



Talerz zdrowia – zasady zdrowego żywienia

dr n. o zdr. Beata Dobosz
Oddział Bezpieczeństwa Żywności
i Żywienia
WSSE w Katowicach

Zasady zdrowego żywienia

Dzienne zalecenia żywieniowe uzależnione są od:
wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej.

U młodzieży, w okresie pokwitania zwiększa się zapotrzebowanie na energię (kalorie).

Organizm w okresie *intensywnego wzrostu* wymaga szczególnie dobrego odżywiania.

Zalecane normy żywieniowe uwzględniające zapotrzebowanie na energię i podstawowe, niezbędne składniki odżywcze opracowane zostały w Polsce przez

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

<https://www.pzh.gov.pl>

Zasady zdrowego żywienia

Prawidłowo zestawiona dieta powinna dostarczać:
10-15% energii z białka

30% energii z tłuszczu
Ograniczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych

55-60% energii z węglowodanów

Przede wszystkim węglowodany złożone zawarte w produktach zbożowych z pełnego przemiału, płatkach śniadaniowych, pieczywie pełnoziarnistym, orzechach,

cukier powinien być ograniczany gdyż jest
źródłem „pustych kalorii”

Regularne posiłki

śniadanie



drugie śniadanie



obiad



podwieczorek



kolacja

Śniadanie

- ✓ najważniejszy posiłek w ciągu dnia;
- ✓ dostarcza energii do rozruszania ciała i umysłu;
- ✓ brak śniadania powoduje magazynowanie energii dostarczonej wraz z innymi posiłkami.

Prawidłowe śniadanie:

- ✓ szklanka mleka lub kakao,
- ✓ 2 kromki chleba razowego z chudą wędliną, serkiem i warzywami,
- ✓ owoc.

Drugie śniadanie – dla zdrowia

✓ **Owoce**

- źródło witamin i minerałów
- niskokaloryczne
- zapobiegają skokom insuliny
- źródło błonnika

✓ **Kanapka**

✓ **Jogurt**

Obiad

Połowę talerza powinny zajmować **warzywa**,
a po $\frac{1}{4}$ **węglowodany** oraz **produkty białkowe**,
np. mięso lub ryby

Kolacja

Powinna być lekkostrawna, a przy tym sycąca

Słodyczne

- ✓ **Popularny baton ma zwykle tyle kalorii ile cały posiłek**
- ✓ **Słodyczne zawierają szkodliwe składniki:**
 - cukry proste
 - tłuszcze utwardzone
 - aromaty
 - barwniki
 - spulchniacze
 - emulgatory
 - konserwanty
- ✓ **Jedzenie słodczy wywołuje w szybkim czasie nawrót głodu, co prowokuje dalsze jedzenie i może prowadzić do otyłości**
- ✓ **Cukry proste przyczyniają się do rozwoju próchnicy**

Dlaczego tak lubimy słodyczne?

- ✓ Szybko podnoszą poziom cukru we krwi (zaspokajają uczucie głodu), ale również poziom ten szybko spada.
 - ✓ Cukry powodują nagły wzrost poziomu serotoniny - hormonu szczęścia, niestety na krótko.
- ✓ Są często podświadomie traktowane jako wynagrodzenie lub pocieszenie w trakcie stresu, trudności, nieprzyjemności.

Porównanie wartości odżywczych

	Cheesburger	Kanapka
Energia [kcal]	300	140
Białko [g]	16	8
Węglowodany [g]	30	22
Tłuszcz [g]	13	1-2
Błonnik [g]	2	5
Sól [g]	1,7 (34% GDA!)	0,5

Zamienniki

białe pieczywo
150 kcal



pieczywo razowe
75 kcal

kanapka hot-dog
290 kcal



kanapka 150 kcal

wieprzowina
174 kcal



drób
109 kcal

ciastka
385 kcal



galaretka, owoce
65 kcal

śmietana
290 kcal



jogurt naturalny
60 kcal

napoje gazowane
45 kcal



Woda mineralna
0 kcal

Zamiast słodkich napoi - woda

Brak wody w organizmie = spadek koncentracji,
wysychanie błon śluzowych i skóry, bóle głowy, kłopoty
z trawieniem, dolegliwości sercowe.

Ile powinniśmy pić?



minimum 2l płynów



w tym **1-1,5l** wody mineralnej

Aktywność fizyczna

Sport	Zużycie energii w 30 min [kcal]
Aerobic	200
Jazda na rowerze	169
Wolne pływanie	120
Wolny bieg	200
Chodzenie	180

O co należy zadbać w codziennej diecie?

Najlepsza broń: przeciwutleniacze

- ✓ **Witamina A**
- marchew, szpinak, sałata, fasolka, koper, śliwki
- ✓ **Witamina C**
- kapusta i ogórki (kiszzone), kalafior, brokuły, papryka, czarna porzeczka
- ✓ **Witamina E**
- szpinak, szczaw, sałata, kapusta pekińska, śliwki, dorsz, mleko
- ✓ **Pierwiastki**
- cynk, miedź, selen, kobalt, mangan

Przeciwutleniacze: karotenoidy

- ✓ **β-karoten**
 - marchew, pomidor, czerwona papryka
- ✓ **Likopen**
 - pomidory
- ✓ **Bioflawonoidy**
 - jagody, papryka, pomidory, brokuły, winogrona

Pieczywo i produkty zbożowe

- ✓ Podstawowe źródło **węglowodanów złożonych**
- ✓ Produkty zbożowe dostarczają **wielu witamin – B₁, PP, B₆** oraz składników mineralnych – m.in. **żelazo, magnez, miedź, cynk.**

Mleko i przetwory mleczne

- ✓ Są podstawowym **źródłem wapnia** w diecie
- ✓ Stanowią **źródło białka**
- ✓ Dostarczają również dużą ilość **witaminy B₂**, są obfite w związku **fosforu i potasu**.
- ✓ Zawierają znaczne ilości **magnezu, cynku, miedzi, manganu i kobaltu**.

Mięso i przetwory mięsne

- ✓ Są podstawowym **źródłem białka** zwierzęcego o wysokiej wartości odżywczej.
- ✓ Zaleca się spożywanie chudych gatunków mięs (drób, wołowina, cielęcina) i wędlin (szynka, polędwica).
- ✓ Zawierają znaczne ilości dobrze przyswajalnego **żelaza, miedzi i cynku**.
- ✓ W większych ilościach występuje w nich **witamina B**, zwłaszcza kwas pantotenowy oraz witaminy **A, D i K**.

Ryby i przetwory rybne

- ✓ Stanowią bardzo dobre **źródło białka** o najwyższej wartości odżywczej.
- ✓ Są **źródłem kwasów omega-3**.
- ✓ Ryby morskie są podstawowym **źródłem jodu**.
- ✓ Zawarte są w nich witaminy z grupy **B, wit. A i D**.
- ✓ W rybach drobnokościstych - znaczna zawartość **wapnia**.

Jak nie marnować żywności

Sposoby na niemarnowanie żywności

Na świecie marnuje się 1,3 miliarda ton żywności rocznie

Co każdy z nas może zrobić aby nie marnować żywności ?

- ✓ Planuj zakupy i mądrze kupuj
- ✓ Nie chodź głodny na zakupy bo kupisz za dużo
- ✓ Kupuj tyle ile tylko potrzebujesz
- ✓ Rób zakupy zgodnie z wcześniej zaplanowaną listą
- ✓ Odpowiednio przechowuj kupione jedzenie
- ✓ Odpowiednio gospodaruj jedzeniem
 - wykorzystuj ugotowane ziemniaki, warzywa lub przejrzałe owoce

Stosuj zasadę „FIFO” - czyli co pierwsze kupione – pierwsze wychodzi

Jak nie marnować żywności

Sposoby na niemarnowanie żywności

✓ **Pilnuj dat ważności produktów !**

- **najlepiej spożyć przed...** to data minimalnej trwałości, do której prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości oznacza to, że śmiało możesz otworzyć przeterminowaną paczkę ryżu czy makaronu i sprawdzić czy nadają się do jedzenia
-
- **należy spożyć do...** dotyczy produktów spożywczych, które łatwo się psują np.: przetworów mlecznych, mięsa nie należy więc ich jeść po upływie terminu zdatności do spożycia

✓ **Dziel się żywnością przygotowaną w nadmiarze z innymi**

Przechowywanie

Przechowywana żywność ulega różnym przemianom mikrobiologicznym, biologicznym i chemicznym.

Zapewnienie odpowiednich warunków przechowywania pomoże nam zachować odpowiednią jej jakość:

- ✓ zdrowotną (m.in. zawartość składników odżywczych, jakość mikrobiologiczną),
- ✓ organoleptyczną (barwę, smak, zapach).

Pamiętajmy jednak, że:

- ✓ surowe mięso, ryby, owoce morza to produkty bardzo wrażliwe i wymagają niższych temperatur ok. **+2°C**
- ✓ mleko, przetwory mleczne, wędliny i wszystkie produkty, na których producent podał informację „po otwarciu przechowywać w lodówce”, powinny być przechowywane w miejscu, gdzie temperatura osiąga wartości od **+4°C do +8°C**
- ✓ warzywa i owoce wymagają nieco wyższych temperatur od **+9°C do +10°C**
- ✓ jaja możemy umieszczać w pojemniku na drzwiach lodówki od **+ 2°C do +8°C**
- ✓ wszelkiego rodzaju mrożonki przechowujemy w zamrażalniku, w temperaturze nie wyższej niż **-18°C**



<http://www.gov.pl/wsse-katowice>