

Prezentacja dla uczniów zaktualizowana, 2019

Znaczenie mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci i młodzieży

mgr inż. Aleksandra Cichocka

Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

Zakład Profilaktyki Chorób Żywieniowozależnych

z Poradnią Chorób Metabolicznych

2019

**Jak myślicie
od czego zależy nasze zdrowie?**

Co wpływa na nasze zdrowie?

Czynniki wpływające na nasze zdrowie:

- ✓ styl życia 52 %
 - ✓ środowisko 22 %
 - ✓ genetyka 16 %
 - ✓ ochrona zdrowia 10 %
-

Jak myślicie, co to oznacza zdrowy styl życia?

Wymieńcie kilka czynników,
które świadczą o zdrowym stylu życia

Zdrowy styl życia, czyli jaki?

- ✓ Zdrowe jedzenie, czyli zdrowa dieta
 - ✓ Regularna aktywność fizyczna
 - ✓ Niepalenie papierosów



Inne czynniki wpływające na zdrowie:

- wystarczająca ilość snu,
- unikanie stresu, czyli zdenerwowania,
- unikanie hałasu,
- umiar w korzystaniu z komputera, smartfona
- przebywanie na świeżym powietrzu,
- mycie zębów.

**Wymieńcie, do czego Waszym zdaniem
potrzebne jest nam jedzenie?**

Do czego potrzebne jest nam jedzenie? (1)

Jedzenie dostarcza nam kalorii (w skrócie kcal),
które dają nam energię między innymi do:

- Do oddychania, bicia serca i pracy całego naszego organizmu

Do czego potrzebne jest nam jedzenie? (2)

- Do chodzenia, biegania, spacerowania, pływania, jazdy na rowerze, chodzenia po górach, gry w piłkę, ping-ponga, badmingtona i uprawiania sportu, tańczenia, śpiewania i wielu innych rzeczy, które robimy,
- Do nauki w szkole i w domu,
- Do rośnięcia i prawidłowej sylwetki.

**Na pewno wiecie,
dlaczego ważne jest, żebyśmy
wybierali zdrowe jedzenie?**

Dlaczego ważne jest, żebyśmy wybierali zdrowe jedzenie?

W zdrowym jedzeniu znajduje się dużo:

- witamin,
 - składników mineralnych,
 - oraz innych ważnych składników odżywczych, czyli:
 - białka, węglowodanów, dobrych tłuszczów (na przykład omega-3) i błonnika,
- które dobrze wpływają na nasze zdrowie.

**Jak myślicie, co dobrego robią dla
naszego zdrowia witaminy,
składniki mineralne
i inne składniki odżywcze?**

W czym one nam pomagają?

Podajcie przykłady.

Co dobrego robią dla naszego zdrowia witaminy, składniki mineralne i inne składniki odżywcze? (1)

- Pomagają nam zachować zdrowie,
- Sprawiają, że mamy dużo siły,
- Sprawiają, że uczymy się szybciej i z większą przyjemnością,
- Dodają nam dobrego humoru i zadowolenia,

Co dobrego robią dla naszego zdrowia witaminy, składniki mineralne i inne składniki odżywcze? (2)

- Wzmacniają nasze włosy, zęby, paznokcie i kości,
- Dzięki nim mamy lepszy wzrok i oczy mniej się męczą np. przy pracy na komputerze,
- Sprawiają, że nasza cera jest ładna.

Skąd wiemy, jakie jedzenie jest zdrowe?

Kto z Was zna
Piramidę Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży?

**Dieta dzieci i młodzieży
powinna być tak ułożona,
żeby była zgodna z:**

✓ Piramidą Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży

✓ Zasadami Zdrowego Żywienia
opracowanymi przez specjalistów
w Instytucie Żywności i Żywienia

www.izz.waw.pl

**W Piramidzie Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej
Dzieci i Młodzieży**

**możecie zobaczyć, które
jedzenie jest zdrowe**

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanego produktów z danej grupy żywności.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Do piramidy dołączone jest **10 Zasad Zdrowego Żywienia**

Zarówno Piramida Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży,
jak i 10 Zasad Zdrowego Żywienia
znajdują się na stronie internetowej
Instytutu Żywności i Żywienia

www.izz.waw.pl

**Na tej stronie internetowej znajdziecie dużo ciekawych informacji
na temat zdrowego jedzenia.**

**Dużo ciekawych informacji na ten temat znajdziecie także na
stronie internetowej**

www.zachowajrownowage.pl

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3–4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o picciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

**Ile widzicie pięter w
Piramidzie Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej
Dzieci i Młodzieży?**

**Jak widzicie,
w piramidzie jest 5 pięter.
Na każdym piętrze znajdują się
produkty z różnych grup, czyli:**

1/ warzywa i owoce

2/ produkty zbożowe

3/ mleko i produkty mleczne

**4/ mięso, ryby i ich białkowe zamienniki, czyli np.
fasola, groch, soja, soczewica, jajka**

5/ tłuszcze roślinne

Jak wiecie, nie ma ideałów.

**Nie istnieją produkty „idealne”,
dostarczające wszystkich składników odżywczych,
potrzebnych naszemu organizmowi.**

Dlatego:

dieta

powinna być urozmaicona

**i każdego dnia należy spożywać
produkty z każdego piętra piramidy.**

**Aby ułatwić Wam układanie swojej zdrowej diety,
na kolejnych slajdach przedstawiono,
jakie produkty
najlepiej jest wybierać
z poszczególnych grup,
czyli z poszczególnych pięter piramidy.**

Warzywa i owoce (1)

Skarbnica:

witaminy C,

witaminy E,

beta-karotenu (czyli prowitaminy A),

flawonoidów,

składników mineralnych – zwłaszcza potasu,

błonnika pokarmowego.

Warzywa lub owoce - do każdego posiłku

Warzywa i owoce (2)

Dobry wybór: wszystkie warzywa i owoce

Warzywa i owoce bierz ze sobą do szkoły

**Wymieńcie, w jakiej formie możecie jeść
warzywa i owoce,**

**Zastanówcie się, w jaki sposób cała Wasza rodzina
może zwiększyć spożycie
warzyw i owoców?**

Warzywa i owoce (3)

Dobry wybór: surówki i sałatki – z dodatkiem np.

- soku z cytryny,
- oleju,
- jogurtu, zamiast śmietany,
- pokrojonego w kostkę sera białego lub sera mozzarella, serka granulowanego,
- orzechów, nasion słonecznika, pestek dyni,
- rodzynek i innych owoców suszonych,
- ziół, którymi częściowo możesz zastąpić sól.

Produkty zbożowe (1)

Dobre źródło:

białka,

węglowodanów złożonych,

witamin B₁ i B₆, i innych z grupy B,

magnezu, żelaza, cynku

i błonnika pokarmowego.

Produkty zbożowe (2)

Dobry wybór:

- **pieczywo ciemne, pełnoziarniste,**
- **płatki owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie, pszenne**
- **(bez dodatku cukru, miodu, soli),**
- **kasze, najlepiej gryczana, jęczmienna, jaglana,**
- **ryż, najlepiej brązowy,**
- **makaron, najlepiej pełnoziarnisty.**

Płatki możecie zjeść z mlekiem, jogurtem, kefirem lub maślanką.

I z różnymi innymi dodatkami,

**Wymieńcie dodatki, z którymi można jeść płatki,
a z jakimi dodatkami Wy jecie płatki?**

Produkty zbożowe (3)

Propozycja dodatków do płatków:

- **Mleko, jogurt, kefir, maślanka,**
- **Posiekane orzechy i migdały,**
- **Nasiona słonecznika, sezamu, pestki dyni,**
- **Owoce świeże i mrożone,**
- **Owoce suszone (np. rodzynki, żurawiny,**
- **pokrojone morele, figi, daktyle, śliwki, jabłka, gruszki),**

Gotowe płatki możesz posypać szczyptą cynamonu,

kakao lub dodać do dekoracji listki świeżej mięty.

Mleko i produkty mleczne

Najważniejsze źródło **wapnia**,
bardzo dobre źródło **białka**, **wit. B₂** i **wit. B₁₂**
zawierają także **wit. A**, **B₁**, **cynk** i **magnez**,

Ponadto **jogurt**, **kefir**, **maślanka**
są źródłem pożytecznych bakterii

Dobry wybór –
produkty bez dodatku cukru i soli

Mięso i jego zamienniki

Dobre źródło: białka, żelaza, cynku, wit. B₁ i wit. B₆,

ryby morskie - jodu, a tłuste ryby - wit. D,

tłuste ryby morskie – zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3

Dobry wybór: mięso i wędliny - chude

Ryby: **tłuste ryby morskie – 2 razy w tygodniu na obiad**

1 raz w tygodniu - danie z fasoli, grochu, soi lub soczewicy

Przygotowanie mięsa – z małym dodatkiem tłuszczu

Tłuszcze

Tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pożywienia:

1 gram tłuszczu - to 9 kcal,

1 gram białka - to 4 kcal,

1 gram węglowodanów - to 4 kcal,

Dobry wybór: tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych, do przygotowywania potraw – olej, najlepiej rzepakowy lub oliwa z oliwek.

Zdrowe tłuszcze zawierają także: orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni.

Do surówek i sałatek najlepiej dodawaj – olej lub jogurt.

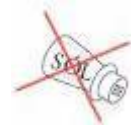
Zdrowe przekąski

Dobry wybór:

zamiast słodyczy i chipsów wybieraj np:

- **napoje mleczne w różnej formie,**
 - **warzywa,**
- **owoce świeże, mrożone lub suszone,**
 - **orzechy (bez dodatku cukru i soli),**
- **nasiona słonecznika, sezamu, pestki dyni,**

Zastępuj sól ziołami



Obok piramidy widzicie przekreśloną solniczkę, co oznacza, żeby nie używać dużo soli i nie solić potraw na talerzu.

Sól można zastępować aromatycznymi ziołami jak: majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek, kminek a także sokiem z cytryny itp.

Ograniczaj spożywanie słonych przekąsek (chipsy, słone paluszki, krakersy itp.) oraz fast foodów.

Pamiętaj o picciu wody kilka razy dziennie

**Obok piramidy widzicie dzbanek z wodą,
który oznacza, że:**

**trzeba pamiętać o picciu wody mineralnej
każdego dnia.**

**Ważne jest zapewnienie organizmowi
odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia.**

Rysunki pod piramidą zachęcają nas do ruchu.

Ruch każdego dnia:

- **jest dobry dla Waszego zdrowia,**
- **pomaga się uczyć,**
- **pomaga dobrze spać,**
- **dodaje humoru.**
- **pomaga zachować ładną sylwetkę.**

Staraj się codziennie przebywać dużo na świeżym powietrzu.

Dodatkową korzyścią z przebywania na świeżym powietrzu jest to, że pod wpływem promieni słonecznych tworzy się w skórze ważna dla Waszego zdrowia witamina D, która zwiększa przyswajalność wapnia.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Dobry wybór: pij mleko i napoje mleczne:

- jogurt,
- kefir,
- maślankę,
- lub mleko zsiadłe

każdego dnia, w ilości 3-4 porcji.

Część napojów mlecznych możesz zastąpić serem białym lub żółtym.

**DLACZEGO WAŻNE JEST, ABY
DZIECI I MŁODZIEŻ
SPOŻYWAŁY**

**MLEKO I PRODUKTY
MLECZNE**

KILKA RAZY DZIENNIE?

Wartość odżywcza mleka i produktów mlecznych (1)

- główne źródło wapnia,
 - ważne źródło białka,
 - ważne źródło witaminy B₂,
 - ważne źródło witaminy B₁₂,
 - źródło witaminy A,
 - źródło witaminy B₁,
 - źródło magnezu,
 - źródło cynku,
-

Wartość odżywcza mleka i produktów mlecznych (2)

- **Mleko i produkty mleczne** są źródłem **najlepiej przyswajalnego** wapnia w diecie.
- Wapń jest wchłaniany w różnym stopniu, w różnym wieku.

Najlepiej jest wchłaniany u **dzieci i młodzieży**.

Dlaczego wapń jest ważny w diecie dzieci i młodzieży?

- Wapń jest potrzebny, żeby Wasze zęby i kości były zdrowe i mocne.
 - Im więcej wapnia wbuduje się teraz w Wasze kości, tym mocniejsze będą także wtedy, kiedy dorośnięcie.
 - Wapń chroni przed złamaniami kości.
 - Wapń jest najlepiej przyswajalny właśnie w Waszym wieku.
 - Picie odpowiedniej ilości napojów mlecznych w Waszym wieku pomoże zgromadzić dużo wapnia w Waszych kościach.
-

**Ile wapnia potrzebuje
każda i każdy z Was
każdego dnia?**

Tabela 1. Normy zapotrzebowania na wapń dla uczniów w różnym wieku

Grupa płeć, wiek (lata)	Norma, mg wapnia/osobę/dobę
4-9	1000
Chłopcy	
10-12	1300
13-15	1300
16-18	1300
Dziewczęta	
10-12	1300
13-15	1300
16-18	1300

Zadanie 1

**Obliczcie, ile różnych
produktów mlecznych
musicie zjeść
każdego dnia,
żeby Wasz organizm
otrzymał
potrzebną ilość
wapnia**

**Aby ułatwić Wam te obliczenia,
w tabelce 2. macie „ściągawkę”,
w której podano,
ile wapnia jest
w 100 g różnych
produktów mlecznych.**

**W obliczeniach uwzględnijcie, że
200 mg wapnia zjedliście z innymi
produktami,
niż mleczne.**

Tabela 2. Zawartość wapnia w 100 g produktów mlecznych

Mleko	120 mg
Jogurt naturalny*	120-170 mg
Jogurt owocowy	130 mg
Kefir*	100 - 120 mg
Maślanka	110 mg
Ser biały	100 mg
Ser żółty	800 mg

Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw.

Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016.

* Dane podane na etykietach niektórych produktów, ilość wapnia sprawdź na etykiecie

**Dodatkowym ułatwieniem w
rozwiązaniu zadania 1.
jest tabelka 3., w której podano
zawartość wapnia
w jednej porcji
różnych produktów mlecznych**

Tabela 3. Zawartość wapnia w jednej porcji produktów mlecznych

Mleko, 250 ml	300 mg
Jogurt naturalny, 250 ml	300 - 425 mg
Kefir, 250 ml	250 – 300 mg
Ser biały, 50 g	50 mg
Ser żółty, 2 plasterki, 30 g	240 mg
Jogurt owocowy, 250 ml	325 mg

**Na pewno wiesz już, że jest kilka rozwiązań
zadania 1.,**

**Wpisz przykładowe swoje rozwiązanie
do tabelki 4.**

Niektóre produkty mleczne są wzbogacane w różne składniki odżywcze np. w:

- wapń,
- witaminę D
- i inne witaminy,
- białko,
- kwas dokozaheksaenowy - DHA (należący do kwasów tłuszczowych z grupy omega-3)

Produkty te pomagają pokryć zapotrzebowanie organizmu na te składniki odżywcze.

Zadanie 2.

Poszukajcie w sklepie lub w sklepiku szkolnym produktów mlecznych, które są wzbogacone w:

- wapń,
- witaminę D
- i inne witaminy,
- białko,
- kwas dokozaheksaenowy - DHA

Przynieś do szkoły opakowanie takiego produktu,
Zapisz, ile poszczególnych składników odżywczych zawiera ten produkt w 100 g.

Jakie produkty mleczne powinny być preferowane w zdrowej diecie?

- bez dodatku cukru lub z małym jego dodatkiem,
- bez dodatku soli.

**W tabeli 5. zobaczycie, ile kalorii
można „zyskać”
jedząc deser
przygotowany samodzielnie
z jogurtu
w porównaniu ze słodyczami?**

Tabela 5. Ile kalorii można „zyskać” jedząc deser przygotowany samodzielnie z jogurtu w porównaniu ze słodyczami?

Produkty	Wartość kaloryczna
Jogurt naturalny 2% tł., 100 ml	60 kcal
Plus maliny lub truskawki lub jagody, 3 łyżki, 50 g	20 kcal
W sumie:	80 kcal
Chipsy, 100 g	550 kcal
Czekolada, 100 g (tabliczka)	550 kcal
Wafelki, 100 g, (4 sztuki)	500 kcal
Batoniki czekoladowe, 100 g, (2 sztuki)	450-500 kcal
Herbatniki, 100 g (paczka)	440 kcal
Pączki, 100 g (2 sztuki)	400 kcal

Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw.

Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016.

**Zadanie 3.,
które pokaże Wam,
ile kalorii można „zyskać” wybierając
chude i niesłodzone jogurty?**

Sprawdźcie na etykietach, ile kalorii zawierają

a/ jogurty naturalne o zawartości tłuszczu:

✓ 0; 0,5%; 1%; 1,5%; 2%; 3%; 7,5% i inne kremowe,

b/ jogurty z dodatkiem cukru i bez dodatku cukru

Zadanie 4.

**Jak można wykorzystać
produkty mleczne?**

Podajcie propozycje potraw.

**Poproście rodziców,
babcię i dziadków
o ciekawe i smaczne
przepisy z wykorzystaniem
produktów mlecznych**

Jak można wykorzystać produkty mleczne, propozycje potraw:

- ✓ **Cocktaile** z mleka, mleka zsiadłego, jogurtu, kefiru, maślanki,
 - ✓ **Jogurt, kefir, maślanka lub mleko zsiadłe do polania owoców**
 - zamiast śmietany,
 - ✓ **Budyń na mleku,**
 - ✓ **Desery twarożkowe – z owocami, z galaretką, sernik na zimno,**
 - ✓ **Do zupy zamiast śmietany, np. jogurt,**
 - ✓ **Do surówek, sałatek itp.**
 - ✓ **Mleko, mleko zsiadłe, jogurt, kefir lub maślanka,**
jako dodatek do płatków.
-

Zadanie 5.

- **podajcie smaczne i zdrowe przepisy z jogurtem, kefirem, mlekiem zsiadłym lub z maślanką oraz przepisy z twarożkiem.**
-

Zadanie 6.

**Jak proponujecie zwiększyć spożycie
mleka i produktów mlecznych
w Waszej rodzinie?**

Zadanie 7.

Zaplanujcie:

- ✓ **Przyjęcie urodzinowe**
 - ✓ **z deserami mlecznymi**
 - ✓ **zamiast słodyczy**
-

A teraz podyskutujemy na temat:

Dlaczego w szkole warto

- ✓ pić mleko, jogurt, kefir, mleko zsiadłe lub maślanę
 - ✓ jeść twarożki
 - ✓ kanapkę z serem białym lub żółtym?
-

Dlaczego warto spożywać **produkty mleczne**?

- ✓ są zdrowe,
 - ✓ i modne (cool),
 - ✓ i smaczne,
 - ✓ i są ważnym elementem jednej z
najzdrowszych diet świata, czyli
diety DASH
-

Niskotłuszczowe produkty mleczne to ważny element **DIETY DASH**

Przez 7 lat - pierwsze miejsce jako najzdrowsza dieta,
w [rankingu](#) przygotowywanym przez wybitnych
ekspertów medycyny i dietetyki (na platformie U.S. News &
World).

2018 – **ex equo** z dietą śródziemnomorską – najbardziej
zalecaną przez powyższe gremium dietą na 2018 roku.

2019 – 1. dieta śródziemnomorska, 2. dieta DASH

**Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej
jest zgodna ze standardami diety DASH**

DIETA DASH

zawiera **dużo** potasu, magnezu, wapnia i błonnika a **mało** soli/sodu, nasyconych kwasów tłuszczowych, cukru

- **Zawiera dużo warzyw oraz owoce**
 - **Zawiera mało soli**
 - **Zawiera dużo niskotłuszczowych produktów mlecznych**
 - **Preferuje pełnoziarniste produkty zbożowe**
 - **Z produktów bogatych w białko preferuje ryby i drób**
 - **Uwzględnia orzechy, nasiona, strączkowe**
 - **Ogranicza spożycie czerwonego mięsa, słodczy i napojów zawierających cukier**
-

DIETA DASH

dla nastolatków

- chcąc pomóc nastolatkom w zachowaniu zdrowia a także w dążeniu do pięknej figury,
 - naukowcy zrobili eksperyment, który miał dać odpowiedź na pytanie:
 - jaki styl jedzenia, który jest przyjemny i łatwy w zastosowaniu da dobre efekty,
 - tym stylem okazała się dieta DASH.
 - można powiedzieć, że jest to prezent naukowców dla młodzieży i rodziców.
-

Naukowcy przeprowadzili badanie u prawie 630 nastolatków w wieku 10-18 lat

- **po 3 latach obserwacji nastolatki, których dieta była najbardziej zbliżona do diety DASH w porównaniu do nastolatków, których dieta najbardziej odbiegła od diety DASH mieli:**
 - **o 80% niższe ryzyko wystąpienia otyłości,**
- **im bardziej dieta nastolatków jest zbliżona do diety DASH, tym bardziej chroni ich przed otyłością.**
- **moda na dietę DASH (oparta na naukowej wiedzy) pomoże nastolatkom nie tylko utrzymać szczupłą sylwetkę ale także będzie sprzyjała zdrowiu.**

Jogurt, kefir i maślanka

oraz mleko i ser biały

to moje specjały!