

● Prawidłowe Żywienie

Prawidłowe żywienie to spożywanie takiej ilości składników pokarmowych o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej, dzięki którym utrzymujemy odpowiednią masę ciała i zapewniamy organizmowi prawidłowe funkcjonowanie. Ilość pożywienia powinna być dostosowana do aktualnych potrzeb organizmu, które zależą od wieku, płci, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego.

Prawidłowe żywienie w wieku przedszkolnym i szkolnym to warunek konieczny do zapewnienia dziecku prawidłowego rozwoju fizycznego, intelektualnego i emocjonalnego, a także element wczesnej profilaktyki wielu chorób żywieniowo-zależnych.

Żywienie planowane: 5 urozmaiconych posiłków dziennie, w stałych porcjach i o stałych porach (z przerwami co 3-4 h) zapewni dziecku dobry wzrost i rozwój, lepsze wyniki w nauce, kondycję, samopoczucie i zdrowie.



● Jedna porcja to

Porcja produktów zbożowych to:

- kromka chleba
- 4 kromki pieczywa chrupkiego
- mała bułka (np. kajzerka, grahamka)
- pół dużej bułki
- 1/2 szklanki gotowanej kaszy, ryżu
- 3 łyżki muesli (bez cukru)
- 1 szklanka makaronu

Porcja mleka i przetworów mlecznych to:

- szklanka mleka
- szklanka kefiru
- szklanka jogurtu
- 3/4 szklanki jogurtu (bałkańskiego)
- 1/2 szklanki śmietany/mleka zagęszczonego
- średni plaster twarogu
- mały serek topiony
- 2 plastry sera żółtego

Porcja warzyw to:

- duży ziemniak lub dwa małe
- średni ogórek
- papryka lub pomidor
- szklanka surówki z warzyw
- plaster dyni
- 1/2 cukinii, bakłażana
- 1/2 kalafiora, brokołu
- 5-6 liści sałaty

Porcja owoców to:

- średnie jabłko
- plaster arbuza
- 2 kiwi, morele, śliwki
- gruszka lub banan lub pomarańcza
- 1/2 dużego grejfruta
- 1/2 szklanki winogron, czereśni
- szklanka truskawek, malin, jagód
- 3/4 szklanki soku owocowego
- 3 łyżki dżemu, konfitury, sorbetu



● W zamian nie musi być woda...

ZAMIAST...

- 100 g orzechów włoskich → 645 kcal
- 100 g czekoladek → 520 kcal
- 100 g chipsów → 550 kcal
- 100 g paluszków słonych → 385 kcal
- 100 g żelków → 328 kcal
- 100 g frytek → 213 kcal

... LEPIEJ ZJEDZ!

- 100 g jabłek (1 małe) → 46 kcal
- 100 g bananów (1 mały) → 95 kcal
- 100 g truskawek (15 sztuk) → 28 kcal
- 100 g mandarynek (2 sztuki) → 42 kcal
- 100 g pomidorów (1 średni) → 15 kcal
- 100 g ziemniaków (1 średni) → 77 kcal

● Wartość odżywcza

Wartość odżywcza to zawartość podstawowych składników odżywczych (białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i składników mineralnych) oraz błonnika pokarmowego w 100g produktu.

Żywność o wysokiej wartości odżywczej	Żywność o niskiej wartości odżywczej
<ol style="list-style-type: none"> 1. Produkty mleczne (mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, twarogi) 2. Owoce i warzywa (świeże, mrożone, suszone, konserwowe, soki) 3. Zbożowe (chleb pełnoziarnisty, płatki, makarony, kasze, ryż brązowy) 4. Produkty mięsne i zamienniki (mięsa chude, drób, ryby, jajka, fasola, orzechy, ziarna) 5. Tłuszcze roślinne (oliwa, oleje, margaryny bez kwasów trans) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tłuszcze widoczne (masło, smalec, dressing, śmietana) 2. Słodzycze (cukier, syropy, cukierki, batoniki, napoje słodzone) 3. Pieczone i mleczne desery (lody, budynie, ciasta i ciasteczka) 4. Solone przekąski (chipsy, frytki, paluszki itp.) 5. Użytki i dodatki smakowe (kawa, herbata, przyprawy itp.)

● Karta Prawidłowego Żywienia

Aby być zdrowym, Rada Promocji Zdrowego Żywienia zaleca:

- Co najmniej 3 posiłki umiarkowanej wielkości - w tym konieczne śniadanie.
- W każdym posiłku produkty zbożowe takie jak: pieczywo ciemne, płatki, kasze, makarony lub ziemniaki.
- Warzywa i owoce (także mrożone) do każdego posiłku, a także między nimi.
- Minimum 2 szklanki mleka (najlepiej chudego) lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz 1-2 plasterki serów.
- Jedną z porcji: ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa.
- 1 łyżkę stołową oleju lub oliwy i nie więcej niż 2 łyżeczki margaryny bez tłuszczów trans.
- Wodę mineralną i naturalne soki warzywne i owocowe (nie mniej niż 1 litr).
- Unikać: nadmiaru soli, cukru i alkoholu.



● Rodzicielskie błędy żywieniowe

Czynniki, które mogą decydować o wystąpieniu choroby otyłości u niemowląt i dzieci:

- zbyt późne wprowadzanie potraw w kawałkach, wymagających żucia,
- zmiany w rytmie żywienia i rodzajach produktów,
- wykorzystywanie pokarmu jako smoczka lub nagrody,
- manipulowanie lub zabawa pożywieniem,
- tolerowanie kapryśków żywieniowych dziecka,
- popieranie upodobania dziecka do słodczy,
- brak w jadłospisie dziecka urozmaiconych potraw,
- rzadkie spożywanie owoców i warzyw,
- wczesne zachęcanie dziecka do jedzenia potraw smażonych.

● Dziecko patrzy i bierze przykład

Jeśli chcesz, aby twoje dziecko było zdrowe i nie zachorowało na otyłość:

- podawaj mu posiłki urozmaicone i kolorowe,
- nakłaniaj je często do próbowania nowych smaków,
- pozwól mu samemu wybierać nowe produkty,
- zapraszaj je często do wspólnego gotowania,
- opowiadaj mu ciekawie o składnikach pokarmowych,
- zachęcaj je do wspólnego robienia zakupów,
- nie chodź z nim tam, gdzie jest niezdrowa żywność,
- zmień własne, złe zwyczaje żywieniowe!

● Kiedy idziesz na zakupy...

Nigdy nie kupuj jedzenia, gdy czujesz głód!

Kupisz wtedy więcej produktów, niż potrzebujesz. Aby zaspokoić głód, już w sklepie, lub drodze do domu zjedz „coś na szybko” - najczęściej wysoko-kaloryczną przekąskę.

Nie kupuj żywności na zapas!

Nie daj się skusić promocjom!

Aby nie marnować zgromadzonej żywności będziesz czuł wewnętrzny przymus, aby ją zjeść. Kupuj zawsze produkty w małych opakowaniach i małych porcjach, z krótkim terminem przydatności.

Czytaj dokładnie etykiety na produktach!

Sprawdź datę ważności, kaloryczność, zawartość tłuszczu, cukru, konserwantów - zwłaszcza w produktach, których nie znasz. Wybieraj te świeże, jak najmniej przetworzone, bogate w błonnik, witaminy i składniki mineralne.

Zaplanuj listę zakupów!

W ten sposób nie kupisz niepotrzebnych produktów. Zawsze możesz kupić dodatkowo świeże warzywa i owoce lub butelkę wody mineralnej.



○ PROJEKCIE:

„Na Woli zdrowo żyjemy z OD-WAGĄ!”

Autorski projekt edukacyjno-badawczy Fundacji Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA, realizowany od 27 października do 31 grudnia 2014r. w Dzielnicy Wola m. st. Warszawy, a finansowany przez m. st. Warszawa - środki dystrybuowane przez Urząd Dzielnicy Wola. Celem projektu jest upowszechnienie wiedzy o zasadach zdrowego odżywiania jako podstawie profilaktyki i leczenia choroby otyłości, o chorobie otyłości - metodach jej zapobiegania i leczenia oraz o weightlismie - dyskryminacji ze względu na nadwagę i otyłość. Projekt skierowany do dzieci z działających na Woli, wybranych placówek wsparcia dziennego w formie opiekuńczej, ich rodziców/opiekunów, a także pracowników placówek. Podczas projektu Fundacja OD-WAGA pozyskuje dane sondażowe na temat m.in. preferowanych metod żywienia, prowadzenia gospodarstw domowych, a także stanu wiedzy o chorobie otyłości w polskich rodzinach. Badania są częścią programu konsultacji społecznych Fundacji OD-WAGA, których celem jest stworzenie w Polsce wielodyscyplinarnego systemu: profilaktyki, diagnostyki, leczenia i rehabilitacji choroby otyłości.

Projekt „Na Woli zdrowo żyjemy z OD-WAGĄ!” jest częścią programu Fundacji OD-WAGA pn. „Odżywiaj się z OD-WAGĄ!”

Projekt finansuje m. st. Warszawa

Na Woli zdrowo żyjemy z OD-WAGĄ!

Partner Honorowy

Partner Merytoryczny

Darczyńcy

Realizator

Teksty przygotowano na podstawie materiałów informacyjnych z projektu „Na Woli zdrowo żyjemy z OD-WAGĄ!” przygotowanych przez: dr. inż. Agatę Gaździńską, specjalistę ds. żywienia, Kierownika Pracowni Dietetyki i Leczenia Otyłości Wojewódzkiego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie, Eksperta Fundacji OD-WAGA i Magdalenę Gajda, Prezesa Fundacji Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA. Zdjęcia pochodzą z: www.pixabay.com

Co TY wiesz

o ZDROWYM ODŻYWIANIU?

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA

OTYŁOŚĆ – liczby

Na nadwagę i otyłość choruje połowa Polaków!

Dokładnie: 46 proc. kobiet i 64 proc. mężczyzn (dane: Eurostat i GUS).

Nadwagę ma aż 17 proc. polskich dzieci w wieku 11, 13 i 15 lat (dane: raport UNICEF).

Blisko 500 tysięcy Polaków z otyłością III stopnia, tzw. otyłością olbrzymią (BMI 40+) oraz ok. 1 mln 200 tys. Polaków z otyłością II stopnia (BMI 35+) i schorzeniami będącymi powikłaniami otyłości wymaga chirurgicznego leczenia otyłości (tzw. chirurgia bariatryczna).

W naszym kraju rośnie liczba osób chorych na otyłość skrajnie olbrzymią (BMI 60+).

OTYŁOŚĆ to CHOROBA!

Otyłość nie jest wolnym wyborem człowieka!

Otyłość nie jest defektem estetycznym!

Otyłość to choroba wpisana pod kodem E66 na Międzynarodową Listę Chorób i Problemów Zdrowotnych przez Światową Organizację Zdrowia.

Nadwaga to stan poprzedzający rozwój otyłości, w którym nadmiar pokarmu nie zmienionego na energię magazynowany jest w tkance tłuszczowej. Z tego powodu nadwaga nazywana jest również przedotyłością.

Otyłość to choroba przewlekła, która powstaje jednocześnie z wielu przyczyn: środowiskowych, psychologicznych, metabolicznych i hormonalnych – zaburzenia pracy hormonów (główny: grelina) regulujących poczucie głodu i sytości. Główną przyczyną rozwoju nadwagi i otyłości jest dodatni bilans energetyczny, czyli sytuacja, w której przyjmujemy z pokarmami więcej energii niż możemy jej zużyć na bieżące potrzeby organizmu czyli na utrzymanie go przy życiu, wytwarzanie ciepła i aktywność ruchową.

Otyłość to choroba, z której samemu nie można się wyleczyć!

Podstawą prawidłowego leczenia nadwagi i otyłości jest ustalenie czynnika lub czynników, które powodują spożywanie większej ilości pokarmów niż potrzebuje tego organizm. Nadwagę i otyłość leczy się pod kierunkiem lekarza i specjalistów wspierających - lekarzy innych specjalności, dietetyka, psychologa i fizjoterapeuty. Metody leczenia otyłości to tzw. leczenie zachowawcze (zmiana sposobu odżywiania, zwiększenie aktywności fizycznej), leki wspierające redukcję masy ciała oraz chirurgia bariatryczna.

OTYŁOŚĆ – choroba społeczna

Na otyłość może zachorować każdy człowiek bez względu na wiek, płeć, wykształcenie, poziom inteligencji, status społeczny, miejsce zamieszkania. Na otyłość chorują ludzie bogaci, bo konsumują zbyt wiele oraz ludzie niezamożni, bo spożywają pokarmy tańsze, o niskiej wartości odżywczej.

Otyłość prowadzi do wielu innych groźnych dla zdrowia i życia schorzeń, m.in.: nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia i kostno-stawowego, cukrzycy typu II, nowotworów, udarów mózgu, astmy, obturacyjnego bezdechu sennego, choroby refluksowej przełyku, niepłodności, wysiłkowego nietrzymania moczu, zakrzepicy żył głębokich, dny moczanowej, depresji. Otyłość prowadzi do częściowej lub całkowitej niepełnosprawności.

OTYŁOŚĆ – przyczyny

Nieprawidłowe odżywianie:

- spożywanie posiłków zbyt dużych i zbyt bogatych w tłuszcze, cukry, węglowodany,
- zbyt częste spożywanie posiłków - zakłócenia w porach posiłków,
- spożywanie produktów wysokoprzetworzonych,
- „podjadanie” przekąsek między posiłkami.

- Niska aktywność fizyczna.
- Spożywanie tzw. pustych kalorii (np. alkoholu), palenie papierosów.
- Leki przyjmowane w leczeniu schorzeń - np. antydepresanty, leki hormonalne.
- Zmiany hormonalne w organizmie - np. podczas ciąży, przy wielu chorobach.
- Zaburzenia genetyczne - m.in. zespół Downa, zespół Cushinga.
- Stres, depresja, destabilizacja emocjonalna, lęki, fobie.

Nie są jeszcze znane wszystkie przyczyny choroby otyłości. W wielu przypadkach, z nierozpoznanych powodów, redukcja masy ciała i utrzymanie wagi na prawidłowym poziomie jest niemożliwe.

OTYŁOŚĆ – sprawdź czy już chorujesz!

TEST: wylicz swój wskaźnik masy ciała - (BMI - z ang. body mass index).

Obliczanie: masę ciała (w kilogramach) podziel przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu.

Przykład: 65 kg wagi i 1,70 m wzrostu - BMI wynosi - 65 : (1,70 x 1,70) = 22,4.

Pełna klasyfikacja BMI:

- mniejsze niż 18,5 - niedowaga
- między 18,5 a 24,9 - waga prawidłowa
- 25 - 29,0 - nadwaga
- 30,0 - 34,9 - otyłość I stopnia
- 35,0 - 39,9 - otyłość II stopnia
- powyżej 40 - otyłość III stopnia, zwana też olbrzymią

Uwaga! Kalkulator BMI nie jest wiarygodny u kobiet ciężarnych, sportowców, osób o rozbudowanej tkance mięśniowej, rosnących dzieci lub osób starszych, u których trudno prawidłowo określić wzrost.

WEIGHTISM: Gruby – tak. Grubas – NIE!

WEIGHTISM - dyskryminacja ze względu na nadwagę i otyłość, bez względu na wiek, płeć, rasę, pochodzenie, poziom wykształcenia, zawód, pozycję społeczną, wyznawaną religię i kulturę.

Formy weightismu:

- patrzyenie wzrokiem pełnym odrazy i obrzydzenia,
- werbalne - używanie przezwisk, obelg, nazw ośmieszających, szykanujących,
- fizyczne - zastraszanie, szturchanie, potrącanie, bicie, inne formy agresji,
- doprowadzanie do sytuacji upokarzających,
- prawne - pomijanie chorych na otyłość w ustawodawstwie,
- nękanie psychiczne przez bliskich i obcych - wypominanie „odpowiedzialności za chorobę”,
- publiczne ośmieszanie w mediach, filmie, teatrze, kabarecie, reklamie,
- ograniczanie możliwości zatrudnienia i rozwoju na rynku pracy,
- w przestrzeni publicznej m.in. brak odpowiednich krzeseł i siedzisk w urzędach, kinach, środkach komunikacji itp., tworzenie w sklepach sektora z odzieżą 44+, żądanie zapłaty za drugie miejsce w samolocie,
- ograniczanie dostępu do leczenia, świadczeń medycznych i socjalnych.



WEIGHTISM:

Zgłoś akt dyskryminacji

Spółecznemu Rzecznikowi Praw Osób Chorych na Otyłość:

Magdalena Gajda

e-mail: biuro@od-waga.org.pl, rzecznikotylych@gmail.com

O realizatorze:

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA



Organizacja pacjencka i ekspercka będąca częścią międzynarodowego ruchu na rzecz obrony praw chorych na otyłość. Powstała w 2014 r. z inicjatywy ekspertów Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością. Fundatorką i Prezesem Fundacji OD-WAGA jest Magdalena Gajda, która pełni również funkcję Społecznego Rzecznika Praw Osób Chorych na Otyłość i reprezentuje Polskę w Europejskiej Radzie Pacjentów Chorych na Otyłość przy Europejskim Towarzystwie Badań nad Otyłością (EASO) - gremium doradczego dla EASO, Komisji Europejskiej i Światowej Organizacji Zdrowia.

OD-WAŻNA Misja: Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA działa pod hasłem: **Nie jesteś grubasem. Jesteś chory na otyłość.** W tym hasle zawiera się Misja Fundacji: *Dążymy do tego, aby w Polsce prawnie uznano otyłość za skomplikowaną, groźną dla życia chorobę; aby otyłość była leczona prawidłowo i bezpiecznie przez lekarzy we współpracy z innymi specjalistami; aby Polacy chorzy na otyłość otrzymali odpowiednie wsparcie medyczne i socjalne oraz traktowani byli z takim samym szacunkiem jak inni ludzie.*

OD-WAŻNE cele Fundacji: • upowszechnianie nowoczesnych, rzetelnych informacji o chorobie otyłości i bezpiecznych metodach jej leczenia, • doprowadzenie do powstania w Polsce narodowego systemu: profilaktyki, diagnostyki, leczenia i rehabilitacji otyłości oraz opieki nad chorymi na otyłość, • walka z dyskryminacją i stygmatyzacją chorych na otyłość we wszystkich obszarach życia społecznego.

**Nie jesteś grubasem!
JESTEŚ CHORY NA OTYŁOŚĆ!
WALCZ O SWOJE PRAWA Z OD-WAGĄ!
Wpłać darowiznę – nr konta: BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010
Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA
www.od-waga.org.pl, biuro@od-waga.org.pl**

Obesity is a disease!

- **Obesity is a severe chronic disease** which results from a combination of causes: social, mental and hormonal (disorders of the hormones that determine the senses of hunger and satiety). There is no cure for obesity. A complete, long-lasting change of nutrition, an increase of physical activity and bariatric surgeries may only help reduce your body mass.
- **Anyone may suffer from obesity**, regardless of age, sex, education, social status and domicile. Obesity affects both the rich (who overeat) and the poor (who consume food of poor nutritional quality). Obesity leads to many other health and life threatening diseases and to a partial or full disability.
- **Half of Poles are affected by overweight and obesity** - 46% of women and 64% of men.
- **1.5 million of Poles - those affected by the grade III overweight, so-called severe obesity (BMI 40+) - need life-saving bariatric surgery.**
- **As many as 17% of Polish children ages 11, 13 and 15 are overweight** (source: UNICEF report).
- **Malnutrition** (i.e. eating meals which are too large and too high in fat, sugar and carbohydrates, eating highly processed, low-nutrient foods) is one of the main causes of obesity disease.
- **Proper nutrition** means eating such quantities of nutrients that provide adequate energy and nutrient values to maintain a proper body mass and functioning. The amount of food has to be adjusted to the present intake of the individual and depends on age, sex, physical activity and physiological state of the body.
- **Proper, planned nutrition for preschool and school-age children:** 5 meals per day containing a variety of food, served in the same amounts and at the same time each day (every 3-4 hours), ensure an optimal growth and development, better academic performance, physical fitness, well-being and health.
- **Weightism** is discrimination based on overweight and obesity, regardless of age, sex, race, domicile, education, profession, social status, religion and culture.
- **This leaflet is prepared as a part of a social project:** "We Live Healthy Lives in Wola with OD-WAGA*!" realised by the OD-WAGA Foundation for People Suffering from Obesity* from 27th October to 31st December 2014, in Wola District of the Capital City of Warsaw, and is financed by the Capital City of Warsaw.

**You are not a fatty!
YOU ARE SUFFERING FROM OBESITY!
FIGHT FOR YOUR RIGHTS WITH OD-WAGA!
Donate now – bank account no.: BGŻ S.A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010
OD-WAGA Foundation for People with Obesity Disease
www.od-waga.org.pl, biuro@od-waga.org.pl**

* The key-word in the name of the Foundation is „OD-WAGA”: 1. In Polish, the word “odwaga” is an equivalent of the English word “courage”. Thus, OD-WAGA refers to the openness and courage of persons affected by obesity in their fight for recognition and respect for their human, patient and civil rights. It also refers to courage in the fight against the disease. 2. In Polish, the prefix “od-” means “reducing”, “minimizing” and the noun “waga” means “weight”; therefore in this context OD-WAGA refers to the process of body mass reduction. This process is the first stage of the fight against obesity.