

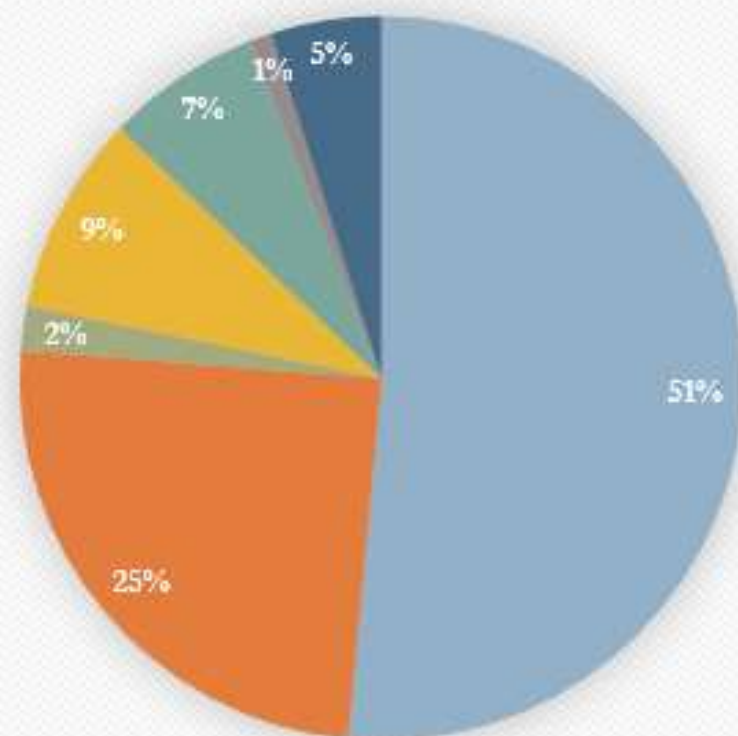


EDUKACJA ŻYWIENIOWA

Przychodnia Rodzinna Augustów

Dlaczego to co jemy ma znaczenie?

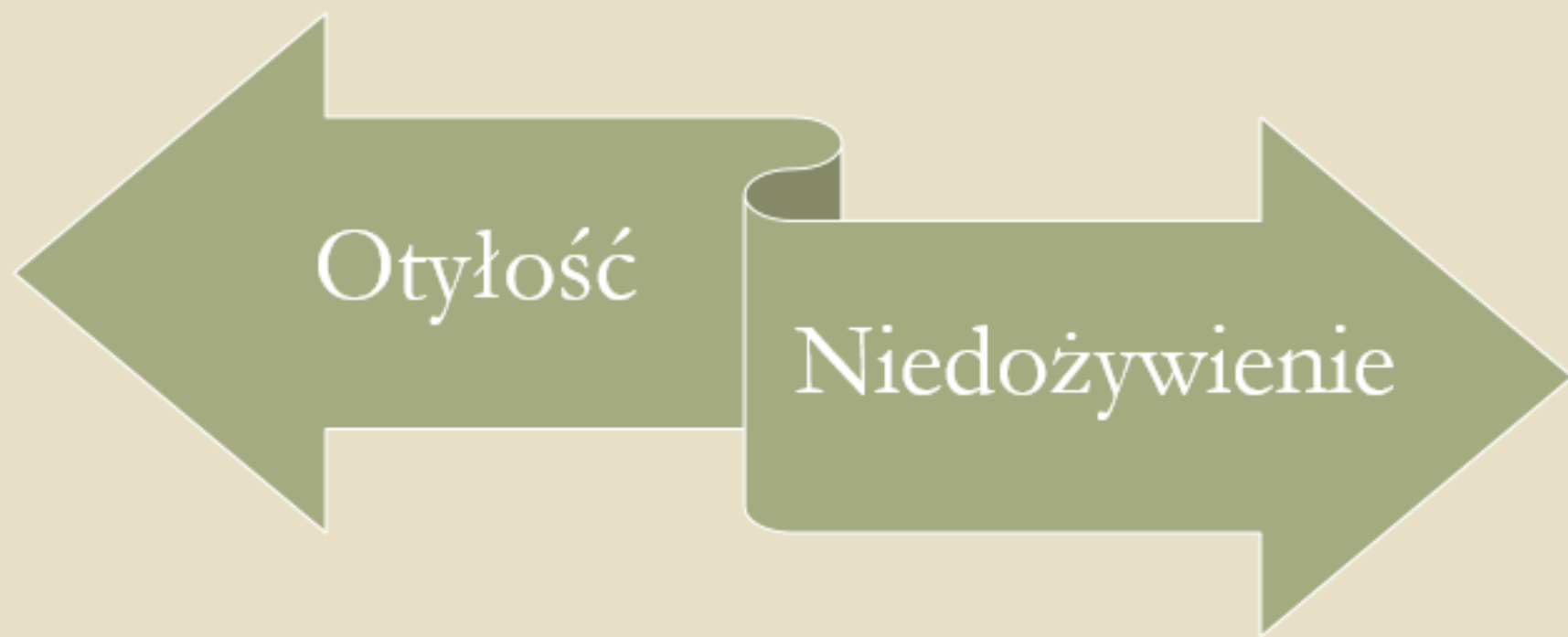
Przyczyny zgonów w Polsce



- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ■ Choroby układu krążenia | ■ Nowotwory |
| ■ Cukrzyca | ■ Inne |
| ■ Urazy, zatrucia, wypadki drogowe | ■ Zapalenia i marskość wątroby |

Światowy problem z jedzeniem

- <http://www.worldometers.info/pl/>



Nadwaga i otyłość

„Według raportu International Obesity Task Force (IOTF) z 2005 r., **155 mln dzieci na świecie w wieku szkolnym ma nadwagę lub jest otyła, z czego 22 mln to dzieci poniżej 5 roku życia (!)**. W Europie, co 5 dziecko ma nadwagę. Średnio co roku, rozpoznaje się około 400 tys. nowych przypadków nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży.”

[Pozytywne żywienie, „Nie stałeś się otyły dzisiaj. Przewiń życie!”]



PRZYCZYNY OTYŁOŚCI

Nieprawidłowa
dieta



Słodcyce



Słodzone
napoje

Mała aktywność
fizyczna

Leki

Choroby

Stres

Jak cukier wpływa na nasz mózg?

- <http://ed.ted.com/lessons/how-sugar-affects-the-brain-nicole-avena>

Zawartość cukru w wybranych produktach





- w 2 l butelce: **212 g = 43 łyżeczki cukru**
- w szklance : **26,5 g = 6 łyżeczek cukru**



- w całym opakowaniu: **114 g = 23 łyżeczki cukru**
- w szklance : **28,5 g = 6 łyżeczek cukru**





- w całej butelce: **34,5 g = 7 łyżeczek cukru**
- w szklance : **23 g = 5 łyżeczek cukru**



- cała paczka: **85 g = 17 łyżeczek cukru**
- w 100 g: **33,8 g = 7 łyżeczek cukru**

Wysokie spożycie
cukru

```
graph TD; A[Wysokie spożycie cukru] --> B[1 g – 4kcal]; B --> C[Nadmierna podaż energii];
```

1 g – 4kcal

Nadmierna podaż
energii

CUKRZYCA

CHOROBY
WĄTROBY

CHOROBY UKŁADU
KRAŻENIA

SKRÓCENIE CZASU
ŻYCIA

CHOROBY KOŚCI I
STAWÓW

ZABURZENIA
EMOCJONALNE



Cukier – jak się kamufluje?

- <http://ed.ted.com/lessons/sugar-hiding-in-plain-sight-robert-lustig>

Cukier – jak się kamufluje?




Cukier – jak się kamufluje?

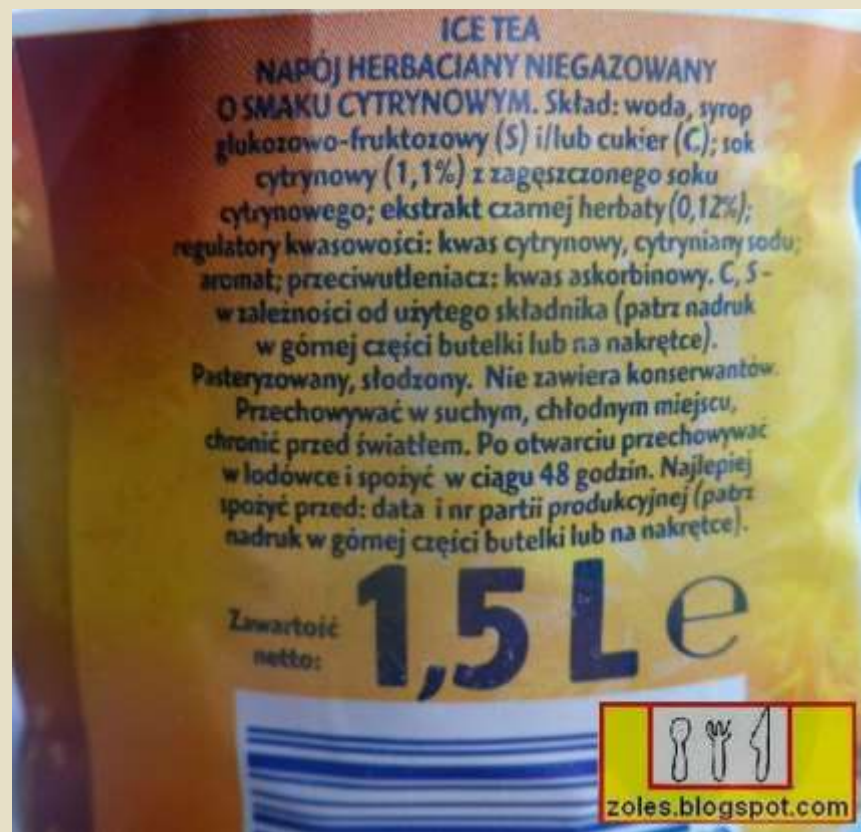
PL ▶ SKŁADNIKI: pełnoziarniste płatki zbożowe w polewie o smaku cappuccino (67,8%) [płatki owsiane i pszenne, cukier, syrop glukozowy, olej palmowy, emulgator (lecytyna sojowa), aromat, barwnik (karmel amoniakalny)], granole zbożowe (20%) [pełnoziarniste płatki owsiane, cukier, chrupki ryżowe (grys ryżowy, mąka pszenna, cukier, ekstrakt słodowy jęczmienny, sól), olej palmowy, mąka pszenna, syrop glukozowy, miód, aromat], kuleczki zbożowe (7,5%) [mąki pełnoziarniste (pszenna, kukurydziana), cukier, skrobia kukurydziana, ekstrakt słodowy jęczmienny, sól, olej palmowy, regulator kwasowości (fosforan trójsodowy), przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli)], płatki kukurydziane w polewie z ciemnej i białej czekolady (2,7%) [płatki kukurydziane (grys kukurydziany, cukier, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych), ciemna czekolada (cukier, miazga kakaowa, masło, aromat), biała czekolada (cukier, tłuszcz kakaowy, mleko pełne w proszku, śmietana w proszku, słodka serwatka w proszku, laktoza, aromat), syrop glukozowy, skrobia ziemniaczana modyfikowana], rurki czekoladowe (2%) [cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, olej mąślany, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, emulgator (lecytyna sojowa)].

Produkt może zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych i innych orzechów.

SKŁADNIKI: Ovsené a pšeničné vločky s príchuťou kapučína 67,8 %

www.bangla.pl/Pete  OPTIMIZACJA DŁUGIA - CENY

Cukier – jak się kamufluje?



Cukier – jak się kamufluje?

„płatki (77,5%): ziarna zbóż [pszenica (45,6%)*, ryż], cukier, syrop cukru brązowego, ekstrakt słodowy jęczmienny, sól, syrop glukozowy, regulator kwasowości (fosforan trójsodowy), przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), płatki w polewie jogurtowej (22,5%): polewa jogurtowa (14,7%)* [cukier, tłuszcz roślinny, serwatka w proszku (z mleka), białka mleka, jogurt w proszku (mleko odtłuszczone, serwatka), emulgator (lecytyna sojowa), regulator kwasowości (kwas mlekowy w proszku), aromat], glazura [substancja glazurująca (guma arabska), syrop glukozowy, substancja zagęszczająca (polidekstroza), olej roślinny, regulator kwasowości (kwas cytrynowy)], substancje wzbogacające: witaminy i składniki mineralne (witamina C, niacyna, kwas pantotenowy, witamina B6, ryboflawina (B2), tiamina (B1), kwas foliowy, witamina B12, wapń, żelazo), *% składnika w mieszance obu rodzajów płatków”





FAKTY I MITY

Węglowodany tuczą, więc trzeba je wykluczyć z diety.

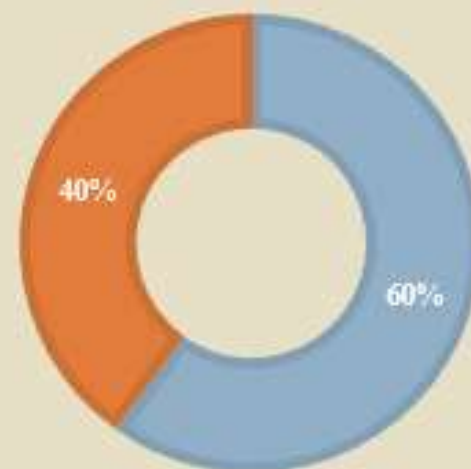
PRAWDA

FAŁSZ



ZAWARTOŚĆ WĘGLOWODANÓW W DIECIE

■ WĘGLOWODANY ■ Pozostałe



WĘGLOWODANY PROSTE

cukier, słodycze, słodzone napoje

szybko „przechodzą do krwi” → gwałtowny wzrost
glukozy

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

warzywa, produkty zbożowe

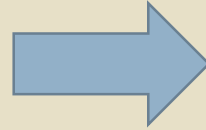
Wolno „przechodzą do krwi”

Nie powinno się jeść po 18.

PRAWDA

FAŁSZ

◦ Metabolizm wieczorem ulega spowolnieniu.



Wszystko zależy jednak od trybu życia:

- godzin snu,
- szczytowych okresów aktywności fizycznej w ciągu dnia.

**OSTATNI POSIŁEK 2-4 GODZINY
PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ**

Rezygnowanie z posiłków – jako element diety.

PRAWDA

FAŁSZ

Rezygnowanie z posiłków – jako element diety.

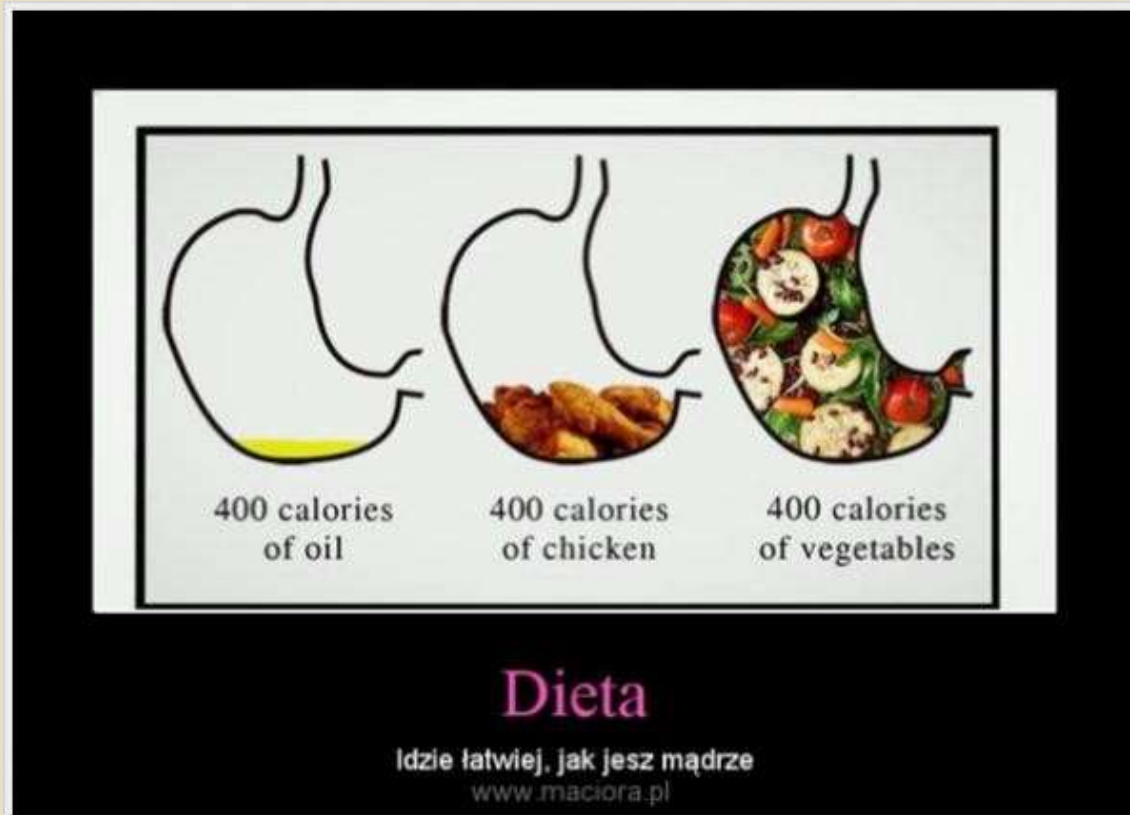
Rezygnacja
z posiłku

- Mniej dostarczonej energii
- Spadek PPM (podstawowa przemiana materii)

Rosnący
głód

- Jedzenie kompulsywne

Dieta - ??



- **Dieta** to pojęcie, które oznacza codzienne pożywienie jednostki lub całej populacji,
- zatem innymi słowy każdy z nas jest na diecie.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ*

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowie, długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

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

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.



Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej

1. **Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).**
2. **Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.**
3. **Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**
4. **Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.**
5. **Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**
6. **Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.**
7. **Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).**
8. **Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.**
9. **Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.**
10. **Nie spożywaj alkoholu.**

Dziękuję za uwagę 😊