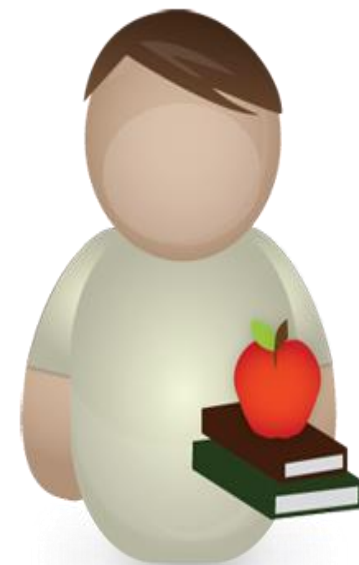


„Nowy” asortyment sklepików  
szkolnych nie taki straszny,  
czyli dlaczego warto jeść zdrowo?!



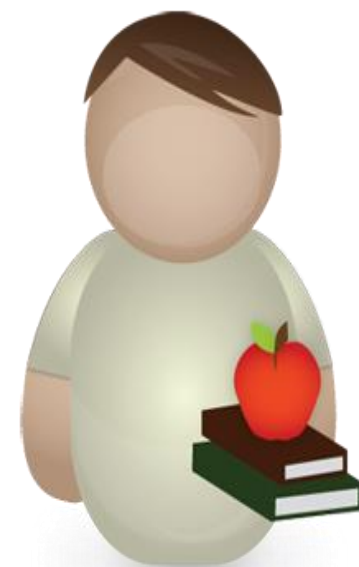
# Rozporządzenie

Z dniem 01.09.2015 roku weszło w życie nowe Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty.

Budzi ono wiele kontrowersji i spotyka się z oporem wśród Was, uczniów.



*Dlaczego więc warto jeść zdrowo?!*



Według badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia co piąte polskie dziecko ma nadwagę albo otyłość. Nie da się ukryć, że **polskie dzieci i młodzież tyje najszybciej w całej Europie.**

Winne temu są zmiany stylu życia, w tym głównie ograniczenie aktywności fizycznej i spożywanie zbyt dużej ilości wysokokalorycznych produktów.

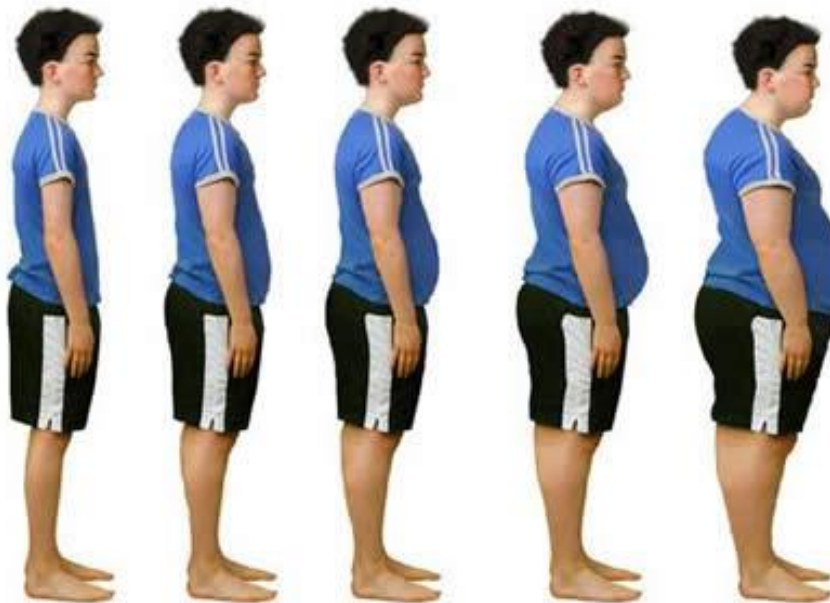


Otyłość nie jest wyłącznie związana ze względami estetycznymi.

Otyłość to choroba (kod E66 w klasyfikacji ICD-10).

*Jesteś otyły = Jesteś chory*

A z chorobami trzeba walczyć i im zapobiegać!



Aby walczyć z nadwagą, otyłością i ich konsekwencjami zdecydowano się na wprowadzenie nowych przepisów.

Nowe Rozporządzenie ma przede wszystkim wymiar edukacyjny.

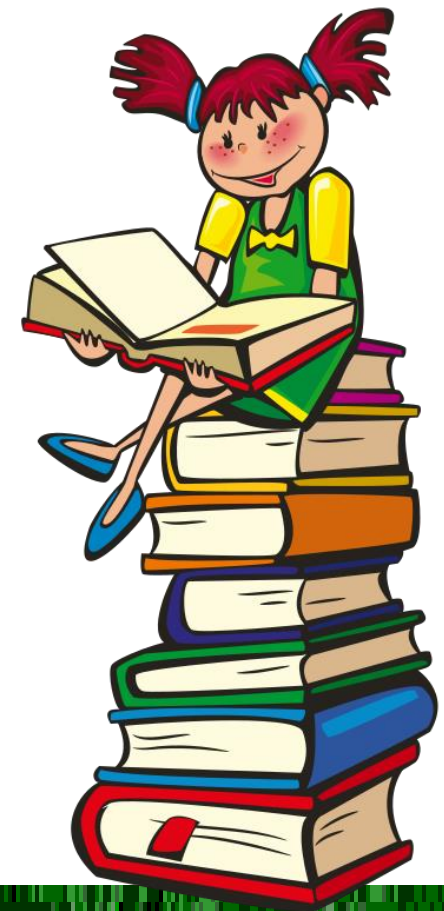
Ma ono nauczyć **Was - uczniów** oraz **Wasze szkoły** i **Wasze rodziny**, na czym polega zdrowe i bezpieczne odżywianie.

Dlatego konieczne jest ograniczenie produktów **z wysoką zawartością tłuszczu, cukru, soli**, które są główną przyczyną otyłości.



# Zalety zdrowej diety

- Twoje odpowiednie żywienie jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i intelektualnego.
- Wpływa także na wyniki osiągnięte w trakcie nauki.
- Zdrowa dieta ma również inne zalety - dobrze wpływa na naszą atrakcyjność fizyczną (**szczupła sylwetka, ładna cera, lśniące i mocne włosy oraz paznokcie**).



# Zalety zdrowej diety

Jednak w natłoku zajęć trudno znaleźć czas na regularne, zbilansowane posiłki. Czasem też pośpiech rano przed wyjściem do szkoły sprawia, że brakuje czasu na przygotowanie pełnowartościowego posiłku na II śniadanie.

## Co wtedy zrobić?



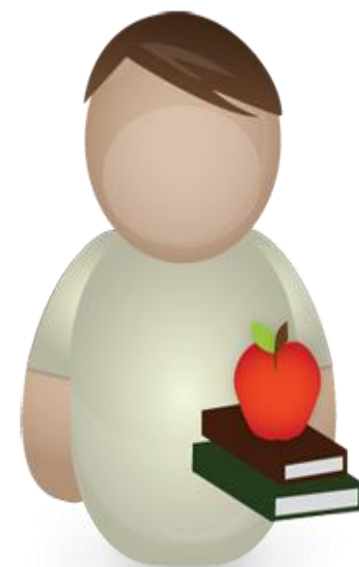


# Zalety zdrowej diety

Teraz pójdziesz do sklepiu szkolnego i kupisz pełnowartościowy posiłek bez żadnych dodatków i innych polepszaczy, które „oszukują” nasze zmysły i pozbawiają żywność naturalnego smaku.



*Jak to zrobić, żeby na co dzień  
jeść zdrowo?!*



# Zalety zdrowej diety

Najczęstszym błędem żywieniowym u dzieci i młodzieży jest spożywanie posiłków typu „fast food” takich jak: **frytki, hamburgery, pizza, chipsy, ciastka oraz słodycze.**

Jest to według Was żywność smaczna, jednak **zupełnie bezwartościowa.** Zawiera duże ilości tłuszczu, przez co jest bardzo kaloryczna.

## Dowód?

# Wartość energetyczna produktów \*

## - porównanie

Produkt	Wartość energetyczna
Chipsy o smaku zielonej cebulki (100g, ok. ½ dużej paczki chipsów)	525 kcal
Baton „Bounty” (57g)	278 kcal
Baton „Mars” (47g)	212 kcal
Baton „Twix” (51g)	251 kcal
Orzechy w czekoladzie 1 garść (55g)	324 kcal
Żelki owocowe 1 garść (50g)	172 kcal
Hamburger (100g)	255 kcal
Frytki (100g)	331 kcal
Pizza „Margherita” mała (235g)	620 kcal
Coca-Cola 1 szklanka (240g)	101 kcal

Produkt	Wartość energetyczna
Chipsy jabłkowe (100g)	225 kcal
Jabłko 1 duże (180g)	94 kcal
Pomarańcza 1 sztuka (240g)	106 kcal
Marchew 1 sztuka (45g)	12 kcal
Koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 1 szklanka (240g)	106 kcal
Jogurt naturalny 1 szklanka (250 g)	150 kcal
Wafel ryżowy 1 sztuka (10g)	39 kcal
Kanapka z chleba graham i z wędliną drobiową (60g)	127 kcal

\* „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw” autorów: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. Wydanie III rozszerzone i uaktualnione, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2005.

# Zapotrzebowanie na energię

Chłopiec gimnazjalista średnio potrzebuje:

- aktywność fizyczna umiarkowana – **3000** kcal/dobę

Dziewczyna gimnazjalistka średnio potrzebuje:

- aktywność fizyczna umiarkowana – **2450** kcal/dobę

# Porównaj co się bardziej opłaca!

## Zestaw nr 1

½ paczki chipsów o smaku zielonej cebulki (100g) + Baton „Bounty” (57g) + 1 szklanka Coca-Coli (240g) = 904 kcal !!!

## Zestaw nr 2

Kanapka z chleba graham i z wędliną drobiową (60g) + Koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 1 szklanka (240g) + Jabłko 1 duże (180g) = 327 kcal !!!





# Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



# Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

1. Jedz codziennie różne produkty, z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
3. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
4. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
5. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.



# Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży c.d.

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

6. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
7. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
8. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
9. Pij codziennie odpowiednią ( ok.1,5-2 l.) ilość wody.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.

# Chcąc się racjonalnie odżywiać powinieneś jeść:

Pełnowartościowe produkty:

- w odpowiednich ilościach,
- w odpowiednich odstępach czasu  
(najlepiej co 2-3 h).





Materiał opracowany przez  
Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną  
w m.st. Warszawie

