



Katarzyna Wojtkowska
Julia Barlińska Ana B. Baranda

ZDROWÉ NAWYKI ŻYWIENIOWE

u dzieci
i młodzieży



This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation



PATRONAT HONOROWY:



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ

Co to znaczy zdrowo się odżywiać?

Jeść **pokarmy ze wszystkich grup produktów w odpowiednich ilościach**, tak aby dostarczyć organizmowi potrzebnych substancji odżywczych. Zróżnicowana i zbilansowana dieta zapewnia dzieciom energię do prawidłowego rozwoju i sprostania codziennym wyzwaniom.

Zróżnicowana i zdrowa dieta powinna zawierać dania przygotowywane od podstaw z jak najmniej przetworzonych produktów z następujących grup: warzywa, owoce, produkty zbożowe i ziemniaki, nabiał i jajka, rośliny strączkowe, mięso, ryby, orzechy oraz zdrowe tłuszcze. Każda z grup dostarcza organizmowi innych substancji odżywczych. Dietę należy komponować z różnorodnych produktów z każdej grupy we właściwych, zalecanych proporcjach, aby pokryć zapotrzebowanie na różne składniki odżywcze. Każdy dzień należy zaczynać **pełnowartościowym śniadaniem**, które powinno zawierać w szczególności produkty z grup: nabiał i lub inne źródła białka, produkty zbożowe pełnoziarniste oraz warzywa i lub owoce. Zdrowe odżywianie oznacza również **planowanie posiłków z wyprzedzeniem**, tak by pokrywały zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz uzupełniały ewentualne braki w posiłkach serwowanych w szkole. Powinno się również ćwiczyć nawyk **uwagi podczas jedzenia**. Istotne jest spożywanie posiłków na siedząco, bez pośpiechu, oglądania telewizji, grania w gry wideo itp. pamiętając o spokojnym żuciu kolejnych kęsów i skupiając się na wyglądzie, zapachu i smaku potraw. Dzięki takiej praktyce czujemy się bardziej najedzeni odpowiednią dla siebie porcją, nie mamy ochoty podjadać i jedzenie sprawia nam więcej przyjemności.

Dlaczego powinniśmy zdrowo się odżywiać?

WŁAŚCIWA DIETA chroni nasze zdrowie i pomaga zapobiegać wielu chorobom, m.in. chorobom układu krążenia, otyłości, cukrzycy, wysokiemu poziomowi cholesterolu, a nawet niektórym rodzajom nowotworów. Zdrowa dieta umożliwia optymalne funkcjonowanie organizmu i zaspokaja nasze bieżące podstawowe potrzeby fizjologiczne, więc zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia takich zachowań jak napady złości, wahania nastrojów czy apatia. Dzięki niej, nasz mózg rozwija się prawidłowo, co ma wpływ na rozwój inteligencji. Zdrowa dieta wpływa również pozytywnie na nasz wygląd, a co za tym idzie, również na nasze samopoczucie i pewność siebie.

Znaczenie zdrowych nawyków w dzieciństwie

Dzieciństwo to najlepszy czas, żeby przekazać dzieciom wiedzę o zdrowej żywności i wykształcić u nich zdrowe nawyki żywieniowe. Pod pojęciem „nawyk” kryją się czynności wyuczone przez ich powtarzanie, zaś dzieci najczęściej uczą się różnych zachowań w domu i w szkole. Promowanie **zdrowych nawyków żywieniowych w dzieciństwie stanowi klucz do zdrowszego trybu życia w przyszłości oraz zmniejsza ryzyko zachorowania** w dorosłym życiu. Ponadto dzieci, które odżywiają się właściwie, mają lepsze wyniki w szkole i więcej energii do aktywności fizycznej. Już od pierwszych miesięcy życia dzieci uczą się naśladować to, co robią rodzice – dotyczy to także zdrowych nawyków żywieniowych. Chcąc być dla dzieci przykładem do naśladowania, warto wprowadzić najpierw zmiany we własnym jadłospisie.



Jak to robić?

Włączaj dzieci do każdego etapu dotyczącego zdrowego jedzenia:



Dla dzieci jest to zabawa i przygotowanie do dorosłego życia. Dzieci dużo uczą się pomagając w przygotowywaniu posiłków, rozwija to ich wiedzę na temat produktów, sposobu przygotowania, wzbudza chęć próbowania nowego jedzenia i potraw, a dodatkowo uczy samodzielności i wzmacnia więzi z rodzicami. Daje to też możliwość do rozmawiania z dziećmi na temat roli konkretnych produktów w diecie. Przygotowywanie i spożywanie posiłków w rodzinnym gronie to świetna okazja do kształtowania zdrowych nawyków u dzieci w miłej atmosferze, w której dorośli dodatkowo dają dobry przykład.

Nawet, jeśli wprowadzanie nowych zwyczajów żywieniowych może początkowo jawić się jako skomplikowane czy trudne, wartość z podjęcia tego dobrego wyzwania w rodzinie będzie owocowała pozytywną zmianą w wielu aspektach, jak np. wzmocnienie więzi czy wzrost dobrego samopoczucia. Poniżej przedstawiamy wskazówki jak krok po kroku przejść całą rodziną przez tę pozytywną zmianę do nowych, trwałych nawyków żywieniowych.

Krok po kroku:

1. ZDROWE JEDZENIE POWINNO BYĆ NAJŁATWIEJSZYM WYBOREM.

WSKAZÓWKI:

- Postaw miseczkę z warzywami i owocami na wysokości wzroku dzieci oraz „wyciągnięcie ręki” w salonie czy kuchni. Niech dziecko będzie otoczone przez dobre produkty;
- Miej zawsze w salonie czy na blacie w kuchni wodę w dzbanku i blisko szklanki, a bidon z wodą u dziecka w pokoju i w plecaku, co będzie przypominać o regularnym picciu;
- Ogranicz dostęp do niezdrowego jedzenia poprzez nie kupowanie ich lub chowanie do górnej szafki. Zamiast nich ustaw owoce i orzechy na wierzchu;
- W ramach zabawy z dzieckiem twórz zdrowe alternatywy równie smaczne jak słodczyce.

2. ZWIĘKSZAJMY ATRAKCYJNOŚĆ ZDROWEGO PRODUKTU POPRZEZ NAZWĘ, CZY WYGLĄD.

WSKAZÓWKI:

- Nazywaj warzywa czy owoce jako coś nietypowego, niezwykłego – brokuły mogą być zielonymi drzewkami albo brokułami pełnymi mocy;
- Serwuj kanapki z przybraniem, może i nie zostanie zjedzona dekoracja, ale sama kanapka będzie wydawać się smaczniejsza; Do przybierania kanapek, zaangażuj dziecko, niech z udostępnionych składników, samodzielnie stworzy kolorową kanapkę;

- Zmieniaj sezonowo jedzenie, jeśli coś wydaje się nowe to ciekawi i jest większa szansa, że dziecko będzie miało ochotę spróbować;
- Organizuj co jakiś czas konkurs na najlepszą potrawę, najfajniejszą nazwę dania i rodzina będzie wybierać zwycięzcę.

3. **KONSEKWENCJA TO OCZYWISTY WYBÓR.** Jeśli owoce i warzywa będą bardziej dostępne niż niezdrowe przekąski to wiadomo, co jest normą.

WSKAZÓWKI:

- Zawieś kalendarz sezonowości na lodówce lub w kuchni;
- Ogranicz dostęp do żywności przetworzonej, a z kolei ułatw do nieprzetworzonej – to jest dla nas normą;
- Chodź razem z dzieckiem na zakupy (jeśli duże sklepy z dużym asortymentem niezdrowej żywności wywołują nerwową atmosferę i złość, wybierajcie małe bazarki i sklepy z dobrą żywnością), gotujcie i jedzcie razem;
- W czasie wolnym organizuj wycieczki do lokalnych przetwórców, aby doceniać narodową tradycję. Można też wybrać się na farmę ze zwierzętami lub zbiory owoców.

Nawyki, które należy wspierać:

1. **4–5 POSIŁKÓW DZIENNE.** Zapewnia nam to zbilansowaną dietę, bez długich okresów niejedzenia i nadmiernie obfitych posiłków. Ogranicza to również szansę sięgania po przekąski w długich okresach niejedzenia.
2. **CODZIENNE JEDZENIE ŚNIADANIA.** Sprawia, że mamy energię do wyzwań od rana i chronimy się przed odczuwaniem stresu wywołanego brakiem jedzenia.
3. **JEDZENIE W SPOKOJU.** Daje nam możliwość czerpania przyjemności z posiłku i chroni przed nadmiernym jedzeniem.
4. **JEDZENIE W RODZINNYM GRONIE.** Jest szansą na poznanie swoich upodobań i zgodnie z nimi zaplanowania posiłków.
5. **WŁĄCZANIE DZIECI W PLANOWANIE** zdrowych posiłków oraz ich przygotowywanie.
6. **ZACHĘCANIE DZIECI DO PRÓBOWANIA** nowych produktów spożywczych, np. poprzez danie im możliwości wyboru pomiędzy dwoma nieznanymi warzywami czy owocami i podanie małych porcji.
7. **PORCJE ODPOWIEDNIE DO WIEKU ORAZ PŁCI,** gdyż dziewczynki i chłopcy mają różne zapotrzebowanie na kalorie w zależności od wieku.
8. **PICIE WODY** jako głównego źródła płynów podczas posiłków i pomiędzy nimi.
9. **AKTYWNY STYL ŻYCIA,** w tym ćwiczenia fizyczne o średniej i dużej intensywności co najmniej 60 minut kilka razy w tygodniu (spacer, bieganie, zabawa w parku, gimnastyka itp.).
10. **SPOŻYWANIE:**
 - **sezonowych warzyw,** zwłaszcza surowych,
 - świeżych, sezonowych owoców, **najczęściej na surowo, wraz z jadalną skórką,**



- **pełnoziarnistych produktów zbożowych i ziemniaków** (chleb, makaron, ryż, itp.),
- **mleka i produktów mlecznych,**
- **roślin strączkowych** (cieciorka, fasola, soczewica, itp.) zamiast części dań mięsnych,
- **suszonych owoców i orzechów** jako przekąska lub deser,
- **oleju rzepakowego tłoczonego na zimno** lub **oliwy z oliwek na surowo** jako dodatek do dań np. sałatek.

NAWYKI, które należy ograniczać i POMYSŁY, jak to zrobić:

1. **SPOŻYWANIE TŁUSZCZÓW**
– należy unikać dań smażonych i panierowanych. Najbardziej zalecane jest **pieczenie w piekarniku**, które nadal daje efekt smakowitości.
2. **CZĘSTE JEDZENIE SŁODYCZY**
– należy edukować dzieci i zachęcać je do jedzenia niedosładzanych **suszonych owoców** (rodzynek, suszonych moreli, fig itp.) i **świeżych owoców**.
3. **PICIE NAPOJÓW SŁODZONYCH** (cola, oranżada, napoje izotoniczne, soki itp.)
– dzieci powinny pić głównie **wodę**.
4. **SŁODKIE WYPIEKI I ARTYKUŁY CUKIERNICZE**
– można zastąpić **zdrowymi domowymi przekąskami**, np. zmiksowane awokado z dodatkiem kakao i daktyli jako czekoladowy pudding, pudding chia na bazie jogurtu czy owocowy koktajl.
5. **SPOŻYWANIE JEDZENIA TYPU FAST FOOD** lub jedzenie przetworzonych, mięsnych dań gotowych (**kiełbaski, pasztety** itp.)
– można zamienić je **upieczonym przez nas mięsem lub pasztetem warzywnym oraz domowymi, lepszymi wersjami fast foodów, np. pieczonymi frytkami czy domową pizzą z warzywami**.
6. **PODAWANIE DAŃ GOTOWYCH** (krokiety, zapiekanki, pizza, wstępnie podsmażone ziemniaki i inne tego rodzaju dania)
– spróbujmy **sami więcej ugotować i zamrozić** odpowiednią porcję na inny dzień.
7. **DUŻA ILOŚĆ SOLI W KUCHNI** (więcej niż 1 łyżeczka od herbaty)
– zastąp ją **ziołami** (tymianek, rozmaryn, majeranek czy cząber) oraz **czosnkiem czy cebulą**.
8. **SŁONE PRZEKĄSKI**
Zamiast tego należy zachęcać dzieci do jedzenia **niesolonych pestek i orzechów** (włoskich, laskowych, ziemnych, migdałów, pestek słonecznika czy dyni itp.).
9. **CZAS SPĘDZONY „PRZED EKRADEM”** (telewizja, komputer, konsole do gier itp.)
warto zamienić na **ruch**, szczególnie **na świeżym powietrzu** (co najmniej 1 godzina dziennie) lub wspólne czytanie.
10. **JEDZENIE I GOTOWANIE W SAMOTNOŚCI**
Gotuj i jedz posiłki razem z dziećmi – to świetna okazja do kształtowania zdrowych nawyków i dzieci w miłej atmosferze, w której dorośli dają dobry przykład.



Co WAŻNEGO DLA NASZEGO ZDROWIA zawierają warzywa i owoce w danym kolorze?



CZERWONE warzywa i owoce

zawierają m.in. witaminy A, C, K, B6, oraz potas, błonnik.
Wpływają na: stan włosów, skóry, paznokci, prawidłowe trawienie pokarmów i niższy cholesterol.



POMARAŃCZOWE I ŻÓLTE warzywa i owoce

zawierają, m.in. prowitaminę A, czyli beta-karoten, witaminę C, witaminę E.
Wpływają na: wzrok, odporność i wolniejsze starzenie się skóry.



ZIEŁONE warzywa i owoce

zazwyczaj są bogate w żelazo, magnez, wapń, witaminy z grupy B, oraz witaminy C, E i K. Wpływają na: poprawę koncentracji, pamięć i myślenie, nastrój, lepszą krzepliwość krwi i prawidłowe trawienie.



FIOLETOWE warzywa i owoce

są bogate m.in. w witaminę C, błonnik i antocyjany. Wpływają na: wzrok, pracę naszego serca, trawienie pokarmów, naszą pamięć, koncentrację i samopoczucie.



BIAŁE warzywa i owoce

są bogate w: błonnik, potas i magnez. Są niskokaloryczne, mogą wpływać na lepszą pracę układu pokarmowego. Niektóre z nich, np. czosnek, są stosowane jako lek na przeziębienie.

OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE dla zdrowej osoby dorosłej



Dłoń osoby dorosłej = PORCJA dla osoby dorosłej

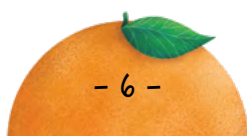


Dłoń dziecka = PORCJA dla dziecka





grupa produktów spożywczych	częstość	przykładowa porcja
CODZIENNIE		
WARZYWA	co najmniej 3–4 porcje	1 szklanka sałaty 1/2 talerza gotowanych warzyw 1 duży pomidor 2 marchewki
OWOCE	1–2 porcje (zachowując odpowiednią proporcję do spożywanych warzyw)	1 średnie jabłko 1 miseczka wiśni 1 plaster arbuza
Produkty ZBOŻOWE i ZIEMNIAKI	co najmniej 5 porcji	3–4 kromki chleba pełnoziarnistego 1 bułka z mąki z pełnego przemiału 1 garść pełnoziarnistych płatków owsianych 1/4 talerza ryżu lub makaronu razowego 1 duży ziemniak
NABIAŁ	3–4 porcje	1 szklanka mleka 1 szklanka jogurtu naturalnego 1 porcja sera wiejskiego 2 plastry sera żółtego
źródła białka: RYBY lub JAJA lub NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH lub CHUDE MIĘSO	2 porcje dziennie ogółem	1 filet ryby 5 małych rybek 50 g suchych nasion roślin strączkowych 1 średnie jajko 1 porcja kurczaka, indyka lub królika
ORZECHY i PESTKI	jako dodatek do potraw	
TŁUSZCZE ROŚLINNE	jako dodatek do potraw	
OKAZJONALNIE		
MIĘSO WYSOKO PRZETWORZONE (kiełbasy czy wędliny)	Najlepiej самому upiec schab lub inne chude mięso, a następnie podawać pokrojone do kanapek. Pasztesy warzywne są super alternatywą, spróbuj pasztetu z selera!	
SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI, NAPOJE SŁODZONE, itp.	Zamień niezdrowe przekąski na owoce, warzywa, orzechy i pestki	



W jaki sposób czerpać WIĘCEJ PRZYJEMNOŚCI z posiłku?

Z odpowiedzią przychodzi **psychologia jedzenia** i nowe podejście kształtujące się w jej ramach – **Uważne Jedzenie**. Uważne Jedzenie uwrażliwia na **odczuwanie wrażeń** związanych z jedzeniem, a w związku z tym sprzyja zrównoważonemu odżywianiu się i przyjemności z jedzenia. Dodatkowo wspiera podejmowanie działań **ograniczających marnowanie** produktów spożywczych.

Nawyk **Uważnego Jedzenia** to:

Spokojne jedzenie

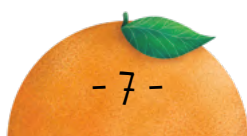
bez zakłóceń
z zewnątrz
(np. bez oglądania
telewizji)

Ciekawość dotycząca
wrażeń związanych
z jedzeniem
i sygnałów płynących
z ciała.



Jak się nie przejadać?

Uważne Jedzenie uwrażliwia na **rozdzielanie odczuć głodu i sytości**, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Podczas jedzenia powoli w skupieniu jesteśmy w stanie szybciej dostrzec sygnały świadczące o nasyceniu i doświadczamy więcej podczas jedzenia, co sprawia nam przyjemność. Dzięki praktyce Uważnego Jedzenia jesteśmy bardziej najedzeni odpowiednią dla siebie porcją, nie mamy ochoty podjadać i jedzenie sprawia nam więcej przyjemności. **Nauka samoregulacji**, czyli jedzenie wystarczającej ilości pokarmu dzięki właściwej identyfikacji sygnałów wewnętrznych głodu i sytości, jest kluczem do prawidłowej masy ciała.



Jak jeść uważnie?

PRZED POSIŁKIEM

- 1) **Usiądźcie razem** do posiłku i uzgodnijcie w rodzinie, że staracie się podczas jedzenia nie korzystać z telefonu lub innych urządzeń (np. tablet, TV).
- 2) **Poczekajcie chwilę**, zanim zaczniecie jeść, poczujcie jak siedzicie. Możecie wziąć głęboki wdech i wydech.
- 3) **Poczujcie, jak bardzo jesteście głodni**. Można od tego rozpocząć rozmowę podczas posiłku (na ile jesteś głodny w skali 1–10?). Zastanówcie się wspólnie, w jaki sposób odczuwacie głód?
- 4) Na ile to możliwe, **delektujcie się** razem wspólną chwilą jedzenia:

- jak wygląda?



- jak pachnie?



- jaką ma temperaturę?



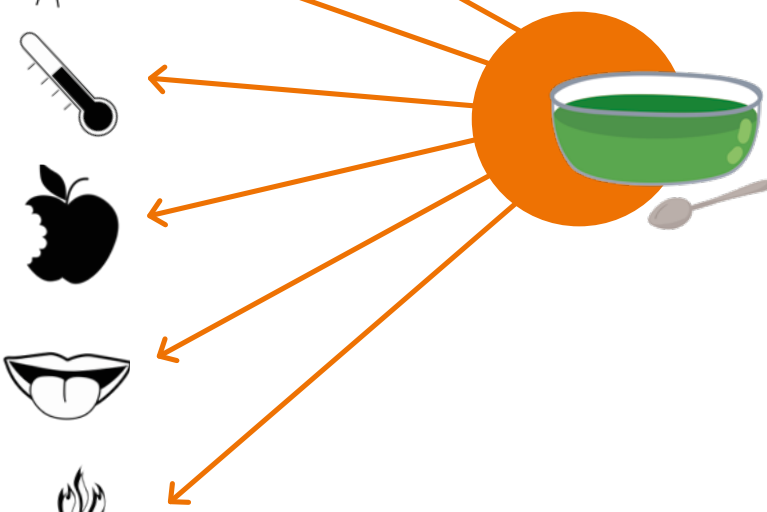
- jaką ma konsystencję?



- jaki ma smak?



- jaką ma ostrość?



- 5) **Wymieńcie się spostrzeżeniami**. To jest świetny temat do wspólnej rozmowy. Co było najprzyjemniejsze w tym jedzeniu? Co można by zmienić?

POD KONIEC POSIŁKU

Zastanówcie się i porozmawiajcie o tym, jak czujecie **nasycenie** i po czym je poznajecie. Każdy członek rodziny kończy jedzenie, gdy **poczuje się w połowie najedzony**. Jeśli coś zostanie na talerzach, to warto zapakować na później. Nie ma potrzeby jeść, gdy nie jesteśmy głodni.

