



Nowa piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.

Czynniki stylu życia wpływające na łaknienie i metabolizm decydujące o ryzyku miażdżycy i otyłości

- ➔ jakość i długość snu
- ➔ czas spędzany z urządzeniami elektronicznymi (komputer, komórka, tv, inne)
- ➔ higiena jamy ustnej

oraz

Nawyki kontroli wysokości i masy ciała

Idea „nowej” piramidy

integracja

żywienia z innymi ważnymi elementami stylu życia



Codziennie spożywanie różnorodnych produktów w odpowiednich proporcjach

Konieczna codzienna odpowiednia dawka aktywności fizycznej i dobre nawyki



Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (4-18 lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia



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

Zmiana: Nazwy i opisu Piramidy

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i

inne elementy stylu życia

są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce

Zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (4-18 lat)

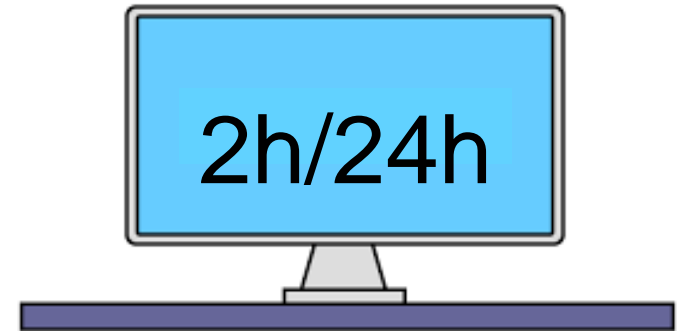
1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody oraz **myj zęby po jedzeniu**
2. **Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.**
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym) kefirem (częściowo-serem)
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne.
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. **Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ogranicz oglądanie tv)**
9. **Wysypiaj się aby twój mózg mógł wypocząć.**
10. **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.**

Element stylu życia – rozsądne korzystanie z urządzeń elektronicznych

Korzyści

- zmniejszenie hormonów stresu
- poprawa gospodarki węglowodanowej
- zmniejszenie insulinooporności
- zmniejszenie łaknienia
- zwiększenie aktywności fizycznej

↓ ryzyka otyłości



Zasada 8.

Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie tv, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz. dziennie)

Korzyści

- zmniejszenie łaknienia (głównie rano)
- poprawa gospodarki węglowodanowej
- prawidłowa regulacja neurohormonalna
- zmniejszenie ryzyka otyłości, cukrzycy typu II i demencji w wieku starszym

lepsze wyniki w nauce



Zasada 9.

Wysypiaj się aby twój mózg mógł odpocząć.

Zalecenia dotyczące snu

6-12 lat co najmniej 10 godzin

> 18 r.ż. 7,5-8,5 godzin



Zasada 9.

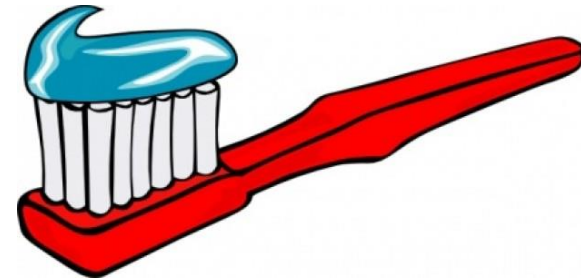
Wysypiaj się aby twój mózg mógł odpocząć.

Element stylu życia – dbanie o higienę jamy ustnej

90% dzieci i młodzieży ma próchnicę !!!

Korzyści

- zmniejszenie próchnicy
- zmniejszenie zmian zapalnych
- zmniejszenie ryzyka miażdżycy, cukrzycy t.II oraz chorób przewodu pokarmowego



Zasada 1.

Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz **myj zęby po jedzeniu.**

Element stylu życia – umiejętność kontroli wysokości i masy ciała

Korzyści

Dbanie o swoje zdrowie!



Zasada 10.

Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Element stylu życia – umiejętność kontroli wysokości i masy ciała

Umiejętność prawidłowego wykonania **pomiarów wysokości i masy ciała** oraz ich interpretacja **jest wpisana w podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej** z zakresu wychowania fizycznego na II etapie edukacyjnym, zatwierdzoną Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.02.2017 (**Dziennik Ustaw 2017, poz.356**)



Zasada 10.

Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Wskazania dotyczące poziomu aktywności fizycznej

Dzieci i młodzież (5-18 lat)

60 minut lub więcej umiarkowanej do intensywnej aktywności każdego dnia, która jest niezbędna z punktu widzenia potrzeb rozwojowych (pełna dawka, tj. 60 min. Może być też kumulowana w co najmniej 10-minutowych rundach) oraz podejmowana winna być z przyjemnością i z uwzględnieniem różnych form aktywności.

(ACSM, 2007, Guidelines EU, 2008, World Health Organization, 2008)

Psychika a aktywność fizyczna

- Poczucie siły psychicznej i optymistyczny nastrój,
- Obniżenie stresu, lęku, wspieranie leczenia depresji,
- Regulowanie emocji, lepsza podzielność i skupienie uwagi,
- Zwiększenie pamięci długotrwałej i spowolnienie spadku zdolności poznawczych
- Okazja do nawiązywania znajomości i przyjaźni, dzielenia radości z innymi,
- Redukcja picia alkoholu i palenia papierosów

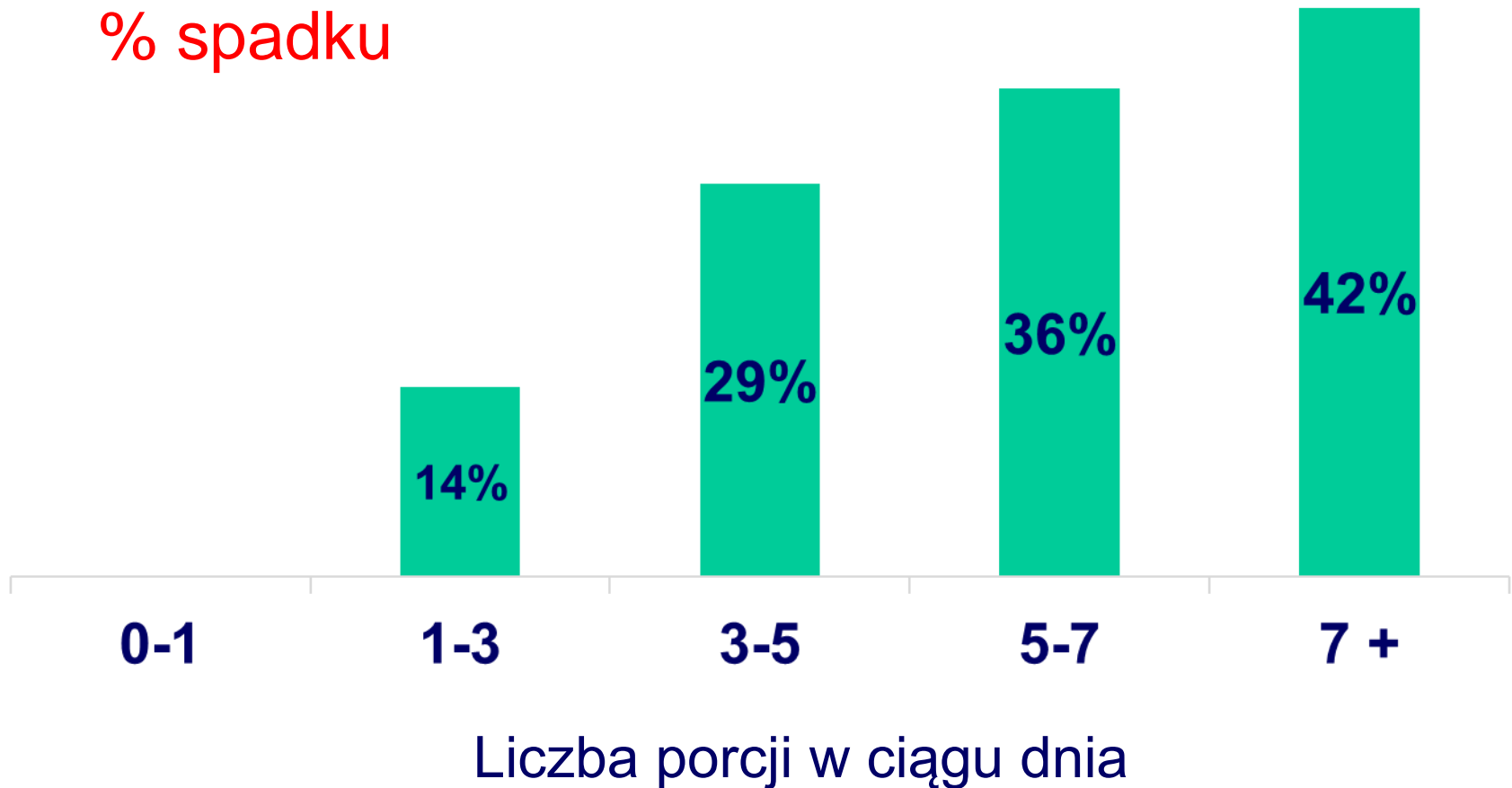
Aktywność fizyczna a mózg

- Rzadsze stany zapalne mózgu, poprawa krążenia,
- Ludzki mózg wytwarza pod wpływem aktywności fizycznej neurony, powoduje ich rozrost i różnicowanie oraz tworzenie synaps,
- Wyższe stężenie neuroprzekaźników: dopaminy, serotoniny, noradrenaliny,
- Nowe komórki pojawiają się tzw. Zakręcie hipokampa, czyli w obszarze odpowiedzialnym za pamięć, wspomnienia i emocje, ale także w korze i przedmózgowiu.
- Wyższa sekrecja beta endorfin – lepsze samopoczucie i poprawa nastroju

(Russo-Neustadt i wsp. Neuropsychofarmacology 2004)

Warzywa i owoce a ryzyko przedwczesnego zgonu (zawał, udar, rak)

% spadku



Średnie spożycie warzyw i owoców przez dzieci w wieku szkolnym (9-13 lat) w Polsce

EGEA 8th EDITION, NUTRITION & HEALTH – FROM SCIENCE
TO PRACTICE, NOV 7th-9th 2018

283 g/os./dzień
(71% minimalnego zalecenia WHO)

Stoś K., Jarosz M., Ołtarzewski M., Ziółkowska I, Przygoda B, Lyon, 2018

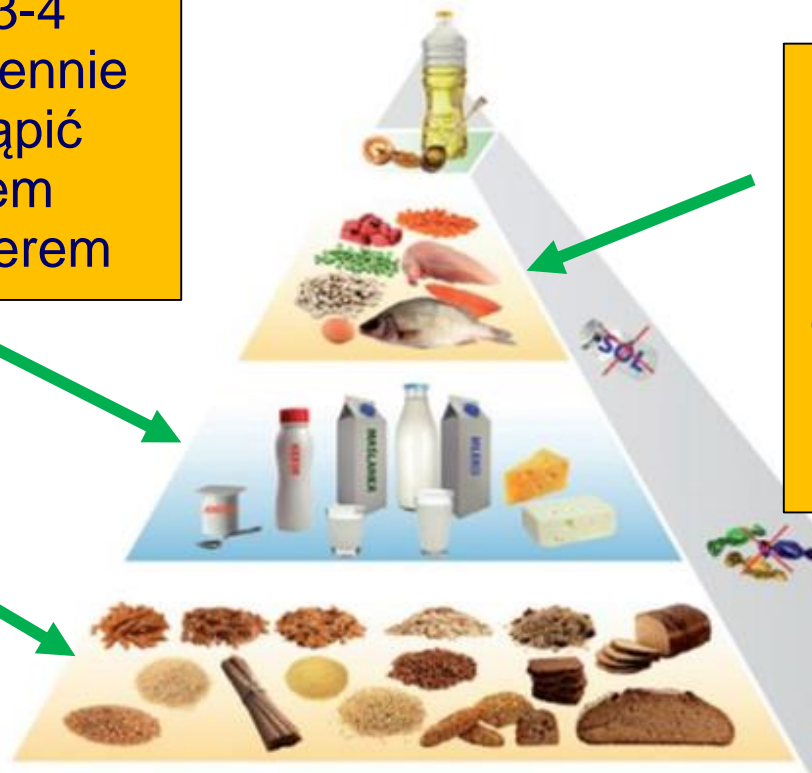
Bez zmian:

Zasada 4.

Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo - serem)

Zasada 3.

Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste



Zasada 5.

Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych

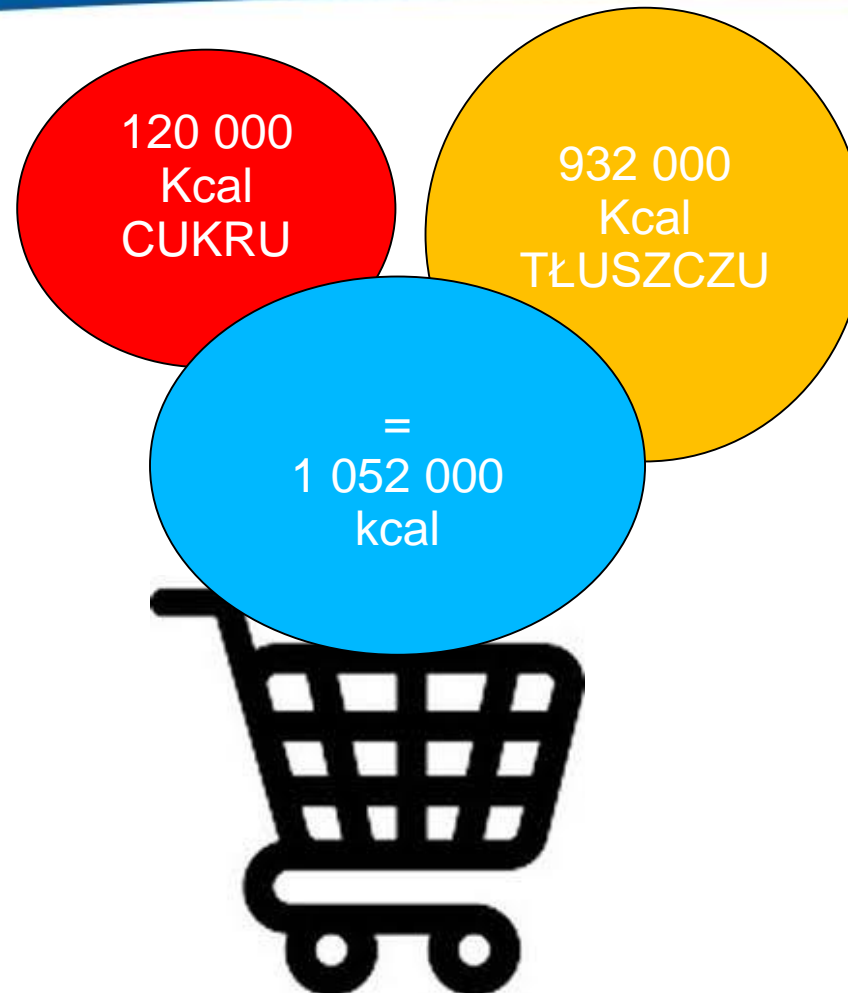
Nie zaleca się:

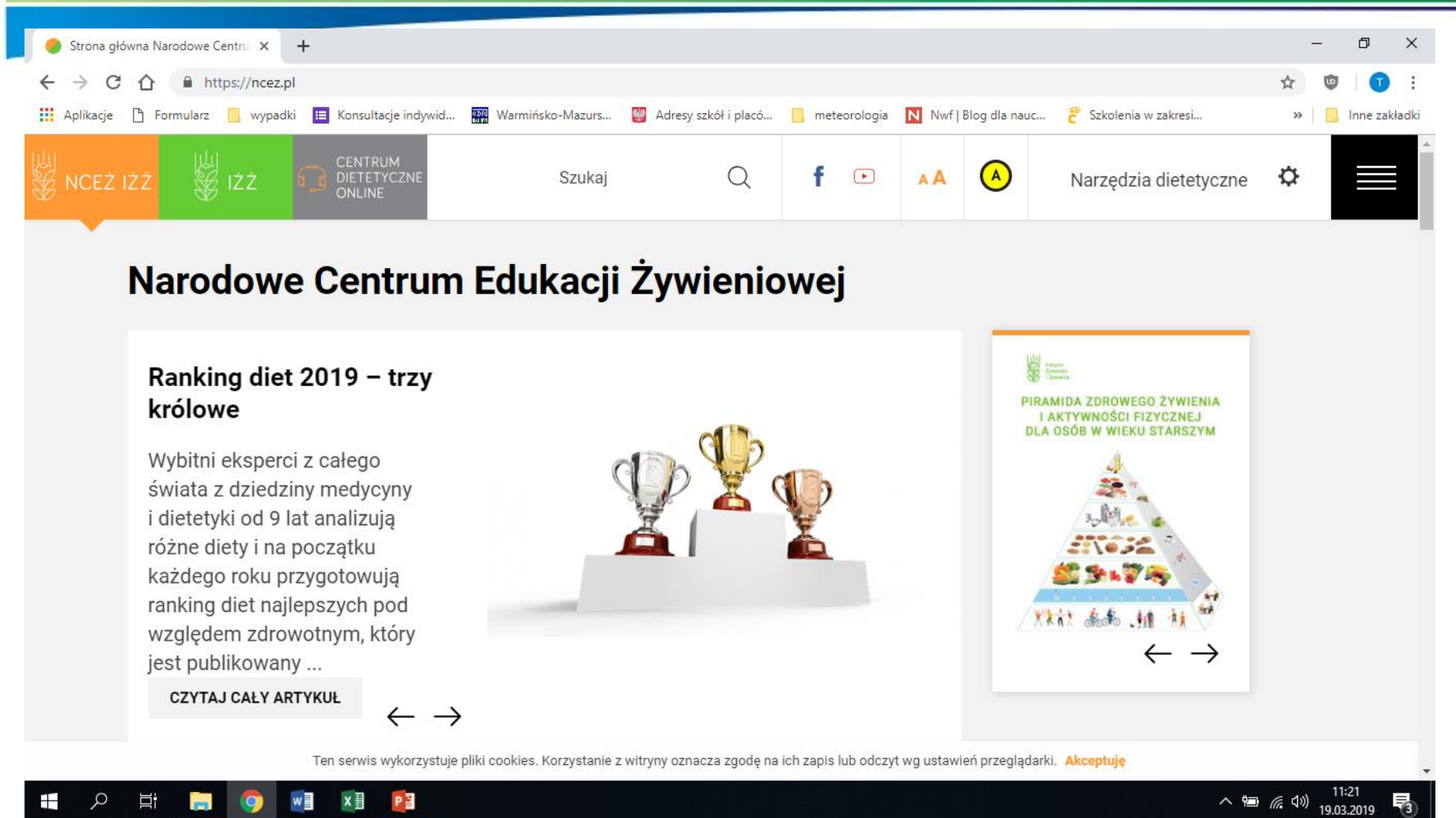


Zasada 7.
Nie dosalaj potraw,
nie jedz słonych
przekąsek i
produktów typu
fast food

Zasada 6
Nie spożywaj słodkich
napojów oraz słodyczy
(zastępuj je owocami i
orzechami)

Wybierając mądrze w ciągu roku 3 osobowa rodzina
może zjeść **mniej ok. 1 mln kcal i 2,6 kg soli**





Strona główna Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

https://ncez.pl

Aplikacje Formularz wypadki Konsultacje indywidualne Warmińsko-Mazurski Adresy szkół i placówek meteorologia Nwf | Blog dla nauczycieli Szkolenia w zakresie...



NCEŻ IŻŻ IŻŻ CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE Szukaj Narzędzia dietetyczne

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Ranking diet 2019 – trzy królowe

Wybitni eksperci z całego świata z dziedziny medycyny i dietetyki od 9 lat analizują różne diety i na początku każdego roku przygotowują ranking diet najlepszych pod względem zdrowotnym, który jest publikowany ...

[CZYTAJ CAŁY ARTYKUL](#)



Ten serwis wykorzystuje pliki cookies. Korzystanie z witryny oznacza zgodę na ich zapis lub odczyt wg ustawień przeglądarki. [Akceptuję](#)

11:21 19.03.2019

Aplikacja na smartfon

Asystent Zdrowia – Aplikacje w Google Play

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.inovatica.izz

Aplikacje | Formularz | wypadki | Konsultacje indywidualne | Warmińsko-Mazurski | Adresy szkół i placówek | meteorologia | Nwf | Blog dla nauczycieli | Szkolenia w zakresie... | Inne zakładki

Aplikacje | Kategorie | Strona główna | Najpopularniejsze | Nowości

Moje aplikacje

Sklep

Gry

Familijne

Nasz wybór

Konto

Formy płatności

Moje subskrypcje


Zrealizuj kod

Kup kartę подарunkową

Moja lista życzeń

Moja aktywność w Google Play

Wskazówki dla rodziców



Asystent Zdrowia

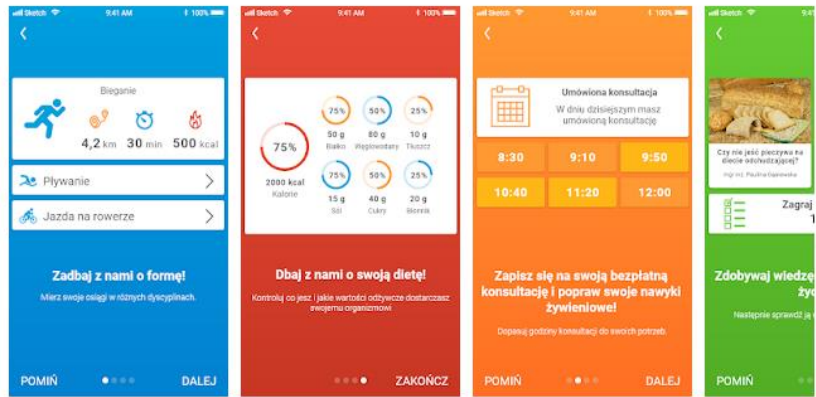
Instytut Żywności i Żywienia | Zdrowie i fitness

★★★★★ 3

PEGI 3

Aplikacja jest zgodna z Twoim urządzeniem.


Dodaj do listy życzeń | **Zainstaluj**



The screenshots show various features of the app:

- Bieganie:** 4,2 km, 30 min, 500 kcal
- Pływanie:** [icon]
- Jazda na rowerze:** [icon]
- Zadbaj z nami o formę!** Mierz swoje osiągi w różnych dyscyplinach.
- Dbaj z nami o swoją dietę!** Kontroluj co jesz i jakie wartości otrzymasz dostarczając swojemu organizmowi.
- Zapisz się na swoją bezpłatną konsultację i popraw swoje nawyki żywieniowe!** Dopuszczaj gotowy konsultacji do swoich potrzeb.
- Zdobywaj wiedzę** [icon]


Instytut Żywności i Żywienia



Asystent Zdrowia
Instytut Żywności i Żywienia

Codziennie dbaj o siebie z "Asystentem Zdrowego Żywienia!"


★★★★★



Zdrowice - Graj n
Instytut Żywności i Żywienia

Zbuduj swoje miasto i dbaj o Twoje zdrowie każdego dnia!

★★★★★



Zdrowa Mama
Instytut Żywności i Żywienia

Zadbaj o siebie w czasie ciąży z aplikacją IZZ "Zdrowa Mama"

★★★★★

Windows taskbar: 11:24, 19.03.2019



BMI (indeks masy ciała)

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{(\text{wzrost w metrach})^2}$$

BMI dzieci i młodzieży

BMI (kg/m ²)	Klasyfikacja WHO
< 18,5	niedowaga
18,5-24,9	norma
25,0-29,9	nadwaga
30,0-34,9	otyłość I ^o
35,0-39,9	otyłość II ^o
≥ 40,0	otyłość III ^o (olbrzymia)

BMI dorosłych

BMI BODY MASS INDEX

AGE	BMI 1	BMI 2	BMI 3	BMI 4	BMI 5
18 - 24	< 19	19 - 24	24 - 29	29 - 39	< 39
25 - 34	< 20	20 - 25	25 - 30	30 - 40	< 40
35 - 44	< 21	21 - 26	26 - 31	31 - 41	< 41
45 - 54	< 22	22 - 27	27 - 32	32 - 42	< 42
55 - 64	< 23	23 - 28	28 - 33	33 - 43	< 43
< 65	< 24	24 - 29	29 - 34	34 - 44	< 44

BF % (poziom tkanki tłuszczowej)

Lp.	Oblicz:	Wzory
1	a	$4,15 * \text{obwód pasa (talii)}$
2	b	$a / 2,54$
3	c	$0,082 * \text{masa ciała} * 2,2$
4	d	$b - c - 98,42$ (dla kobiet $b - c - 76,76$)
5	e	$\text{masa ciała} * 2,2$
6	Wynik	$d/e * 100$

Prawidłowy poziom tkanki tłuszczowej u mężczyzn

Wiek					
	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
Niski	<13	<14	<16	<17	<18
Optymalny	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Umiarkowane	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Wysoki (otyłość)	>23	>24	>26	>27	>28

Prawidłowy poziom tkanki tłuszczowej u kobiet

Wiek					
	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
Niski	<19	<20	<21	<22	<23
Optymalny	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Umiarkowana	29-31	30-32	31-33	32-34	33-35
Wysoki (otyłość)	>31	>32	>33	>34	>35

Bilans kaloryczny

(rekomendowana dzienna ilość spożywanych kalorii)

Wzór na bilans kaloryczny

1. **Mnożymy swoją wagę x 24**

2. **Wynik powyższego mnożymy przez tzw. współczynnik codziennej aktywności**, który przedstawia się następująco:

1.4 – 1.5 – jesteśmy bardzo aktywni codzienne ćwiczenia plus praca fizyczna;

1.3 – 1.4 – praca fizyczna i około 3 treningi w tygodniu;

1.1 – 1.2 – ćwiczenia 3 razy na tydzień plus praca siedząca;

1 – brak ćwiczeń plus praca siedząca.

W ten sposób otrzymujemy dzienne zapotrzebowanie kaloryczne.