Instytut
Żywności
i Żywienia

Ministerstwo
Zdrowia

CO JEŚĆ BY BYĆ SPRAWNYM I ZDROWYM?

BROSZURA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Wstęp JADWIGA CHARZEWSKA 1

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy w piramidzie
ELŻBIETA SZABRAŃSKA 3

2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa
na sprawność i prawidłową sylwetkę ELŻBIETA CHABROS 5

3. Źródłem energii w Twojej diecie powinny być głównie produkty
znajdujące się w podstawie piramidy ANNA TARASZEWSKA 7

4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 szklanki mleka lub określone porcje produktów
mlecznych, takich jak jogurt, kefir, maślanka, sery ALEKSANDRA URBAŃSKA 9

5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy *mięso, jaja, ryby.*
Do jadłospisu włącz nasiona roślin strączkowych KATARZYNA WOLNICKA 11

6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce
JOANNA JACZEWSKA-SCHUETZ 13

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych
ELŻBIETA SZABRAŃSKA 16

8. Ograniczaj słodycze, słodkie napoje i cukier
EWA RYCHLIK 18

9. Ograniczaj słone produkty, odstaw solniczkę
KATARZYNA WOLNICKA 20

10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody
EWA RYCHLIK 23

Wstęp

Broszura omawia opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia *Piramidę Zdrowego Żywienia* dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, która jest graficznym przedstawieniem wzorcowej diety ucznia.

Zbudowanie piramidy z klocków wymaga solidnej podstawy, żeby budowla się nie przewróciła. Podobną funkcję pełni codzienna dieta człowieka, która powinna opierać się na wartościowych produktach ze wszystkich pięter *Piramidy Zdrowego Żywienia*. Dopiero tak skomponowana dieta może zapewnić każdemu uczniowi pokrycie żywieniowego zapotrzebowania, umożliwić pełnię rozwoju fizycznego, zapewnić optymalne zdrowie oraz sprawność fizyczną i umysłową.

Każde z pięter piramidy określa inną grupę produktów i jednocześnie informuje o wzajemnych proporcjach między grupami produktów w codziennej diecie. Produkty znajdujące się w podstawie piramidy powinny być spożywane w największej ilości, bo są one podstawą żywienia człowieka. Lecz codzienna dieta powinna się składać z przedstawicieli wszystkich poziomów piramidy. Produkty nie wskazane w piramidzie, mogą być również spożywane, ale okazjonalnie i w niewielkich ilościach, zwłaszcza te o dużej wartości energetycznej.

Do piramidy dołączonych jest *10 zasad zdrowego żywienia*, które w broszurze są omówione bardziej szczegółowo i uzasadniają wybór poszczególnych produktów. Każdy z nas powinien nauczyć się świadomie wybierać produkty, które są najbardziej korzystne dla zdrowia.

Jadwiga Charzewska

Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Instytut Żywności i Żywienia 2009

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy w piramidzie

Nikt nie lubi nuuudy, prawda? Twój organizm też nie! Brakuje Ci energii, co chwilę łapiesz jakąś infekcję, masz problemy z cerą i włosami, w dodatku czujesz się zmęczony, nie możesz się skupić – to reakcja Twojego organizmu na „żywieniową nudę". Więc nie zanudzaj swojego ciała monotonną dietą! Urozmaicaj na maxa swoje jedzenie. Jak to robić? Specjaliści z dziedziny żywienia przygotowali ściągę, która Ci w tym pomoże. To *Piramida Zdrowego Żywienia*. Tak jak piramida egipska ma ona podstawę i wierzchołek. Na każdym piętrze, jak na półce w supermarkecie, leżą różne produkty. Z tą różnicą, że w sklepie nikt Ci nie mówi czego masz więcej zjeść i co jest zdrowsze. Tego dowiesz się tylko dzięki ściądze w kształcie piramidy. Im niżej w piramidzie produkt leży, tym więcej codziennie należy go jeść. W zapamiętaniu jakie produkty znajdują się na kolejnych piętrach piramidy pomoże ci wierszyk pt. „Piramida".

Nauka i technika idą do przodu, na rynku istnieje dużo wielofunkcyjnych urządzeń, chociażby telefony komórkowe, które służą dziś nie tylko do rozmów telefonicznych, ale zrobią zdjęcie, pomogą Ci dotrzeć do celu, bo mają GPS, są szampony 3 w 1 itd. Niestety nie wynaleziono, jak do tej pory, cudownego produktu spożywczego, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Potrzebne są nam: **ENERGETYKI** – głównie węglowodany; **BUDULEC** – głównie białko, ale też składniki mineralne i kwasy tłuszczowe; **REGULATORY** – głównie witaminy i składniki mineralne, a także niektóre białka.

Dlatego nie masz wyjścia – chcesz tryskać energią, cieszyć się szałowym wyglądem i zachwycać wszystkich bystrością swojego umysłu? Jest na to tylko jedna rada – wybieraj i jedz codziennie różne produkty z każdej grupy umieszczone na kolejnych piętrach piramidy. To recepta na dobre zdrowie teraz i w przyszłości. Choć to ostatnie nie bardzo Cię teraz obchodzi to w wieku dorosłym nie raz powtórzysz za wieszczem słowa fraszki: „Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie jako smakujesz aż się zepsujesz"!

PIRAMIDA

I piętro piramidy to:
Mąki, kasze, makarony i pieczywo.
To jest najlepsze dla ciała paliwo.
II piętro to warzywa i owoce niezastąpione.
Bogactwo witamin i minerałów nieskończone.
III piętro piramidy to nabiał co buduje mięśnie, zęby, kości.
IV piętro – białkowe różności.
Mięso, ryby, jaja, strączkowe i inne.
V piętro – tłuszcze – najlepiej roślinne.
A u podstawy dużo sportu i zabawy.
Do tego wody prawie dwa litry.
Za to soli ani szczypty.

Każda grupa produktów spożywczych w piramidzie jest źródłem różnych, cennych dla zdrowia składników:

1. **PRODUKTY ZBOŻOWE** – mąki, kasze, ryż, płatki, makarony, pieczywo – te pyszności dostarczą Ci energii, są źródłem węglowodanów i witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika; **im mniej przetworzone tym lepsze!**
2. **WARZYWA I OWOCE** – wszyscy wkoło do znudzenia powtarzają, że są zdrowe, ale to prawda, to bogactwo witamin, składników mineralnych, błonnika a także wielu innych substancji aktywnych, które chronią np. przed nowotworami; dorzucaj warzywa do każdego posiłku, a owoce jedz dwa razy dziennie i pamiętaj – ***kto rozsmakuje się w jarzynie ten nie zginie***.
3. **NABIAŁ** – mleko, jogurty, kefiry, maślanki, sery, wszystkie te produkty wzmacniają mięśnie – bo dostarczają wartościowego białka, oraz zęby i kości – bo są źródłem dobrze przyswajalnego wapnia. Nabiał jest bogaty w witaminy A i D oraz B_2. ***Im mniej tłuszczyku mają tym się bardziej do jedzenia nadają.***
4. **MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, WARZYWA STRĄCZKOWE, ORZECHY** – kopalnia cennych składników, w tym białka potrzebnego do rozwoju mocnych mięśni, oraz żelaza które pomaga dotleniać każdą komórkę. **Z mięs wybieraj najchudsze, a z ryb te tłuste** – tłuszcz rybi dobrze wpływa na mózg, wzrok, serce, odporność i na dobry humor.
5. **TŁUSZCZE** – obok rybich najzdrowsze są roślinne: dobre margaryny, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje słonecznikowy, sojowy i inne.

2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę

W szkole i na ulicy spotykasz coraz więcej koleżanek i kolegów, ale także osób dorosłych, z nadwagą, otyłością albo widocznymi wadami postawy. Jedną z głównych przyczyn tych nieprawidłowości jest za mała ilość ruchu. Bardzo często wolny czas po szkole spędzasz przy komputerze lub przed ekranem telewizora, zapominając o aktywności fizycznej. Tymczasem, żeby zachować prawidłową masę ciała i cieszyć się dobrym zdrowiem, **dzieci i młodzież powinny przeznaczać 60 minut dziennie na zabawę lub aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności**.

Aktywność fizyczna o dużej intensywności to aktywność powodującą przyspieszone bicie serca, przyspieszenie oddechu i pojawienie się uczucia gorąca (np. bardzo szybki marsz, szybki bieg, dynamiczna jazda na rowerze).

Nie wszyscy mają świadomość, jak bardzo aktywność fizyczna jest ważna dla naszego zdrowia:

- wywiera korzystny wpływ nie tylko na prawidłowy rozwój fizyczny, ale również umysłowy,
- poprawia ogólną sprawność fizyczną,
- wzmacnia siłę mięśni i koordynację ruchów, co zapobiega wadom postawy,
- zwiększa spalanie kalorii równocześnie zmniejszając ryzyko wystąpienia otyłości, a osobom otyłym ułatwia osiągnięcie prawidłowej masy ciała,
- korzystnie wpływa na pamięć,
- poprawia nastrój, jest także bardzo skuteczną metodą walki ze stresem oraz działa jako odskocznia od codziennych zadań i obowiązków.

Warto uświadomić sobie, że wiele chorób, które coraz częściej zaczynają się już w bardzo młodym wieku (takich jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, nowotwory) wynika właśnie z siedzącego trybu życia i braku odpowiedniej aktywności fizycznej.

Można osiągnąć tak wiele korzyści będąc aktywnym, a ruszać można się wszędzie!

W DOMU

- zacznij dzień od krótkiej gimnastyki,
- włącz się aktywnie w prace domowe, posprzątaj, zrób rodzicom zakupy, wyjdź na długi spacer z psem,
- chodź po schodach zamiast korzystać z windy,
- rozmawiając przez telefon nie siedź, spaceruj po pokoju,
- jeżeli słuchasz muzyki, tańcz przy niej,
- ogranicz czas spędzany przed telewizorem lub przy komputerze do maksymalnie 1 godziny dziennie,
- oglądając telewizję nie używaj pilota, wstań i ręcznie zmień kanał,

- korzystając z komputera rób kilkuminutowe przerwy. Zmień pozycję, aby rozluźnić mięśnie, przejdź się, wykonaj kilka krążeń głową i biodrami.

W SZKOLE

- ćwicz aktywnie na lekcjach WF,
- na przerwach nie siedź, spaceruj, bądź aktywny.

W CZASIE WOLNYM OD ZAJĘĆ

- zapisz się na dodatkowe zajęcia sportowe w szkole lub klubie,
- spędzaj więcej czasu na powietrzu spacerując, grając w piłkę, jeżdżąc na rowerze lub rolkach,
- w weekendy zachęć rodziców do wspólnej wyprawy rowerowej lub spaceru za miasto.

Pamiętaj, że aktywność fizyczna powinna przynosić odprężenie i radość. Aktywność fizyczna może być przyjemnością, nie tylko obowiązkiem!

3. Źródłem energii w Twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy

Podstawę piramidy zdrowego żywienia dzieci, młodzieży i osób dorosłych są produkty zbożowe, które powstają z ziaren zbóż – pszenicy, żyta, pszenżyta, jęczmienia, kukurydzy, prosa, ryżu i gryki.

RODZAJE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH

Produkty zbożowe możemy podzielić na **produkty z pełnego ziarna (pełnoziarniste)** i **produkty zbożowe przetworzone**, czyli takie, z których usunięto najbardziej zewnętrzną część ziarna (otręby i zarodek). Te pierwsze to otręby, mąki razowe, płatki (owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne) a także grube kasze (kasza gryczana, pęczak i ryż brązowy). Drugie to białe mąki, białe pieczywo, biały ryż oraz płatki śniadaniowe o różnych smakach i kształtach, np. smakowe kuleczki, gwiazdki, muszelki czy kółeczka.

JAK CZĘSTO NALEŻY JEŚĆ PRODUKTY ZBOŻOWE?

Produkty zbożowe powinny być składnikiem każdego Twojego posiłku. Najlepiej abyś jadł je pięć razy dziennie – w co najmniej trzech posiłkach spożywaj produkty zbożowe z pełnego ziarna, a w pozostałych posiłkach produkty zbożowe przetworzone. Jedzenie 5 razy dziennie produktów zbożowych może Ci się wydać trudne, ale wcale tak nie musi być. Wystarczy, że na śniadanie zjesz na przykład płatki zbożowe z mlekiem, na drugie śniadanie – kanapkę z bułki kajzerki lub chleba, na obiad zjesz zupę z ryżem (najlepiej brązowym) albo w drugim daniu zamiast ziemniaków zjesz kaszę gryczaną, jako podwieczorek zjesz jogurt z musli, a na kolację – kanapki z chleba razowego lub zapiekany makaron. I gotowe!

CO ZAWIERAJĄ PRODUKTY ZBOŻOWE?

Produkty zbożowe zawierają trochę białka, niewiele tłuszczu, ale za to dużo **węglowodanów złożonych**, które dostarczają energii niezbędnej do sprawnej pracy całego organizmu. Węglowodany złożone znajdujące się w produktach pełnoziarnistych są szczególnie wartościowe, ponieważ długo je trawisz, a energia uzyskana z tego procesu starcza Ci na dłużej. Ziarna zbóż dostarczają także **witamin z grupy B**, szczególnie witaminę B_1. Witaminy te pełnią wiele różnych funkcji. Wpływają między innymi na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, w tym Twojego mózgu. Ich niedobór w Twojej diecie może powodować problemy ze skórą, zaburzenia w pracy układu nerwowego, osłabienie sprawności fizycznej i umysłowej – możesz czuć się senny i mieć osłabioną koncentrację w czasie lekcji. W produktach zbożowych występują cenne dla zdrowia

składniki mineralne. Wśród nich na uwagę zasługują magnez i cynk. Magnez jest składnikiem kości i zębów, jest potrzebny do prawidłowej pracy mięśni i układu nerwowego. Pomaga też w walce ze stresem. Cynk natomiast wspomaga odporność, dzięki czemu Twój organizm lepiej radzi sobie ze zwalczaniem różnych infekcji, np. przeziębieniem.

Zboża są ważnym źródłem błonnika pokarmowego. Aby Twój przewód pokarmowy pracował prawidłowo, potrzebujesz 25-30 g błonnika dziennie. W składnik ten bogate są zwłaszcza produkty pełnoziarniste (jedna grahamka zawiera 3,35 g błonnika, podczas gdy kajzerka zawiera tylko 0,95 g tego składnika).

PAMIĘTAJ!

- codziennie zjadaj śniadanie, które zawiera produkty zbożowe, a szczególnie produkty z pełnego ziarna. Jest ono zastrzykiem porannej energii dla Twojego organizmu, ułatwi Ci koncentrację na pierwszych lekcjach,
- produkty zbożowe przetworzone zastępuj jak najczęściej produktami pełnoziarnistymi, np. zamiast smakowych chrupek śniadaniowych zjedz płatki musli, a pieczywo białe zastąp bułką grahamką albo chlebem razowym,
- produkty zbożowe, szczególnie te z pełnego ziarna, są dobrym źródłem błonnika pokarmowego – zadbaj o to, by spożywać odpowiednią ilość błonnika dodając np. otręby albo płatki owsiane do jedzonych przez Ciebie jogurtów, surówek czy zup,
- produkty zbożowe, takie jak popcorn bez dodatku soli i masła, pieczywo ryżowe bądź kukurydziane mogą być świetnym zamiennikiem słodkich przekąsek,
- przypominaj Rodzicom, by przy zakupie produktów zbożowych razowych dokładnie czytali etykiety lub pytali sprzedawcę o skład produktu. Ciemna barwa pieczywa nie zawsze oznacza, że jest to pieczywo razowe, ponieważ ciemny kolor chleba może być efektem dodania barwników, np. karmelu, do pieczywa pszennego.

4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 szklanki mleka lub określone porcje produktów mlecznych takich jak jogurt, kefir, maślanka, sery*

W czasie Twojego intensywnego wzrostu i rozwoju potrzebujesz odpowiedniej ilości składników odżywczych. Spożywanie mleka i jego produktów, ze względu na ich unikatowy skład, odgrywa zasadniczą rolę w zachowaniu pełnego zdrowia oraz utrzymania dobrej kondycji organizmu.

Produkty mleczne to m.in. **jogurty, kefiry, maślanki, sery twarogowe i podpuszczkowe (żółte i pleśniowe)**.

CO KRYJĄ MLEKO I PRODUKTY MLECZNE?

Mleko i produkty mleczne są szczególnie cenne ze względu na zawartość:

- dobrze przyswajalnego **wapnia**, który jest wykorzystywany przez nasz organizm,
- pełnowartościowego **białka**, które zapewnia prawidłową budowę i wzrost naszych tkanek,
- **witamin B_2, D, A, E i K** regulujących wiele procesów w naszym organizmie,
- składników mineralnych: **fosforu, potasu, magnezu, manganu, cynku** i niewielkich ilości **żelaza**, które są istotne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

WAPŃ DLA TWOICH MOCNYCH KOŚCI

Najważniejszym składnikiem mleka i jego produktów jest wapń, który buduje zdrowe kości i zęby, dzięki temu stają się bardziej odporne na wszelkie złamania i urazy. Poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości wapnia, będziesz większy i silniejszy ☺!

SZKLANKA PEŁNA ZDROWIA

Zawarte w mleku i produktach mlecznych inne składniki spełniają, wraz z wapniem, ważne funkcje:

- wzmacniają siłę naszych mięśni,
- poprawiają wzrok i wygląd skóry,
- zapewniają utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- zapewniają prawidłowe przewodzenie bodźców nerwowych z narządów i mięśni.

ILE WAPNIA POTRZEBNE JEST KAŻDEGO DNIA?

Każdego dnia potrzebujesz 1300 mg wapnia. Dlatego powinieneś codziennie wypijać co najmniej 3-4 szklanki mleka lub częściowo zastąpić je innymi mlecznymi produktami.

---

*1 porcja produktów mlecznych to 1 szklanka mleka, jogurtu, maślanki; 100 g sera białego lub 1 twarożek homogenizowany, granulowany.

Tę samą ilość wapnia co szklanka mleka zawierają:

- szklanka jogurtu, kefiru lub maślanki,
- 2 cienkie plasterki sera żółtego,
- kostka sera twarogowego,
- 2 opakowania twarożku ziarnistego,
- 2 opakowania serka homogenizowanego.

PRODUKTY MLECZNE KONTRA INNE PRODUKTY

Mleka oraz jego produktów nie można zastąpić innymi produktami spożywczymi. Gdybyś chciał spożyć taką ilość wapnia, jaka jest zawarta w jednej szklance mleka, musiałbyś zjeść:

- ½ kg warzyw (marchew, brokuły),
- 1 kg pomarańczy czy 8 kg jabłek,
- 2 duże bochenki chleba.

JEŚLI NIE LUBISZ MLEKA?

Mleko oraz jego produkty można także spożywać pod postacią kakao, budyniów, deserów mlecznych z różnymi owocami oraz jako dodatek do różnych potraw (naleśników, past do kanapek). Zamiast gazowanych napojów zabieraj do szkoły mleko smakowe, które zawiera więcej wartościowych składników.

Pamiętaj, mleko i jego produkty dadzą siłę, wzmocnią kości każdy tego pozazdrości!

5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy *mięso, jaja, ryby**. Do jadłospisu włącz nasiona roślin strączkowych

Produkty z tej grupy są źródłem:
- pełnowartościowego białka,
- witamin z grupy B,
- żelaza i cynku.

BIAŁKO

Białko jest bardzo ważne dla rosnącego i rozwijającego się młodego organizmu. Dzięki niemu rośniesz, a Twoje mięśnie i organy wewnętrzne funkcjonują prawidłowo. Niedobór białek może spowodować zahamowanie wzrostu, spadek odporności, a nawet spowolnić rozwój fizyczny i umysłowy.

MIĘSO

Mięso jest głównym źródłem żelaza i witaminy B_{12}, które zapobiegają powstawaniu niedokrwistości. Pamiętaj jednak, że tłuszcz który jest zawarty w mięsie lub jego produktach, zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, mających działanie sprzyjające rozwojowi miażdżycy w wieku dorosłym. Dlatego wybieraj chude mięso i jego przetwory.

RYBY

Ryby są źródłem pełnowartościowego białka, a także fosforu, selenu i witaminy D. Są one również ważnym źródłem jodu. Jedzenie ryb morskich jest bardzo ważne, bo zawierają one kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3. Okazało się, że osoby spożywające więcej tych kwasów rzadziej zapadają w wieku dorosłym na zawał mięśnia serca. Ryby morskie najzdrowiej jest jeść dwa razy w tygodniu.

JAJA

Jaja są źródłem białka i witamin. W ich żółtku znajdują się duże ilości witaminy A, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (cynku i żelaza). Należy jednak pamiętać, że zawierają one również duże ilości cholesterolu.

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Nasiona roślin strączkowych (grochu, fasoli, soi) zawierają, oprócz białka, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak żelazo, fosfor, wapń. Są dobrym źródłem błonnika pokarmowego który reguluje pracę jelit.

---

*1 porcja produktów mięsnych to 100-150 g tłustych ryb morskich lub chudych ryb, 100-150 g kurczaka lub indyka (bez skóry), 100-150 g chudego mięsa, 100 g chudej wędliny (typu szynka, polędwica), a 1 porcja produktów strączkowych to 40 g – fasoli, grochu, soi lub soczewicy.

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

- wybieraj chude wędliny i mięsa – z drobiu (indyk, kurczak), wołowinę,
- włączaj do swojego jadłospisu potrawy z roślin strączkowych jako główne dania – zamiast dań mięsnych,
- kurczaka obieraj ze skóry. Zwiera ona dużo tłuszczu (kurczak ze skórą ma 9,3 g tłuszczu, a pierś z kurczaka bez skóry tylko 1,3 g tłuszczu),
- z mięsa i wędlin wykrawaj tłuste kawałki,
- wybieraj ryby morskie: makrelę, łososia, dorsza, śledzia,
- unikaj jedzenia podrobów (wątróbki, nerek, serca). Mają one wysoką zawartość cholesterolu zwiększającego ryzyko miażdżycy,
- ogranicz potrawy smażone na rzecz gotowanych, duszonych i pieczonych bez tłuszczu.

6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce

CODZIENNIE DLA ZDROWIA

Warzywa i owoce są zdrowe, powinniśmy je jeść – to wie każdy. Dlaczego są zdrowe? Odpowiedź też wydaje się prosta – ponieważ zawierają witaminy. Tak, to prawda. Nie każdy jednak wie, że jedzenie warzyw i owoców korzystnie wpływa na nasze samopoczucie, koncentrację, pracę przewodu pokarmowego i rozładowanie stresu. Warzywa i owoce są głównie źródłem witamin, ale także składników mineralnych oraz błonnika.

Warzywa i owoce są ważne w Twojej diecie i dlatego jedz je pięć razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz między posiłkami jako przekąski.

JAK TO ZROBIĆ? – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Warzywa i owoce należą do produktów różnorodnych. Pozwala to wybierać smaki, zapachy i kolory według upodobania. Wystarczy popatrzeć na stoiska z warzywami i owocami, które aż mienią się od barw i kształtów. Mamy w czym wybierać! Z całej różnorodności warzyw i owoców wybieraj te, które lubisz.

Najlepszym sposobem na to, aby jeść odpowiednią ilość warzyw i owoców jest uwzględnienie ich w każdym posiłku. Zacznijmy od śniadania.

Twoje śniadanie będzie zdrowe, kolorowe i smaczne jeśli dodasz do niego warzywo lub owoc. Mogą to być plasterki pomidora, rzodkiewki, liść sałaty na kanapkę. Możesz także dodać owoce do jogurtu czy twarogu, warzywa do omletu lub jajecznicy.

Do szkoły na drugie śniadanie też powinieneś zabierać owoce, natomiast warzywa urozmaicą Twoją kanapkę – będzie soczysta i smaczna z liściem sałaty, cykorii, paskami papryki, pomidora lub ogórka. Możesz także zapakować do pojemnika śniadaniowego pokrojone warzywa – będą od razu gotowe do zjedzenia.

Obiad – to ważny posiłek w ciągu dnia, jesz go w szkole lub w domu. Obiad powinien zawierać warzywa surowe i gotowane – wtedy możesz być pewien, że Twój posiłek jest pełnowartościowy.

Po południu, czas na odpoczynek i zjedzenie czegoś, co sprawi Ci przyjemność. Pamiętaj, nie tylko słodycze są słodkie! Twój podwieczorek może być smaczny i zdrowy. Możesz zjeść sałatkę owocową, budyń z malinami, jogurt naturalny z truskawkami. Mogą to też być pokrojone warzywa i owoce – surowa marchewka, papryka, jabłko, kiwi. Możesz wypić szklankę soku 100% niesłodzonego.

Kolacja też powinna zawierać warzywa. Potrawy z warzyw mogą stanowić główne danie. Możesz zjeść sałatkę warzywną (z dodatkiem ryby, kurczaka, gotowanego jajka, nasion roślin strączkowych) albo gotowane lub duszone bukiety warzyw. Warzywa mogą także stanowić dodatek do potraw, które lubisz. Sposób podania i rodzaj warzyw zależy od Ciebie.

KOLOROWY TALERZ

Barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami, które mają wpływ nie tylko na kolor produktu, ale także na jego właściwości zdrowotne. Stosuj metodę „kolorowego talerza". Będziesz miał pewność, że dostarczasz sobie różnorodnych składników pokarmowych.

Warzywa i owoce pomarańczowo-żółte – marchew, papryka, pomidory, dynia, morele, brzoskwinie, pomarańcza, cytryna, grejpfrut – swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi, z którego powstaje witamina A. Witamina A sprzyja tworzeniu się nowych komórek, jest więc konieczna do uzyskania odpowiedniego wzrostu. Witamina ta bierze udział w procesie widzenia, wzmacnia układ odpornościowy oraz odpowiada za wygląd skóry. Ta grupa warzyw i owoców zawiera także duże ilości witaminy C, która między innymi wzmacnia odporność organizmu na infekcje. Beta-karoten oraz witamina C działają także przeciwnowotworowo i przeciwmiażdżycowo.

Warzywa i owoce ciemnogranatowe – winogrona, czarna jagoda, czarna porzeczka, śliwka, jeżyna, żurawina – zawierają duże ilości antocyjanów – naturalnych przeciwutleniaczy, które wyłapują w organizmie szkodliwe substancje, tzw. wolne rodniki. Antocyjany wzmacniają także naczynia krwionośne i mają wpływ na pracę oczu. Ta grupa warzyw i owoców zawiera także duże ilości witaminy C.

Warzywa zielone – sałata, szpinak, cykoria, brokuły, natka pietruszki, seler naciowy – zawierają foliany, które regulują wzrost i podział komórek, są niezbędne do wytwarzania krwinek czerwonych.

Warzywa i owoce zawierają także **składniki mineralne**: potas, magnez, żelazo, wapń. Składniki te są niezbędne do budowy zdrowych kości i zębów, do właściwego funkcjonowania układu nerwowego i krwiotwórczego.

BŁONNIK – TEŻ WAŻNY!

Warzywa i owoce zawierają także błonnik pokarmowy, który jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.

NAJLEPSZE – SUROWE

I jeszcze jedno – najlepiej jeść warzywa i owoce na surowo, zawsze umyte przed spożyciem! Surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej cennych składników.

Pamiętaj, jedząc warzywa i owoce zapewnisz sobie dobre zdrowie, samopoczucie, lepsze wyniki w nauce i sporcie.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych

Większości tłuszcz kojarzy się z czymś złym, okropnym i niezdrowym. Traktuje się go jak wroga i głównego winowajcę wszelkich nieszczęść związanych ze zdrowiem: nadwagi, otyłości, miażdżycy i chorób układu krążenia, nowotworów. Dietetycy apelują, żeby walczyć z nadmiarem tłuszczu w diecie. Aby skutecznie walczyć z wrogiem trzeba go najpierw poznać. Zatem poznaj wroga i do boju! Czym są te tłuszcze i czy rzeczywiście „taki diabeł straszny"?

Tłuszcze to zarówno **grupa produktów spożywczych**, takich jak masło, smalec, oleje, jak i **składnik pożywienia**. Oznacza to, że znajdują się w większości produktów, które jemy. Jedne mają go więcej, inne mniej, a co najważniejsze nie we wszystkich produktach jest ten sam tłuszcz. I tu sprawa się trochę komplikuje, ale spokojnie, to prostsze od matematyki. W tym co jemy znajdują się tłuszcze:

1. NIENASYCONE:
   - **JEDNONIENASYCONE** (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado).
   - **WIELONIENASYCONE** (ryby morskie i owoce morza, oleje roślinne, orzechy, migdały, słonecznik, pestki dyni, len mielony).
2. **NASYCONE i CHOLESTEROL** (produkty zwierzęce: mięso, wędliny, smalec, masło, mleko i produkty mleczne).
3. **„TRANSY"** (tu mamy cały niemalże asortyment sklepiku szkolnego: chipsy, herbatniki i inne ciasteczka, drożdżówki, pączki, batony, a także uwielbiane przez wszystkie dzieciaki słodkie płatki śniadaniowe oraz wszelkiego rodzaju fast foody – frytki, hamburgery, zupy w proszku itp.).

Po tej wyliczance nietrudno się domyślić, które tłuszcze są dobre, a które złe – prawda? Pierwsze z nich – NIENASYCONE, są najlepsze i najzdrowsze, dlatego to one powinny dominować w naszej diecie. Wśród nich są tłuszcze rybie (omega-3) – cudowny lek na wszystko: na odporność, na wzrok, na myślenie, na serce, na dobry humor itd. Lista jest długa. Czy wiesz, że już 100 g tłustej morskiej ryby dostarczy ci tyle kwasów omega-3, ile potrzebujesz. Jeśli nie masz pod ręką ryby, to równie dobra jest łyżeczka tranu. Tłuszczów nienasyconych nasz organizm nie potrafi wytworzyć, dlatego musimy je stale dostarczać z pożywieniem.

Tłuszczów nasyconych i cholesterolu należy unikać. Nasz organizm umie je produkować, dlatego nie potrzeba nam ich tak dużo. Jeśli nie chcesz, żeby „serduszko źle pracowało" jedz chude mięso i pij chude mleko, a masło i smalec zamień na tłuszcze roślinne.

Najgorszym rodzajem tłuszczów są tłuszcze „trans". To ich powinieneś się bać i wystrzegać jak ognia, bo to najgroźniejsze tłuszcze świata! Tłuszcze trans powstają z tłuszczów nienasyconych w procesie utwardzania, tj. zamiany oleju w coś, co wyglądem przypomina masło. Powstały w ten sposób tłuszcz jest tani, trwały i podobno smaczny, dlate-

go jest „wszędobylski". Prawda jest niestety taka, że tłuszcze trans szkodzą bardziej naszemu organizmowi niż nasycone i cholesterol. Oskarża się je o wiele chorób, w tym nawet choroby nowotworowe. Otyłość typu „jabłko", czyli taka, gdy tłuszcz gromadzi się w okolicach brzucha jest najgroźniejsza dla zdrowia.

Widzisz zatem, że tłuszcz tłuszczowi nierówny. Nie można wszystkich tłuszczów wrzucić do jednego worka, uznać za złe i wyeliminować z diety. Potrzebujemy tłuszczów tak samo jak i innych składników, bo dają nam energię, pomagają wchłaniać witaminy A, D, E i K, budują komórki i hormony. Czy wiesz, że Twój mózg w 60% składa się z tłuszczu?! Nie moglibyśmy żyć bez tłuszczu! Trzeba jednak pamiętać, że jest to najbardziej kaloryczne paliwo i nie można z nim przesadzać. W przeciwnym razie ani się obejrzysz, jak utyjesz, nie dopniesz ulubionych jeansów, na w-fie złapie Cię zadyszka i będzie Ci ciężko przeskoczyć przez kozła, a w wieku dorosłym mogą się pojawić kłopoty z zachowaniem zdrowia.

Równie ważna, jak ilość zjadanego tłuszczu, jest jego jakość, kto wie czy nie ważniejsza? Na przykład Eskimosi czy Japończycy jedzą dużo tłuszczu, tylko, że dobrego, bo pochodzącego z ryb. Dlatego rzadko dopadają ich choroby układu krążenia, nowotwory czy depresja. Wybieraj zatem zdrowe tłuszcze nienasycone, unikaj nasyconych i cholesterolu a o „transach" i „śmieciowym jedzeniu", które zawiera ich mnóstwo, zapomnij – nie są Ci do niczego potrzebne!

Od dziś zamiast chipsów przekąską na przerwie w szkole niech będą np. orzechy – SMACZNEGO I NA ZDROWIE!!!

8. Ograniczaj słodycze, słodkie napoje i cukier

W *Piramidzie Zdrowego Żywienia* nie uwzględniono cukru i słodyczy, bo te produkty powinny mieć zdecydowanie niewielki udział w Twojej codziennej diecie!

Do tej grupy, oprócz cukru, zalicza się m.in.: cukierki, żelki, galaretki, wyroby czekoladowe, ciasta i ciastka, niektóre desery (lody).

Cukier nie dostarcza jakichkolwiek niezbędnych składników pokarmowych, jest jedynie źródłem energii.

Dlatego o produktach, w których znajduje się dużo cukru, często mówi się, że są źródłami „pustych" kalorii.

Niektóre słodycze dostarczają dużo energii nie tylko ze względu na zawartość cukru, ale również tłuszczu. Są to wyroby czekoladowe, chałwa, niektóre rodzaje ciast, ciastek i lodów. Często do ich produkcji stosowany jest tłuszcz, który może być szkodliwy dla Twojego zdrowia – zawiera on kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Większość słodyczy ma niewiele korzystnych dla zdrowia składników (takich jak witaminy i składniki mineralne). Niektóre z tych składników znajdują się w wyrobach czekoladowych, zwłaszcza w gorzkiej czekoladzie i słodyczach wytwarzanych z orzechów, migdałów i nasion sezamu (magnez, potas, cynk), lodach (wapń) oraz przetworach owocowych (witamina C). Natomiast miód, poza cukrem, zawiera cenne składniki, które mogą hamować rozwój drobnoustrojów.

Cukier i słodycze możesz jeść rzadko i w niewielkich ilościach. Kiedy jesz ich dużo to nie masz ochoty na inne produkty, które zawierają cenne dla Twojego zdrowia składniki pokarmowe. Nadmiar cukru i słodyczy powoduje, że organizm odkłada nadwyżki energii w postaci tłuszczu. W konsekwencji najpierw powstaje nadwaga, a później otyłość. Częste jedzenie produktów zawierających cukier jest też przyczyną próchnicy zębów.

Ograniczaj również picie napojów słodzonych. Unikaj zwłaszcza napojów, które są słodzone syropem glukozowo-fruktozowym. Ich nadmiar w Twojej diecie sprzyja jeszcze bardziej powstaniu nadwagi i otyłości niż spożywanie dużych ilości cukru i słodyczy.

Zawartość cukru w Twojej diecie będzie mniejsza, jeśli:

- ograniczysz jedzenie słodyczy (małe ilości i to najwyżej 1-2 razy w tygodniu),
- zamiast produktów wysokosłodzonych wybierzesz niskosłodzone,
- zmniejszysz dodawanie cukru do potraw,
- nie będziesz zastępować żadnego posiłku szybko i łatwo dostępnymi słodyczami,
- słodkie przekąski zastąpisz innymi produktami (np. warzywami lub owocami),
- **ograniczysz, a najlepiej wyeliminujesz z diety, napoje słodzone.**

Zuzanna Glausiuss

9. Ograniczaj słone produkty, odstaw solniczkę

JAKIE SĄ SKUTKI NADMIERNEGO SPOŻYCIA SOLI?

Nadmierna ilość soli jest szkodliwa dla zdrowia – może przyczynić się do zwiększenia ryzyka występowania nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, zawału serca, a także osteoporozy i raka żołądka.

ILE MOGĘ SPOŻYĆ SOLI?

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzienne spożycie soli nie powinno być większe niż 5 g (2000 mg sodu).

Warto wiedzieć, że w 1 łyżeczce do herbaty mieści się około 5 g soli.

1 łyżeczka do herbaty = około 5 g soli
5 g soli (NaCl) = 2000 mg sodu (Na)

SÓL JEST GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM SODU W DIECIE

Musisz pamiętać, że źródłem soli w naszej diecie jest nie tylko solniczka na naszych stołach, ale także wędliny, pieczywo, ser żółty. Do ich produkcji używa się dużych ilości soli. Spójrz na tabelkę na następnej stronie – możesz tam zobaczyć, jak bardzo proces przetwarzania żywności wpływa na zawartość w niej soli. Dla przykładu 100 g makreli wędzonej zawiera ponad 10 razy więcej sodu niż taka sama ilość świeżej ryby. Zawartość soli w wędlinach jest kilkunastokrotnie wyższa niż w świeżym mięsie. W miarę możliwości dobrze jest wybierać produkty świeże, a z przetworzonych wybierać te, które zawierają mniejsze ilości sodu.

JAK OBNIŻYĆ ZAWARTOŚĆ SOLI W TWOJEJ DIECIE?

- podczas zakupów staraj się wybierać warzywa świeże lub mrożone, nieprzetworzony drób, ryby i chude mięso,
- na wielu produktach spożywczych (np. na płatkach śniadaniowych) możesz znaleźć tabele z informacjami dotyczącymi zawartości w nich m.in. sodu. Wybieraj te zawierające jak najmniejszą jego ilość,
- spróbuj w sklepie znaleźć produkty z oznaczeniem „o obniżonej zawartości soli" lub „bez dodatku soli". Właśnie takie warto kupować,
- wyeliminuj przekąski typu chipsy, orzeszki solone,
- zrezygnuj z dań gotowych – mrożonej pizzy, zup i sosów w proszku lub ze słoików – zawierają dużą ilość soli,
- do posiłków zamiast soli używaj ziół i przypraw. Mieszaj smaki i zapachy. Znajdź odpowiednią kompozycję przypraw do swoich ulubionych dań,

Dania mogą być smaczne bez soli. Spróbuj wspólnie z rodzicami wybrać przyprawy i zioła do różnych potraw.

Mięso, drób, ryby

- wołowina: liść laurowy, majeranek, gałka muszkatałowa, cebula, pieprz, szałwia, tymianek,
- wieprzowina: czosnek, cebula, szałwia, pieprz, oregano,
- cielęcina: liść laurowy, curry, imbir, majeranek, oregano,
- drób: imbir, majeranek, oregano, papryka, rozmaryn, szałwia, estragon, tymianek,
- ryby: curry, koperek, gorczyca, sok z cytryn, majeranek, papryka, pieprz.

Warzywa

- marchew: cynamon, goździki, majeranek, gałka muszkatołowa, rozmaryn, szałwia,
- kukurydza: kminek, curry, cebula, papryka, natka pietruszki,
- zielony groszek: koperek, sok z cytryny, majeranek, oregano, estragon, tymianek,
- fasola: imbir, majeranek, cebula, natka pietruszki, szałwia,
- ziemniaki: imbir, majeranek, cebula, papryka, natka pietruszki, szałwia,
- cukinia/kabaczek: goździki, curry, majeranek, gałka muszkatołowa, rozmaryn, szałwia,
- dynia: cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, cebula,
- pomidory: bazylia, liść laurowy, koperek, majeranek, cebula, oregano, natka pietruszki, pieprz.

OZNAKOWANIE PRODUKTÓW	ZAWARTOŚĆ SODU
niezawierający sodu	mniej niż 5 mg sodu w 100 g produktu
bardzo niskosodowy	nie więcej niż 40 mg sodu w 100 g produktu
niskosodowy	nie więcej niż 120 mg sodu w 100 g produktu

PRODUKTY PRZETWORZONE	RÓŻNICA W ILOŚCI SOLI	PRODUKTY ŚWIEŻE
• śledź marynowany i wędzona makrela • pasta z kurczaka • ser Salami	10-15 razy więcej niż	• świeży śledź i makrela • kurczak pieczony w ziołach bez soli • mleko
• ser typu feta • orzeszki ziemne solone • sucha kiełbasa	25 razy więcej niż	• ser twarogowy • orzeszki ziemne • mięso wieprzowe pieczone w ziołach bez soli
• fasola konserwowa	50 razy więcej niż	• fasola szparagowa
• keczup • chipsy	100 razy więcej niż	• pomidor • ziemniaki
• przyprawa ziołowa z dodatkiem soli/sodu	1000 razy więcej niż	• bazylia, oregano, papryka słodka, koperek itp.

10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody

Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ nie możemy magazynować większej ilości wody, należy pić ją regularnie.

W sytuacjach, kiedy organizmowi nie dostarczymy odpowiedniej ilości wody, może dojść do odwodnienia. Początkowo zmniejsza się wydolność fizyczna, mamy gorsze samopoczucie i jesteśmy osłabieni, następnie dochodzi do zaburzeń funkcji poznawczych, z czym związana jest gorsza możliwość koncentracji i przyswajania nowych wiadomości. Później pojawiają się poważniejsze dolegliwości (m.in. ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego), które mogą być niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia.

ILE NALEŻY PIĆ PŁYNÓW?

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta z wiekiem, a w starszych grupach wiekowych jest większe u chłopców niż u dziewcząt. Więcej wody potrzebujesz, kiedy wykonujesz wysiłek fizyczny, jesteś w miejscu, gdzie jest wysoka bądź niska temperatura oraz mała wilgotność. Na to, ile potrzebujemy wody, wpływa też ilość spożywanego pożywienia.

Musisz wiedzieć, że wodę dostarczasz organizmowi nie tylko w postaci napojów. Znajduje się ona także w produktach i potrawach, które zjadasz.

W wieku szkolnym trzeba wypijać co najmniej 6 szklanek napojów dziennie. Ilość ta powinna być większa, kiedy tracisz więcej wody, na przykład podczas upału lub wysiłku fizycznego (z potem, wydychanym powietrzem, moczem lub kałem).

CO NAJLEPIEJ PIĆ?

Najlepszym napojem, za pomocą którego ugasisz pragnienie, jest woda. Wraz z wodą z organizmu wydalane są składniki mineralne (elektrolity), których straty najszybciej uzupełnisz pijąc wodę mineralną.

Możesz pić także soki, które są cennym źródłem niektórych witamin i składników mineralnych. Wybieraj przede wszystkim soki warzywne i warzywno-owocowe. Soki owocowe zawierają więcej cukru, dlatego pij je rzadziej i w nieco mniejszych ilościach (do 1-1,5 szklanki dziennie), zwłaszcza jeśli masz nadwagę.

Nie możesz zapominać o piciu mleka i napojów mlecznych (3-4 szklanki dziennie). Produkty te, oprócz tego, że zawierają pełnowartościowe białko, wapń i witaminy, dostarczają również sporych ilości wody.

Dobrym źródłem wody jest herbata, którą możesz pić ale w umiarkowanych ilościach. Najlepsze dla Ciebie są herbatki owocowe i ziołowe, rzadziej natomiast pij czarną herbatę, która nie powinna być zbyt mocna. Staraj się nie słodzić herbaty, a jeśli nie potrafisz zaakceptować gorzkiej, to zmniejsz ilość dodawanego cukru. Zrezygnuj z picia napojów słodzonych, zwłaszcza gazowanych, lub przynajmniej

ogranicz ich spożycie. Napoje te są źródłem cukru, a ich częste spożywanie sprzyja powstaniu nadwagi i otyłości. Z kolei gaz zawarty w napojach może hamować uczucie pragnienia. Ponadto pijąc napoje słodzone, jednocześnie mniej wypijasz innych płynów, między innymi mleka i napojów mlecznych, od których zależy prawidłowa budowa Twoich kości.

ZAPEWNISZ SWOJEMU ORGANIZMOWI ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY, JEŚLI:

- będziesz pić często, w umiarkowanych ilościach,
- zadbasz o regularne uzupełnianie strat wody i składników mineralnych,
- wypijesz jeszcze trochę już po zaspokojeniu pragnienia,
- w Twojej diecie znajdzie się więcej produktów i potraw zawierających dużo wody (warzywa, owoce, zupy).

Ogranicz	brak aktywności – długie siedzenie: oglądanie TV, korzystanie z komputera
2-3 razy w tygodniu	ćwiczenia na siłę i wytrzymałość mięśni: gimnastyka, ćwiczenia na siłowni, pływanie
3-5 razy w tygodniu	aktywny sport i rekreacja, aerobik, jogging, tenis, jazda na rowerze, nordic walking, koszykówka, piłka nożna
codziennie	aktywność w domu, spacery do i ze szkoły, chodzenie po schodach, praca w ogrodzie

KAŻDA FORMA RUCHU WPŁYWA KORZYSTNIE NA TWOJE ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE

Ministerstwo Zdrowia

POL HEALTH

Instytut Żywności i Żywienia

Opracowano i wydano ze środków finansowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach programu zdrowotnego pn.: „Narodowy Program Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym", Moduł I pn.: „Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej POL-HEALTH na lata 2007–2011".