

## Co jest podstawą prawidłowego żywienia?

Podstawową zasadą zdrowej **jakościowo** diety jest różnorodność spożywanych produktów, aby dostarczyć organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin i soli mineralnych. Składnikami pokarmowymi dostarczającymi energii są węglowodany, białka i tłuszcze.

**Ilość** pożywienia musi być dostosowana do indywidualnego zapotrzebowania na energię, które zależy m.in. od płci, wieku i trybu życia, poziomu aktywności fizycznej oraz innych czynników. Dla utrzymania prawidłowej masy ciała bardzo istotny jest bowiem prawidłowy bilans pomiędzy ilością spożytych a spalonych kalorii.

Dla osób dorosłych, prowadzących umiarkowanie aktywny tryb życia zapotrzebowanie dobowe wynosi: dla kobiet około 2000 – 2200 kcal, a dla mężczyzn 2500 – 3000 kcal. Ważna jest też **regularność**. Należy spożywać od 3 do 5 posiłków dziennie, przy czym odstępy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.

## Jakie powinny być proporcje pomiędzy węglowodanami, tłuszczami i białkami?

Dobowe zapotrzebowanie w wartościach kalorycznych pokarmu powinny stanowić:

węglowodany	55-75 %
białka	10-15 %
tłuszcze	15-30 %



## Woda – niezbędna dla życia

Woda jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi około 60% masy ciała; jest niezbędna dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Według najnowszych zaleceń Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności należy pić około 2 litrów płynów dziennie. Najbardziej uniwersalną i odpowiednią dla wszystkich grup ludności do spożycia jest woda mineralna i źródłana o niskim bądź średnim stopniu mineralizacji, przy czym woda średniozmineralizowana nie powinna być podawana dzieciom poniżej 1 roku życia.

## Jak zapewnić prawidłowe dostarczenie białka?

Podstawowy budulec organizmu, jakim jest białko, zawiera tzw. niezbędne aminokwasy, które muszą być dostarczane z pożywieniem, ponieważ organizm ludzki nie potrafi ich sam wytwarzać. Człowiek dorosły potrzebuje 1g białka na 1 kg masy ciała, natomiast zapotrzebowanie dzieci na białko jest wyższe z racji intensywnego w wieku dziecięcym rozwoju organizmu ludzkiego. Pełnowartościowe białko znajduje się przede wszystkim w mleku, mięsie i jajach. Źródłem białka roślinnego są rośliny strączkowe.

[www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)

## Jakie węglowodany spożywać?

Węglowodany są podstawowym źródłem energii. Węglowodany dzielą się na:

- proste (cukry) – wchłaniane w krótkim czasie po spożyciu, powodujące szybkie zwiększenie stężenia cukru we krwi, dające krótkotrwały „zastrzyk” energii. Węglowodany proste są obecne np. w owocach, a ich obecność związana jest ze słodkim smakiem;
- znacznie korzystniejsze węglowodany złożone, wchłaniane zdecydowanie wolniej i dostarczające energii w dłuższym okresie czasu. Sprzyjają one utrzymaniu stałego poziomu cukru we krwi.

Dobrym źródłem węglowodanów są przetwory zbożowe, pieczywo, kasze, makarony. Najlepiej, jeżeli będą to produkty pełnoziarniste, z tzw. „grubego” przemiału. Są one również bogate w potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju witaminy, biorące udział w procesach życiowych organizmu składniki mineralne i regulujący funkcjonowanie przewodu pokarmowego błonnik. Źródłem węglowodanów są również warzywa.

## Jakie rodzaje tłuszczu występują w pokarmach?

Tłuszcze są źródłem kwasów tłuszczowych, cholesterolu oraz ułatwiają wchłanianie przez organizm człowieka witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Odpowiadają również za prawidłowe funkcjonowanie wielu narządów.

Tłuszcze mają najwyższą wartość energetyczną (1 g = 9 kcal, podczas gdy 1 g białka i 1 g węglowodanów dostarczają 4 kcal).

W skład tłuszczów wchodzi kwas tłuszczowy nasycony oraz nienasycony. Kwasy tłuszczowe nasycone występują głównie w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego; nadmierna ich ilość wpływa niekorzystnie na zdrowie, zwiększając stężenie cholesterolu we krwi i przyspieszając rozwój miażdżycy. Dlatego kwasy tłuszczowe nasycone powinny dostarczać nie więcej niż 10% dobowej wartości kalorycznej.

Szczególne znaczenie dla organizmu mają kwasy tłuszczowe nienasycone, które występują przede wszystkim w olejach roślinnych, margarynach i rybach. Tłuszcze te odgrywają ważną rolę w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi i tym samym przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka powstania miażdżycy. Z tego względu nienasycone kwasy tłuszczowe powinny stanowić co najmniej 10% energii całodiennej diety. Kwasami tłuszczowymi o szczególnie istotnym znaczeniu dla zdrowia człowieka są tzw. niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (w skrócie NNT). Jest to grupa kwasów tłuszczowych, których organizm człowieka nie jest w stanie samodzielnie wyprodukować i muszą być one dostarczane z pożywieniem.

## Ile powinno się ważyć?

Należną masę ciała dla osób dorosłych można obliczyć według wzoru:

dla kobiet	(wzrost w cm – 100) – 10%
dla mężczyzn	(wzrost w cm – 100) – 5%

Często korzysta się ze wskaźnika masy ciała (BMI- Body Mass Index) obliczanego wg wzoru:

**BMI** = masa ciała (kg) / wzrost (m)<sup>2</sup>

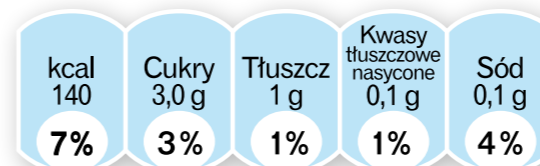
Zakres normy BMI wynosi 18,5 – 25, o nadwadze świadczy BMI 25 – 29, a wartość BMI powyżej 30 wskazuje na otyłość.

## Czytaj etykiety na produktach żywnościowych

Wszystkie środki spożywcze objęte są obowiązkiem znakowania. Przed zakupem należy zapoznać się z informacjami umieszczonymi na etykiecie dotyczącymi składników, terminu przydatności do spożycia, warunków przechowywania i sposobu przygotowania produktu. Należy też zwrócić uwagę na zawartość netto. Cenną informacją, która pojawia się na większości produktów spożywczych jest ich wartość odżywcza, dzięki której dowiesz się m.in. jaką wartość energetyczną ma dany produkt. Informacja ta jest podana w przeliczeniu na 100 g produktu i wyrażona jest w kJ oraz kcal (1 kcal = 4,184 kJ).

## Co oznacza GDA?

GDA – **Wskazane Dienne Spożycie GDA** (Guideline Daily Amounts) określa rekomendowane wartości poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, wyznaczone przez naukowców dla przeciętnego dorosłego i zdrowego konsumenta.



System znakowania GDA pozwala na szybkie i łatwe zapoznanie się z zawartością, ważnych z punktu widzenia profilaktyki nadwagi i otyłości, składników żywnościowych, takich jak cukier, tłuszcze (w tym tłuszcze nasycone), sól oraz wartością energetyczną porcji produktu. Informacje te powinny ułatwić codzienne kontrolowanie ilości spożywanych składników i energii, a tym samym pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i stanu zdrowia. Więcej informacji na stronie [www.gdainfo.pl](http://www.gdainfo.pl)

Jedna porcja 250 ml dostarcza:

kcal  
140  
7%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Liczba ta określa ilość składnika odżywczego lub energii w porcji produktu żywnościowego

Jest to procentowe określenie, jaką część twojego całodziennego wskazanego dziennego spożycia pokrywa porcja produktu żywnościowego

## Organizatorzy programu:



Polska Federacja Producentów Żywności  
Związek Pracodawców  
ul. Chałubińskiego 8  
00-613 Warszawa  
tel. 22 830 70 55  
fax. 22 830 70 56  
[www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)



Główny Inspektorat Sanitarny  
ul. Długa 38/40  
00-238 Warszawa  
tel. 22 536 14 46  
fax. 22 536 14 52  
[www.pis.gov.pl](http://www.pis.gov.pl)

# Co każdy rodzic wiedzieć powinien o żywieniu i aktywności fizycznej



rodzino!  
trzymaj  
formę

## Organizatorzy programu:



## Patroni programu:

O zdrowiu naszym i naszej rodziny w znacznej mierze decydujemy sami – zależy to od naszego stylu życia. Niestety niekorzystnie zmienione zwyczaje żywieniowe i coraz to bardziej siedzący tryb życia powodują duże zagrożenie dla naszego zdrowia, a w konsekwencji choroby i krótsze życie. Dlatego zastanówmy się, ile korzyści osiągniemy wprowadzając nawet nieznaczne zmiany w naszym postępowaniu. Warto jest zmobilizować całą rodzinę równocześnie, gdyż ułatwi to wprowadzenie zmian. Poprawa stylu życia będzie najskuteczniejsza poprzez osobiste zaangażowanie i dawanie dobrego przykładu, a nie ustne przekazywanie zaleceń. Należy przyzwyczaić się do zdrowego stylu życia i zmiany wprowadzić na stałe.

W stylu życia najważniejsze jest zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna.

## Odżywianie

### Zasady zdrowego żywienia – Dziesięcioro przykazań zdrowotnych:\*

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
3. Znaczną część Twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.
5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.
7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie.
10. Unikaj alkoholu.

\* wypracowane przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia



## Aktywność fizyczna

### Jaka aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia?

Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zachowania zdrowia. Pamiętaj, że aktywność ruchowa pomaga spalić kalorie dostarczone z pożywieniem. Aktywność ruchowa jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana, duża aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną, korzystnie wpływa na dobre samopoczucie. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Rezerwa sił, które w sytuacjach trudnych mógłby uruchomić, jest niższa. Przeciętna wydolność fizyczna jest tak mała, że wystarcza jedynie na wykonanie codziennych czynności, powoduje szybkie zmęczenie i znużenie. Nawet jakikolwiek ruch fizyczny jest lepszy niż żaden. Dla poprawy kondycji warto wykorzystywać każdą codzienną okazję dla ruchu np. spacer z psem, sprzątanie ogrodu, chodzenie pieszo zamiast jazdy windą, chodzenie na spacer w każdej wolnej chwili. Warto robić to, co sprawia przyjemność: dobry jest marsz, jazda na rowerze, bieg na nartach, pływanie, gry w piłkę, tenis, taniec. Rozpoczynać należy od nieznacznych obciążeń, a potem stopniowo je zwiększać w miarę poprawy wydolności. Należy starać się być aktywnym fizycznie 30 – 60 minut codziennie.

### Ile energii (kcal) zużywa się na aktywność fizyczną?

Osoba o masie ciała 70 kg zużywa w czasie 1 minuty na:	
siedzenie	1,4 kcal
spacer	3,5 kcal
prace domowe	4,2 kcal
bieg	10,5 kcal
wchodzenie po schodach	14,0 kcal
Osoba ta musi chodzić dla zrównoważenia zjedzonego	
jabłka	14 minut
bułki	34 minuty
ciastka	100 minut