

*Niech twoje pożywienie
będzie dla ciebie lekarstwem,
a twoje lekarstwo twoim
pożywieniem.*

Hipokrates – ojciec medycyny

Wzorce żywieniowe dawniej i dziś

- Jeszcze kilkadziesiąt lat temu, ludzkość żywiła się w większości pożywieniem naturalnym i w pełni wartościowym. W diecie dominowały pełne ziarna zbóż, chleb wypiekano z mąk razowych na zakwasie i nie jedzono go tak często, jak dziś. **Dominowały warzywa** (40%-30% dziennego spożycia). Ponadto codziennie jadano **rośliny strączkowe** (10%) i **zupy** (20%), natomiast mięso, ryby, jaja, nabiał i owoce stanowiły tylko nieznaczną część (10%) dziennego menu. Spożywano więc głównie pokarmy **biotwórcze** (ziarna, fasole, kiełki, itp.) oraz **bioaktywne** (produkty wytwarzane z pełnego ziarna, oleje roślinne tłoczone na zimno, itp.).



Wzorce żywieniowe dawniej i dziś

- We współczesnym odżywianiu dominuje spożycie soli, białego rafinowanego cukru oraz pozbawionej dużej ilości wartości odżywczych białej mąki.



Wzorce żywieniowe dawniej i dziś

- Zwierzęta hoduje się w coraz większej masowej ilości przy użyciu pasz w prawie 100% importowanych, zawierających GMO – organizmy modyfikowane genetycznie, a masowy chów zmusza do stosowania hormonów, antybiotyków i innych medykamentów.



Wzorce żywieniowe dawniej i dziś

- Nie jadało się prawie w ogóle warzyw i owoców importowanych.
- Dziś, w 60 - 90% spożywamy żywność biologicznie niepełnowartościową, bo przetworzoną technologicznie, konserwowaną, sterylizowaną o długim czasie przydatności do spożycia. **Jest to jedna z głównych przyczyn nadmiernego objadania się i tycia oraz obniżenia odporności i zdrowia organizmu.**



Obecne dane statystyczne

- Nadwaga jest obecnie najpowszechniej występującym problemem zdrowotnym wieku dziecięcego!
- W Polsce **nadwaga** dotyka obecnie około **30%** dzieci w wieku szkolnym, natomiast **17%** jest już **otyłych**. Z badań wynika, że już co trzecie dziecko do 10 roku życia w aglomeracji warszawskiej ma podwyższony poziom cholesterolu, co prowadzi do miażdżycy, **90% kilkulatków je zbyt dużo soli, 80% za dużo cukru.**
- Główne przyczyny otyłości wśród najmłodszych to:
 - Złe nawyki żywieniowe**
 - Zbyt mała ilość lub całkowity brak ruchu**

Widoczne skutki nadwagi u dzieci

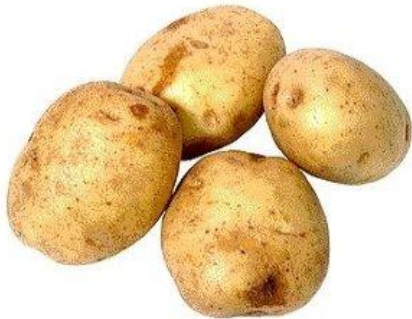
- dziecko z nadwagą prawdopodobnie będzie miało problemy z otyłością w wieku dorosłym
- **problemy zdrowotne** - choroby cywilizacyjne: m.in.: rośnie ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego, problemów ze snem, koślawienia kolan i stóp, bólów kręgosłupa i stawów, otłuszczenia narządów i całego ciała, zmniejszenia sprawności fizycznej.
- **problemy psychospołeczne** - brak akceptacji w grupie rówieśniczej, nadpobudliwość, rozdrażnienie, agresja, brak koncentracji, opuszczenie w nauce, niska samoocena, nadwrażliwość, zamknięcie w sobie, lęk, a także depresja.

Widoczne skutki nadwagi u dzieci

- **Brytyjscy naukowcy alarmują: dzisiejsza generacja dzieci może być pierwszą od ponad stu lat, która będzie żyła krócej niż ich rodzice!**



Kaloryczność



- 230g - 140 kcal



- 230g – 540 kcal



- 230g – 1200 kcal

Niebezpieczne Substancje słodzące

- **Aspartam (E951)** - chemiczny dodatek do żywności, znany jest jako niskokaloryczny zastępnik cukru. Produkt ten reklamowany jest jako jeden z koniecznych składników diety redukcyjnej, mającej poprawić stan zdrowia osób z nadwagą. Słodziki oparte na aspartamie stosowane są również przez osoby pragnące zachować linię.

Kilka przykładów produktów które zawierają Aspartem
Z ilu z nich korzystasz codziennie?



Niebezpieczne Substancje słodzące

W skład **aspartamu** wchodzi trzy związki: kwas asparaginowy, fenyloalanina i metanol. Najbardziej szkodliwy jest ten ostatni, gdyż rozkłada się w organizmie na kwas mrówkowy i formaldehyd - silnie toksyczna neurotoksyna.

Maksymalna bezpieczna dla nas dawka to 7,8 mg/dzień, a litr słodzonego aspartamem napoju zawiera ok. **56 mg metanolu**! Co więcej, organizm lepiej wchłania wolny metanol, a ten powstaje, gdy produkt spożywczy (np. galaretki słodzone aspartamem) podgrzewamy do temperatury wyższej niż 30 stopni Celsjusza. Zdaniem naukowców jedzenie aspartamu może wywołać następujące schorzenia (lub zaostrzyć ich przebieg):

Niebezpieczne substancje słodzące

- niewydolność nerek,
- drgawki,
- nagłe silne bóle,
- mrowienie,
- dzwonięcie w uszach,
- nagłe depresje.
- nowotwory mózgu,
- SM,
- epilepsję,
- syndrom chronicznego zmęczenia,
- chorobę Alzheimera,
- zaniki pamięci,
- chłoniaka,
- chorobę Parkinsona,
- cukrzycę,
- wady wrodzone u płodu.



Niebezpieczne konserwanty

- **Benzoensan sodu (E211)** - Stosuje się go do konserwacji, między innymi: przetworów owocowych, przetworów warzywnych, różnych sałatek, koncentratu pomidorowego, konserw rybnych, ryb, napojów gazowanych, margaryny.
- **Sorbinian Potasu (E202)** - Sorbinian potasu jest używany jako środek konserwujący do żywności, zwłaszcza pieczywa, serów, serników (oraz innych ciast i wypieków), wina oraz czekolady. Poza przemysłem spożywczym stosuje się go do kosmetyków i papierosów. Związek ten jest często używany razem z benzoensanem sodu.
- **Glutaminian sodu (E621)** - Szeroko stosowany jako dodatek do żywności, jest np. składnikiem zup instant, sosów, przypraw, konserw rybnych, jako wzmacniacz smaku i zapachu. Jedna z ważniejszych substancji w chemii spożywczej.

Organizmy modyfikowane genetycznie w skrócie **GMO** (ang. *Genetically Modified Organisms*) - organizmy, których genom został zmieniony metodami inżynierii genetycznej w celu uzyskania nowych cech fizjologicznych (lub zmiany istniejących)

Niebezpieczne konserwanty w napojach izotonicznych i energetycznych

Zanim wypijesz przeczytaj etykietę !!!



NIEBEZPIECZEŃSTWO dla zdrowia

Organizmy modyfikowane genetycznie



NIEBEZPIECZEŃSTWO dla zdrowia



MONSANTO
Food • Health • Hope™



NIEBEZPIECZEŃSTWO dla zdrowia



Pierwszy łośoś GMO

Szczury karmione trzema odmianami kukurydzy GMO przez okres 2 lat (niezależne badania grupy naukowców dr Seraliniego z Francji i Wielkiej Brytanii)



Znaczenie pierwszego posiłku, w prawidłowym rozwoju dziecka

- Śniadanie to baza i energetyczna podstawa na cały dzień. Część dzieci je śniadanie w domu, część swój pierwszy posiłek zjada dopiero w szkole.



Znaczenie pierwszego posiłku, w prawidłowym rozwoju dziecka



Poranny posiłek powinien zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, dlatego musi być urozmaicony i składać się z różnych smacznych produktów.

Śniadanie ma dostarczać około 30% kalorii przewidzianych na wszystkie posiłki w ciągu dnia. *(dziennie zapotrzebowanie dziecka w wieku 10-12 lat wynosi ok. 2400–2800 kcal, w okresie dojrzewania wzrasta)*

Znaczenie kasz



- Kasza – jeden z najstarszych i najbardziej podstawowych składników pożywienia w naszym obszarze geograficznym – staje się współcześnie potrawą niemal egzotyczną. O ile kaszę mannę znamy z dzieciństwa, kaszę gryczaną z barów mlecznych, a kaszę perłową (jęczmienną) z krupniku, **wiele osób nie wie, jak wygląda ani jak smakuje KASZA JAGLANA– królowa kasz.**

Znaczenie kaszy w rozwoju dziecka

- Królową Kasz czyli kasza **JAGLANA** jako jedyna wśród kasz jest **zasadotwórcza**, obfituje w żelazo i dobrze przyswajalne białko, witaminy z grupy B oraz substancje mineralne: wapń, fosfor, potas. Wzmacnia nerki, harmonizuje śledzionę i żołądek, usuwa z organizmu tzw. wilgoć, która jest przyczyną częstych stanów zapalnych m.in. górnych dróg oddechowych.
- Kleik z kaszy jaglanej jest najlepszym i jedynym pożywieniem w wielu chorobach, np. przy przeziębieniu. Smakuje doskonale jako samodzielne danie np. z jabłkami, albo bakaliami. Krem z kaszy jaglanej, moreli, rodzynek zastępuje tradycyjne słodczyce.

Pierwsze śniadanie w domu

- **Pełnoziarniste pieczywo:** żytnie, orkiszowe
- **Płatki:** owsiane górskie, żytnie, jęczmienne, orkiszowe
- **Kasza:** jaglana, płatki jaglane, kasza gryczana
- **Zupy: warzywne**
- **Owoce i warzywa:** jabłka, gruszki, banany, winogrona, owoce cytrusowe, ogórki, pomidory, marchew, suszone rodzyunki, morele, śliwki, daktyle
- **Nabiał:** Jajka, Jogurty białe naturalne, ser owczy, kozi, ser biały
- **Orzechy i ziarna:** nerkowca, migdały i włoskie, arachidowe oraz pestki słonecznika, dyni i ziarno sezamu.

Odżywianie bogatoresztkowe – najbardziej odpowiednia dla naszego zdrowia

- **Produkty bogate w witaminy, sole mineralne, pierwiastki, enzymy, błonnik pokarmowy** – otręby pszenne, zarodki pszenne, fasola biała, groch, ciecierzycyca, soczewica, chleb żytni, chleb razowy, chleb orkiszowy, płatki owsiane, płatki orkiszowe, płatki żytnie, kasza jaglana, kasza orkiszowa, kasza gryczana, bób, groszek zielony, seler, pietruszka korzeń, marchew, kalafior, rzepa, kalarepa, maliny, porzeczki, śliwki suszone, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, pestki słonecznika, pestki dyni, sezam niełuskany, siemię lniane, kiełki, żurawina suszona...

Odżywianie bogatoresztkowe



Dorośli – 40-60 g błonnika na dobę

Dzieci małe – 8-10 g błonnika na dobę

Dzieci starsze – do 35 g błonnika na dobę

Zwiększenie podaży płynów

Rola błonnika

- To bardzo ważny i potrzebny składnik jadłospisu: m.in. wpływa na zwiększenie ilości soków trawiennych, wiąże nadmiar kwasu solnego w żołądku, pobudza pracę jelit, chroni przed zaparciami, zmniejsza wartość i jakość kaloryczną potraw oraz **zwiększa uczucie sytości**.
- **Zwiększenie ilości błonnika w jadłospisie wymaga większego spożycia wody.**



Jak zacząć, jak uczyć dziecko zmiany nawyków żywieniowych?

- Czy można z dnia na dzień pozbyć się swoich **przyzwyczajień**?
- Zależy to od motywacji, siły przyzwyczajenia i **korzyści**,
- jakie przyniesie zmiana.



Wskazówki:

- **Nazwać nawyk** – ważną rzeczą jest, aby uświadomić sobie i dziecku, że czynność, o której mówimy stała się **nawykiem**, a zaprzestanie jej wykonywania sprawia mu ogromną trudność.
- **Gotowość do zmiany** – aby zacząć zmieniać swoje nawyki, konieczne jest podjęcie świadomej decyzji o rozpoczęciu wprowadzania zmiany. Pomocne może okazać się uświadomienie dziecku, **jakie będą konsekwencje pozostania przy złym nawyku**. Mogą być one różne: pogorszenie stanu zdrowia, utrata przyjaciół, trudności w szkole, słabsza kondycja fizyczna.
- **Rozmowa** - niezwykle ważne jest, aby nasza pociecha **zrozumiała potrzebę zmiany i zaakceptowała plan postępowania**.
- Ważne jest także, aby zaproponować dziecku inną czynność, która zastąpiłaby mu **dotychczasowe zwyczaje**. Mogą to być dodatkowe zajęcia sportowe albo wspólne gotowanie smacznych, ale zdrowych posiłków.

Wskazówki cd:

- **Jeden nawyk** – nie zmieniamy kilku nawyków jednocześnie. Należy skupić się na jednym przyzwyczajeniu, aby konsekwentnie i systematycznie pracować nad nim każdego dnia.
- **Wytrwałość i wsparcie** – podczas pracy nad zmianą mogą pojawiać się wątpliwości, chęć powrotu do złego nawyku. Mimo trudności starajmy się nie poddawać. Warto poprosić o pomoc najbliższych. Niezwykle ważne jest okazywanie dziecku wsparcia – np. za każdym razem, gdy wspólnie pokonamy kolejny krok ku zdrowszemu życiu, warto nagradzać go za wytrwałość.
- **A gdy już uda się zmienić jeden niezdrowy nawyk, można z powodzeniem zmierzyć się z kolejnym.**

Jak przekonać dziecko do zdrowego jedzenia?

- Zadbajmy o to, aby podczas posiłku panowała miła i spokojna atmosfera, a jedzenie będzie się dziecku dobrze kojarzyło. Nie spożywajmy posiłków przy włączonym telewizorze lub radiu bądź czytając gazetę!!



Jak przekonać dziecko do zdrowego jedzenia?

- Nasz nastolatek bardzo chce być traktowany jak dorosły - pozwólmy mu więc, aby sam wybrał warzywa, które chciałby zjeść.
- Pamiętajmy, że **dzieci najlepiej uczą się przez obserwację**. Jeżeli chcemy, aby nasze dziecko jadło warzywa, **sami powinniśmy je jeść i dawać dobry przykład**, odżywiając się zdrowo. Gdyjemy ten sam posiłek, dziecko czuje się bezpiecznie i ma większą odwagę do próbowania nowych smaków.
- **Gdy cierpliwie wprowadzimy powyższe zasady w życie, to okaże się, że nie musimy już namawiać naszej pociechy do zdrowego jedzenia, a warzywa i inne zdrowe produkty jako pierwsze złączą zniknąć z dziecięcego talerza.**

Odżywianie w sporcie – czy chcesz poprawić swoje wyniki?

Zastosuj wcześniej wymienione zasady zdrowego odżywiania i włącz do jadłospisu orkisz w formie ziarna lub kaszę orkiszową.
Dobrym sposobem jest także spożywanie chleba orkiszowego.



Drugie śniadanie do szkoły



- Początek roku szkolnego często kojarzy się z przygotowaniem bułki z serem, wędliną czy parówką, którą Wasze dziecko często przynosi z powrotem ze szkoły, bo nie może już na nią patrzeć?
- Często aby dziecku urozmaicić jadłospis otrzymuje ono kilka złotych do wydania w szkolnym sklepiku.
- Dobrze i skutecznie jest wprowadzić do menu kilka nowości. Tak będzie taniej, zdrowiej i o wiele przyjemniej.

Przykład 1



- Surowa marchewka, rzodkiewka, ogórek, listki szpinaku i gotowana fasolka szparagowa, brokuły. Do tego: jaja, wafle ryżowe lub chleb razowy.

Przykład 2



- Bułka grahamka lub razowa z niewielką ilością sera żółtego, natomiast z dużą ilością warzyw. Można także zastosować toster do kanapek, aby pieczywo było bardziej chrupkie i wypełnić kanapkę ogórkiem, pomidorem, rzodkiewką, sałatą rzymską.

Przykład 3



- Zetrzyj cukinię na tarce, dodaj jajko, mąkę razową lub orkiszową lub gryczaną i usmaż placki. Możesz też zrobić placki ziemniaczane z jabłkami lub omlet. Do tego: mandarynka i winogrona jasne lub ciemne.

Tylko różnorodność

- Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby **wszystkie** niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach.

Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na dostarczenie wszystkich potrzebnych składników do wzrostu i rozwoju młodego organizmu.



wszystko w naszych rękach

Zaniedbania **żywniowe** w wieku rozwoju oraz w dorosłym życiu, przyczyniają się w znacznym stopniu do powstawania wielu chorób cywilizacyjnych.

Generuje to ogromne wydatki na leczenie i uzależnienie na całe życie od medykamentów, suplementów, dotując wielkie koncerny farmaceutyczne.



Dziękuję za uwagę.

bibliografia

