

OD MAŁEGO NA CAŁEGO... DBAM O SIEBIE!



Co zrobić, by zdrowo jeść
i być aktywnym?!

1 Wstęp

By chodzić do szkoły, spotykać się z przyjaciółmi, grać w piłkę, podróżować, tańczyć, malować, czyli poznawać świat i spełniać marzenia musimy mieć siłę, dobrą energię i świetny humor, czyli po prostu mieć zdrowy organizm. Na to, jaki prezent dostaliśmy w genach od rodziców i dziadków, nie mamy wpływu, ale na styl życia, czyli co jemy, czy jesteśmy aktywni i dobrze się wysypiamy już tak. Warto być swoim najlepszym przyjacielem i stosując kilka prostych zasad, zadbać o formę naszego ciała, by było sprawne, zdrowe, zadbane i służyło nam przynajmniej przez 100 lat. 😊

3.

3. Dietetyczna układanka



źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

Warzywa i owoce to baza, ale nasza dieta jest jak puzzle: składa się z kilku potrzebnych elementów, które dopiero razem tworzą kompletną całość. Równie ważne są produkty zbożowe, ale pełnoziarniste takie jak chleb razowy, bułki grahamki, razowy makaron, kasze gruboziarniste, brązowy ryż. To źródło węglowodanów, które zapewniają energię. A małe cegiełki, z których zbudowany jest nasz organizm, to białko, które znajdziemy m.in. w chudym mięsie drobiowym, rybach, jajkach, mlecznych przetworach, orzechach i roślinach strączkowych, takich jak fasolka czy bób.



4. „Odczarowany” tłuszcz

Tłuszcz jest potrzebny organizmowi, by mógł dobrze pracować. Sprawia, że nie marzniesz, transportuje ważne witaminy: **A, D, E i K** i **wspiera twój mózg**. Pamiętaj jednak, że w lodówce czy na półkach sklepowych znajdziesz dwa rodzaje tłuszczu.

Zdrowy, czyli np.:

- olej rzepakowy
- olej lniany
- oliwa z oliwek
- orzechy
- nasiona i pestki

Drugi, zjadany w nadmiarze, nie służy sercu, umysłowi i szczupłemu wyglądowi.

Dlatego staraj się rzadziej sięgać po:

- masło
- smalec
- olej kokosowy i palmowy

5. Niebezpieczny smak dzieciństwa

Słodki smak kojarzy nam się z czymś miłym, dobrym i pozytywnym. Tobie też? Cukier daje energię niezbędną do funkcjonowania organizmu, ale pamiętaj, że spożywany w nadmiarze może doprowadzić do wielu groźnych chorób takich jak: **otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, schorzenia serca czy próchnica**.



6 Policzmy się z **cukrem!!!**

Myślisz, że cukier znajdziemy głównie w słodyczach?

Nic bardziej mylnego. Czy wiesz, że spore ilości są także w:

- ketchupie
- jogurtach owocowych
- płatkach śniadaniowych
- batonikach musli
- gotowych kolorowych napojach (gazowanych i niegazowanych) takich jak: *oranżady, lemoniady, owocowe herbatki, wody smakowe, soki, płyny energetyczne i izotoniczne*
- pszennym pieczywie
- gotowych daniach takich jak zapiekanki czy zupy z kartonu
- wędlinach



- woda smakowa (1 szklanka) → ☞☞☞ **3 łyżeczki** cukru
- puszka popularnego gazowanego napoju typu „cola” → ☞☞☞☞☞ **5 łyżeczek** cukru
- napój energetyczny (1 szklanka) → ☞☞☞☞☞ **5 łyżeczek** cukru
- słodki napój gazowany 0.5 l. → ☞☞☞☞☞☞☞☞☞☞ **10 łyżeczek** cukru

Jeśli w każdym posiłku: śniadaniu, obiedzie, czy podwieczorku znajdują się produkty o wysokiej zawartości cukru, w ciągu całego dnia można go zjeść ponad... **40 łyżeczek!**

!!! Pamiętaj! Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dzieci nie spożywały więcej niż **5 łyżeczek cukru dziennie.**

7. Nadmiar cukru szkodzi!

Dorosły zjada aż 51 kilogramów cukru rocznie, to prawie tyle ile waży. Dziecko 22 kilogramy rocznie, to często więcej niż samo waży! Cukier uzależnia nasz organizm, dlatego czujemy potrzebę, aby po niego sięgać. Dlatego powinniśmy być czujni i czytać etykiety lub poprosić o pomoc dorosłych. Bo podstępny cukier może czaić się pod różnymi nazwami, m.in. takimi jak: **fruktoza, sacharoza, laktoza, syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy.**



Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie:
<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi/>



8

8. Coś pysznego

= coś zdrowego

Czy Ty też masz czasem, niczym Kubuś Puchatek, ochotę na małe, pyszne co nieco? Zamiast niezdrowych batonów wybierz coś zdrowego i wartościowego.

Możesz sięgnąć po zdrowe przekąski:

- chipsy z bananów lub jabłek
- suszone daktyle
- orzechy niesolone
- suszone morele i żurawina
- rodzyнки
- suszone figi

Te przysmaki są kaloryczne, więc powinniśmy zjeść najwyżej garść dziennie. Możesz też, wspólnie z rodzicami, przygotować sałatkę owocową, koktajl czy owsiane ciasteczka. Samodzielnie zrobiony deser to świetna zabawa i samo zdrowie!



Przepis na sałatkę owocową

Przygotuj: 2 średnie, dojrzałe banany, 2 garście borówek, garść winogron i garść włoskich orzechów. Banany pokrój w plasterki i pomieszaj w miseczce z pozostałymi, wcześniej umytymi i osuszonymi, owocami. Dodaj posiekane orzechy, łyżeczkę płynnego miodu i wymieszaj, a całość skrop sokiem z cytryny lub pomarańczy.

Smacznego!

9. Czekoladowy zawrót głowy

Uwielbiasz czekoladę?

Wybierz zdrowy zamiennik mlecznej – czekoladę gorzką. Wystarczy zjeść jedną lub dwie kostki, a tłuszcz znajdujący się w kakao szybko zaspokoi pragnienie słodczy. Nie lubisz gorzkiej? Poszukaj na sklepowych półkach czekolady gorzkiej z dodatkiem pomarańczy, orzechów, migdałów, malin, czy wiórków kokosowych. Na pewno Ci zasmakuje.



10.

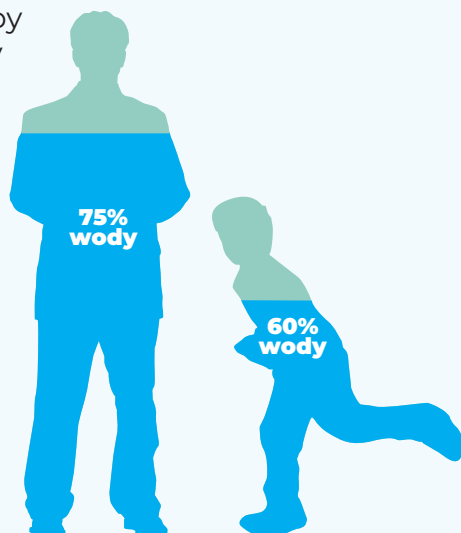
Chcesz być zdrowy, **nie stróń od wody**

Czy wiesz, że ciało dorosłego człowieka składa się aż w 75% z wody, a ciało dziecka w 60%?

To oznacza, że nasz organizm, by prawidłowo funkcjonować, cały czas musi uzupełniać jej zapas.

Dlaczego woda jest taka ważna?

- Oczyszcza organizm
- Dodaje energii, a każdy z nas by uczyć się, biegać, ćwiczyć, potrzebuje jej mnóstwo.
- Wspiera naszą odporność w walce z bakteriami i wirusami
- Poprawia koncentrację i transportuje witaminy.



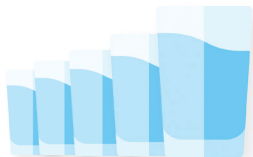
Co się dzieje, gdy pijemy za mało wody?

Jesteśmy zmęczeni, boli nas głowa, nie potrafimy się skupić. Nic dziwnego, że woda nazywana jest życiodajnym napojem.



11. Ile pić wody?

Bez względu na to ile macie lat, nie rozstawajcie się w ciągu dnia z butelką wody. Sprawdź ile wody powinieneś wypijać codziennie.



Od 1 do 3 lat:

Od 4 do 6 lat:

Od 7 do 9 lat:

5 szklanek dziennie

niecałe 7 szklanek

niecałe 8 szklanek*

12. Czym jeszcze ugasisz pragnienie?



Co wybrać? Co będzie dla Ciebie zdrowe?

- Soki warzywne oraz owocowe, ale w ograniczonych ilościach ze względu na zawartość naturalnych cukrów (do 1 szklanki dziennie).
- Herbatę lub ziołowy napar, jeśli lubicie.
- Mleko, naturalne kakao i kawę zbożową.

13.

13.

Gazowane
i kolorowe -
popularne, **ale**
niezdrowe



Lubisz

napoje z bąbelkami,
smakowe wody, lemoniady,
oranżady, sklepowe soki
i kolorowe herbatki? Od tych
specjałów najlepiej trzymać
się z daleka, by nie przytyć
i być zdrowym.

Ich największe wady to:

- ogromna ilość cukru!
- nie gaszą pragnienia tak jak woda, gdyż
chce się po nich jeszcze bardziej pić!

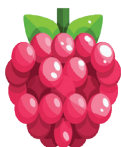


14.

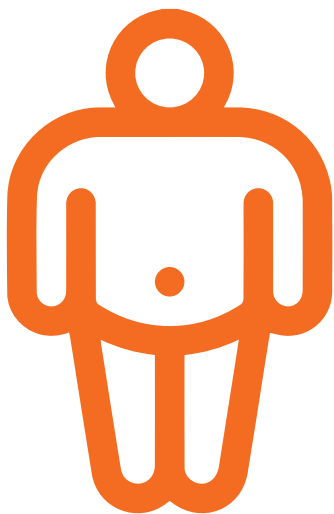
Pij dużo **wody!**

By dodać jej smaku, zrób z wody lemoniadę.

Wrzuć do kubka plasterki cytryny, pomarańczy, miętę lub garść malin latem.



15. Gazowane i kolorowe - popularne, ale niezdrowe cd.



Spora ilość fosforu i konserwantów (czyli przeważnie niezdrowych chemicznych dodatków, dzięki którym jedzenie jest dłużej świeże) sprawi, że będziecie musieli często odwiedzać dentystę, bo bardzo niszczą zęby. Kolorowe napoje nie mają żadnych witamin i wartości odżywczych, za to mogą przyczynić się do powstania nadwagi i otyłości, która powoduje wiele poważnych chorób.

To co wybieracie?

Oranżadę czy jednak wodę!?





16.

Kulinarne koszmarki



Być może spotkałeś się kiedyś z określeniem „jedzenie wysokoprzetworzone”. To dania i produkty, które zawierają dużo cukrów, tłuszczów i soli.

Dlatego lepiej unikaj:



- chipsów i słonych przekąsek,
- słodczy,
- słodzonych płatków śniadaniowych,
- chleba tostowego,
- owocowych jogurtów i serków,
- pizzy, zapiekanek czy nuggetsów,
- zupki w proszku,
- gazowanych napojów.





17. Przetworzone?

Nie dziękuję!

Częste sięganie po produkty zawierające dużo tłuszczów nasyconych i tzw. "trans", to prosta droga do otyłości, trądziku, spadku odporności, a nawet groźnych chorób, takich jak cukrzyca. A przecież każdy z nas chce być zdrowy i dobrze się czuć w swoim ciele. Mieć siłę i energię, by chodzić do szkoły, spotykać się z przyjaciółmi, brać udział w ulubionych zajęciach sportowych i artystycznych.



A jeśli lubicie chipsy, przygotujcie razem z rodzicami lub przyjaciółmi ich zdrowszy odpowiednik.

Przepis na chipsy z warzyw

Buraka, marchewkę i cukinię dokładnie umyj i pokrój w cienkie plasterki. Skrop odrobiną oliwy z oliwek i posyp ulubionymi przyprawami (możesz wykorzystać aromatyczne zioła jak bazylię czy tymianek, ale nie przesadzaj z solą. Nie powinna być ona przeważającą przyprawą). Rozłóż chipsy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, następnie poproś kogoś dorosłego o włożenie chipsów do piekarnika rozgrzanego do temperatury 160 stopni. Chipsy trzeba piec około godziny, a upieczone odsączyć papierowym ręcznikiem z nadmiaru oliwy.

18.

18.

Daj moc odporności

Odporność to taka naturalna tarcza, która chroni nas przed wirusami, bakteriami i chorobami.



Sprawdź, jak można ją wzmocnić!

- Jedz warzywa i owoce.
- Pamiętaj o witaminie C. Znajdziesz ją m.in. w cytrusach, kiwi, papryce, pietruszce, kalarepce czy brokułach.
- Jedz błonnik, który znajdziesz np. w warzywach (fasola, groch, marchewka), owocach (jabłka, banany, gruszki) lub produktach pełnoziarnistych (płatki owsiane, chleb razowy, kasza gryczana),
- Nie przejadaj się, pij dużo wody i koniecznie bądź aktywny.

19. Ach śpij Kochanie...



Równie ważny jak zdrowa dieta, jest dla naszego organizmu dłuuuugi, regularny sen.



Nocą, kiedy leżymy wygodnie opatuleni kołdrą i przytuleni do poduszki, nasze ciało:

- odpoczywa po całym dniu,
- regeneruje się i przygotowuje na kolejne wyzwania,
- oszczędza energię,
- oczyszcza mózg,
- wzmacnia układ odpornościowy, by miał siłę do walki z wirusami i bakteriami,
- oczyszcza organizm z toksycznych substancji.



W trakcie snu w naszym ciele wytwarza się także hormon wzrostu, dzięki temu rośniemy i rozwijamy się.



20.

Dobrej nocy, **słodkich snów**



Sen jest bardzo ważny dla naszego zdrowia i kondycji psychicznej. Dlatego pamiętaj o tym, by się wysypiać.

Jak długo powinniśmy spać, w zależności od wieku?

- Od 3 do 5 lat – **od 10 do 13 godzin na dobę**
- Od 6 do 13 lat – **od 9 do 11 godzin na dobę**
- Od 14 do 17 lat – **od 8 do 10 godzin dziennie**
- Młodzi dorośli, między 18 a 25 rokiem życia – **od 7 do 9 godzin na dobę**

21.

„Senne” rytuały

Aby sen przyniósł odpoczynek i regenerację, pamiętaj o kilku wieczornych regułach.



- **Nie objadaj się** wieczorem, bo organizm zamiast zbierać siły i wypoczywać, będzie się musiał zajmować trawieniem.
- **Ruch i aktywność** bardzo dobrze wpływają na jakość snu. Kilka przysiadów przed snem będzie więc świetnym rozwiązaniem.
- Poproś rodziców o przewietrzenie pokoju przed snem. **Świeże powietrze** zapewni Ci spokojny sen.



22. Bądź **offline!**

Przed snem nie zaglądaj do telefonu i laptopa. Wyłącz telewizor i grę komputerową, bo światło padające z ekranu męczy oczy i mózg i nie pozwoli Ci dobrze wypocząć.



23.

23.

Aktywny, zdrowy i **szczęśliwy**

„Biegać skakać, latać, pływać,
w tańcu, w ruchu wypoczywać”
zachęcał Profesor Kleks uczniów
swojej słynnej Akademii.

Ruch sprawia, że:

- rośniesz i rozwijasz się
- masz lepszy humor
- masz lepszą kondycję
- jesteś zwinny i szybki
- masz odpowiednią masę ciała



24. Sport to zdrowie



Dlaczego jeszcze warto uprawiać sport. To świetna okazja, by:

- spotkać się z przyjaciółmi
- dobrze się bawić
- nauczyć się współpracować w grupie
- pozwolić ciału odpocząć i zregenerować się po długich godzinach spędzonych w szkolnej ławce
- lepiej się poczuć

25.

25.

Zacznij
ćwiczyć,
to **co**
lubisz

Aktywność
fizyczna to
każdy rodzaj
ruchu: powtarzany
w formie zabawowej
lub treningu.



Zacznij kopać piłkę – może będziesz piłkarzem, polub rower – może weźmiesz udział w zawodach kolarskich. Wybierz taką formę aktywności, która sprawi Ci przyjemność.

Od czegoś trzeba zacząć! Jest tyle form ruchu, że na pewno znajdziesz coś dla siebie: próbuj, sprawdzaj, eksperymentuj razem z rodziną i przyjaciółmi. Nie przepadasz za bieganiem? Być może polubisz pływanie albo jazdę na rolnkach.

Jeśli jeszcze nie znalazłeś ukochanej aktywności sportowej, nie przejmuj się.

Bardzo zdrowy dla Twojego organizmu jest również spacer.

26.

Proste ćwiczenia

=

Wielkie korzyści dla zdrowia



- Przysiady pomagają zadbać o mocne uda i kolana



- Brzuszki wzmacniają mięśnie brzucha i pleców



- Skłony do boku wpływają dobrze na kręgosłup



- Pajacyki wzmacniają mięśnie i poprawiają kondycję

Im więcej ruchu, tym lepiej. Jeśli skończyłeś już 5 lat, na sport i różnego rodzaju aktywność, taką jak spacer, gra w piłkę, jazda na rowerze czy hulajnodze – przeznacz godzinę każdego dnia (dobra rada WHO, czyli Światowej Organizacji Zdrowia).



27.

27.

Zdrowe zamienniki



Pamiętaj, że ruch możesz włączyć w codzienne czynności.



- Zamiast jechać windą, pójdz schodami.



- Kiedy rozmawiasz przez telefon, spaceruj po pokoju.

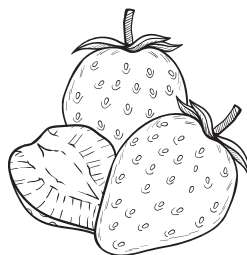
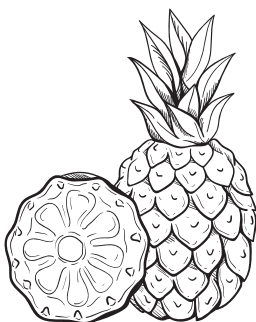
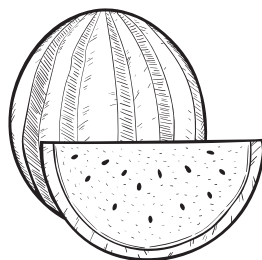
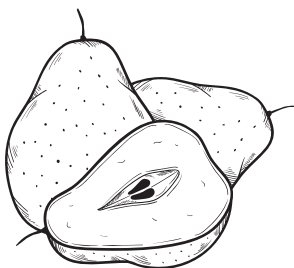
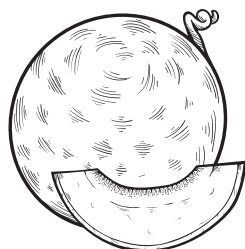
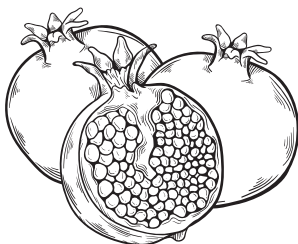
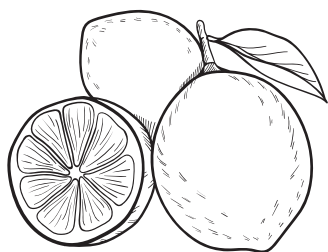


- Jeśli nie musisz jechać autobusem lub tramwajem, wybierz spacer lub rower.



- Jeśli odrabiasz lekcje przy biurku, co pół godziny, wstań i wykonaj kilka skłonów, przysiadów lub podskoków.

POKOLORUJ MNIE





PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

www.planujedlugiezycie.pl