



Instytut
Matki i Dziecka



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA MŁODZIEŻ

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 diety 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.

produktów z danej grupy żywności.

Spożywanie zalecanych w Piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich porcjach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna jest 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 rękę. 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.

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

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 (mieszanina 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 kiszzonej
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• 1 szklanka 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 kielbasy 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.aktywniepozdrawie.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

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 przeciążanie 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.

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.