



ZDROWIE

Zasady zdrowego stylu życia

NA TALERZU



Poradnik

dla

Ucznia Rodzica
Nauczyciela



*Zdrowie człowieka to fundament,
na którym opiera się całe jego szczęście
i wszystkie umiejętności.*

Benjamin Disraeli

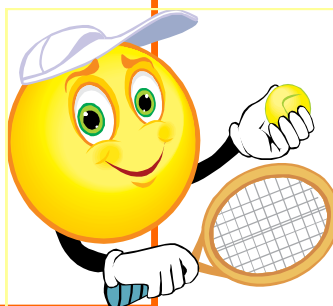
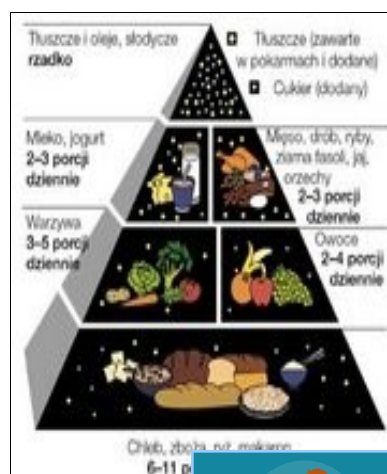




ZDROWY JADŁOSPIS

Dietetycy zalecają ograniczenie udziału tłuszczów w pożywieniu. Większość dostarczanych kalorii powinna pochodzić z produktów zbożowych, warzyw i owoców; do tego należy jeść umiarkowane ilości chudego mleka i jego przetworów, chudych mięs, ryb i drobiu. Najmniejsza część kalorii ma pochodzić z tłuszczów i słodyczy.

Normy żywienia przedstawia się często graficznie w postaci tak zwanej **piramidy zdrowego żywienia**. Szeroką podstawę piramidy tworzą pełnoziarniste produkty zbożowe (z mąki razowej lub graham) - pieczywo, płatki śniadaniowe, makarony, a także ryż. Żywność pochodzenia zwierzęcego (mleko, nabiał, mięso, drób, ryby) zajmuje wyższą część piramidy w połowie jej wysokości. Słodycze i tłuszcze to część najwęższa, sam czubek piramidy. **Ostatnio jako podstawę piramidy umieszcza się ruch, we wszystkich możliwych formach, w jak największej ilości.**





RUCH TO ŻYCIE





CZY WIESZ, ŻE?

Dzieci coraz bardziej otyłe

Nadwaga jest jednym z najpowszechniej występujących obecnie problemów zdrowotnych wieku dziecięcego w Europie. Według dr hab. med. Joanny Książyk, kardiolog z Centrum Zdrowia Dziecka, sytuacja w Polsce nie odbiega od sytuacji w całej Europie. Wraz z nasileniem się tej patologii wzrośnie ryzyko wystąpienia wśród dzieci cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, problemów psychospołecznych. Dodatkowo statystyki dowodzą, że większość dorosłych osób otyłych miała nadwagę już w młodości. A fakt, że otyłe dzieci wystają najczęściej na otyłych dorosłych, może mieć olbrzymi wpływ na długość i jakość życia mieszkańców Europy, w tym także Polaków. Z analizy danych wynika, że nadwaga i otyłość dotyczy około 15,7 proc. dzieci i młodzieży w wieku szkolnym i występuje z podobną częstością u obu płci. Porównanie tych danych z wcześniejszymi (badanie w 2000r.) wskazuje, że **odsetek młodych ludzi z nadwagą i otyłością rośnie.**



Dzieci mniej aktywne

Zdaniem naukowców z Harvard School of Public Health dzieci mają wyraźną skłonność do postrzegania własnej aktywności fizycznej jako trwającej dłużej niż to jest w istocie. Prawdopodobnie ma to związek z nieustannie nasilającym się problemem otyłości wśród dzieci. Jak podaje Narodowy Instytut Zdrowia, obecnie w Stanach Zjednoczonych jest 10 mln otyłych dzieci i szacuje się, że w ciągu najbliższych lat liczba ta podwoi się. Zgodnie z zaleceniami lekarzy dzieci powinny poświęcać na aktywność ruchową około 60 min. (trzy razy w tygodniu po 20 min.).

Badania dowodzą ogromnych rozbieżności pomiędzy zaleceniami a stylem życia — **dzieci preferują w czasie wolnym oglądanie telewizji, gry komputerowe.** Stan ten nasila się w skutek tego, że rodzice niechętnie zgadzają się na przebywanie dzieci poza domem.

Skutkiem braku wystarczającej dawki ruchu jest wzrost ryzyka otyłości oraz chorób serca i nowotworów.





PAMIĘTAJ!



Otyłość dziecka to wina rodziców !

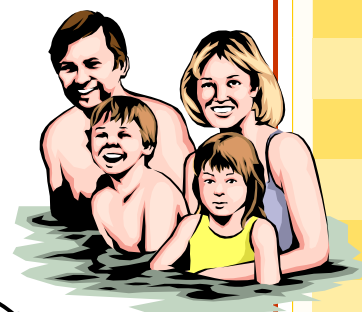
Nad prawidłowym, aktywnym stylem życia dziecka trzeba pracować od urodzenia. Kiedy zaczyna chodzić, biegać, zamiast ograniczać jego naturalną witalność - powinniśmy ją pielęgnować. I limitować bajki w telewizji, a potem także komputer. Niech siedzą przed ekranem, ale najwyżej pół godziny dziennie. Kiedy zabieramy się za odchudzanie ośmiolatka, który ma już swoje nawyki i gust, będzie ciężko. Dziecko nie rozumie, że ma przestać jeść czekoladę i zacząć się ruszać, bo inaczej będzie chore i grube. Zamiast suszyć mu głowę, rodzic musi wciągnąć je w aktywność fizyczną.

Podstawowa zasada - styl życia zmieniają w rodzinie wszyscy, nie tylko dziecko! Rodzice zaczynają od siebie. Bo jeśli mama nadal będzie sprzątać cały weekend, a tata oglądać mecz na kanapie, to nic z tego nie będzie.



Zdrowe nawyki od małego

1. Nauka prawidłowych zwyczajów powinna zacząć się od najmłodszych lat.
2. Przykład powinien płynąć z góry.
3. Ważne, aby dziecko jadło regularnie.
4. Warto wprowadzić wspólne rodzinne posiłki.
5. Dziecko uczy się przez naśladowanie, więc cała rodzina powinna się zdrowo odżywiać.
6. Dziecka nie można jednak do niczego zmuszać, nowe produkty powinny być wprowadzane stopniowo i w atrakcyjnej formie, żeby było różnorodnie.
7. Uczymy dziecko aktywnego wypoczynku (jazda na rowerze, pływanie, bieganie...)





KOLOROWA EDUKACJA



Jem kolorowo!

To program edukacyjny, którego celem jest propagowanie wśród dzieci i dorosłych prawidłowych nawyków żywieniowych, ze szczególnym uwzględnieniem codziennego spożywania **warzyw i owoców**. Program pokazuje, jaki dobroczynny wpływ mają one na nasz organizm i w jaki sposób można je smacznie przyrządzać, by nie traciły swoich wartości zdrowotnych. Treści projektu zostały opracowane przez zespół lekarzy, dietetyków, pedagogów i metodyków.

W ramach programu JEM KOLOROWO! został opracowany bogaty pakiet edukacyjny. Dla uczniów przygotowano opatrzony fotografiami **Atlas warzyw i owoców**. Zabiera on dzieci na wędrówkę po kolorowym świecie warzyw i owoców. Dla nauczycieli opracowano poradnik wraz ze scenariuszami zajęć lekcyjnych. Materiały te są dostępne w bibliotece szkolnej oraz na stronie internetowej www.jemkolorowo.pl



IDEA PIĘCIU KOLORÓW Naukowcy stwierdzili, że barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami odżywczymi i podzielili warzywa i owoce na **5 grup kolorystycznych: zielone, żółto-pomarańczowe, niebiesko-purpurowe, czerwone i białe.**



**PAMIĘTAJ, BY TWOJE DZIECKO JADŁO WARZYWA
I OWOCE KAŻDEGO KOLORU 5 RAZY DZIENNIE**



Opracowała:
Daria Kodeniec

