

**Banki Żywności** 

Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014–2020  
Działania towarzyszące



**MODUŁ I – ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA**

**Warszawa 2015**

### 1. CEL MODUŁU PIERWSZEGO

- Przekazanie wiedzy dotyczącej zasad racjonalnego żywienia.
- Uświadomienie roli odżywiania w funkcjonowaniu organizmu.
- Przekazanie umiejętności dotyczących wyborów produktów spożywczych.
- Uświadomienie roli posiłków w codziennej diecie.
- Przekazanie wiedzy dotyczącej wymienników żywieniowych na tańsze w diecie.
- Zwrócenie uwagi na problem interakcji leków i suplementów diety z żywnością.

### 2. OBSZAR EDUKACYJNY

Warsztaty dietetyczne - dotyczące zdrowego żywienia. Na warsztacie omówione będą ogólnie najważniejsze **zasady prawidłowego żywienia** dostosowane do potrzeb konkretnych grup ludności – dzieci, rodzice, osoby dorosłe, seniorzy. Każde zagadnienie, które zostanie omówione w czasie warsztatu może być zaprezentowane jako odrębne i omówione szczegółowo na kolejnych warsztatach.

### 3. GRUPA DOCELOWA

- Dzieci lub/i młodzież (wiek 4-6, 7-9, 10-12, 13-15, 16-18)
- Osoby dorosłe
- Rodzice dzieci do lat 3 oraz kobiety w ciąży
- Seniorzy



#### 4. ZAŁOŻENIA MERYTORYCZNE

- Talerz żywieniowy/piramida żywieniowa jako wzór prawidłowo skomponowanego jadłospisu. Podział i charakterystyka produktów spożywczych.
- Urozmaicenie jadłospisu – czyli jak komponować posiłki, by dostarczyć wszystkich składników odżywczych. Skąd człowiek czerpie energię – czyli lekcja o składnikach odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany). Układanie jadłospisów i korekta żywienia.
- Charakterystyka sposobu żywienia w zależności od etapu życia.
- Rola posiłków w codziennej diecie.
- Analiza własnego sposobu żywienia z wykorzystaniem prostych testów do oceny sposobu żywienia.
- Interakcje leków, suplementów diety z żywnością



## PIRAMIDA ŻYWIENIOWA JAKO WZÓR PRAWIDŁOWO SKOMPONOWANEGO JADŁOSPISU. PODZIAŁ I CHARAKTERYSTYKA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH



Instytut Żywności i Żywienia 2009

Podstawową zasadą urozmaiconej diety jest **różnorodność**, to znaczy spożywanie jak największej palety produktów spożywczych. Im bogatszy wachlarz dostarczanych organizmowi produktów, tym większe prawdopodobieństwo, że nasz organizm otrzymuje wszystkie składniki odżywcze w optymalnych ilościach.

Nie istnieje produkt spożywczy, który dostarczałby organizmowi wszystkie potrzebne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach. Dzięki urozmaiconym posiłkom unikamy niedoborów i nadmiarów składników odżywczych oraz kumulowania się niekorzystnych substancji w organizmie.

W komponowaniu codziennych posiłków pomaga korzystanie z podziału **produktów na grupy**, które tworzą piramidę żywieniową. Na niej zobrazowane jest, jakie produkty powinny w naszej diecie przeważać, a jakie powinny znajdować się w mniejszej (ale jednak znajdować) ilości.

### Produkty pełnoziarniste

Powinny stanowić podstawę naszej diety. To one dodają nam energii i pobudzają nas do działania. Prawidłowo zaplanowany posiłek, powinien zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych. Do najpopularniejszych produktów pełnoziarnistych należą:

Pieczywo pełnoziarniste (ciemne np. typu graham)

- Ryż
- Kasza gryczana, jęczmienna
- Makaron
- Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków.

### Owoce i warzywa

Zaraz po produktach pełnoziarnistych, nasza dieta powinna być bogata w owoce i warzywa. Mówiąc zupełnie skrótowo - dostarczają składników mineralnych, witamin, flawonoidów (barwniki, przeciwutleniacze), są głównym źródłem, E, karotenów. Chociaż ich walory można by jeszcze długo wymieniać. Warzywa to jedyne produkty, które można spożywać bez ograniczeń. Powinno się je zjadać przy każdym posiłku. Im większa różnorodność kolorystyczna, tym większe bogactwo składników, dobroczynnie na nas działających. Zaleca się 3-4 porcje w ciągu dnia.

Natomiast spożycie owoców należy ograniczać, ponieważ zawierają duże ilości cukrów prostych i mogą powodować wahania cukru we krwi, a za tym idzie obniżenie energii, zmęczenie, rozleniwienie. Zaleca się spożycie 2-3 porcji owoców dziennie.

### Mleko i produkty mleczne

Są ważnym źródłem wapnia w diecie, składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów. W mleku znajdują się także witaminy A, D i B2, które niezbędne są zarówno dla naszego samopoczucia, jak i dla zdrowia i wyglądu. Mleko jest źródłem najwyższej jakości białka, składnika budulcowego, niezbędnego zwłaszcza w okresie intensywnego wzrostu. Uczniowie powinni wypijać 3-4 szklanki mleka dziennie, lub część mleka zastępować produktami mlecznymi (jogurty, kefir, maślanki) a także serami twarogowymi lub podpuszczkowymi żółtymi.

### Mięso, drób, wędliny, jaja

Są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Spożywanie niewielkich ilości czerwonego mięsa zapobiega wystąpieniu anemii. Dzieci i młodzież powinna spożywać z tej grupy 2 porcje dziennie. Z produktów mięsnych należy wybierać chude gatunki np. drób.

Warto włączyć do naszej diety ryby morskie. Ryby są produktem dość drogim i trudno dostępnym, jednak powszechnie wszystkim znane makrela, śledź i sardynki są bogactwem niezbędnych dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega -3 i witaminy D.

### Tłuszcze (oleje, oliwy, masło)

Większość tłuszczu powinna pochodzić z ryb, orzechów, i tłuszczów roślinnych. Należy unikać tłuszczów nasyconych, są to tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. „Zdrowymi” tłuszczami są natomiast tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, rzepakowy. Zawierają one dobroczynne, nienasycone kwasy tłuszczowe. Z punktu widzenia utrzymania właściwej wagi należy pamiętać, że tłuszcze zawierają bardzo dużo kalorii. Ponieważ jednak są one niezbędne dla właściwego i zdrowego funkcjonowania organizmu nie wolno z nich rezygnować.

### UROZMAIACENIE JADŁOSPISU – CZYLI JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI, BY DOSTARCZYĆ WSZYSTKICH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

Skąd człowiek czerpie energię oraz składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany).  
Układanie jadłospisów i korekta żywienia.

Na pewno każdy z nas w dzieciństwie słyszał od swoich bliskich stwierdzenie „jedz bo nie urośniesz”. Skąd się bierze takie stwierdzenie? Otóż nie od dziś wiadomo jest, że żywność to bogactwo składników odżywczych takich jak białka, tłuszcze, węglowodany oraz witamin, składników mineralnych oraz wielu cennych substancji, które wpływają na nasz organizm budująco i regulująco. Aby nasza codzienna dieta była pożyteczna dla naszego zdrowia musimy zrozumieć czym jest żywność, jaka ma wartość odżywczą oraz ile i co powinniśmy zjadać. Podstawową zasadą w planowaniu zdrowej diety jest racjonalne odżywianie.

Racjonalne odżywianie oznacza dostarczanie organizmowi z pożywieniem niezbędnych składników odżywczych, składników mineralnych, witamin i wielu innych substancji. Żywność dostarcza nam również energii niezbędnej do funkcjonowania organizmu.

Zapotrzebowanie człowieka na energię z pożywienia zależy od kilku czynników – masy ciała, wieku, aktywności. Jedynym źródłem energii dla człowieka jest energia chemiczna zawarta w pożywieniu. Prawidłowo zaplanowana dieta dla dzieci i młodzieży powinna dostarczać:

*50-70% energii z węglowodanów  
(w tym cukrów 10–20%, a cukrów dodanych – nie więcej niż 10%)  
20-35% energii z tłuszczów  
10-15% energii z białka*

Źródło: <http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaZZ2012.pdf>

Do budowy i funkcjonowania każdego organizmu potrzebne są materiały, a tymi materiałami jest odpowiednio dobrane produkty spożywcze. Produkty spożywcze są także dla organizmu źródłem energii cieplnej. Tak jak dla urządzeń elektrycznych potrzebny jest prąd, tak dla organizmu niezbędne jest pożywienie. Pożywienie zostaje zamienione na energię mechaniczną, czyli np. ruch i energię cieplną. Warto zwrócić uwagę jak reaguje nasz organizm, kiedy głodny- jest mu na ogół zimno.

Składniki odżywcze są to związki występujące w produktach spożywczych, które po spożyciu ulegają strawieniu i przyswojeniu. To dzięki nim w organizmie powstaje energia cieplna. Głównymi składnikami odżywczymi są białka, tłuszcze, węglowodany.

Ponieważ nie ma w przyrodzie produktów o identycznym składzie, należy spożywać różnorodne produkty. Oto przykłady produktów, które są niezbędne w naszej diecie.

### **Białka**

Rola białka w organizmie jest złożona: są najważniejszym składnikiem budulcowym organizmu. Niezbędny do tworzenia i budowy wszystkich tkanek organizmu. Są również składnikiem regulującym, koniecznym do powstania enzymów, hormonów, przeciwciał. Jest on również materiałem energetycznym.

Białka dostarczają nam produkty zwierzęce:

- Mięsa
- Wędliny
- Drób
- Ryby
- Mleko
- Sery
- Jaja

Resztę stanowią produkty roślinne:

- Produkty zbożowe
- Nasiona roślin strączkowych
- Warzywa i owoce

### **Węglowodany**

Główne źródło energetyczne organizmu, niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania.

Węglowodany, czyli cukry proste dzielimy na:

- Proste (glukoza, fruktoza), dobrym źródłem są owoce
- Złożone spotykane w pieczywie, przetworach mącznych i zbożowych, ryżu, ziemniakach, warzywach okopowych, takich jak marchew, burak

## Tłuszcze

To składnik energetyczny i zapasowy organizmu, nośnik wielu ważnych witamin A, D, E, K. Szczególnie ważne są nienasycone kwasy tłuszczowe. Tłuszcze występują w dwóch postaciach, różniących się od siebie budową kwasów tłuszczowych. Tłuszcze dzielimy na takie, które są pod znaną nam postacią, widoczne gołym okiem oraz takie, które nie są widoczne gołym okiem, bo występują w produktach spożywczych, takich jak: wędlina, mięso.

- Nasycone kwasy tłuszczowe zawarte przede wszystkim w tłuszczach i produktach zwierzęcych – maśle, smalcu, boczku, mięsach, wędlinach, śmietanie i tłustych serach.
- Nienasycone kwasy tłuszczowe zawarte są w tłuszczach roślinnych (oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, rzepakowym) oraz w oleju rybim.

## Witaminy

Składniki regulujące przemianę materii i energii, wchodzi w skład enzymów i koenzymów. Ich niedobór lub nadmiar powoduje zakłócenia w funkcjonowaniu organizmu co prowadzi do różnych poważnych chorób. Witaminy dzielimy na rozpuszczalne w tłuszczach A, D, E, K oraz rozpuszczalne w wodzie np. C, B1, B2, B6, B12, PP. Źródłem witamin są:

- Warzywa
- Owoce
- Mięso
- Ryby

## Składniki mineralne

Pierwiastki niezbędne do życia organizmu. Dzieli się je na mikro i makroelementy, w zależności od występowania w organizmie, zarówno ich niedobór jak i nadmiar jest przyczyną zaburzeń funkcji organizmu np. wapń, magnez, potas, sód, żelazo. Głównym źródłem są:

- Nabiał (sery żółte, sery białe, mleko)
- Ryby
- Mięso
- Jaja
- Warzywa (np. kapusta, ziemniaki, buraki)
- Rośliny strączkowe
- Orzechy



## CHARAKTERYSTYKA SPOSOBU ŻYWIENIA W ZALEŻNOŚCI OD ETAPU ŻYCIA

W zależności od wieku zmienia się zapotrzebowanie na kaloryczność posiłków, składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne. Potrzeby młodych organizmów (dzieci i młodzieży) są większe niż ludzi dorosłych. U ludzi dorosłych procesy wzrostu i budowy organizmu są już zakończone, natomiast u dzieci i młodzieży, zwłaszcza w okresie dojrzewania przebiegają z wielką szybkością. W tym czasie organizm potrzebuje więcej składników odżywczych, zarówno budulcowych, jak i energetycznych. Wraz z wiekiem spowalnia metabolizm człowieka, w związku z tym jadłospis ten powinien być odpowiednio dostosowany.

### Programowanie metaboliczne

Słowo programować kojarzy się z dziedziną informatyki. To informatycy projektują, tworzą, testują, utrzymują programy komputerowe na prawidłowym poziomie, tak, aby działały bezawaryjnie. Okazuje się, zaprogramować można również metabolizm człowieka. Jak to się i czemu ma służyć takie programowanie? Programowanie metaboliczne, inaczej nazwane programowaniem żywieniowym nazywamy wpływ czynników żywieniowych (składników pożywienia), działających w okresach krytycznych na metabolizm i przyszłe zdrowie człowieka. Okresy krytyczne zdefiniowane są jako czas szybkiego rozwoju tkanek i narządów, które są podatne na trwałą modyfikację, wybranych procesów metabolicznych. Najbardziej podatny na „programowanie” jest organizm rozwijającego się płodu i niemowlaka. Przykładem takiego „programowania”, popartego badaniami jest fakt występowania niedoborów pokarmowych w diecie kobiety ciężarnej. Błędy w żywieniu kobiet w ciąży przyczynić się mogą do zachorowania przez ich dzieci na cukrzycę typu 2, nadciśnienie, choroby układu krążenia. Podobnie jak informatyk musi nauczyć się programowania, tak samo rodzic powinien znać zależność prawidłowego odżywiania na zdrowie już od chwili poczęcia dziecka.

### Prawidłowe żywienie już od chwili poczęcia wpływa na:

- Odpowiednie przyrosty masy ciała
- Optymalny stan odżywienia
- Preferencje smakowe dziecka
- Nawyki żywieniowe
- Zachowania żywieniowe

### A w konsekwencji:

- Prawidłowe funkcjonowaniu układu nerwowego
- Prawidłowy rozwój układu kostnego
- Zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia
- Zmniejszenie ryzyka nowotworów
- Zmniejszenie ryzyka otyłości

**Fakty z życia nienarodzonego jeszcze dziecka:**

- Około 55 dnia po zapłodnieniu u płodu tworzą się kubki smakowe
- Około 14 tygodnia ciąży dziecko połyka wody płodowe oraz wykazuje wrażliwość na ich smak

**Dlatego dieta mamy powinna być:**

- Zróżnicowana
- Bez nadmiernej ilości cukru
- Bogata we wszystkie składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne
- Produkty powinny być nieprzetworzone
- Bogata w warzywa, owoce
- Jego smak kształtuje prawidłowe preferencje smakowe

Wpływ preferencji smaku słonego i słodkiego na przyszłe zdrowie. Brak przyzwyczajenia do smaku słodkiego zapobiega nadwadze i otyłości oraz konsekwencjom otyłości. Brak przyzwyczajenia do smaku słonego zapobiega nadciśnieniu.

**A po narodzinach...**

Noworodek już 2 godziny po narodzinach jest w stanie rozpoznać smak słony, gorzki, słodki, kwaśny reagując odmiennym wyrazem twarzy. Najlepsze dla dziecka jest mleko matki, ponieważ:

- Zawiera wszystkie składniki odżywcze
- Jest idealnie dostosowane do możliwości niedojrzałego układu pokarmowego dziecka
- W początkowych miesiącach życia całkowicie zaspokaja potrzeby organizmu dziecka

Brak przyzwyczajenia do smaku słodkiego zapobiega nadwadze i otyłości oraz konsekwencjom otyłości. Brak przyzwyczajenia do smaku słonego zapobiega nadciśnieniu.

**Fakty dotyczące dziecka do 6 miesiąca**

- Dziecko preferuje już smak słodki
- Około 4 miesiąca życia kształtują się preferencje smaku słodkiego
- Pokarm musi być dostosowany do nowonarodzonego dziecka

**Fakty dotyczące dziecka od 6-12 miesiąca**

- Między 6 a 10 miesiącem życia zaczyna się gotowość poznawania nowych tekstur, konsystencji i temperatur
- Zaczynają pojawiać się pierwsze zęby

# 6 złotych zasad zdrowego odżywiania na 1000 pierwszych dni



**Zalecenia dla dzieci i młodzieży:**

1. Co najmniej 4 posiłki dziennie rozpoczynając od śniadania. Konieczne jest drugie śniadanie.
2. Zachowanie równomiernych przerw pomiędzy posiłkami.
3. Urozmaicone pożywienie z rozmaitych produktów z 5 grup najlepiej zapewni dostarczenie wszystkich składników odżywczych młodemu, rosnącemu organizmowi.
4. Warzywa i owoce wraz z mlekiem mogą uchronić Cię przed osteoporozą (prozdrowotne).
5. Spożywaj więcej mleka i jego przetworów. Zapewni ci to prawidłowy rozwój i osiągnięcie najwyższej szczytowej masy kostnej.
6. Urozmaicone pożywienie zapewnione obecnością wszystkich 5 grup produktów – mięsem, rybami, drobiem, jajami, roślinami strączkowymi.
7. Pożądane jest ograniczenie tłustych mięs i wędlin.
8. Ograniczyć należy spożycie soli, np. orzechy bez soli.
9. W ograniczonych ilościach należy spożywać obok frytek (ok. 48% tłuszczu), hamburgerów, pizzy, chipsów także ciastka, torty i inne słodczy.
10. Pojadanie pomiędzy posiłkami może być pożywne, o ile będzie pełnowartościowe w postaci „nie fast-fodów”, a warzyw i owoców, soków, jogurtów, serków i napojów mlecznych, sałatek, płatków śniadaniowych.
11. Ruch jest konieczny dla zdrowia, pomocne pomiary ciała.

**Zalecenia dla dorosłych:**

1. Jedz co najmniej 3 posiłki dziennie, dzień rozpoczynaj od śniadania
2. Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.
3. Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce najlepiej w formie surowej lub krótko gotowane.
4. Dwa, a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser lub jogurty, bądź wędliny? o obniżonej zawartości tłuszczu.
5. Mięso i jego przetwory jedz w ilościach 2-3 razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W pozostałe dni jadaj dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch, soja).
6. Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu. Do przyrządzania potraw tłuszcz zwierzęcy zastępuj olejami lub oliwą z oliwek.
7. Ograniczaj spożycie soli kuchennej, nie dosalaj.
8. Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodczy, zamiast nich spożywaj warzywa i owoce.
9. Bądź aktywny ruchowo.

## Zalecenia dla osób starszych

1. Jedz częstsze posiłki o niższej wartości energetycznej 5 posiłków (energia %): śniadanie 25-30 %, II śniadanie 5-10%, obiad 30-35%, podwieczorek 5-10 %, kolacja 15-20%.
2. Stosuj piramidę żywieniową dla osób w wieku starszym >60 roku życia: tłuszcz, olej, słodycze stosuj oszczędnie; mleko, jogurty, sery, mięso, drób, ryby, jaja, strączkowe  $\geq 2$  porcje, owoce 3 porcje; warzywa  $\geq 3$  porcje; pieczywo, makarony, kasze >6 porcji; płyny 8 szklanek.
3. Spożywaj produkty o zwiększonej gęstości odżywczej.
4. Ogranicz przejadania się.
5. Spożywaj raczej małe posiłki, ale częściej.
6. Regularnie odżywiaj się
7. Wypijaj większe ilości płynów, ale mniej alkoholu
8. Bądź aktywny.

Żywność dla osób starszych powinna charakteryzować się:

- ograniczoną ilością tłuszczu i cukrów prostych
- zwiększoną gęstością odżywczą (jaja, mięso, kasza, ryż, strączkowe, pieczywo razowe, makarony, ryby, drób, tłuszcze roślinne, nabiał)
- wyraźnym smakiem, zapachem, barwą
- odpowiednią konsystencją.

### Suplementacja witaminy D. Jej rola oraz zapotrzebowanie

Jest chyba jedną z nielicznych witamin, które powinno się suplementować. Wskazana jest zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Witamina D, uczestniczy w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej oraz tworzeniu kości i zębów. Jest niezbędna w procesie wchłaniania wapnia i fosforu z jelita cienkiego. Jej niedobór w organizmie przyczynia się do zakłócenia w gospodarce wapniowo-fosforanowej, co prowadzi do demineralizacji kości. Konsekwencją tego jest z kolei rozmięczenie kości oraz osteoporoza. U dzieci niedobór witaminy D, przyczynia się do powstawania krzywicy i opóźnienia wyrastania zębów mlecznych. Ponadto niedobory witaminy D przyczyniają się do schorzeń układu krążenia, chorób zapalnych, chorób autoimmunologicznych, nowotworów. Niedobór witaminy D przyczynia się też do obniżenia samopoczucia oraz odporności, co jest widoczne głównie w okresie jesienno- zimowym.

### Istota wody w prawidłowym żywieniu

Woda w organizmie człowieka stanowi średnio 60% masy ciała. Stanowi strukturalną część wszystkich komórek i tkanek. Jest niezbędna do prawidłowego przebiegu procesów trawienia i transportu składników odżywczych i produktów przemiany materii. Umożliwia właściwą ruchomość stawów. Spełnia ogromną rolę w regulacji temperatury ciała.

Źródłem wody w diecie są napoje i produkty spożywcze. Spośród produktów stałych najwięcej wody zawierają warzywa – do 95%, owoce – do 87%, mleko i napoje mleczne – do 90%. Niedostateczna podaż płynów może szybko doprowadzić do odwodnienia, a w konsekwencji do zaburzeń elektrolitów, zaburzeń mowy, funkcji poznawczych, wydalania moczu, zmian ciśnienia krwi. Zalecane spożycie to 1,5 l wody z płynów oraz 1 l przyjęty w pożywieniu.

### ROLA POSIŁKÓW W CODZIENNEJ DIECIE

Sposób rozłożenia posiłków w ciągu dnia zależy od wieku, aktywności w ciągu dnia, rodzaju pracy, stanu zdrowia. Całodzienną rację pokarmową należy tak skomponować na posiłki, aby każdy z nich był zrównoważony pod względem zawartości energii i składników pokarmowych. Istotne jest też, aby zostały zachowane między nimi odpowiednie odstępy czasu.

Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4-5 godz. Natomiast w żywieniu dzieci, młodzieży, kobiet ciężarnych i karmiących, osób starszych, i wykonujących ciężką pracę fizyczną, przerwy między posiłkami powinny wynosić 3 godz. Prawidłowo powinno się spożywać 4-5 posiłków dziennie, natomiast nie należy jeść rzadziej niż 3 razy dziennie. Ostatni posiłek powinien być jedzony nie później niż na 2 godz. przed położeniem się spać, aby procesy trawienia nie zakłócały nocnego odpoczynku. Tak więc jeżeli ktoś jest tak zwanym „nocnym markiem”, chodzi spać np. o godzinie 23-24, wskazane jest, by lekką kolację spożyć o godzinie 21-22.

Oprócz trzech zasadniczych posiłków (**śniadanie, obiad, kolacja**) wskazane jest spożywanie **II śniadania i podwieczorka**. Wybór jednego z dodatkowych posiłków powinien być podyktowany trybem życia np. dzieci w wieku szkolnym powinny jeść II śniadanie, natomiast ci, którzy jadają wczesne obiady – podwieczorki.

### Śniadanie

Jako posiłek spożywany po długiej nocnej przerwie powinno dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości różnych składników pokarmowych zarówno tych, które są potrzebne do wykonywania pracy, jak i tych, które zapewniają dobry stan zdrowia. Za prawidłowe przyjąć można śniadanie, które składa się z:

- zupa mleczna z różnymi dodatkami
- pieczywo (mieszane), wysokowartościowy produkt białkowy (twaróg, sery, wędliny, ryby), napój mleczny (kakao, kefir, jogurt)
- bardzo ważnym dodatkiem do śniadania są surowe warzywa i owoce

Niejedzenie śniadania zarówno przez dzieci i młodzież, jak i osoby dorosłe może mieć bardzo niekorzystne konsekwencje dla ich rozwoju i stanu zdrowia, np. cukrzyca, niedożywienie lub otyłość, brak energii, złe samopoczucie, bóle głowy, senność.

## Drugie śniadanie

Stosuje się przy dłuższych przerwach między pierwszym śniadaniem a obiadem. Powinno być ono mniej obfite. Jego celem jest uzupełnienie składników odżywczych oraz dostarczenie organizmowi nowego zapasu energii. Na drugie śniadanie najczęściej podaje się:

- pieczywo mieszane
- masło, sery, wędliny, pasty serowe, jajka, ryby oraz koniecznym dodatkiem są warzywa i owoce

## Obiad

Jest uważany za główny posiłek w ciągu dnia. Powinien składać się z 2 dań. Bardzo ważne jest, aby występował w nim:

- wysokowartościowy produkt białkowy
- warzywa w postaci gotowanej i surowej (jako składnik zup i dodatek do II dań)
- desery powinny być przygotowywane z mleka i owoców (kisiele, musy, galaretki, budynie). Nie powinien być zbyt obfity.

## Podwieczorek

To posiłek uzupełniający. Może się składać z:

- owoców lub warzyw
- ciasta
- deserów mlecznych

## Kolacja

Jako ostatni posiłek w ciągu dnia powinna być urozmaicona, niezbyt obfita, lekkostrawna.

W planowaniu żywienia należy brać pod uwagę porę roku, aby możliwie jak najlepiej wykorzystać produkty sezonowe. Jadłospisy powinny być również urozmaicone pod względem stosowanych technik kulinarnych np. gotowanie na parze, pieczenie w pergaminie lub folii.

## ANALIZA WŁASNEGO SPOSOBU ŻYWIENIA I STANU ODŻYWIENIA

Analizy sposobu żywienia można dokonać poprzez zestaw pytań, testów, wywiadów dotyczących zachowań związanych z żywieniem i postępowaniem z żywnością. Może to być np. znajomość zaleceń żywieniowych, ilość i częstość spożywania posiłków lub grup produktów np. warzyw i owoców.

Przykładowe pytania:

*Czy spożywasz warzywa i owoce (jak często?)*

*Jaka jest zalecana ilość błonnika w diecie?*

*Które produkty są źródłem pełnowartościowego białka w diecie?*

*Kto dokonuje zakupów w gospodarstwie domowym?*

*Co zwykle dzieje się z niespożytą żywnością?*

Bardzo szybką, aczkolwiek orientacyjną metodą sprawdzającą czy nasz organizm jest prawidłowo odżywiony to podstawienie danych takich jak wzrost i waga do wzoru, zwanego BMI. Wskaźnik masy ciała - Body Mass Index (BMI) to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Klasyfikacja (zakres wartości) wskaźnika BMI została opracowana dla dorosłych. Do oceny dzieci stosuje się siatki centylowe.

$$BMI = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$

Zakresy wartości BMI:

Dla osób dorosłych wartość BMI wskazuje na:

< 16,0 – wygłodzenie

16,0–16,99 – wychudzenie (spowodowane często przez ciężką chorobę lub anoreksję)

17,0–18,49 – niedowagę

18,5–24,99 – wartość prawidłową

25,0–29,99 – nadwagę

30,0–34,99 – I stopień otyłości

35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)

≥ 40,0 – III stopień otyłości (otyłość skrajna)



## INTERAKCJE LEKÓW, SUPLEMENTÓW DIETY Z ŻYWNOŚCIĄ

Spożywana żywność może oddziaływać na poziom wchłaniania leków, co może powodować efekty niepożądane dla naszego zdrowia. Dlatego ważne jest poznanie, jaki rodzaj żywności wchodzi w interakcję ze składnikami odżywczymi i zatem jak prawidłowo komponować posiłki, aby uniknąć negatywnych efektów zdrowotnych.

### Przykładowe efekty nieodpowiedniego połączenia leków i żywności

- zaburzenie wchłaniania leku,
- obniżenie metabolizowania leku, co prowadzi do wzrostu jego stężenia we krwi nawet 3-12 krotnie (przedawkowanie),
- spadek lub wzrost ciśnienia,
- zaburzenia przewodzenia i rytmu serca (a nawet zgon, który może nastąpić na skutek komorowych zaburzeń rytmu serca).

### Interakcja żywność – lekarstwa zachodzi na różnych poziomach:

- składniki żywności – leki;
- zanieczyszczenia żywności (zw. chemiczne, hormony, antybiotyki) -leki;
- składniki żywności -geny – leki;
- stan odżywienia -leki.

Przykłady ograniczenia wchłaniania leków (nawet o 50-70%!) a co za tym idzie obniżenie skuteczności leczenia na skutek interakcji farmaceutyków z żywnością:

Leki	Składnik pokarmowy ograniczający wchłanianie	Zasada działania
Przeciwdepresyjne (np. amitryptylina, imipramina), Glikozydy naporstnicy (np. digoxin, bemecor)	Błonnik pokarmowy	Ogranicza wchłanianie leków.
Antybiotyki, chemioterapeutyki, środki stosowane często podczas zakażenia dróg oddechowych czy moczowych (tetracykliny, fluorochinolony)	Mleko, produkty mleczne	Jony wapnia tworzą z lekami sole wapnia, które są nierozpuszczalne w wodzie, na skutek czego następuje zmniejszenie lub nawet całkowicie zahamowane wchłanianie leków. W trakcie leczenia tymi lekami zaleca się przerwę co najmniej 2 pomiędzy spożyciem leków a posiłkiem bogatym w wapń.
Przeciwdrgawkowe, przeciwartmyczne (fenytoina)	Skrobia kukurydziana, kazeiny	Zawarte w skrobi czy oleju kokosowym związki wielocząsteczkowe tworzą z tym lekiem trudno wchłaniające się kompleksy.
Preparaty żelaza	Taniny	Taniny zawarte w kawie oraz herbacie tworzą bardzo trudno wchłaniające się związki chemiczne.

**Zwiększenie wchłaniania leku związane jest głównie z zawartością tłuszczów w pożywieniu.**

Zwiększone wchłanianie wystąpi nie tylko w przypadku spożywania leków w trakcie posiłków ale również w przypadku zażywania leków w czasie krótszym niż 1h przed i 2h po posiłku. Najczęściej interakcja zachodzi podczas posiłków takich jak: smażone jajka, bekon, duża ilość masła, smalec czy pełnotłuste mleko. Zjawisko to występuje w przypadku leków, które bardzo dobrze rozpuszczają się w tłuszczach emulgowanych przez kwasy żółciowe. Emulsja tłuszczowa jest dla takich leków

nośnikiem w związku z czym wchłanianie takich leków rośnie. Obecność leku we krwi na skutek interakcji może być nawet 300% większa.

Leki które najczęściej wchodzi w interakcje z tłuszczem to:

- Leki przeciwgrzybiczne (np. gryzeofulwina) – bóle głowy, kaszel, zmiany skórne;
- Leki przeciw pasożytnicze (np. albendazol, mebendazol, zebtel, vermox) – suchość śluzówek, senność, bóle i zawroty głowy, kaszel, łysienie, świąd czy zmiany skórne;
- Trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne (np. amitryptylina, imipramina) – zaburzenia świadomości, napady drgawek, spadek ciśnienia tętniczego, zaburzenia snu;
- Preparaty teofiliny (euphylin) – tachykardia (przyspieszenia rytmu serca), hipotonia (obniżone ciśnienie tętnicze), zaburzenia rytmu serca (skurcze dodatkowe).

Zaburzenia metabolizmu leków mogą prowadzić również do zwiększenia lub zmniejszenia ich obecności we krwi a co za tym idzie powodować obniżoną skuteczność lub toksyczność. Najbardziej znanym przykładem są **flawonoidy i furanokumaryny** pochodzące z soku grejpfrutowego czy grejpfruta, blokujące grupę enzymów odpowiedzialnych za metabolizm wielu leków w tym:

- **ADALAT, NIDRENDYPINA** (blokery kanału wapniowego) – leki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego czy choroby niedokrwiennej serca;
- **ASTEMIZOL**- wykorzystywany w leczeniu chorób alergicznych;
- **LOVASTATIN, ZOCOR** – używany podczas leczenia zaburzeń lipidowych.

Nie które połączenia leków z sokiem z grejpfruta są wyjątkowo niebezpieczne. Do takich należą:

- **ASTEMIZOL** którego zaburzenia metabolizmu mogą prowadzić do zaburzeń rytmu serca;
- **SANDIMMUM** (substancja czynna cyklosporyna) może doprowadzić do dramatycznego wzrostu ciśnienia tętniczego z napadem drgawek.

Inne owoce cytrusowe takie jak: pomelo, pomarańcza gorzka, limetka, oleje z grejpfruta czy soki z tych owoców zawierające takie same flawonoidy oraz furanokumaryny prowadzi do takich samych objawów jak wymienione wyżej.

Bezpieczna przerwa pomiędzy zażyciem leku a sokiem z grejpfruta/grejpfruta lub innych owoców wymienionych wyżej to co najmniej 4h.

Zaburzenia metabolizmu leków na skutek interakcji żywności z lekami mogą również prowadzić do zmniejszenia stężenia leku we krwi, co prowadzi do obniżenia działania terapeutycznego. Zjawisko to dotyczy np. **teofiliny (EUPHYLIN, THEOPHYLLINUM)** leku zażywane przez chorych na astmę oskrzelową tuż po, w trakcie lub tuż przed spożyciem smażonego lub grillowanego mięsa. Efektem tego są duszności.

Wśród interakcji pomiędzy żywnością a lekami możemy również zaobserwować działania **synergiczne** oraz **antagonistyczne**. Działań synergicznych są przede wszystkim dwa typy: addycyjny (występuje wtedy, kiedy działanie leku oraz konkretnego składnika żywności się sumuje) oraz hiperaddycyjny (występuje wtedy, kiedy działanie leku oraz żywności przewyższa sumę działania każdego z nich). Częstym przypadkiem działania synergicznego leków oraz związków pochodzących z żywności jest działanie kofeiny (występuje w kawie) oraz teofiliny (występuje w herbacie i kakao) mających podobne działanie lub kofeiny pochodzącej z żywności i tej obecnej w lekach.

Innym działaniem synergicznym bardzo powszechnym jest połączenie **lukrecji** (substancja bioaktywna – glicyryzyna) z preparatami naparstnicy (np. BEMECOR, DIGOXIN) stosowanych w leczeniu niewydolności krążeniowej czy niektórych zaburzeń rytmu serca.

**Lukrecja** jest stosowana w przemyśle browarniczym, cukiernictwie czy przemyśle tytoniowym a także jako środek wykrztuśny i przeczyszczający. Nadmiar prowadzi do zatrzymywania płynów w organizmie i obręzków, wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, dysfunkcji seksualnych czy zaburzeń hormonalnych. Może również powodować niedobór potasu poprzez zwiększenie wydalania tego pierwiastka przez nerki. Niedobór potasu natomiast podczas zażywania naparstnicy prowadzi do jej toksyczności a w dalszej konsekwencji do znacznego spowolnienia czynności serca, a nawet możliwości pojawienia się bloku zatokowo – przedsionkowego czy częstoskurczu przedsionkowego z blokiem czy częstoskurczu węzłowego.

Niebezpieczne jest również spożywanie dużych ilości lukrecji przez osoby stosujące środki moczopędne z grupy diuretyków pętlowych (np. FUROSEMIDUM). Oba środki powodują zmniejszenie jonów potasu na skutek czego może dojść do skurczów mięśni, porażień, zaburzeń przewodzenia i rytmu serca a w skrajnych przypadkach nawet zatrzymania krążenia w wyniku asystolii komór.

W ostatnim czasie pojawiło się również sporo badań wskazujących na interakcje pomiędzy witaminami a niektórymi lekami. Przykładem może być witamina E, która obniża lepkość krwi, co może być szczególnie niebezpieczne w przypadku stosowania leku hamującego krzepnięcie krwi ACENOKUMAROLU, ponieważ naraża pacjenta na powikłania krwotoczne.

Działania antagonistyczne polegają na ograniczeniu skuteczności terapii farmakologicznej przez działania przeciwstawne leków i żywności. Dostyc popularnym przykładem tego jest zmniejszenie działania środków przeciwzakrzepowych np. ACENOKUMAROLU podczas diety bogatej w witaminę K, obecną w brokułach, kalafiorze czy jajach w dużych ilościach. Leki ograniczają syntezę witaminy K w wątrobie, po czym jest ona wprowadzana wraz z dietą do organizmu, co obniża skuteczność terapii.

**WARSZTATY DLA DZIECI**

**Tytuł:** „ Czy człowiek potrzebuje do życia energii?”

**Blok tematyczny**

Białka, tłuszcze i węglowodany jako źródło energii dla człowieka. Produkty spożywcze niezbędne w żywieniu dzieci/uczniów. Podział produktów spożywczych na najważniejsze i na te mniej ważne. -

Scenariusz startowy

**Przebieg**

Przywitanie uczestników. Przywitanie uczestników z wykorzystaniem ćwiczeń integracyjnych (ulubiona potrawa, tradycyjna potrawa domu od pokoleń, kulinarne odkrycia i pomysły własne na unikatowe dania ) oraz część organizacyjna

**Blok wykładowo-warsztatowy**

Na rozpoczęcie prowadzący czyta wiersz Juliana Tuwima - Dyzio Marzyciel

*Położył się Dyzio na łące,  
Przygląda się niebu błękitnemu  
I marzy:  
"Jaka szkoda, że te obłoczki płynące  
Nie są z waniliowego kremu...  
A te różowe -  
Że to nie lody malinowe...  
A te złociste, pierzaste -  
Że to nie stosy ciastek...  
I szkoda, że całe niebo  
Nie jest z tortu czekoladowego...  
Jaki piękny byłby wtedy świat!  
Leżałbym sobie, jak leżę,  
Na tej murawie świeżej,  
Wyciągnąłbym tylko rękę  
I jadł... i jadł... i jadł...".*

Po zakończeniu czytania prowadzący nawiązuje do wiersza oraz informuje, że gdyby człowiek jadł tylko tak, jak Dyzio Marzyciel, nie miał by siły do nauki i zabawy, często by chorował, bolał by go brzuch i miał zepsute zęby.

W naszej codziennej diecie powinniśmy wiedzieć jakich produktów unikać, a jakie mają być podstawą naszego żywienia. Do zaspokojenia wszystkich potrzeb organizmu konieczna jest urozmaicona dieta - prezentacja



### Zadanie nr 1

Mając zawiązane oczy, odgadnij używając rąk oraz węchu produkt spożywczy, następnie pomyśl do jakiej potrawy/dania można ją wykorzystać.

Zawiązujemy dzieciom oczy (cały czas czuwają przy nich wolontariusze);

Zadanie polega na dotykaniu/wąchaniu. W ramach jednej grupy (4 grupy będą) dzieci dostaną produkty z poszczególnych poziomów piramidy żywienia, odgadują jaki produkt otrzymali;

### Zadanie nr 2

Wpisz/przyklej swoje produkty na piramidę żywieniową. Każda grupa przykleja produkty w wyznaczonej na piramidzie strefie.

Druga część zadania będzie polegała na przyklejeniu wyciętych z gazety „odpowiedników” produktów na piramidę żywienia. Zarys piramidy może być narysowany na kartce i przyklejony na tablicy lub też może być już przygotowana piramida np.: z pudełek.

Prowadzący prosi pierwszą grupę, tej która ma zbożowe o przyklejenie swoim produktów, później następną grupę i następną. Druga wersja zadania to naklejenie produktów na talerz żywieniowym lub położeniu produktów spożywczych, na zrobionym z tektury talerzu żywieniowym.

Propozycja by po zakończonym zadaniu, produkty które były testowane przez uczniów, zapakowane były w torebki, na których było by miejsce, aby napisać do jakiej potrawy można wykorzystać – nie marnujemy produktów.

### Podsumowanie warsztatów

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu

## WARSZTATY DLA OSÓB DOROSŁYCH

**Tytuł:** Lepiej zapobiegać niż leczyć, czyli jak odżywiać się prawidłowo

**Blok tematyczny:** Profilaktyka występowania w przyszłości chorób serca, nadciśnienia, nadwagi, otyłości, niedożywienia. Wpływ prawidłowo zbilansowanych posiłków na samopoczucie człowieka

### Przebieg

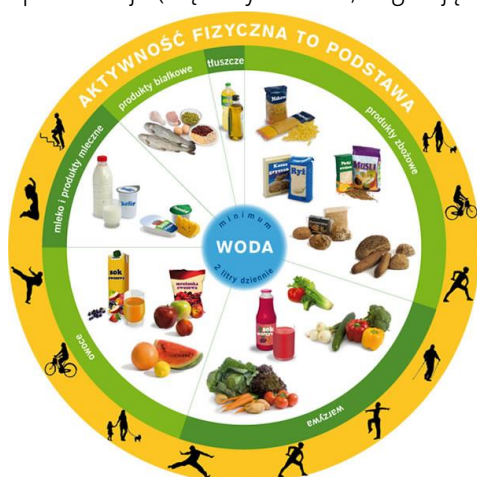
Przywitanie uczestników - Przywitanie uczestników z wykorzystaniem ćwiczeń integracyjnych (ulubiona potrawa, tradycyjna potrawa domu od pokoleń, kulinarne odkrycia i pomysły własne na unikatowe dania) oraz część organizacyjna

### Blok wykładowo-warsztatowy

#### METODYKA

Na rozpoczęcie warsztatu uczestnicy dokonują Analiza własnego sposobu żywienia z wykorzystaniem prostych testów do oceny sposobu żywienia. Dzięki temu dokonają orientacyjnej analizy sposobu odżywiania. Prowadzący informuje jaki jest cel test, przekazuje instrukcję wykonania.

Omówienie roli składników odżywczych w diecie człowieka – białka, tłuszcze, węglowodany. Wstępem do zagadnienia jest zadanie numer 1. Bez wszystkich składników odżywczych organizm nie mógłby funkcjonować (tak jak nie można ułożyć wyrazu bez wszystkich liter). Niedobory lub nadmiary składników odżywczych wpływają na regulację naszego organizmu (tarczyca, nerki, wątroba, serce, mózg), a przez to mają wpływ na nasze zdrowie (w sensie braku chorób), samopoczucie, wygląd. Rola poszczególnych składników w naszym organizmie, skutki niedoborów, nadmiarów – prezentacja (część wykładowa, angażująca uczestników, poprzez zadawanie pytań)



Prezentujemy podział produktów spożywczych na grupy (talerz żywieniowy), z informacją, że jest to zobrazowanie diety zwyczajowej diety człowieka, która powoduje brak chorób, minimalizuje wystąpienie chorób w przyszłości, wpływa na nasze samopoczucie, wygląd skóry, włosów, paznokci.

Trzymaj formę – talerz zdrowia

Talerz jest inspiracją do wykorzystywania różnorodnych produktów spożywczych w codziennych jadłospisach. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego jak ogromny mamy wybór produktów spożywczych, i jak zróżnicowana może być nasza dieta.

W tym celu uczestnicy wykonują zadanie numer 2 (propozycja). Istotne jest też zwrócenie uwagi na korzystniejsze dla nasze zdrowi „odpowiedniki” niektórych produktów. Np.

Następnie uczestnicy tworzą przykłady posiłków z ich wykorzystaniem. Jest to wstęp do omówienia roli poszczególnych posiłków w diecie – śniadanie, drugie śniadanie, obiad, kolacja.

**Zadanie nr 1:** Uczestnicy warsztatu otrzymują do ułożenia hasła z rozsypanych liter (w kopercie), np. grahamka, brokuły, itp. Jednak zestaw, który otrzymują pozbawiony jest kilku liter (są one w drugiej kopercie). Proszeni są o ułożenie hasła, jednak nie będą mogli tego zrobić gdyż brakować im będzie liter. Następnie prowadzący prosi o wyjęcie liter z drugiej koperty i układają hasło.

**Zadanie nr 2:** Zadaniem uczestników jest wypisanie po 20 (na przykład, w grupach) produktów spożywczych, z każdej grupy talerza żywieniowego. Następnie skomponowanie w grupach posiłku z ich wykorzystaniem.

Podsumowanie warsztatów

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu



## WARSZTATY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW DZIECI

**Tytuł:** „Czy człowieka można zaprogramować?”

**Blok tematyczny:** Programowanie żywieniowe dziecka jako element kształtowania metabolizmu dziecka

### Przebieg

Przywitanie uczestników z wykorzystaniem ćwiczeń integracyjnych (ulubiona potrawa, tradycyjna potrawa domu od pokoleń, kulinarne odkrycia i pomysły własne na unikatowe dania ) oraz część organizacyjna

### Blok wykładowo-warsztatowy

#### METODYKA

- Uczestnicy proszeni są o wypisanie na kartce papieru odpowiedzi na pytanie: Co jest dla nich najważniejsze w życiu dziecka, czego chcą dla dziecka teraz i w przyszłości. Z pewnością padną odpowiedzi: by było zdrowe, by dobrze się uczyło, by skończyło dobre studia i osiągnęło sukces zawodowy, itp. Odpowiedzi są wstępem do tematu, dotyczącego programowania żywieniowego dzieci od pierwszych chwil życia.

- Wpływ żywności w poszczególnych etapach życia dziecka na kształtowanie metabolizmu, preferencji, nawyków, zachowań żywieniowych. Uczestnicy wykonują zadanie 1 . Następnie prowadzący omawia wpływ żywności na metabolizm w poszczególnych etapach życia dziecka, omawia definicję programowania żywieniowego. - *prezentacja*

Przeprowadzenie krótkiego quizu PRAWDA/FAŁSZ dotyczącego diety ciężarnej, składników odżywczych, wpływie żywienia na kreowanie preferencji, nawyków oraz zachowań żywieniowych Wspólne rozwiązywanie quizu (Quiz z programu 1000 pierwszych dni dla zdrowia zadanie 2). Pomocniczo prezentacja.

**Zadanie nr 1:** Dopasować wpływ poszczególnych do etapy rozwoju dziecka. Zadanie wykonywane w grupie. Każda grupa ma dopasować umiejętności i sposób żywienia do wieku dziecka. Uczestnicy otrzymują hasła – wiek, umiejętność, sposób żywienia na oddzielnych karteczkach. Z rozsypanki tworzą charakterystykę żywieniową dziecka z danego wieku: dziecko nienarodzone (żywienie ciężarnej), do 6 miesięcy, 6-12 miesięcy, 12 miesięcy

### Podsumowanie warsztatów

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu

## WARSZTATY DLA SENIORÓW

**Tytuł:** „Na zdrowie zawsze jest czas”

### Blok tematyczny

Rola żywienia w zapobieganiu i leczeniu chorób dietozależnych. Interakcje leków, suplementów diety z żywnością.

**Przebieg.** Przywitanie uczestników - Przywitanie uczestników z wykorzystaniem ćwiczeń integracyjnych (ulubiona potrawa, tradycyjna potrawa domu od pokoleń, kulinarne odkrycia i pomysły własne na unikatowe dania) oraz część organizacyjna

### Blok wykładowo-warsztatowy

#### METODYKA

Jednym z błędów żywieniowych osób starszych jest zbyt monotonna dieta, spożywanie tych samych produktów spożywczych, zbyt częste objadanie się, bądź też pomijanie pór posiłków. Są to błędy niewybaczalne, które prowadzą do takich chorób jak – nadciśnienie, choroby serca, zbyt wysoki cholesterol, cukrzyca, osteoporoza, dna moczanowa, nowotwory. Dlatego też niezbędne jest uświadomienie seniorom jak ważne jest racjonalne żywienie. Wyjaśnienie roli poszczególnych produktów w diecie.(patrz merytoryka) - prezentacja

W tym celu prosimy o wykonanie zadania 1. Po wykonaniu zadania przechodzimy do omówienia roli produktów spożywczych. – prezentacja

Porównujemy jadłospis przygotowany przez grupę z zaleceniami specjalistów. Szczególną wagę przywiązujemy do roli wody w diecie seniorów.

Osoby starsze, bardzo często spożywają duże ilości leków, suplementów diety i ziół. Robią przy tym dużo żywieniowych błędów, które przyczyniają się do nieprawidłowego działania leków, ale też nieprawidłowego przyswajania składników odżywczych. Dlatego też, należy uświadamiać osoby starsze, że sposób żywienia, łączenia pokarmów z lekami czy suplementami diety ma wpływ na zdrowie.(patrz merytoryka) – prezentacja. W tym celu wykonują zadanie 2.

**Zadanie nr 1:** Dzielimy seniorów na grupy. Jedna grupa opracowuje jadłospis na śniadanie, druga na 2 śniadania, itp. Następnie każda grupa wpisuje na piramidzie żywieniowej składniki poszczególnych dań.

**Zadanie nr 2:** Seniorzy jako zadanie mają wypisać schorzenia/choroby jakie ich dotyczą. Będą to najprawdopodobniej: niewydolność serca, zakrzepica, nadciśnienie, cukrzyca, choroby stawów, itp. Wspólnie grupujemy te choroby (na flipcharcie) oraz seniorzy wymieniają leki jakie przyjmują (działanie leków a nie nazwy). Ich zadanie jest również przypomnienie sobie czym popijają leki, czy jedzą po nich posiłek i jaki.

### Podsumowanie warsztatów

Wspólny posiłek – zdrowy catering

Ewaluacja warsztatu

## KOMPETENCJE UCZESTNIKÓW PO ZAKOŃCZONYCH WARSZTATACH

### Dzieci:

- potrafią rozróżnić produkty zdrowe od niezdrowych
- rozumieją zależność między dobrym zdrowiem, samopoczuciem a odżywianiem
- wiedzą dlaczego żywność jest źródłem energii
- znają rolę poszczególnych posiłków
- wiedzą, że słodczyce można zastąpić zdrową przekąską

### Osoby dorosłe

- znają podstawowe zasady żywienia
- potrafią przeanalizować sposób żywienia swój lub swojej rodziny
- potrafią przygotować plan zmiany lub korekty nawyków żywieniowych

### Rodzice dzieci do lat 3 oraz kobiety w ciąży

- znają zagadnienie programowania żywieniowego
- kobiety wiedzą jak odżywiać się w czasie ciąży oraz podczas karmienia piersią, by dostarczać wszystkich niezbędnych do rozwoju dziecka składników odżywczych
- wiedzą o konieczności suplementacji wybranych składników odżywczych w czasie ciąży i laktacji

### Seniorzy

- znają podstawowe zasady żywienia dla osób starszych
- potrafią przeanalizować sposób żywienia swój lub swojej rodziny
- przygotowują plan zmiany lub korekty nawyków żywieniowych pod okiem specjalisty

## MATERIAŁY

Test oceny sposobu żywienia

Piramida zdrowego żywienia „Żyj smacznie i zdrowo”

Quiz żywieniowy – 1000 pierwszych dni dla zdrowia

## Źródła