

- **Uczeń i nauczyciel przyszłości -**
- **kompetencje kluczowe w praktyce szkolnej.**
-

Znaczenie odżywiania dla prawidłowego funkcjonowania organizmu

- Agata Wdowik
- nauczyciel - doradca metodyczny ds. wychowania fizycznego
 - powiaty: olkuski, miechowski, proszowicki



PIRAMIDA ŻYWIENIA

Piramida Żywienia to wiodący zbiór zaleceń żywieniowych przygotowany przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia.

W środowisku dietetyków traktowany jest jako zalecenia dietetyczne w pigułce – przystępne dla każdego zjadacza chleba.

W 2019 roku, podczas Kongresu Żywieniowego miała miejsce prezentacja nowej Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla dzieci i młodzieży wraz z zaleceniami wygłoszona przez dyrektora Instytutu Żywności i Żywienia Prof. dr hab. Mirosława Jarosza.

Piramidy ewoluują tak jak zmienia się nasza wiedza na temat żywienia. Stąd też jak co roku środowisko dietetyczne elektryzuje ogłoszenie odświeżonej wersji Piramidy podczas dorocznego Kongresu Żywieniowego organizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



ZMIANY W PIRAMIDZIE ŻYWIENIOWEJ DLA DZIECI

Co się tak naprawdę zmieniło?



2016
**Piramida Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej
Dzieci i Młodzieży**

2019
**Piramida Zdrowego Żywienia
i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży
(4-18 lat)**

- Zmienia się NAZWA – w miejsce słów „aktywność fizyczna” pojawia się „styl życia”. Nie bez powodu – podkreśla się cały styl życia jako kluczowy dla zachowania zdrowia. Sam balans żywienie – aktywność to już nie wszystko.
- W tytule piramidy pojawia się WIEK dzieci, których dotyczy – czyli 4-18 lat
- Na boku piramidy pojawia się zdrowy SEN – potrzebny szczególnie dla młodych, rosnących organizmów
- Pojawiają się URZĄDZENIA ELEKTRONICZNE, których wykorzystanie w życiu dziecka należy ograniczać do rozsądnych ilości – w zasadach podaje się 2h
- Z boku piramidy zniknął skreślony CUKIER, jednak w grafice wciąż widoczne są przekreślone słodyczne
- Na boku piramidy pojawia się też SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW – wskazanie na potrzebę dbania o higienę jamy ustnej po jedzeniu
- Na boku piramidy pojawia się też WAGA I CENTYMETR – potrzeba śledzenia wzrostu i masy ciała dziecka i odnoszenia jej do norm
- Sam środek piramidy – czyli priorytetyzacja i przykłady grup spożywczych nie uległy zmianie – poza jednym wyjątkiem. Dziecko z balonikiem (zabawa?) zostało zastąpione dziewczynką biegnącą z psem (kontakt ze zwierzętami?)



Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Główne 10 zaleceń:

- * Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu
- * Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości
- * Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
- * Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem)
- * Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
- * Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami)
- * Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food

- * Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin)

- * Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć

- * Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała







ZASADY SUPLEMENTACJI DIETY WITAMINĄ D

NOWORODKI DONOSZONE I NIEMOWLĘTA

0–6 miesięcy	400 j.m. (10 µg) dziennie od pierwszych dni życia niezależnie od sposobu karmienia (karmienie piersią i/lub preparaty mlekozastępcze)
6–12 miesięcy	400–600 j.m. (10–15 µg) dziennie zależnie od dobowej ilości witaminy D przyjętej z pokarmem. <ul style="list-style-type: none"> • górna dawka, czyli 600 j.m. (15 µg) dziennie dotyczy dzieci, które spożywają mało mleka modyfikowanego i kaszek zbożowych wzbogacanych w witaminę D oraz nie jedzą jeszcze wystarczającej ilości produktów z witaminą D (ryby, jaja)

DZIECI I MŁODZIEŻ

1–10 lat	600–1000 j.m. (15–25 µg) dziennie w okresie jesienno-zimowym lub 600–1000 j.m. (15–25 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich nie przebywają na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00 lub przebywają na słońcu, ale stosują kremy z filtrem
11–18 lat	800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie w okresie jesienno-zimowym lub 800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich młodzież nie przebywa na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00 lub przebywa na słońcu, ale stosuje kremy z filtrem

DOROŚLI

19–65 lat	800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie w okresie jesienno-zimowym lub 800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich osoby dorosłe nie przebywają na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00 lub przebywają na słońcu, ale stosują kremy z filtrem
-----------	---

OSOBY W WIEKU STARSZYM

>65–75 lat	800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)
>75 lat	2000–4000 j.m. (50–100 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)

KOBIETY W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

- w okresie ciąży dawka dobrana indywidualnie tak, aby utrzymać stężenie w granicach od 30 do 50 ng/ml (zalecane jest wykonanie oznaczenia stężenia witaminy D we krwi) lub 2000 j.m. (50 µg) dziennie przez całą ciążę (jeśli oznaczenie witaminy D nie jest możliwe)
- w okresie laktacji 2000 j.m. (50 µg) dziennie

Autorzy: Wierzejska R., Siuba-Strzeleńska M.

Źródło: Rusińska A. i wsp. „Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r.”, *Postępy neonatologii* 2018; 24(1)

Możesz jeść zdrowiej, więcej się ruszać
- dokonując zdrowych wyborów każdego dnia!

ODŻYWIĄJ SIĘ ZDROWO I BĄDŹ AKTYWY FIZYCZNIE
- PODEJMIJ 30-DNIOWE WYZWANIE DLA TWOJEGO ZDROWIA

Powieś w widocznym miejscu listę i zaznacz każdego dnia wyzwanie, które udało Ci się zrealizować dla zdrowia!



Zamień:

<ul style="list-style-type: none"> Zamiast mięsa wybierz nasiona roślin strączkowych. 	<ul style="list-style-type: none"> Zamiast siedzenia przed tv/komputerem wypróbuj nowy rodzaj ćwiczeń. 	<ul style="list-style-type: none"> Chipsy i inne słone przekąski zastąp świeżymi warzywami, np. słupkami marchewki, ogórka lub papryki.
<ul style="list-style-type: none"> Jesz na mieście? Zamów wodę zamiast słodkich napojów. 	<ul style="list-style-type: none"> Zamień czerwone mięso na kurczaka, indyka lub rybę. 	<ul style="list-style-type: none"> Słodkie napoje zastąp wodą z dodatkiem świeżych owoców.
<ul style="list-style-type: none"> Smażone mięso zastąp np. pieczonym lub gotowanym. 	<ul style="list-style-type: none"> Wybierz schody zamiast windy. 	<ul style="list-style-type: none"> Wędlinę na kanapce zastąp pastą warzywną lub ze strączków (fasoli, ciecierzycy).
<ul style="list-style-type: none"> Ziemniaki zastąp kaszą gryczaną lub makaronem razowym. 	<ul style="list-style-type: none"> Przygotuj do pracy swój własny zdrowy lunchbox pełen warzyw zamiast niezdrowych przekąsek. 	<ul style="list-style-type: none"> Zamiast pszennej bułki wybierz pełnoziarniste pieczywo graham albo razowe.



Wprowadź:



- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Zjedz 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Więcej warzyw niż owoców. | <ul style="list-style-type: none"> Wybierz się na przejażdżkę rowerową. | <ul style="list-style-type: none"> Codziennie zjedz przynajmniej dwie porcje pełnoziarnistych produktów zbożowych tj. chleb razowy pełnoziarnisty, kaszę gryczaną czy brązowy ryż. |
| <ul style="list-style-type: none"> Stwórz własną zdrową przekąskę z orzechów, nasion i suszonych owoców. | <ul style="list-style-type: none"> Odwiedź lokalny targ i spróbuj smaków sezonowych produktów. | <ul style="list-style-type: none"> Wypróbuj nowe, nieznane Ci dotąd nasiona roślin strączkowych np. soczewica czy ciecierzycą. |
| <ul style="list-style-type: none"> Wejdź na stronę www.ncez.pl/przepisy i wypróbuj jeden z naszych przepisów. | <ul style="list-style-type: none"> W przerwie między głównymi posiłkami, jeśli jesteś głodny, zjedz zdrową przekąskę np. orzechy lub świeże owoce. | <ul style="list-style-type: none"> Przygotuj dzbanek z wodą i dodatkami smakowymi (np. sokiem z cytryny, miętą, imbirem, cynamonem) do wypicia przez cały dzień. |
| <ul style="list-style-type: none"> Co najmniej raz w tygodniu zrób sobie dzień bez mięsa. | <ul style="list-style-type: none"> Przejdź minimum 5 000 kroków. | <ul style="list-style-type: none"> Znajdź partnera do wspólnych treningów. |
| <ul style="list-style-type: none"> Zjedz tłustą rybę morską. | <ul style="list-style-type: none"> Spróbuj warzywo, którego nigdy nie jadłeś. | <ul style="list-style-type: none"> Masz pracę siedzącą? Rób co godzinę 3 minuty aktywnej przerwy. |
| <ul style="list-style-type: none"> Spróbuj owoc, którego nigdy nie jadłeś. | <ul style="list-style-type: none"> Przez cały dzień miej przy sobie butelkę z wodą do picia. | <ul style="list-style-type: none"> Nie pojadaj między głównymi posiłkami. |

Jak prowadzić zdrowy styl życia?

Poznaj i stosuj: 6 zasad dzięki którym poczujesz się lepiej.

1. Dbaj o odpowiednią dietę

2. Bądź aktywny fizycznie

3. Zrezygnuj z używek

4. Znajdź czas na odpoczynek

5. Wykonuj badania profilaktyczne

6. Opanuj stres



Naucz się radzić sobie z długotrwałym stresem,

ponieważ jego skutki mogą być bardzo groźne dla zdrowia. Przewlekły stres nie tylko zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby serca i inne choroby cywilizacyjne.

Stres znacząco osłabia zdrowie psychiczne, dlatego życie w ciągłym napięciu może doprowadzić m.in. do zaburzeń pamięci i koncentracji, a nawet do rozwoju depresji.

W jego zwalczaniu pomogą **ćwiczenia relaksacyjne, medytacja, a nawet pozytywne myślenie**. Dzięki temu zmniejszysz poziom lęku i zmęczenia psychicznego, a także poprawisz stabilność emocjonalną.





Źródła wiedzy - skąd czerpać wiedzę na temat żywienia?

01.

Badania naukowe



- **Badania o mniejszym znaczeniu: opisy pojedynczych przypadków, badania obserwacyjne z mało liczną grupą badawczą**
Należy czytać te umieszczone w medycznych bazach danych, takich jak: PubMed, Science Direct czy Embase
- **Badania najbardziej wartościowe: przeglądy systematyczne i metaanalizy badań randomizowanych**

02.

Polskie i zagraniczne czasopisma naukowe



- Drukowane publikacje naukowe podlegają recenzji naukowej**
- dla specjalistów najlepszym źródłem informacji są czasopisma ze wskaźnikiem IF - Impact Factor



Wskaźnik cytowań IF oznacza częstość cytowania danego czasopisma. Jest miernikiem siły oddziaływania i prestiżu czasopism naukowych. Im wyższy, tym czasopismo jest bardziej prestiżowe

03.

Książki, podręczniki



- Należy sprawdzić autora publikacji - jego wykształcenie, doświadczenie oraz dorobek naukowy
- Należy sprawdzić czy książka zawiera bibliografię

04.

Merytoryczne artykuły oparte na badaniach naukowych



- **Artykuły popularnonaukowe**
Należy zwrócić uwagę na autora oraz bibliografię, na podstawie której powstał artykuł

05.

Eksperti w dziedzinie żywienia



- **Naukowcy**
- **Wykwalifikowani dietetycy z tytułem magistra uczelni wyższej, eksperci z wieloletnim doświadczeniem w swojej dziedzinie, ciągle pogłębiający i aktualizujący swoją wiedzę**



Uważaj na: artykuły bez piśmiennictwa, bez autora, badania finansowane przez firmy i koncerny

WF i Zdrowie – zagrożenia i pułapki
TEST

<https://wordwall.net/play/1480/764/8811>



Bibliografia

1. <https://dietetycy.org.pl/piramida-zywieniowa-2017-opisem/>
2. <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>
3. <https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/jak-prowadzic-zdrowy-styl-zycia-6-zasad-dzieki-ktorym-zapobiegiesz-aa-brnH-eMoR-hQzj.html>
4. <https://lekarzebezkolejki.pl/blog/na-czym-polega-piramida-zywieniowa-zasady-zdrowego-zywienia/w-1251>
5. <https://www.onlinezdrowie.pl/piramida-zywienia-2020-jakie-sa-zasady-zdrowej-diety/>
6. <https://dietolubni.pl/piramida-zywieniowa-jak-ja-czytac/>
7. <https://naturalnieniebanalnie.pl/jak-skutecznie-zmienic-styl-zycia-na-zdrowy/>
8. <https://www.codzienniefit.pl/2015/08/chcesz-zyc-zdrowo-6-malych-zmian-ktore-zmienia-twoj-styl-zycia.html>
9. <https://wordwall.net/pl/resource/540485/informatyka/quiz>

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
Kraków, ul. Garbarska 1
Tel.12 422-93-06, fax.:12 261-31-60
www.mcdn.edu.pl

Agata Wdowik

Nauczyciel-doradca ds. wychowania fizycznego
szkoły ponadpodstawowe
w powiatach: olkuski, miechowski i proszowicki

Kontakt: a.wdowik@mcdn.edu.pl
Tel: 513 381 490



Dziękuję za uwagę ...

