w ciągu dnia jest jak najbardziej wskazane. W ten sposób organizm zostaje zaopatrzony w cenne witaminy i substancje mineralne oraz wspomagające zdrowie substancje roślinne. Przyrządzaj smoothie – posiłek idealny z warzyw i owoców.

5. Spożywanie ryby raz w tygodniu

Regularne spożywanie ryb jest szczególnie zalecane ze względu na zawarte w nich wysokowartościowe białka, wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3) oraz witaminy D oraz B12. Poza tym ryby morskie zawierają cenny dla zdrowia jod.

* *Należy zaznaczyć, które gatunki ryb warto spożywać i sprawdzać źródło ich pochodzenia, gdyż nie wszystkie ryby są zdrowe. Niektóre mają niewielką wartość odżywczą, a także mogą zawierać toksyny i antybiotyki (przykładowe źródło: http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/ryby-ktore-gatunki-ryb-warto-spozywac_37206.html)*

6. Regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych

Produkty z białej mąki czy oczyszczony ryż, zastąpić produktami z pełnego ziarna jak np. gryka czy proso.

7. Ograniczać ilość spożywanej soli

Sól wiąże niepotrzebnie wodę w organizmie, dlatego zaleca się przyprawianie potraw ziołami, ich silny aromat zmniejsza ochotę na słony smak.

8. Zdrowe tłuszcze / oleje

Zaleca się stosowanie tłuszczy i olejów pochodzenia roślinnego, bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe np. oliwa z oliwek, olej lniany (wyłącznie na zimno), olej rzepakowy, olej z pestek dyni, itp.

9. Regularność spożywania posiłków.

Nie należy robić zbyt długich przerw między posiłkami i jeść regularnie (najlepiej w określonych godzinach). Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż trzy i pół godziny – 4 godziny. Jedzenie 5 razy w ciągu dnia mniejszych posiłków powoduje, że nie doprowadzamy naszego organizmu do stanu tak zwanego wilczego głodu, gdyż towarzyszy mu spadek glukozy we krwi.

10. Rozkoszowanie się smakiem

Ważną zasadą jest czerpanie przyjemności z jedzenia bądź jego przyrządzania. Osoby przestrzegające zasad zdrowego odżywiania mogą pozwolić sobie od czasu do czasu na chwilę

zapomnienia, jednak to zdrowe posiłki smakują najlepiej.

Grupa III

Błędy żywieniowe

Sposoby i zwyczaje żywieniowe zmieniają się z pokolenia na pokolenie. Obecnie posiłki typu fast-food cieszą się zbyt dużą popularnością, stawiając na pierwszym miejscu wygodę. Na naszych talerzach coraz częściej ląduje zbyt dużo tłuszczu czy cukru podczas gdy owoce i warzywa odgrywają rolę drugoplanową. Gotowe dania, przyrządzane w kuchenkach mikrofalowych lub odgrzewane w piekarnikach są szybkie w przyrządzeniu, a do tego dobrze smakują. Należy mieć jednak na uwadze, że są to produkty, które przeszły określony proces przetwórczy, a ich skład pozostaje w dużej części objęty tajemnicą.... Spożywanie gotowych dań, bardzo szybko odbija się na naszym zdrowiu, samopoczuciu oraz wadze. Skutkami "szybkiego odżywiania" jest niejednokrotnie nadwaga oraz choroby układu krwionośnego. Oprócz spożywania gotowych dań oraz fast-foodu, można wymienić kolejne przykładowe, często popełniane błędy w codziennym odżywianiu:

- Tłuste jedzenie i bogate w sól produkty spożywcze należą obok palenia papierosów i niedoboru ruchowego do najważniejszych przyczyn powstających chorób.
- Mało zróżnicowane odżywianie może prowadzić do niedoboru witaminowego lub mineralnego (np. brak witaminy C może powodować szkorbut; niedobór żelaza – anemię a niedobór wapnia - osteoporozę).
- Nieprawidłowe bądź niewystarczające odżywianie może doprowadzić u dzieci do zaburzeń wzrostu. Niejednokrotnie jest również przyczyną osłabionej odporności organizmu i wzmożonej podatności na choroby i infekcje oraz osłabionej zdolności koncentracji. Zdrowe odżywianie jest niezbędne dla wszystkich chcących cieszyć się zdrowiem, kondycją i znakomitą samopoczuciem. Niepokojące jest jak niezdrowo odżywiają się dzisiejsze pokolenia lekceważąc porady lekarzy oraz dietetyków. Zastępując hamburgera czy porcję frytek jabłkiem czy surówką, przyczyniamy się do poprawy zdrowia naszego całego organizmu.

Grupa IV

Piramida żywieniowa czytana jest od dołu. Na czele nowej piramidy zdrowego żywienia jest **aktywność fizyczna**. Abyś mogła się zdrowo odżywiać musisz wspomagać swoje ciało w spalaniu kalorii. Nawet najzdrowsza dieta nie wystarczy. Nowa piramida żywienia zaleca poświęcanie 30 minut dziennie na wybraną aktywność fizyczną (chodzenie na spacer, bieganie czy regularne odwiedzanie siłowni). Ruch wzmacnia serce, poprawia krążenie, pomaga obniżyć ciśnienie krwi i zrzucić zbędne kilogramy.

Warzywa i owoce są źródłem witamin, minerałów, antyoksydantów, a także błonnika, które biorą udział we wszystkich procesach przemiany materii, dlatego pojawiły się w nowej piramidzie zdrowego żywienia, u jej podstaw. Spożywanie warzyw i owoców w istotny sposób wpływa na nasze zdrowie, zmniejszając ryzyko chorób krążenia, cukrzycy czy nowotworów. Powinny one być składnikiem wielu, a nawet wszystkich posiłków w proporcjach: warzywa (w 3/4) i owoce (w 1/4). Najlepiej je jeść na surowo lub ugotowane na parze.

Istotne jest również uzupełnianie płynów, dlatego obok warzyw i owoców pojawił się dzbanek z wodą. Odpowiednie nawodnienie organizmu to podstawa piramidy zdrowego żywienia dlatego **powinniśmy wypijać 2 litry płynów dziennie (woda; ziołowe herbaty; naturalne, niesłodzone soki owocowe (1 szklanka dziennie).**

Przez wiele lat myślano, że tłuszcze są odpowiedzialne za epidemie otyłości i choroby cywilizacyjne. Dziś wiemy, że za dysfunkcje narządów nie odpowiada naturalny tłuszcz nasycony, ale głównie tłuszcze typu trans, a więc margaryny i oleje rafinowane, w tym produkty przerobionej zmodyfikowanej pszenicy i syrop fruktozowo-glukozowy, obecny w niemal wszystkich produktach spożywczych. Natomiast tzw. **nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT, czyli kwasy omega 3 i 6),** są dla naszego zdrowia niezbędne. Przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania wątroby, serca, układu odpornościowego i układu krążenia oraz skóry. Wspomagają proces trawienia wielu pokarmów i wpływają na przyswajalność wielu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, w tym A, D, E i K. Wspierają też układ odpornościowy i umożliwiają właściwą pracę mózgu. „Dobre tłuszcze” znajdziemy w rybach morskich, oliwie, oleju rzepakowym i orzechach. Brak tłuszczów prowadzi do odwodnienia, niszczy mózg, układ krwionośny, powoduje szereg różnych chorób, przyspiesza starzenie się skóry i pojawienie się zmarszczek. Ich dobowe spożycie zostało ustalone na ok. 7 – 10 gramów, a stosunek spożywanych kwasów OMEGA 6 do OMEGA 3, powinien wynosić w granicach 1:6.

Pelnoziarniste produkty zbożowe są źródłem błonnika, węglowodanów złożonych i witamin (szczególnie z grupy B), składniki mineralne i błonnik pokarmowy. Błonnik odgrywa szczególną rolę w naszej diecie, ponieważ daje uczucie sytości i reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom i nowotworom jelita grubego, a także pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu we krwi.

Według nowej piramidy żywienia **powinniśmy ograniczyć spożywanie mięsa i zastąpić je warzywami strączkowymi, rybami, jajami i orzechami.** Zaleca się spożywanie warzyw strączkowych, ponieważ są bogatym źródłem węglowodanów, zawierają wiele makro i mikroelementów: wapń, miedź, cynk, żelazo, potas, witaminę C i kwas foliowy. Są bogate w błonnik, są źródłem białka. Spożywanie pół szklanki dziennie warzyw strączkowych obniża poziom złego cholesterolu, czy nadciśnienie. Rośliny strączkowe obniżają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i wspomagają odchudzanie.

Czwarty poziom w piramidzie zdrowego żywienia zajęły zdrowe **przetwory mleczne**, takie jak np. **maślanki, jogurty naturalne, kefiry.** Dobroczynnie wpływają na florę bakteryjną jelit ponieważ są bogate w szczepy bakterii kwasu mlekowego. Wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn i wzmacniają odporność.

Każdy zna moc leczniczych ziół, dlatego nie mogło ich zabraknąć w nowej piramidzie żywienia. Zioła przede wszystkim są alternatywą dla nadużywanej soli. Zioła i przyprawy mogą wspomóc działanie diety bogatej w warzywa i owoce. **Zawarte w ziołach i przyprawach fitozwiązki korzystnie wpływają na zdrowie** – zwalczają szkodliwe wolne rodniki, zmniejszają stan zapalny, poprawiają metabolizm cholesterolu, mają właściwości bakterio- i wirusobójcze, przyspieszają trawienie, poprawiają metabolizm, wspomagają oczyszczanie wątroby. natkę pietruszki, koperek, szczypiorek, ale także rozmaryn, oregano, tymianek, bazylię, kurkumę,

czosnek, imbir, cynamon.

Grupa V

Młodzież w okresie wzrostu i dojrzewania jest bardzo wrażliwa na niedobory pokarmowe. W tym okresie za sprawą hormonów ciało zmienia się, często odczuwa się niezadowolenie z jego kształtu i próbuje to zmienić za pomocą drastycznych diet odchudzających, eliminacji większości produktów spożywczych. Przez niewiedzę młodzi ludzie doprowadzają organizm do stanu niedożywienia, który może przejść w stan chorobowy. Jak więc powinna wyglądać prawidłowa dieta dla nastolatka?

Dieta dla nastolatka - jaki jadłospis?

Jadłospis powinien być urozmaicony, a kaloryczność minimalna diety nie może schodzić poniżej 1500 kcal. W każdym posiłku powinny znaleźć się produkty białkowe, węglowodanowe i tłuszcze. Podstawą posiłku powinny być produkty wielozbożowe, z pełnego przemiału zawierające węglowodany złożone. Dodatkiem powinny być produkty białkowe: chudy nabiał, jajka, chude mięso i wędlina. W każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa i niewielki dodatek tłuszczowy (masło, margaryna lub oliwa). Owoce są źródłem witamin, ale też cukrów prostych - powinny znajdować się w 2-3 posiłkach w formie surowej lub świeżych soków. Bardzo skuteczny i pożyteczny dla młodego organizmu jest wysiłek fizyczny. Ćwiczenia w połączeniu z właściwą dietą dadzą szybkie efekty i nie zakłócą funkcjonowania organizmu. Bardzo łatwo w tym okresie rozregulować metabolizm organizmu, a zwłaszcza spowolnić go niską podażą energii i składników odżywczych. Niedobór witamin i składników odżywczych może doprowadzić do anemii. Włosy robią się suche i łamliwe, paznokcie zaczynają się rozdwajać, cera staje się blada. Najczęściej obserwuje się niedobory żelaza i wapnia. Dieta dla nastolatka powinna opierać się bardziej na wykryciu błędów żywieniowych, uregulowaniu posiłków oraz eliminacji podjadania słodczy, chipsów, fast foodów, słodkich napojów gazowanych.

PYTANIA DLA POSZCZEGÓLNYCH GRUP

Grupa I

1. Przedstaw krótki jadłospis ludności wiejskiej w minionych wiekach.
2. Jakie produkty gościły najczęściej na chłopskich i ziemiańskich stołach.

Grupa II

1. Napisz krótką definicję pojęć: zdrowe odżywianie, dieta.
2. Co charakteryzuje 10 zasad zdrowego żywienia.

Grupa III

1. Jakie najczęstsze błędy popełniają ludzie w codziennym odżywianiu?
2. Co charakteryzuje posiłki typu fast –food?

Grupa IV

1. Jak zbudowana jest piramida żywieniowa?
2. Jakie produkty są niezbędne dla organizmu w codziennym żywieniu?

Grupa V

1. Jak powinna wyglądać dieta nastolatka?
2. Jakie najczęstsze błędy w żywieniu popełniają młodzi ludzie.

* scenariusz opracowany na podstawie scenariusza lekcji wychowawczej realizowanej w ramach programu „Trzymaj Formę” Temat: *Dobre jedzenie zawsze w cenie* Honoraty Adamczewskiej, Gimnazjum nr 2 we Wrześni.

Scenariusz warsztatu: „Czy wiesz, co jesz?”

Cele:	Pomoce i materiały:
<p>Wiadomości</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ukazanie znaczenia prawidłowego odżywiania się dla zdrowia, 2. Wdrażanie do zachowywania prawidłowych nawyków żywieniowych, 3. Kształtowanie postawy racjonalności wobec różnych sposobów odżywiania się, 4. Pogłębianie umiejętności współpracy w grupie. <p>Umiejętności</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Uczeń wie jak należy prawidłowo odżywiać się, 6. Uczeń rozumie potrzebę prawidłowego odżywiania, 7. Uczeń zna zasady prawidłowego odżywiania, 8. Uczeń nawiązuje prawidłowe relacje z koleżankami i kolegami w czasie pracy. 	<p>Metody pracy</p> <p>Prezentacja, pogadanka z elementami dyskusji.</p> <p>Środki dydaktyczne</p> <p>Kartki papieru, mazaki, duże arkusze papieru (np. papier szary, tyle sztuk papieru, ile będzie grup), plakat przedstawiający piramidę zdrowia., książki z dziedziny zdrowego odżywiania (np.: „Mały poradnik zdrowego odżywiania” C. Daiber, „Czy wiesz co jesz?” I. Gumowska.)</p> <p>Czas: około 35 min</p> <p>Liczba uczniów: dowolna</p>
<p>Przebieg zajęć:</p>	

A) Faza przygotowawcza

1. Nauczyciel prosi o pracę w parach. Każda osoba z pary otrzymuje czystą kartkę papieru, a nauczyciel prosi o wypisanie produktów spożywczych (nie dań), których najczęściej używa się w jego/jej domu na: śniadanie, obiad i kolację.

2. W czasie, w którym uczniowie wypisują produkty spożywcze, nauczyciel wypisuje na tablicy rodzaje składników odżywczych: *Węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, minerały*.

węglowodany	białka	tłuszcze	witaminy	minerały

B) Faza realizacyjna

1. Nauczyciel dzieli klasę na kilka grup (5–6 osób w grupie) i rozdaje arkusze papieru (jeden arkusz na grupę). Prowadzący prosi o wypisanie na papierze składników odżywczych według informacji zawartych na tablicy (najlepiej w formie tabeli) i przypisanie produktów spożywczych (wypisanych uprzednio przez uczniów na kartkach papieru) do odpowiednich kategorii, np.: *jajko do kategorii białka, olej do kategorii tłuszcze*.

2. Uczniowie są proszeni o przedstawienie zawartości swoich tabel (grupy przedstawiają swoje tabele po kolei). Nauczyciel kontroluje, czy produkty spożywcze zostały zaklasyfikowane do odpowiednich części tabeli, jeśli jest taka potrzeba poprawia błędy.

3. Nauczyciel prezentuje piramidę zdrowia. Prosi chętnych uczniów o omówienie piramidy. Uczniowie są proszeni o przedstawienie produktów, które według piramidy zdrowia powinny być spożywane w największej ilości oraz tych, które powinny być spożywane w najmniejszej ilości, a także omówienie wszystkich produktów odżywczych wchodzących w skład piramidy.

4. Uczniowie w grupach porównują informacje dotyczące ilości produktów spożywczych wskazywanych przez piramidę zdrowia do ilości i rodzajów produktów spożywanych przez uczniów i ich rodziny. Omawiają swoje wnioski w grupie .

5. Nauczyciel prosi przedstawicieli każdej grupy o przedstawienie informacji dotyczących odżywiania się członków grupy. Uczniowie przedstawiając informacje o grupie odpowiadają na dwa pytania:

Czy członkowie grupy jedzą produkty z każdej kategorii piramidy zdrowia?

Czy członkowie grupy jedzą produkty w ilości zalecanej przez piramidę zdrowia.?

C) Faza podsumowująca

1. Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy. Grupy zajmują miejsca po przeciwnych stronach sali lekcyjnej. Stosując metodę burzy mózgów jedna grupa uczniów wskazuje argumenty za tym, że odżywianie ma wpływ na zdrowie, a druga grupa uczniów argumenty za tym, że odżywianie nie ma wpływu na zdrowie.

2. Jeden z uczniów z każdej grupy przedstawia argumenty „za” i „przeciw” faktom, że odżywianie ma wpływ na zdrowie. Argumenty zostają zapisane na tablicy.

3. Nauczyciel prosi grupy o wymyślenie hasła promującego zdrowy sposób odżywiania się. Klasa decyduje, które hasło jest najlepsze. Grupa, która wymyśliła najlepsze hasło promujące zdrowy styl żywienia się otrzymuje nagrodę.

Bibliografia

1. Daiber C., „*Mały poradnik zdrowego odżywiania*”, Warszawa, 2003.
2. Gumowska I., „*Czy wiesz co jesz?*”, Alfa-Wero, Warszawa, 1996.
3. <http://serwisy.gazeta.pl/zdrowie/0,0.html>

* scenariusz opracowany na podstawie przykładowego scenariusza lekcji ze strony internetowej <http://scholaris.pl/zasob/48076>, przystosowany dla starszych uczennic