

**Kampania edukacyjna
Otyłość i nadwaga największym
zagrożeniem dla zdrowia**



**Termin realizacji : 14.10.2020r.- 30.11.2020r.
Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
budżetu Samorządu Województwa Śląskiego
Realizator : Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy
w Częstochowie ul. Nowowiejskiego 15**

WITAMINY W WARZYWACH I





Jak się nawadniać w trakcie aktywności fizycznej?



NAPOJE HIPERTONICZNE

- Uzupełniają składniki tracone podczas wysiłku
- Osmolalność (> 330 mOsm/L)
- Zawartość węglowodanów: $>10\%$



Soki owocowe i warzywne



Mocno słodzone napoje



Żele dla sportowców



Uwaga! Podawane w trakcie intensywnego wysiłku mogą powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, nudności, wymioty.



NAPOJE IZOTONICZNE

- Idealne dla wysiłku o dużej intensywności < 60 minut lub umiarkowanej > 60 minut
- Osmolalność zbliżona do płynów ustrojowych (270-330 mOsm/L)
- Zawartość węglowodanów: 6-10%
- Zalecana temperatura napoju do spożycia: 15-21 stopni C



W sposób doraźny skutecznie uzupełniają wodę, elektrolity i witaminy w organizmie, pozwalają zaoszczędzić zasoby glikogenu.



JAK PRZYZRZĄDZIĆ DOMOWY NAPÓJ IZOTONICZNY?



1,5 l wody

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

ODŻYWIĄ SIĘ ZDROWO I BĄDŹ AKTYWNY - PODEJMIJ 30-DNIOWE WYZWANIE DLA TWOJEGO

Powieś w widocznym miejscu listę i zaznacz każdego dnia wyzwanie, które udało



Zamień:

☐ Zamiast mięsa wybierz nasiona roślin strączkowych.	☐ Zamiast siedzenia przed tv/komputerem wypróbuj nowy rodzaj ćwiczeń.	☐
☐ Jesz na mieście? Zamów wodę zamiast słodkich napojów.	☐ Zamień czerwone mięso na kurczaka, indyka lub rybę.	☐
☐ Smażone mięso zastąp np. pieczonym lub gotowanym.	☐ Wybierz schody zamiast windy.	☐
☐ Ziemniaki zastąp kaszą gryczaną lub makaronem razowym.	☐ Przygotuj do pracy swój własny zdrowy lunchbox pełen warzyw zamiast niezdrowych przekąsek.	☐



Wprowadź:

☐ Zjedz 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Więcej warzyw niż	☐ Wybierz się na przejażdżkę	☐
--	--	-----------------------



Otyłość - skutki i przyczyny

Najczęstsze skutki otyłości



Choroby sercowo-naczyniowe
(głównie choroby serca i udar)



Choroba zwyrodnieniowa stawów



(w tym raki)

Główne przyczyny otyłości



Zbyt duża wartość energetyczna diety



Czynniki genetyczne i biologiczne
(choroby np. niedoczynność tarczycy)



Sto



Wpływ środowiska
(np. zwiększony dostęp do żywności
i zwiększona konsumpcja)



C
(np. zab



Dieta w chorobach tarczycy - FAKTY i MITY



MIT NR 1

W chorobach tarczycy nie można spożywać warzyw kapustnych takich jak brukselka, kapusta, brokuły czy jarmuż.



FAKT

Warzywa kapustne nie powinny być ponieważ są doskonałym źródłem wielu **mineralnych**. Umiarkowane spożycie tych warzyw, nawet po obróbce termicznej przy jednoczesnym przyjmowaniu jodu, nie wpływa negatywnie na pracę tarczycy.



MIT NR 2



U osób z chorobami tarczycy konieczna jest eliminacja glutenu.



FAKT

Zastosowanie diety bezglutenowej w przypadku współwystępowania choroby tarczycy i nietolerancji glutenu. Wówczas konieczna jest eliminacja glutenu z diety.



MIT NR 3

W chorobach tarczycy należy wyeliminować laktozę.

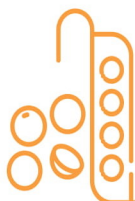


FAKT

Nieuzasadniona eliminacja laktozy z diety konieczna. Aktualnie nie ma wystarczających dowodów na to, że eliminacja laktozy z diety poprawia funkcjonowanie tarczycy. Należy ją wyeliminować tylko w przypadku zdiagnozowanej nietolerancji.



MIT NR 4



W przypadku chorób tarczycy nie można spożywać soi i jej przetworów.



FAKT

Jeśli zawartość jodu w żywności jest odpowiednia, nie należy wyeliminować soi z diety. Wówczas regularne jej spożycie nie wpływa niekorzystnie na pracę tarczycy.



MIT NR 5

W chorobach tarczycy wskazane jest stosowanie diet bardzo niskokalorycznych.



FAKT

Diety bardzo niskokaloryczne nie są wskazane, ponieważ pogarszają funkcjonowanie tarczycy oraz przyspieszają przemianę materii, co może prowadzić do pogorszenia samopoczucia. Dieta powinna być indywidualnie dostosowana do potrzeb pacjenta i powinna być urozmaicona i w pełni zbilansowana. Należy się na dostarczeniu w odpowiednich ilościach makro- i mikroelementów, takich jak jod, żelazo, cynk, wielonienasycone kwasy tłuszczowe.



Co wiemy o wodzie?



Jaką rolę pełni woda w organizmie człowieka?



Dlaczego warto



DBAJ O SIEBIE MAMO

#ZDROWAMAMA

ODŻYWIĄT SIĘ ZDROWO

- ✿ Jedz regularnie 4-5 posiłków co 3-4 godziny.
- ✿ Połowę tego co jesz powinny stanowić warzywa i owoce.
- ✿ Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.
- ✿ Spożywaj 2-3 porcje produktów mlecznych codziennie.
- ✿ Ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego i wędlin, na rzecz nasion roślin strączkowych, ryb i jaj.
- ✿ Wybieraj zdrowe tłuszcze (oleje roślinne).
- ✿ Jako dodatek stosuj nasiona, orzechy.
- ✿ Unikaj soli, słodczy i tłustych potraw.



ĆWICZ I BĄDŹ AKTYWNA NA CO DZIEŃ

- ✿ Zaleca się 150 minut/tydzień umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut/tydzień intensywnej aktywności fizycznej.

WYSYPIAJ SIĘ

- ✿ 18-25 lat – zaleca się 6-11 godz. snu (optymalnie 7-9 godz.).
- ✿ 26-64 lata – zaleca się 6-10 godz. snu (optymalnie 7-9 godz.).
- ✿ powyżej 65 r.ż. – zaleca się 5-9 godz. snu (optymalnie 7-8 godz.).

WYPIJAJ C

- ✿ Twoje zapotrzebowanie na wodę (8 szklanek). Pij najlepiej:
 - w ciąży – 2,3 l (ok. 9 szklanek)
 - w okresie karmienia – 2,5 l (ok. 10 szklanek)

ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE

- ✿ Słuchaj ulubionej muzyki, czytaj książki, spędzaj czas z przyjaciółmi i min. raz w tygodniu poświęć czas dla siebie.



Jak ograniczyć w diecie nasycone kwasy tłuszczowe

	UNIKAJ	X	→	✓	SPOŻYWKI
Tłuste mięso wieprzowina, baranina, kaczka, gęś					
Wędliny tłuste i podrobowe baleron, pasztetowa, salami, parówki					
Tłuste produkty mleczne sery żółte, topione i pleśniowe, tłuste mleko					
Smalec					
Masło					
Słodycze					

Z
A
M
I
E
Ń
N
A



PRZYKŁADY PRODUKTÓW O MAŁEJ I DUŻEJ ZAWARTOŚCI FODMAP

PRODUKTY	DUŻA ZAWARTOŚĆ FODMAP	MAŁA ZAWARTOŚĆ FODMAP
WARZYWA	karczoch, szparagi, kalafior, brukselka, kapusta, czosnek, por, cebula, zielony groszek, grzyby, buraki	bakłażan, marchew
OWOCE	jabłka, sok jabłkowy, wiśnie, suszone owoce, mango, nektarynki, brzoskwinie, gruszki, śliwki, arbuz	banany, pomarańcze
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko krowie, twaróg, jogurt, mleko sojowe, słodzone mleko skondensowane, budyń, lody	ser żółty, mleko krowie
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki i pieczywo na bazie pszenicy, żyta, jęczmienia, płatki śniadaniowe pszenne/żytnie/jęczmienne, makaron pszenny/żytni/jęczmienny, przekąski z mąki pszennej/żytniej/jęczmiennej	mąka o niskiej zawartości glukozy, pieczywo bezglutenowe, orkiszowe, płatki owsiane
ORZECH I NASIONA	orzechy nerkowca, pistacje	orzechy włoskie, nasiona słonecznika
INNE	miód, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy (high fructose corn syrup)	ciemna czekolada



ZASADY SUPLEMENTACJI D

NOWORODKI DONOSZONE I NIEMOWLĘTA

0–6 miesięcy	400 j.m. (10 μ g) dziennie od pierwszych dni życia niezależnie o (karmienie piersią i/lub preparaty mlekozastępcze)
6–12 miesięcy	400–600 j.m. (10–15 μ g) dziennie zależnie od dobowej ilości v - górna dawka, czyli 600 j.m. (15 μg) dziennie dotyczy - mało mleka modyfikowanego i kaszek zbożowych - w witaminę D oraz nie jedzą jeszcze wystarczającej - z witaminą D (ryby, jaja)

DZIECI I MŁODZIEŻ

1–10 lat	600–1000 j.m (15–25 μ g) dziennie w okresie jesienno-zimowy lub 600–1000 j.m (15–25 μ g) dziennie przez cały rok (w zależ witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich dzieci nie przeb przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w go lub przebywają na słońcu, ale stosują kremy z filtrem
11–18 lat	800–2000 j.m. (20–50 μ g) dziennie w okresie jesienno-zimowy lub 800–2000 j.m. (20–50 μ g) dziennie przez cały rok (w zależ witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich młodzież nie pr przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w go lub przebywa na słońcu, ale stosuje kremy z filtrem

DOROŚLI

19–65 lat	800–2000 j.m. (20–50 μ g) dziennie w okresie jesienno-zimowy lub 800–2000 j.m. (20–50 μ g) dziennie przez cały rok (w zależ witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich osoby dorosłe
-----------	--



Czy warto jeść regularnie? Fakty i mity



MITY

Regularne spożywanie posiłków nie ma znaczenia w osiągnięciu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała



Regularne spożywanie posiłków ma znaczenie w utrzymaniu prawidłowej masy ciała

Ilość posiłków nie ma wpływu na metabolizm



Regularne spożywanie posiłków ma wpływ na metabolizm

Regularne spożywanie płatków owsianych i jęczmiennych przyczynia się do powstawania chorób autoimmunologicznych



Płatki owsiane i jęczmienne nie przyczyniają się do powstawania chorób autoimmunologicznych

Pomijanie śniadań nie ma wpływu na zdrowie



Pomijanie śniadań ma wpływ na zdrowie



CO ZROBIĆ, ABY ODŻYWIAĆ SIĘ LE

ZAMIEŃ NA



Dodatek soli



Św



Słone przekąski,
np. orzeszki solone,
w panierce



P
sol



Słodzone napoje



d



Słodycze



Produkty
wysokoprzetworzone,
np. konserwy



Ic

Mądry wybór? Mniej soli i cukru



CO ZROBIĆ, ABY ODŻYWIAĆ SIĘ LE

ZAMIEŃ NA



Smażenie
na głębokim
tłuszczu



Smażenie w klasycznej
panierce



W Z



Okrasę
do ziemniaków
(np. masło, smalec)



Zabielanie zup
śmietaną



Mniejsza zawartość tłuszczu = mniej kal

Dynia

tylko **69 kcal** w 210 g (1 szklanka)

Jest niskokaloryczna
i lekkostrawna

Składniki
w niej zawarte:

Wykazują
działanie
antyoksydacyjne

Przeciwdziałają
starzeniu się skóry

Wzmacniają
układ odpornościowy

Ochroniają skórę
przed promieniami UV

Zmniejszają ryzyko
wystąpienia miażdżycy





Kilka faktów o nietolerancji laktozy

Szacuje się, że w Polsce nietolerancja laktozy może występować u 1,5% niemowląt i dzieci oraz u 20-25% osób dorosłych.

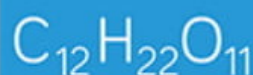
01. CO TO JEST NIETOLERANCJA LAKTOZY?



Nietolerancja laktozy nie jest alergią na mleko!

To zespół objawów pojawiający się po spożyciu laktozy, spowodowany niedoborem

02. CZYM JEST LAKTOZA, A CZYM LAKTAZA?



Laktoza to cukier obecny w mleku (krowim, owczym, kozim) i produktach mlecznych.



Laktoza rozkłada się na dwa cukry: glukozę i galaktozę.

03. JAKIE SĄ OBJAWY NIETOLERANCJI LAKTOZY?



Wzdęcia, gazy, uczucie pełności, bóle brzucha, biegunka, kolka, uczucie "przebiegnięcia" po brzuchu.

04. KIEDY WYSTĘPUJĄ OBJAWY?



Objawy kliniczne mogą występować od 30 minut do kilku godzin od spożycia



Otyłość wśród dzieci i młodzieży na świecie (5-19)

1975

2016



5 milionów



50 milionów



6 milionów



74 milionów



S



Nadciśnienie
tętniczne



Cukrzyca ty



Problem
kostno-staw



Dieta bezglutenowa - FAKTY i MITY



MIT NR 1

Dieta bezglutenowa jest dobra na odchudzanie.



FAKT

Dieta bezglutenowa nie jest dietą stosować osoby ze zdiagnozowaną nadwrażliwością na gluten.



MIT NR 2

Na diecie bezglutenowej trzeba zrezygnować jedynie z pieczywa i makaronów.



FAKT

Gluten jest powsze oprócz produktów m.in. w wędlin przetworzonej.



MIT NR 3

Pieczywo ze zwykłej piekarni oznaczone jako „gryczane” czy „kukurydziane” jest bezglutenowe.



FAKT

Pieczywo tego rodzaju zwykle ma doda której nawiązuje nazwa, ale często skła zawierająca gluten (np. pszenna, żytnia).



MIT NR 4

Będąc na diecie bezglutenowej mogą jeść orkisz, kuskus i kaszę manną.



FAKT

Orkisz jest jedną z diecie bezgluten produkowane z psz



MIT NR 5

Przyprawy nie zawierają glutenu



FAKT

Niektóre przyprawy, szczególnie mies mogą zawierać gluten. Podobnie zwykły



Osteoporoza

Osteoporoza to choroba szkieletu. Charakteryzuje się niską wytrzymałością kości, co zwiększa ryzyko złamań.



Jak zapobiegać osteoporozie?



Wprowadź regularną aktywność fizyczną



Zadbaj o odpowiednią dietę bogatą w wapń

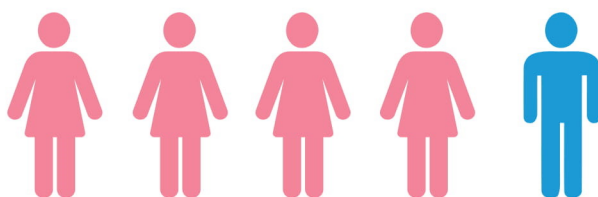


Spędzaj czas aktywnie na świeżym powietrzu



Ogranicz spożycie kawy

Ogółem w Polsce osteoporozę stwierdza się u około **4 milionów** osób, co stanowi 15% wszystkich dorosłych



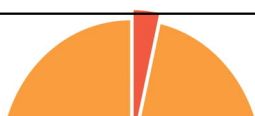
Osteoporoza dotyka **czterokrotnie** częściej kobiety niż mężczyzn

Prognoza zmian do 2035 roku

2010 r. 2 71

przewidywany w

2025 r. 3 23



Łącznie 3 70% pacjentów jest leczonych z powodu



Źródła wiedzy - skąd czerpać wiedzę na temat żywienia

01.

Badania naukowe



- **Badania o mniejszym znaczeniu:** opisy pojedynczych przypadków, badania obserwacyjne
- Należy czytać te umieszczone w medycznych bazach danych, takich jak: PubMed
- **Badania najbardziej wartościowe:** przeglądy systematyczne i metaanalizy badań

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
czasopisma
czasopisma
bardzo

03.

Książki, podręczniki



- Należy sprawdzić autora publikacji - jego wykształcenie, doświadczenie oraz doświadczenie
- 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



Dieta na dobrą pamięć. Co zrobić, żeby poprawić



NAWODNIENIE

- Woda
- Mleko
- Soki warzywne



UNIKAJ:

Słodzone napoje gazowane,
słodzone napoje niegazowane,
napoje energetyzujące

Mg

MAGNEZ

- Kasza gryczana
- Awokado
- Pestki dyni
- Banany
- Płatki owsiane
- Orzechy

Fe

ŻELAZO

- Jaja
- Produkty zbożowe
- Nasiona roślin strączkowych
- Zielone warzywa liściaste
- Mięso



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I WYPOCZYNEK

- Czynne uczestnictwo na zajęciach wychowania fizycznego
- Ćwiczenia dotleniające mózg



BIAŁKO

- Jaja
- Chude mięso
- Produkty mleczne



Jak ograniczyć cukier w diecie?

Cukry



glukoza, fruktoza i ich syropy, galaktoza, ramnoza, laktoza, maltoza i sacharoza



Największym zagrożeniem dla zdrowia nie jest cukier z cukierniczki (możemy kontrolować jego ilość), ale cukier w produktach spożywczych.

Dokładnie i ze zrozumieniem czytaj etykiety!

Porównuj między sobą podobne produkty. Wybieraj te o mniejszej zawartości cukru, niezależnie od tego, jaki rodzaj cukru jest w składzie.

Spójrz na tabelę wartości

Przedstawia ona podział na w...
produkty, w których ilość cukrów...

Przeczytaj skład!

Pamiętaj, że im cukier jest wyżej na liście składników, tym więcej go w produkcie.

Nie daj się nabrać!

Hasło "bez dodatku cukru" wcale...
nie zawiera on tylko sacharozy - n...
znaczne ilości naturalnie występu...



Wyliminuj słodzone napoje

Rodzaj napoju

Opis



Woda

Najlepszy wybór!
Nie zawiera żadnych dodatków



"Woda" smakowa

Dodatek syntetycznych aromatów i cukru

	Cukrzyca - konsekwencje zdrowotne i sposoby zapobiegania			
	Konsekwencje zdrowotne cukrzycy			Jak zapobiegać
	Retinopatia (cukrzyca jest głównym powodem ślepoty)			Osiągnąć
	Nefropatia – przyczyna niewydolności nerek			Być
	Choroby serca i udar			Odżywiać się zdrowymi warzywami
	Amputacja kończyny dolnej			



Drugie śniadanie do szkoły wcale nie musi być nudne

CO ZABRAĆ DO SZKOŁY ZAMIAST ZWYKŁEJ KANAPKI

1. Bułka z grillowanym kurczakiem



Bułka
pełnoziarnista



Grillowana
pierś z kurczaka



Salata



Warzywa



Kielki

2. Kanapka z masłem



Chleb
razowy



3. Bajgel z wędzonym łososiem



Bajgel



Serek
śmietankowy



Salata



Wędzony
łosoś



Ogórek

4. Grahamka z pastą jajeczną



Bułka
grahamka



5. Tortilla z pieczonym indykiem



Tortilla
pełnoziarnista



Sos



Salata



Pieczona
pierś z indyka



Ogórek



Papryka



Awokado

6. Pieczone placuszki w



Marchew



Cukinia

7. Muffiny jajeczno-warzywne



Jajka



Płatki
owsiane



Twaróg



Papryka



Brokuł



Szpinak



Szczypiorek

8. Sałatka makaronowa



Makaron



CO ZABRAĆ DO PICIA?

9. Woda

10. Woda cytrusowa