

Dr n. med. Agnieszka Białek-Dratwa, Dr n. med. Elżbieta Szczepańska
Zakład Żywności Człowieka, Katedra Dietetyki, Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu,
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

ZDROWY POSIŁEK *w szkole*



Dofinansowano z programu
Społeczna Odpowiedzialność Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

przy współpracy z Regionalnym
Ośrodkiem Metodyczno – Edukacyjnym

Okres realizacji projektu:
02 listopada 2022 r. – 31 października 2024 r.



Śląski
Uniwersytet
Medyczny
w Katowicach



Województwo
Śląskie



Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny Metis w Katowicach

DLACZEGO ŻYWIENIE JEST DLA CIEBIE WAŻNE?

Prawidłowe odżywianie jest istotnym elementem zdrowego stylu życia, a jego znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia jest nie do przecenienia. Zdrowe odżywianie polega na dostosowaniu ilości i rodzaju spożywanych pokarmów oraz napojów do zapotrzebowania Twojego organizmu. W okresie dojrzewania wymagania żywieniowe i dietetyczne zmieniają się z powodu zmian zachodzących w organizmie. Nadmierne lub zbyt niskie spożycie pokarmów, zwłaszcza o obniżonej jakości, skutkuje nieprawidłowym rozwojem fizycznym, psychicznym, gorszymi wynikami osiąganymi w nauce, ogólnie złym stanem zdrowia, a także zwiększa się ryzyko wystąpienia niektórych chorób, takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienie tętnicze, zespół metaboliczny, osteoporoza, niedożywienie, obniżenie odporności czy zahamowanie rozwoju.



ILE KILOKALORII NA DOBĘ POTRZEBUJESZ?

Ilość energii (wyrażona w kilokaloriach), której potrzebujesz każdego dnia zależy od płci, wieku, masy ciała, wzrostu, aktywności fizycznej oraz stanu fizjologicznego. Każdy z nas jest inny, zatem różne jest zapotrzebowanie energetyczne.

Tabela 1. Przykładowa ilość kalorii ustalona na poziomie średniego dziennego zapotrzebowania energetycznego [Normy żywienia dla populacji polskiej, red M. Jarosz. NCEZ, Warszawa, 2020].

Grupa wiekowa	kcal/dobę		
	Aktywność fizyczna (PAL)		
	mała	umiarkowana	duża
Chłopcy			
10–12 lat	2050	2350	2700
13–15 lat	2600	3000	3450
16–18 lat	3000	3400	4000
Dziewczęta			
10–12 lat	1800	2100	2450
13–15 lat	2100	2450	2800
16–18 lat	2150	2500	2850

Kilokalorie to nie wszystko. Są jeszcze białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne i antyoksydanty.

JAK ZBILANSOWAĆ WSZYSTKIE SKŁADNIKI DIETY?

Zbilansowaną dietą nazywamy taki sposób żywienia, który pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze takie jak białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy składniki mineralne oraz antyoksydanty bez wykluczania poszczególnych grup produktów spożywczych.

Ważne jest aby takie żywienie uwzględniło równowagę pomiędzy ilością przyjętych kalorii z posiłkami, a wydatkiem energetycznym czyli m.in. codzienną aktywnością fizyczną. Jest to niezbędne aby utrzymać prawidłowy bilans energetyczny. Zbilansowana dieta pomaga osiągać dobre wyniki w nauce, w pracy i w sporcie.

PROPORCJE NA TALERZU

Aby prawidłowo zbilansować dietę, na talerzu powinny pojawić się produkty różnorodne w odpowiedniej proporcji. Im bardziej kolorowo na talerzu, tym lepiej.

- Warzywa i owoce to podstawa Twojej diety i powinny stanowić połowę Twojego talerza. Każdy kolor, ale i rodzaj warzyw i owoców niesie ze sobą inne składniki, dlatego jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste takie jak pieczywo pełnoziarniste/razowe/ graham, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane/ gryczane/ orkiszowe/ jęczmienne/ żytnie, ryż pełnoziarnisty. Dodawaj do jogurtu np. płatki, otręby, siemię lniane, nasiona chia, błonnik witalny (babkę jajowatą/babkę płesznik).
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych czyli np. różnorodne orzechy (włoskie, laskowe, brazylijskie, makadamia, nerkowca), migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, oliwę z oliwek, olej rzepakowy.
- Wybieraj produkty mleczne bez dodatku cukru (możesz je dosłodzić dodając świeże owoce, orzechy, suszone owoce) – jogurty naturalne, kefiry, twarożki, serki wiejskie, skyrzy bez dodatku cukru.



PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANY POSIŁEK NA TALERZU



Rysunek 1. Różnorodna dieta – prawidłowo zbilansowany posiłek na talerzu
(opracowanie Agnieszka Białek-Dratwa)

ENERGIA W TWOJEJ DIECIE POWINNA POCHODZIĆ Z WĘGLOWODANÓW GŁÓWNIEM Z PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH

Podstawą Twojej diety powinny być produkty zbożowe, głównie pełnoziarniste, czyli m.in.: kasze takie jak gryczana, jęczmienna wiejska, pęczka, ryż brązowy, płatki i otręby, makaron razowy, pieczywo razowe. Te produkty są przede wszystkim źródłem energii dla organizmu, a co za tym idzie – mózgu, gdyż mózg funkcjonuje dzięki glukozie, która powstaje m.in. z produktów zawierających węglowodany. Codzienna dieta powinna zawierać produkty zbożowe w każdym posiłku.

BIAŁKO DLA TWOJEGO CIAŁA

W Twojej codziennej diecie powinny znaleźć się też: mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, ciecierzycza, fasola, groch), różnorodne orzechy, które są źródłem białka, dzięki któremu rośniesz, rozwijasz się, a Twoje mięśnie i organy wewnętrzne pracują prawidłowo. Z produktów mięsnych wybieraj te o niskiej zawartości tłuszczu (drób, wołowina, cielęcina), a z ryb – morskie, które zawierają kwasy omega-3 (makrela, śledź i sardynka, łosoś, dorsz).





TŁUSZCZE W TWOJEJ CODZIENNEJ DIECIE SĄ POTRZEBNE

Tłuszcze w Twojej diecie powinny pochodzić głównie z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych (np. oleju rzepakowego, oliwy z oliwek, różnorodnych orzechów). Pamiętaj: zdrowe tłuszcze są potrzebne, więc ich nie unikaj! Wystrzegaj się natomiast tzw. tłuszczów trans. Są one w chipsach, słodkich ciasteczkach, drożdżówkach, pączkach, ciastkach, batonach, słodkich płatkach śniadaniowych, żywności typu fast food itp. Jest to najgorszy rodzaj tłuszczu, przyczynia się do rozwoju wielu chorób, takich jak otyłość i nowotwory.

KWASY OMEGA-3 A WYNIKI W NAUCE

Kwasy tłuszczowe biorą udział w rozwoju centralnego układu nerwowego oraz wpływają na prawidłową pracę i rozwój mózgu. Dodatkowo kwasy te są niezbędne do zachowania funkcji organizmu człowieka w każdym wieku. Szczególne zapotrzebowanie na nie występuje w okresie wczesnego dzieciństwa, a wyjątkową rolę przypisuje się kwasowi dokozaheksaenowemu (DHA), który w dużych ilościach odkłada się w rozwijającym się ośrodkowym układzie nerwowym. Kwasy omega 3 znajdują się w m.in. łososiu, pstrągu, oleju lnianym, siemieniu lnianym, orzechach włoskich.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY CODZIENNEGO ŻYWIENIA

- Jedz regularnie 5 posiłków, nie zapominaj o posiłkach zabieranych do szkoły.
- Pij regularnie wodę – woda powinna być Twoim podstawowym napojem każdego dnia.
- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy – zastępuj je owocami i orzechami.
- Nie dosalaj potraw, unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin dziennie).
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
- Sprawdzaj regularnie swoją wysokość i masę ciała.

POLECANE ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW PROSTYCH W TWOJEJ DİECIE

- różnorodne owoce – jabłko, gruszka, kiwi, owoce cytrusowe, banan, mango, brzoskwinia, morela, nektarynka, maliny, truskawki, borówki, jagody, melon, arbuz, winogrona, granat, śliwki, agrest, porzeczki, wiśnie,
- owoce suszone – suszona żurawina, suszone morele, suszone śliwki, suszone jagody goji, suszone wiśnie.





POLECANE ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH W TWOJEJ DZIECIE

- pieczywo pełnoziarniste/razowe/graham – chleb żytni razowy, pieczywo razowe pszenne, pieczywo razowe żytnie, chleb graham, bułki grahamki, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo wieloziarniste,
- makarony pełnoziarniste/razowe – makaron pełnoziarnisty pszenny, makaron pełnoziarnisty żytni, makaron razowy pszenny, makaron wieloziarnisty, makaron gryczany (soba),
- makarony z roślin strączkowych – makaron z soczewicy, makaron z groszku, makaron z ciecierzycy,
- płatki/otręby/muesli – płatki owsiane, płatki gryczane, płatki żytnie, płatki orkiszowe, otręby pszenne/żytnie/owsiane, zarodki pszenne, muesli na bazie wymienionych płatków z dodatkiem owoców i orzechów,
- nasiona chia, siemię lniane, błonnik witalny.

POLECANE ŹRÓDŁA BIAŁKA W TWOJEJ DZIECIE

- chude mięso – kurczak, indyk, królik, cielęcina i wędliny drobiowe,
- ryby – łosoś, pstrąg, dorsz, sandacz, miruna, sola, flądra, tuńczyk,
- jajka,
- nabiał – chudy twaróg, skyr, jogurt naturalny, kefir, maślanka, mozzarella, sery,
- owoce morza – krewetki,
- nasiona roślin strączkowych – ciecierzycza, soczewica, bób, fasola, sfermentowane produkty takie jak tofu, miso, tempeh.

POLECANE ŹRÓDŁA TŁUSZCZU W TWOJEJ DZIECIE

- oleje roślinne – olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany,
- orzechy (włoskie, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pinii), migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika,
- tłuste ryby – łosoś, węgorz, śledź, sardela, szprotka, makrela,
- masła orzechowe 100% – bez dodatków cukru, soli i oleju palmowego.



CO MOŻESZ ZE SOBĄ ZABIERAĆ DO SZKOŁY?

Przykłady II śniadań zabieranych do szkoły:

- Garść orzechów (orzechy włoskie, nerkowca, laskowe, brazylijskie, pekan) + owoc (do wyboru banan, jabłko, gruszka, 250 g winogron, 3 mandarynki)
- Warzywa pokrojone w słupki np. marchewka, papryka, seler + garść orzechów
- Jogurt naturalny + owoce (maliny, borówki, mandarynki, kiwi, brzoskwinia)
- Jogurt naturalny + suszone owoce (żurawina, rodzynki, morele) + płatki owsiane/gryczane + pestki dyni/nasiona słonecznika
- Skyr + garść mieszanki z pestek dyni, nasiona słonecznika, siemienia lnianego, nasion chia + suszona żurawina
- Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z pastą warzywną (np. ajvarem, hummusem), mozzarellą, suszonymi pomidorami, oliwkami, garścią rukoli, papryką
- Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z serem feta, plastrem grillowanej piersi z kurczaka, sałata/rukola/roszponka/sałata rzymska, papryka, awokado, kiełkami (np. brokuła, lucerny, rzodkiewki)
- Kanapka z chleba graham z pierśią z kurczaka, z rukolą, papryką, ogórkiem konserwowym, kiełkami
- Tortilla pełnoziarnista z plastrem grillowanej piersi z kurczaka, garścią rukoli, kiełkami, orzechami i papryki
- Smoothie:
 - 1 banan, garść szpinaku, 1 łyżka płatków owsianych, 1 łyżka pestek dyni, 1 pomarańcza bez skórki
 - 1 banan, 150 g malin, 1 łyżka orzechów włoskich, 1 łyżka płatków owsianych
 - 100 g truskawek, 150 g jogurtu naturalnego, 1 łyżka orzechów nerkowca
 - 150 g jogurtu kokosowego, 50 g malin, 10 g nasion chia, 10 g wiórek kokosu





BIBLIOGRAFIA

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (Instytut Żywności i Żywienia). Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, (2019)
2. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewska. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny. Warszawa 2020.
3. UNICEF. The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition, (2019)
4. Dietetyka pediatryczna. Pod red. Karoliny Krupy-Kotary. Wydawnictwo SUM, Katowice, 2021.
5. Ziółkowska B. Psychologia zaburzeń odżywiania. W: Psychologia kliniczna. Red. L. Cierpiatkowska, H. Sęk. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2017, s. 407–426.

- „Zdrowy posiłek w szkole”
Dr n. med. Agnieszka Białek-Dratwa,
Dr n. med. Elżbieta Szczepańska
- Publikacja w ramach projektu „Schody do Zdrowia – edukacja i nauka wyznacznikiem zdrowego oraz otwartego społeczeństwa”
- Wydanie I
- Wydawca: Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Katowice 2022
- Projekt i skład:
Drukarnia Sil-Veg-Druk, www.svd.pl



Jesteś zainteresowanym projektem?

Skontaktuj się z nami:

Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
pod adresem e-mail:

✉ **schodyzdrowia@sum.edu.pl**

lub numerami telefonu

☎ **(32) 208-35-07, 514-954-145**