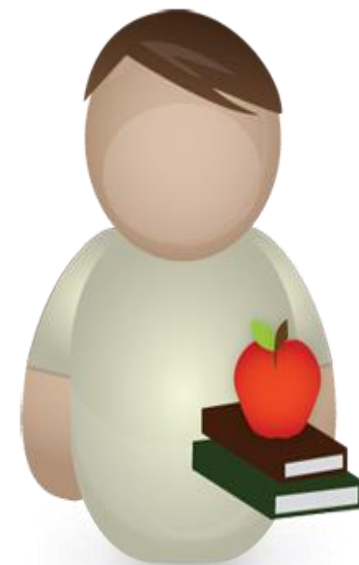


„Nowy” asortyment sklepików
szkolnych nie taki straszny,
czyli dlaczego warto jeść zdrowo?!



Rozporządzenie

Z dniem 01.09.2015 roku weszło w życie nowe Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty.

Budzi ono wiele kontrowersji i spotyka się z oporem wśród Was, uczniów.



Dlaczego więc warto jeść zdrowo?!



Według badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia co piąte polskie dziecko ma nadwagę albo otyłość. Nie da się ukryć, że **polskie dzieci i młodzież tyje najszybciej w całej Europie.**

Winne temu są zmiany stylu życia, w tym głównie ograniczenie aktywności fizycznej i spożywanie zbyt dużej ilości wysokokalorycznych produktów.

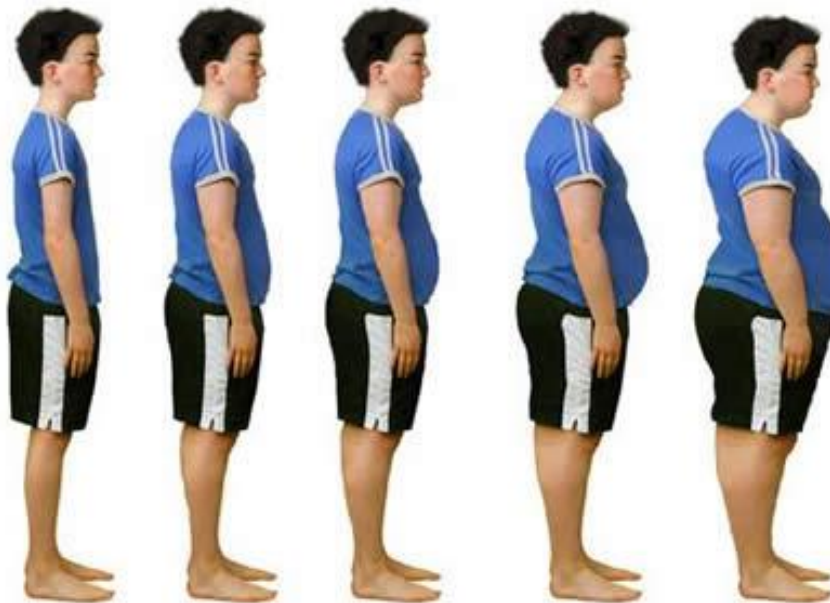


Otyłość nie jest wyłącznie związana ze względami estetycznymi.

Otyłość to choroba (kod E66 w klasyfikacji ICD-10).

Jesteś otyły = Jesteś chory

A z chorobami trzeba walczyć i im zapobiegać!



Aby walczyć z nadwagą, otyłością i ich konsekwencjami zdecydowano się na wprowadzenie nowych przepisów.

Nowe Rozporządzenie ma przede wszystkim wymiar edukacyjny.

Ma ono nauczyć **Was - uczniów** oraz **Wasze szkoły** i **Wasze rodziny**, na czym polega zdrowe i bezpieczne odżywianie.

Dlatego konieczne jest ograniczenie produktów **z wysoką zawartością tłuszczu, cukru, soli**, które są główną przyczyną otyłości.



Zalety zdrowej diety

- Twoje odpowiednie żywienie jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i intelektualnego.
- Wpływa także na wyniki osiągnięte w trakcie nauki.
- Zdrowa dieta ma również inne zalety - dobrze wpływa na naszą atrakcyjność fizyczną (**szczupła sylwetka, ładna cera, lśniące i mocne włosy oraz paznokcie**).



Zalety zdrowej diety

Jednak w natłoku zajęć trudno znaleźć czas na regularne, zbilansowane posiłki. Czasem też pośpiech rano przed wyjściem do szkoły sprawia, że brakuje czasu na przygotowanie pełnowartościowego posiłku na II śniadanie.

Co wtedy zrobić?

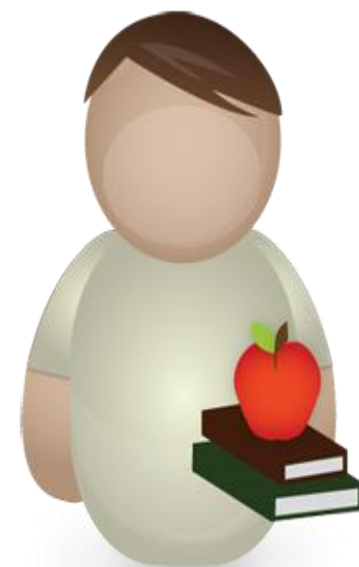


Zalety zdrowej diety

Teraz pójdziesz do sklepiu szkolnego i kupisz pełnowartościowy posiłek bez żadnych dodatków i innych polepszaczy, które „oszukują” nasze zmysły i pozbawiają żywność naturalnego smaku.



*Jak to zrobić, żeby na co dzień
jeść zdrowo?!*



Zalety zdrowej diety

Najczęstszym błędem żywieniowym u dzieci i młodzieży jest spożywanie posiłków typu „fast food” takich jak: **frytki, hamburgery, pizza, chipsy, ciastka oraz słodczy.**

Jest to według Was żywność smaczna, jednak **zupełnie bezwartościowa.** Zawiera duże ilości tłuszczu, przez co jest bardzo kaloryczna.

Dowód?

Wartość energetyczna produktów *

- porównanie

Produkt	Wartość energetyczna
Chipsy o smaku zielonej cebulki (100g, ok. ½ dużej paczki chipsów)	525 kcal
Baton „Bounty” (57g)	278 kcal
Baton „Mars” (47g)	212 kcal
Baton „Twix” (51g)	251 kcal
Orzechy w czekoladzie 1 garść (55g)	324 kcal
Żelki owocowe 1 garść (50g)	172 kcal
Hamburger (100g)	255 kcal
Frytki (100g)	331 kcal
Pizza „Margherita” mała (235g)	620 kcal
Coca-Cola 1 szklanka (240g)	101 kcal

Produkt	Wartość energetyczna
Chipsy jabłkowe (100g)	225 kcal
Jabłko 1 duże (180g)	94 kcal
Pomarańcza 1 sztuka (240g)	106 kcal
Marchew 1 sztuka (45g)	12 kcal
Koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 1 szklanka (240g)	106 kcal
Jogurt naturalny 1 szklanka (250 g)	150 kcal
Wafel ryżowy 1 sztuka (10g)	39 kcal
Kanapka z chleba graham i z wędliną drobiową (60g)	127 kcal

* „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw” autorów: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. Wydanie III rozszerzone i uaktualnione, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2005.

Zapotrzebowanie na energię

Chłopiec gimnazjalista średnio potrzebuje:

- aktywność fizyczna umiarkowana – **3000** kcal/dobę

Dziewczyna gimnazjalistka średnio potrzebuje:

- aktywność fizyczna umiarkowana – **2450** kcal/dobę

Porównaj co się bardziej opłaca!

Zestaw nr 1

½ paczki chipsów o smaku zielonej cebulki (100g) + Baton „Bounty” (57g) + 1 szklanka Coca-Coli (240g) = 904 kcal !!!

Zestaw nr 2

Kanapka z chleba graham i z wędliną drobiową (60g) + Koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 1 szklanka (240g) + Jabłko 1 duże (180g) = 327 kcal !!!





Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

1. Jedz codziennie różne produkty, z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
3. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
4. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
5. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.

Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży c.d.

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

6. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
7. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
8. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
9. Pij codziennie odpowiednią (ok.1,5-2 l.) ilość wody.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.

Chcąc się racjonalnie odżywiać powinieneś jeść:

Pełnowartościowe produkty:

- w odpowiednich ilościach,
- w odpowiednich odstępach czasu
(najlepiej co 2-3 h).





Materiał opracowany przez
Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną
w m.st. Warszawie

