



# ZDROWE ODŻYWIANIE



# WŁAŚCIWA DIETA

- ▶ Dobór pokarmów uzależniony jest od wieku człowieka, rodzaju wykonywanej pracy, stanu zdrowia, pory roku oraz klimatu i jest niezbędny do utrzymania zdrowia i dobrej kondycji psychofizycznej człowieka.

Składniki odżywcze zawarte w pożywieniu umożliwiają komórkom, tkankom i narządom prawidłowe funkcjonowanie oraz zapewniają im regenerację. Stanowią jednocześnie źródło energii, niezbędnej do przebiegu różnorodnych procesów życiowych.

Znając zawartość poszczególnych składników odżywczych (białek, tłuszczów i węglowodanów) w 100 g produktu oraz dobowe zapotrzebowanie organizmu na te składniki, można ułożyć jadłospis odpowiedni do wieku, płci lub rodzaju wykonywanej pracy.





W 100 g produktów żywnościowych nasze posiłki powinny zawierać :

- ▶ białko 12%,
- ▶ tłuszcze 30%
- ▶ węglowodany 58%.
- ▶ Musimy również znać zapotrzebowanie energetyczne organizmu, charakterystyczne dla płci i wieku.  
Zapotrzebowanie energetyczne dla wieku 13- 16 lat wynosi :

- ▶ Chłopcy ok. 3000 kcal
- ▶ Dziewczęta ok. 2800 kcal





# PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

to dostarczanie niezbędnych składników pokarmowych  
oraz regularność posiłków

## ► Białko

- Podstawowy składnik budulcowy, który warunkuje wzrost i regenerację organizmu. Wskutek procesów trawiennych rozkładane są na aminokwasy, które wykorzystywane są do budowy nowych tkanek. 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych. Aby temu sprostać produkty zawierające białko zwierzęce powinny wchodzić w skład 3 posiłków w ciągu dnia. Białka roślinne uchodzą za mniej wartościowe pod względem wartości odżywczej ze względu na ograniczoną zawartość niektórych niezbędnych aminokwasów.

# Źródła białka

- ▶ mięso białe (drób, ryby),
- ▶ mięso czerwone (wołowina, chuda wieprzowina, baranina, dziczyzna),
- ▶ jajka, mleko i produkty mleczne (jogurty bez cukru, kefiry, sery),
- ▶ rośliny strączkowe: soja, soczewica, groch, fasola,
- ▶ inne produkty np.: orzechy włoskie, płatki zbożowe





# Węglowodany

- ▶ Węglowodany pod względem wagowym zajmują najważniejszą pozycję w żywieniu ludzi. Ich zawartość w organizmie mała (1% masy ciała) i muszą być stale uzupełniane. Związki najszybciej ulegające przemianom w organizmie. Ich nadmiar ulega zamianie w tłuszcz. Najważniejsze źródło energii potrzebne do pracy mięśniowej



# Źródło węglowodanów

- ▶ pieczywo pełnoziarniste (z jak najmniej przetworzonych mąk gruboziarnistych, razowych),
- ▶ ziemniaki, kasze (np.: gryczana, jęczmienna, jaglana) ryż, makaron, płatki zbożowe
- ▶ Należy pamiętać, że produkty pełnoziarniste zawierają: błonnik (reguluje pracę przewodu pokarmowego) witaminy z grupy B (B1 , B2 , B6 , PP) składniki mineralne - ich ilość zależy od stopnia przetworzenia produktów





# Tłuszcze

- ▶ TŁUSZCZE są głównym składnikiem energetycznym pożywienia. Dają dwukrotnie więcej energii niż węglowodany czy białka. W skład tłuszczów wchodzi kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone. Tłuszcze dostarczają organizmowi witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych - NNKT (np. kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6)



# Źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych

- ▶ Najcenniejszym źródłem NNKT są ryby i oleje roślinne np. rzepakowy, lniany, słonecznikowy, oliwa z oliwek.
- ▶ Tłuszcz występuje w postaci:
  - \* widocznej - masło, olej, margaryna
  - \* niewidocznej (ukrytej) - jako naturalny składnik pokarmowy różnych produktów spożywczych np.: mięso, przetwory mleczne



# Witaminy

- ▶ Są niezbędne do wzrostu i zachowania przy życiu organizmu. Ich niedobór prowadzi do zakłócenia procesów życiowych komórek, tkanek i narządów. Witaminy dzielimy na:
  - ▶ rozpuszczalne w wodzie - witamina C, witaminy z gr. B, witamina PP (niacyna), witamina H (biotyna),
  - ▶ rozpuszczalne w tłuszczach - witaminy A, D, E, k



# Składniki mineralne

- ▶ Składniki mineralne spełniają wiele funkcji w organizmie i dlatego muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Ze względu na zapotrzebowanie organizmu na składniki mineralne dzieli się na:
  - ▶ makroelementy - zapotrzebowanie organizmu w ciągu doby jest większe 100 mg ( np.: wapń, fosfor, magnez, sód, potas, chlor)
  - ▶ mikroelementy - zapotrzebowanie organizmu w ciągu doby wynosi mniej niż 100 mg (np.: żelazo, jod, cynk, miedź, mangan, kobalt, molibden, fluor, selen, chrom)



# Woda

- ▶ Woda nie jest składnikiem pokarmowym, lecz jest niezbędna do życia. Reguluje temperaturę ciała, transportuje składniki odżywcze, uczestniczy w reakcjach biochemicznych. Źródłem wody są nie tylko napoje, ale też produkty spożywcze. Soki owocowe i warzywne bez cukru, wody mineralne (niegazowane), są najlepsze dla zaspokojenia pragnienia (uzupełnienia wody) przez dzieci. Zapotrzebowanie organizmu na wodę:

## Normy:

- ▶ dzieci 4-6 lat - 1700 ml/osobę/dobę
- ▶ chłopcy 13-15 lat - 3000 ml/osobę/dobę
- ▶ dziewczęta 13-15 lat - 2200 ml/osobę/dobę





# Rozkład ilości energii na poszczególne posiłki

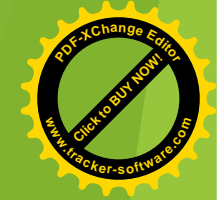
I śniadanie 25-30%

II śniadanie 5-10%

Obiad 30-35%

Podwieczorek 5-10%

Kolacja 15-20%





## Pierwsze śniadanie

- ▶ Pierwsze śniadanie jest bardzo ważne. Dziecko chodzące do szkoły musi mieć wykształcony nawyk zjadania pierwszego śniadania przed wyjściem z domu. Posiłek ten decyduje w ogromnej mierze o kondycji dziecka w szkole, jego zdolnościach skupienia oraz przyswajania wiedzy. Dzieci prawidłowo odżywione, jedzące pierwsze i drugie śniadanie osiągają lepsze wyniki w nauce oraz lepiej się rozwijają.



# Pierwsze śniadanie

- ▶ pieczywo żytnie-3 kromki 3x35g =105g (240 kcal)
  - ▶ masło- 10 g (74 kcal)
  - ▶ Szynka z kurczaka - 4 plasterki x 15g = 60g (18 kcal x4 = 72 kcal)
  - ▶ Ser żółty 2 plasterki x 15g =30g (114kcal)
  - ▶ pomidor- 10 dag (25 kcal)
  - ▶ Sałata zielona - liść 5g x2 =10g (2 kcal)
  - ▶ herbata - (0 kcal)
  - ▶ Jabłko 180g (94kcal)
- ▶ ***razem- 621 kcal***



## Drugie śniadanie

- ▶ owoc np. banan- (70 kcal)
  - ▶ Sok wieloowocowy 300g (138 kcal)
  - ▶ jogurt naturalny 250g (150 kcal)
  - ▶ Musli łyżka 5g (20kcal) 4x5g = 20g (80kcal)
- ▶ *razem- 438 kcal*





## Obiad

- ▶ zupa jarzynowa- 250g(75 kcal)
  - ▶ Kasza gryczana 120g (176 kcal)
  - ▶ Schab duszony w sosie 150g- (250 kcal)
  - ▶ Buraczki z papryka 150g- (65 kcal)
  - ▶ Kompot z jabłek 240g (89kcal)
- ▶ *razem-655 kcal*



## Podwieczorek

- ▶ Racuchy z mąki graham z jabłkami 5x 40g=200g (310 kcal)
  - ▶ Szklanka mleka 1,5 % 230g (108kcal)
  - ▶ Cukier puder łyżeczka 10g (40kcal)
- ▶ *razem- 458 kcal*



# Kolacja

- ▶ 3 kromki chleba żytniego 3 x 35g=105 g (240 kcal)
  - ▶ Masło 3x5g = 15g (3x37kcal = 111kcal)
  - ▶ wędlina, 10 dag- (120 kcal)
  - ▶ 3 liście sałaty 3x5g = 15g (3kcal)
  - ▶ Szynka wieprzowa 3x20g = 60g (153 kcal)
  - ▶ Jajko gotowane 50g (78kcal)
  - ▶ Średni pomidor 170g (32kcal)
  - ▶ Rzodkiewka 3 szt.x15g = 45g (6 kcal)
  - ▶ herbata - (0 kcal)
  - ▶ tyżeczka cukru- (40 kcal)
- ▶ ***razem-783 kcal***



# Zdrowe odżywianie należy połączyć z ruchem fizycznym

- ▶ „ Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”
  - ▶ Wojciech Oczko - wielki polski Medyk z XVI w.

