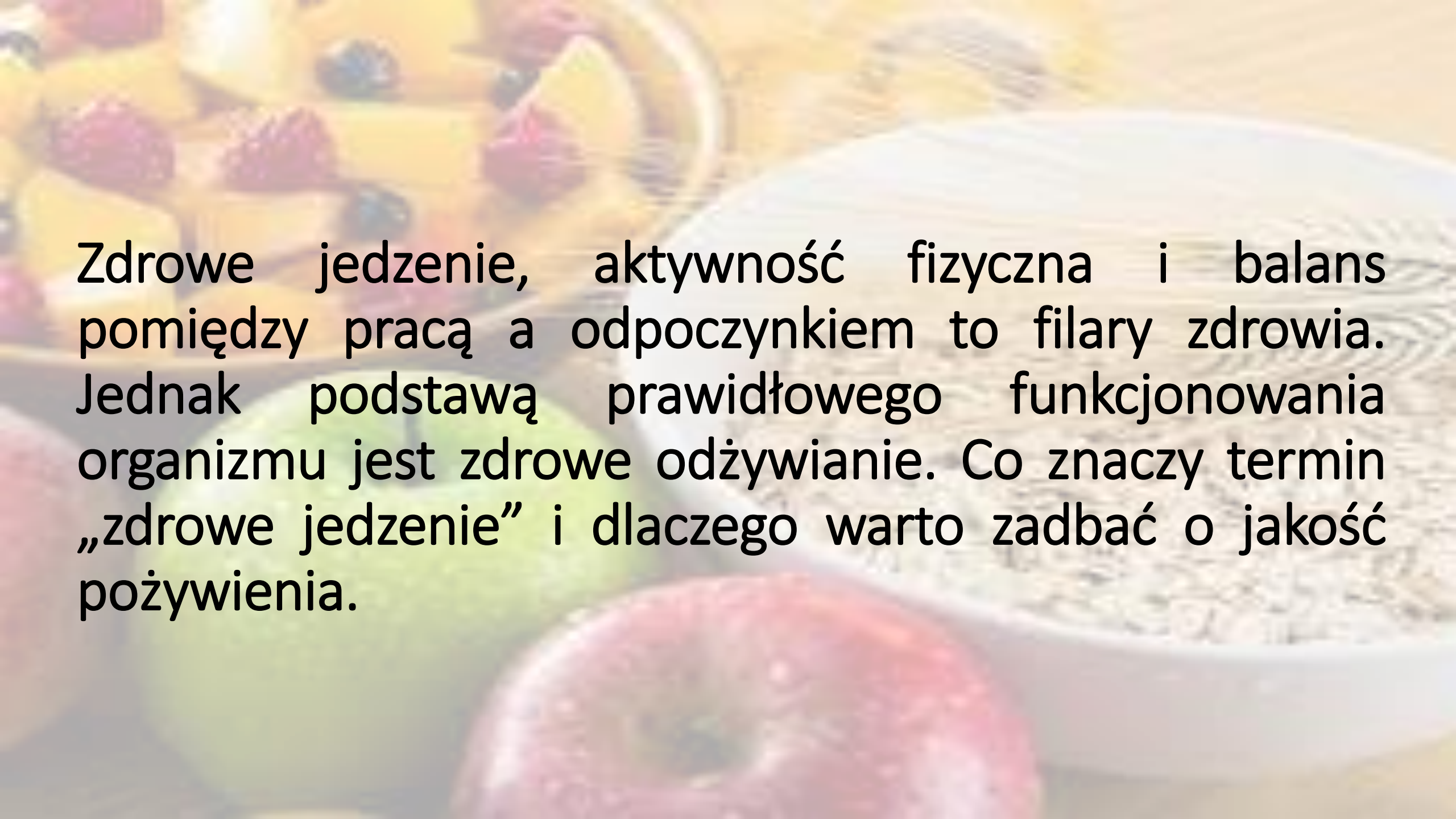


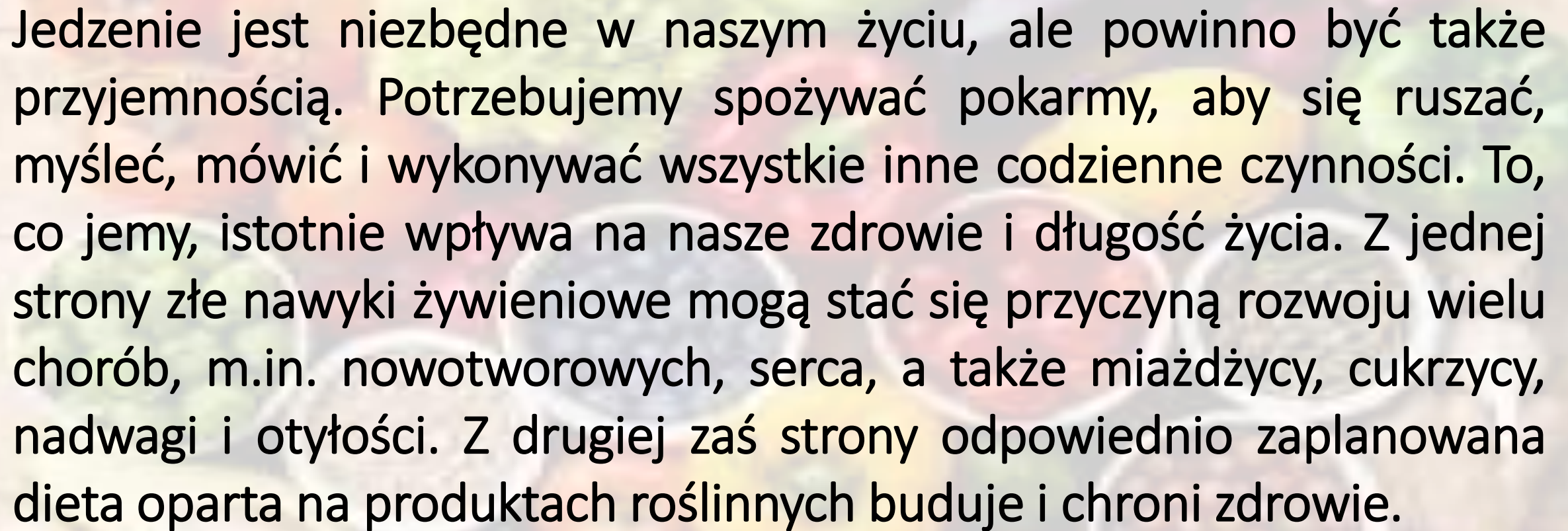
# „Rola właściwego żywienia, wpływ na rozwój, jakość i długość życia”

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny  
w Opocznie  
mgr Marianna Rożej




The background of the slide features a blurred image of a healthy meal. On the left, there is a bowl filled with a variety of fresh fruits, including raspberries, blueberries, and slices of kiwi. On the right, there is a white bowl containing a serving of white rice. The text is overlaid on this background.

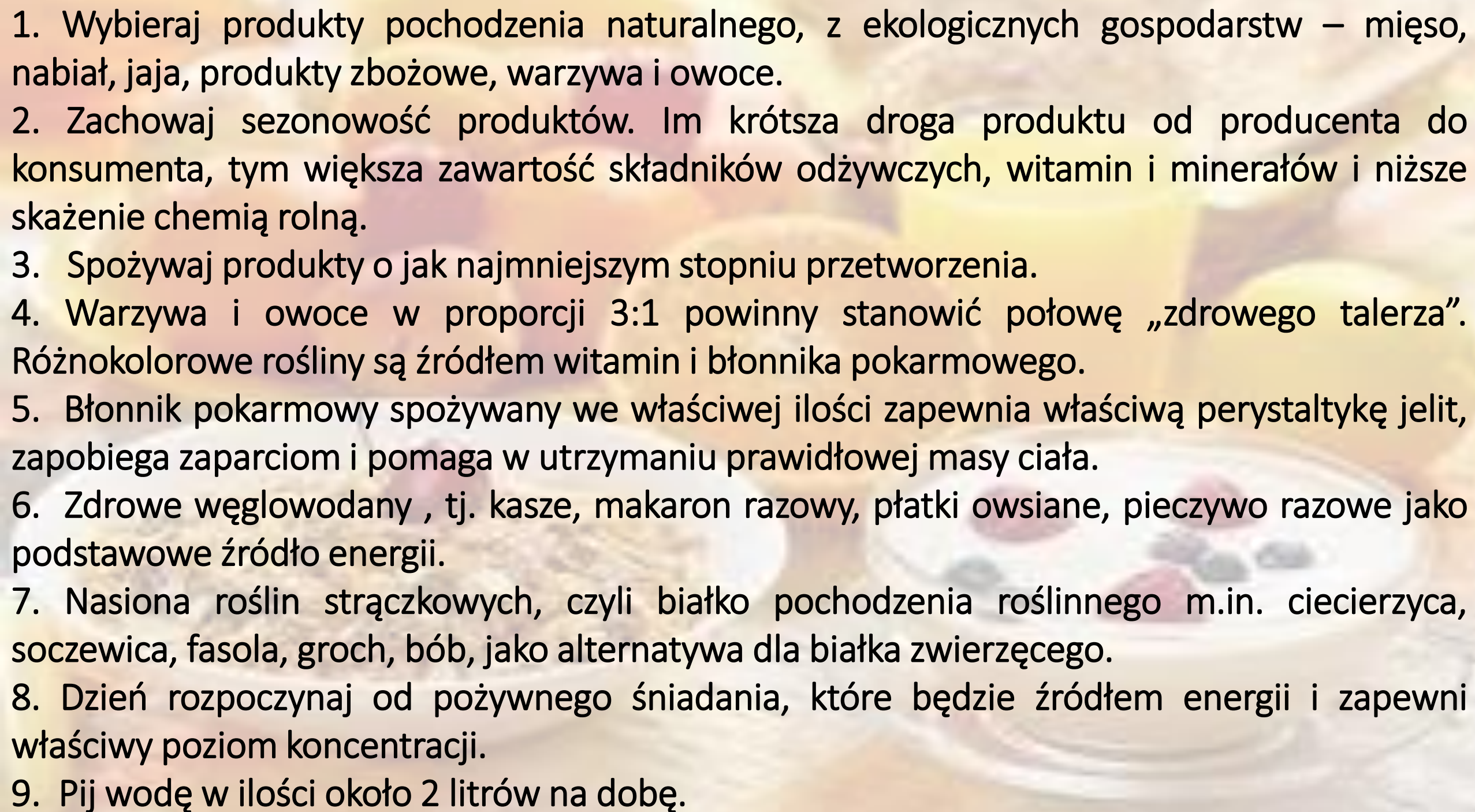
Zdrowe jedzenie, aktywność fizyczna i balans pomiędzy pracą a odpoczynkiem to filary zdrowia. Jednak podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu jest zdrowe odżywianie. Co znaczy termin „zdrowe jedzenie” i dlaczego warto zadbać o jakość pożywienia.



Jedzenie jest niezbędne w naszym życiu, ale powinno być także przyjemnością. Potrzebujemy spożywać pokarmy, aby się ruszać, myśleć, mówić i wykonywać wszystkie inne codzienne czynności. To, co jemy, istotnie wpływa na nasze zdrowie i długość życia. Z jednej strony złe nawyki żywieniowe mogą stać się przyczyną rozwoju wielu chorób, m.in. nowotworowych, serca, a także miażdżycy, cukrzycy, nadwagi i otyłości. Z drugiej zaś strony odpowiednio zaplanowana dieta oparta na produktach roślinnych buduje i chroni zdrowie.

A top-down view of a white bowl filled with oatmeal. The oatmeal is garnished with several fresh raspberries on the left, a cluster of blueberries at the bottom left, and a few almonds. A large, light-colored star-shaped cookie is placed in the center of the bowl. The background is a light blue surface.

# **Zdrowe odżywianie – podstawowe zasady**

- 
1. Wybieraj produkty pochodzenia naturalnego, z ekologicznych gospodarstw – mięso, nabiał, jaja, produkty zbożowe, warzywa i owoce.
  2. Zachowaj sezonowość produktów. Im krótsza droga produktu od producenta do konsumenta, tym większa zawartość składników odżywczych, witamin i minerałów i niższe skażenie chemią rolną.
  3. Spożywaj produkty o jak najmniejszym stopniu przetworzenia.
  4. Warzywa i owoce w proporcji 3:1 powinny stanowić połowę „zdrowego talerza”. Różnokolorowe rośliny są źródłem witamin i błonnika pokarmowego.
  5. Błonnik pokarmowy spożywany we właściwej ilości zapewnia właściwą perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
  6. Zdrowe węglowodany , tj. kasze, makaron razowy, płatki owsiane, pieczywo razowe jako podstawowe źródło energii.
  7. Nasiona roślin strączkowych, czyli białko pochodzenia roślinnego m.in. ciecierzycy, soczewica, fasola, groch, bób, jako alternatywa dla białka zwierzęcego.
  8. Dzień rozpoczynaj od pożywne go śniadania, które będzie źródłem energii i zapewni właściwy poziom koncentracji.
  9. Pij wodę w ilości około 2 litrów na dobę.

# *„Żeby życie miało smaczek raz jabłuszko, raz buraczek”*

Warzywa i owoce wykazują tak wszechstronne korzystne działanie, ponieważ zawierają witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy, a także całą gamę różnych substancji bioaktywnych, które spełniają bardzo ważne funkcje w organizmie. Ciało człowieka nie potrafi magazynować niektórych z tych substancji, dlatego w celu dobrego ich wykorzystania powinniśmy spożywać niewielkie ilości warzyw i owoców wielokrotnie w ciągu dnia. Aby zapewnić sobie zdrowie, trzeba zjadać codziennie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców.

*„Skrobia to podstawa, czyli zdrowo skrobnij”*

Jedząc produkty zawierające skrobię, zwłaszcza te pełnoziarniste spożywamy błonnik, który poprawia trawienie.

Zapotrzebowanie na energię zależy między

innymi od tego, ile ważysz i jak dużo się poruszasz. Jeśli dużo się ruszasz, możesz na przykład zjeść więcej, podczas gdy ci, którzy poruszają się mniej, powinni spożywać mniejsze porcje (ale zachowując te same proporcje różnych kategorii produktów).

## *Węglowodany*

Węglowodany stanowią kluczowy substrat energetyczny dla organizmu człowieka. Są jedynym źródłem energii dla mózgu, rdzenia nerwowego oraz erytrocytów, jak również źródłem wykorzystywanym przez tkankę mięśniową, wątrobę, serce, nerki oraz jelita.



## Wskazówki dotyczące utrzymania równowagi energetycznej:

- staraj się jeść, gdy jesteś głodny/a, ale nie za każdym razem.
- łatwiej jest uniknąć podjadania, jeśli regularnie jesz śniadanie, obiad i kolację oraz dobrą przekąskę.
- dostosuj ilość jedzenia do własnego stylu życia. Korzystaj z modelu talerza zdrowego żywienia.

*„Tłuszcze z umiarem, czyli nie przetłuszczaj się”*

Rola tłuszczu w diecie jest nieoceniona. To dzięki niemu możemy korzystać z dobrodziejstw witamin A,D,E oraz K, gdyż ich budowa umożliwia im rozpuszczanie się w tłuszczach. Bez tłuszczu nie przyswoimy witaminy D.

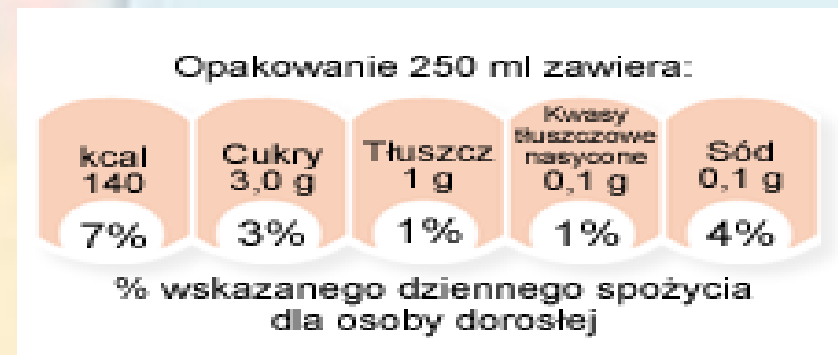
Wytyczne żywieniowe dotyczące ilości dziennego spożycia tłuszczów nasyconych określają, że przeciętny mężczyzna powinien jeść ich nie więcej niż 30 gramów, a przeciętna kobieta – mniej niż 20 gramów dziennie.

## *„Bez białka nie ma ciątka!”*

Według zaleceń zdrowy człowiek powinien dostarczać od 10 do 15% wartości energetycznej diety z białek. Dobrym źródłem białka jest mięso (przede wszystkim chudy drób), ryby, chudy nabiał, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy. Warto jednak pamiętać, że białko w mniejszej ilości znajduje się w większości pokarmów, np. kaszy, ryżu i makaronach, owocach i warzywach, dlatego bardzo łatwo jest przekroczyć zalecaną wartość.

## „Etykieta źródłem informacji”

Na etykietach wielu produktów spożywczych można znaleźć skrót GDA (**G**uideline **D**aily **A**mounts), czyli Wskazane Dienne Spożycie. Naukowcy określili ile energii oraz składników odżywczych powinna nam dostarczać codzienna dieta i właśnie te wartości podaje Wskazane Dienne Spożycie.

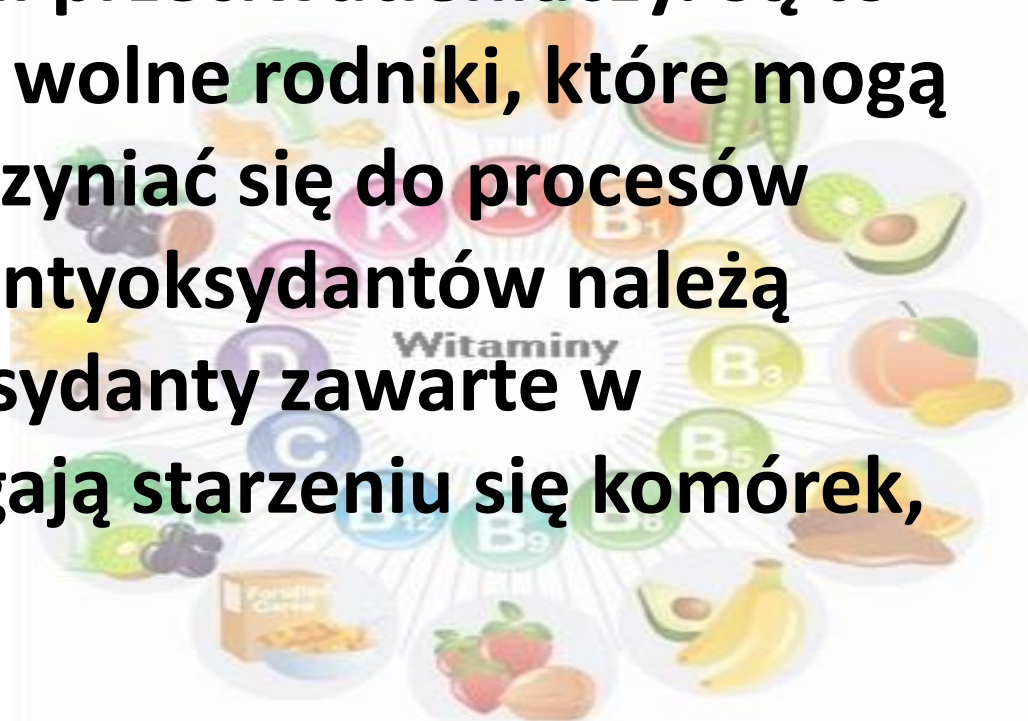


# Etykieta źródłem informacji



## *Warzywa i owoce*

Naukowcy wykazali, że częste spożywanie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób, ponieważ zawierają one wiele ważnych dla zdrowia składników. Warzywa i owoce są źródłem antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy. Są to substancje zwalczające bardzo aktywne wolne rodniki, które mogą uszkadzać komórki i w ten sposób przyczyniać się do procesów chorobowych. Do najbardziej znanych antyoksydantów należą witaminy C, A, E i beta-karoten. Antyoksydanty zawarte w warzywach i owocach również zapobiegają starzeniu się komórek, przez co przedłużają młodość!



# Woda

Woda bierze udział w procesach trawienia – jest podstawowym składnikiem enzymów trawiennych, umożliwia formowanie kęsa pokarmowego oraz wchłanianie składników odżywczych z przewodu pokarmowego. Woda w znacznym stopniu zapobiega zaparciom i reguluje wypróżnienia. Przyjmuje się, że na jeden kilogram masy ciała, powinno się wypijać około 0,2 litra wody. Jednak zapotrzebowanie na wodę zależy tak naprawdę od wielu czynników. Zdrowy, dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów wody – w zależności od płci, temperatury otoczenia i aktywności fizycznej. A w czasie intensywnego wysiłku i upałów nawet do 4–5 litrów na dobę.

*„Nie przesalaj się!  
Zamiast soli przyprawiaj  
ziołami”*

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), bezpieczny poziom spożycia soli wynosi maksymalnie 5 gramów dziennie. To tyle co jedna płaska łyżeczka od herbaty.

# SÓL

*jej nadmiar szkodzi  
i może spowodować*

nadciśnienie  
tętnicze

udar mózgu

zawał serca

osteoporozę

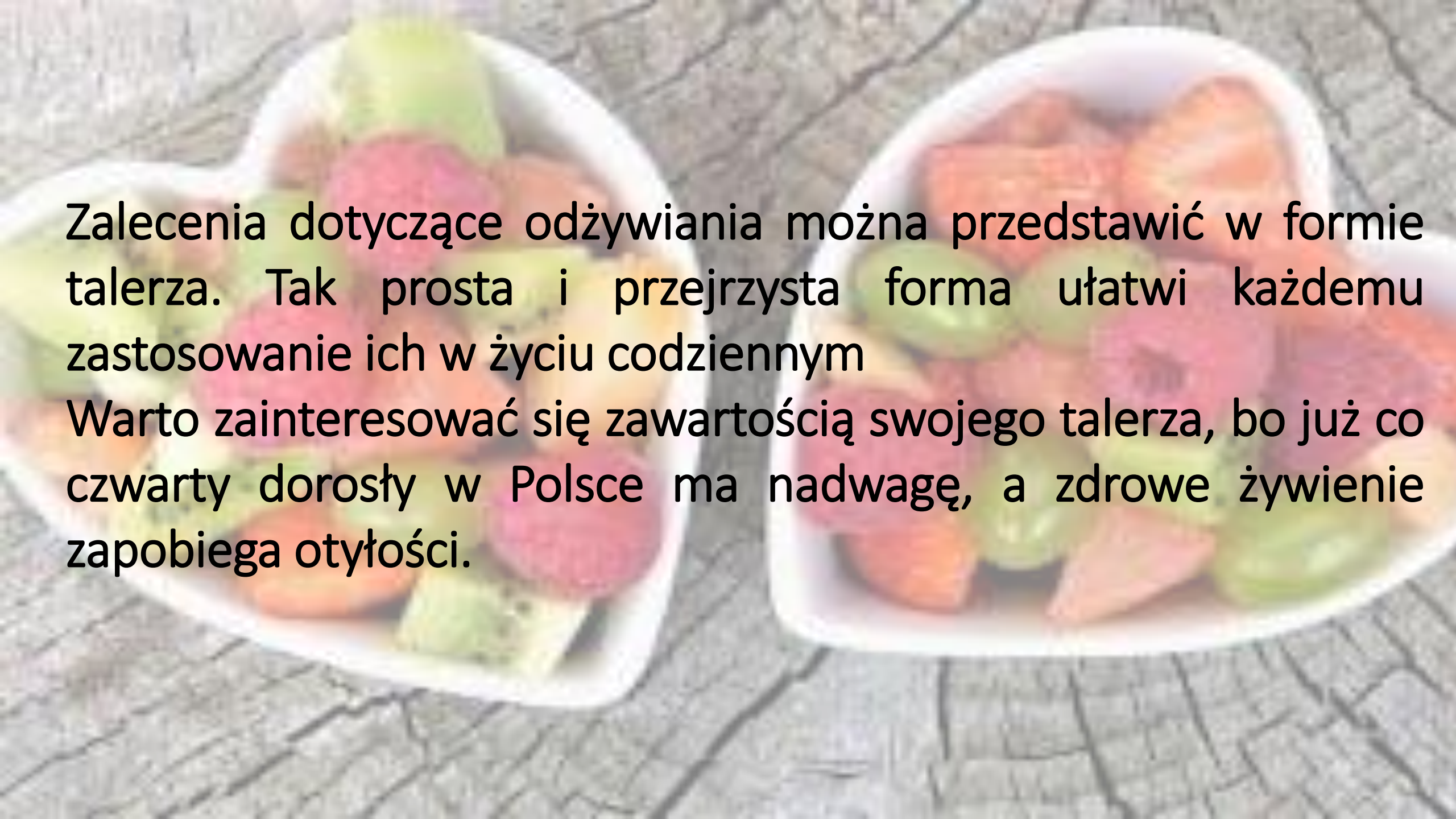
raka żołądka

Polak spożywa dziennie 2-3 razy więcej soli (12-15 gramów)  
niż przewidują zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia.

## *Wyliczanie prawidłowej masy ciała*

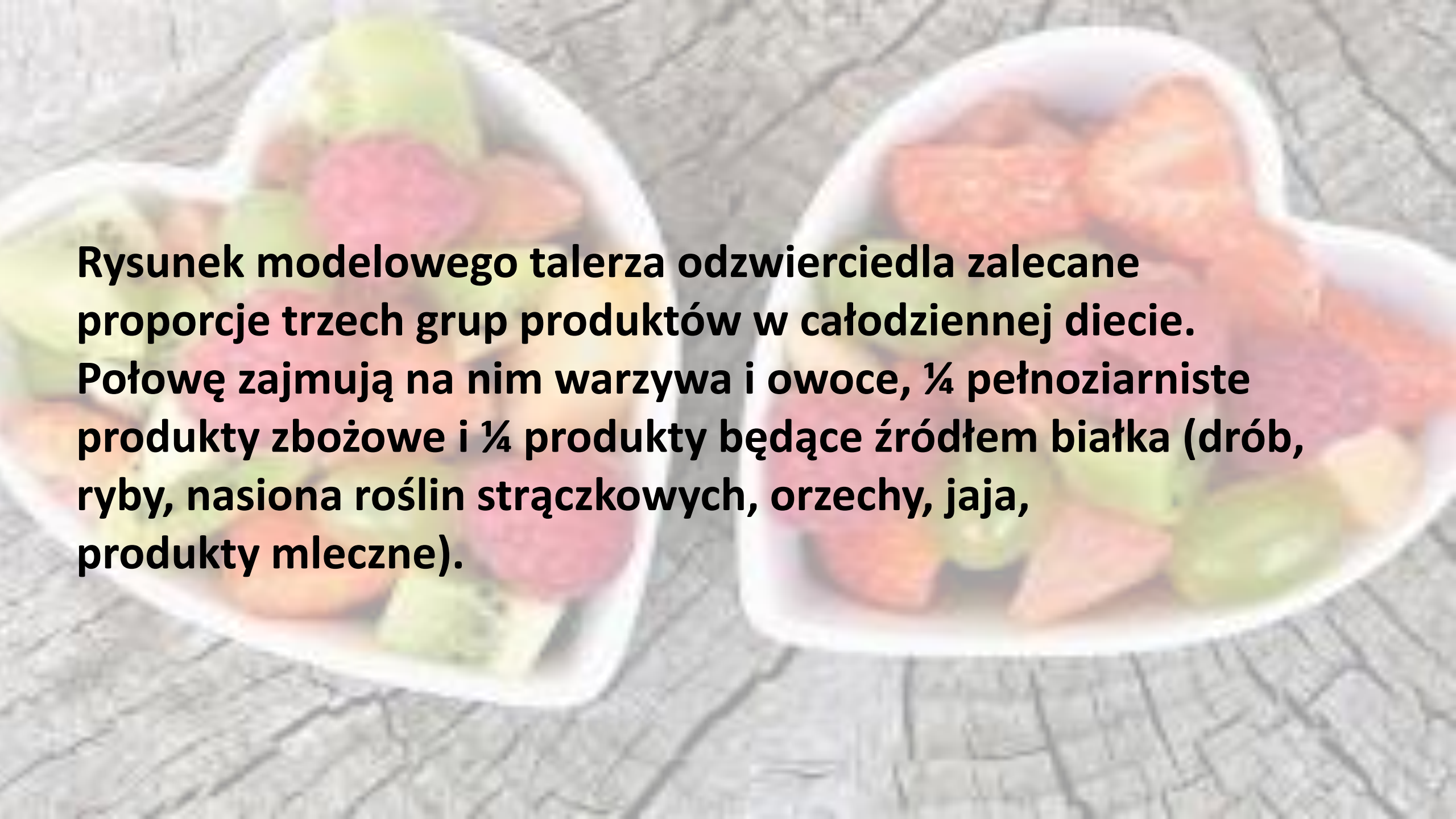
Obliczenie BMI jest bardzo proste, a wystarczy do wzoru podstawić tylko dwie informacje - swoją wagę, oraz wzrost wyrażony w metrach. Wzór na BMI wygląda następująco: należy podzielić swoją wagę przez wzrost wyrażony w metrach i podniesiony do kwadratu.

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



Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym

Warto zainteresować się zawartością swojego talerza, bo już co czwarty dorosły w Polsce ma nadwagę, a zdrowe żywienie zapobiega otyłości.



**Rysunek modelowego talerza odzwierciedla zalecane proporcje trzech grup produktów w całodziennej diecie. Połowę zajmują na nim warzywa i owoce,  $\frac{1}{4}$  pełnoziarniste produkty zbożowe i  $\frac{1}{4}$  produkty będące źródłem białka (drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy, jaja, produkty mleczne).**

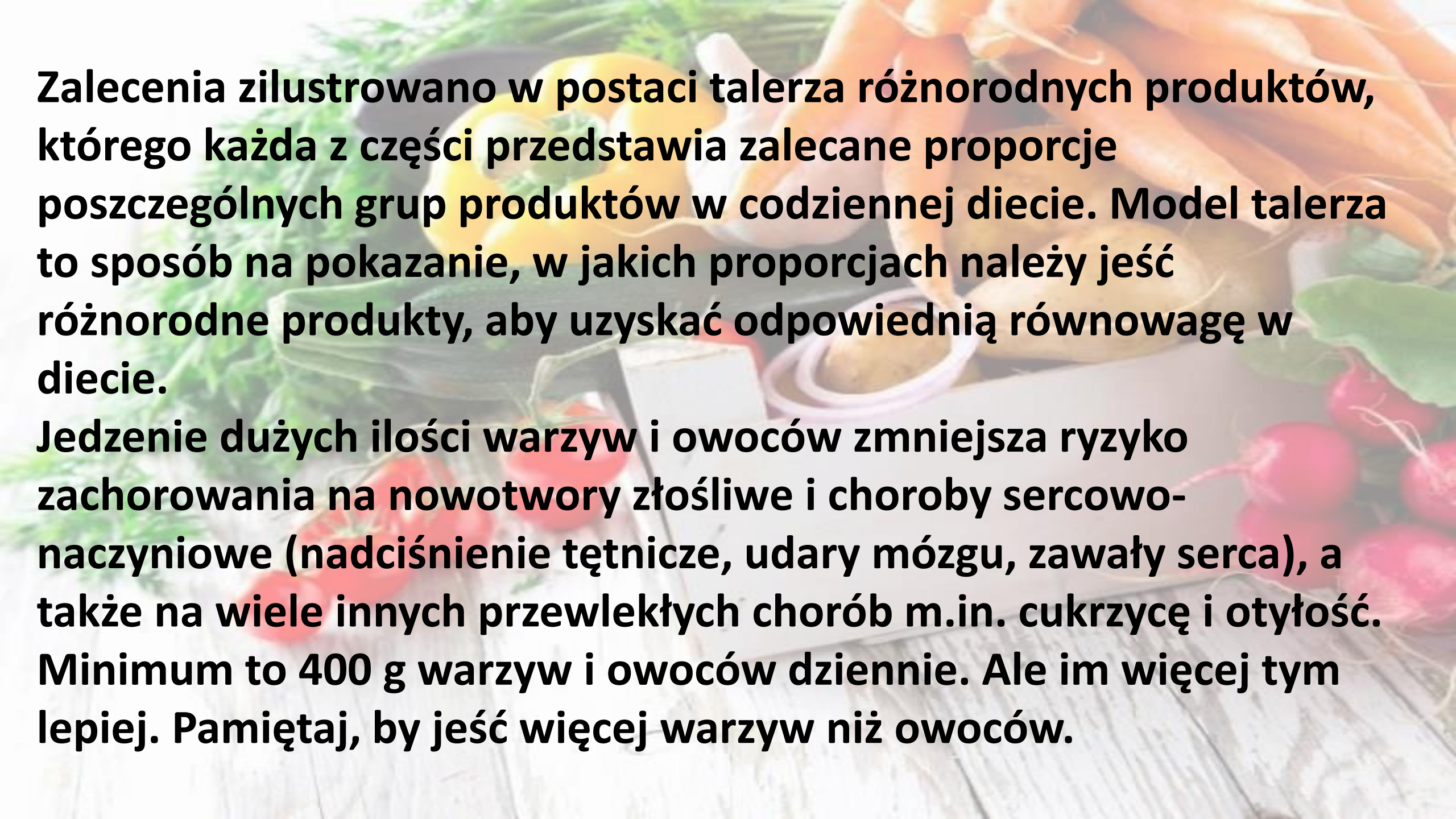
# Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



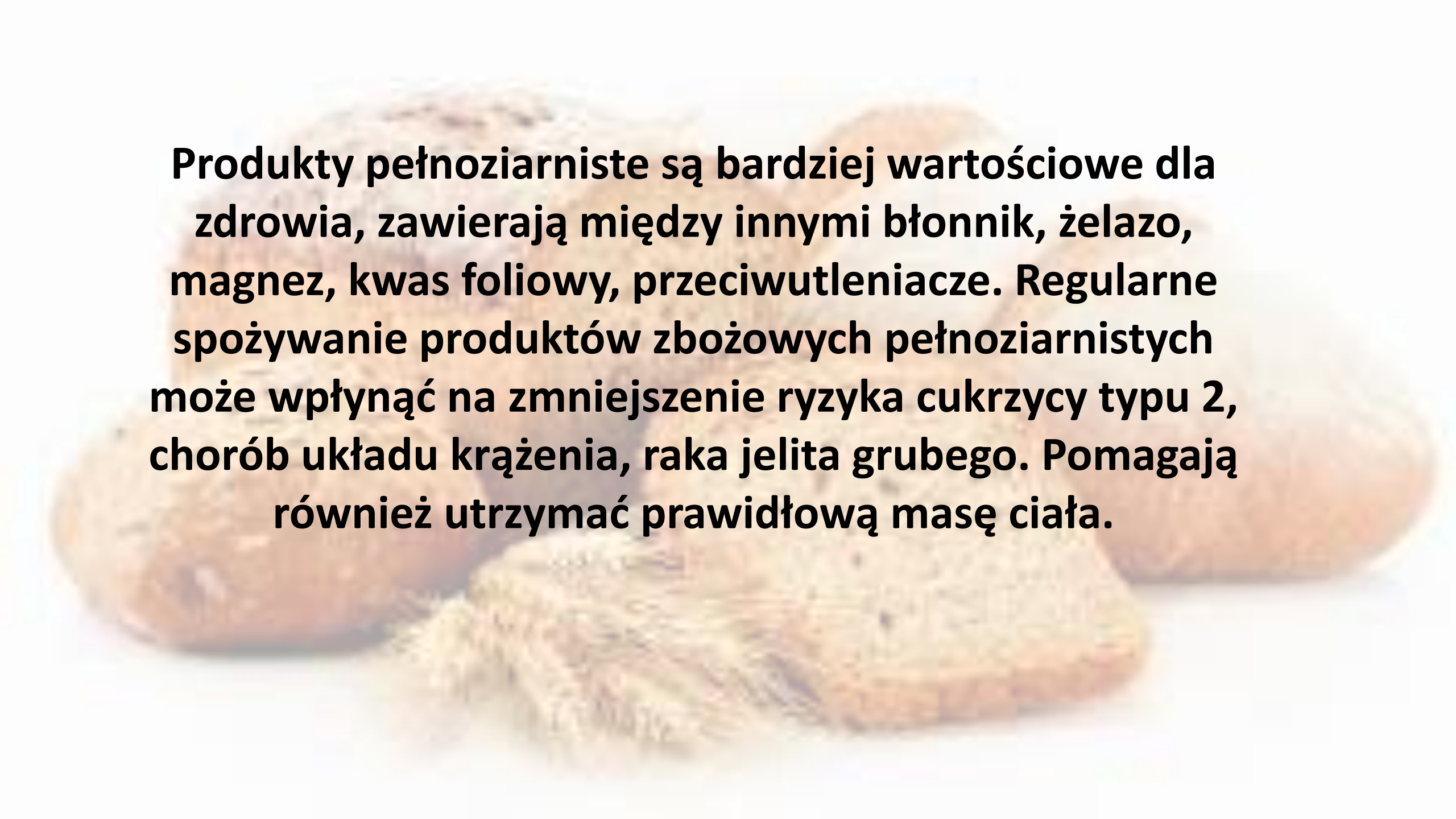
Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



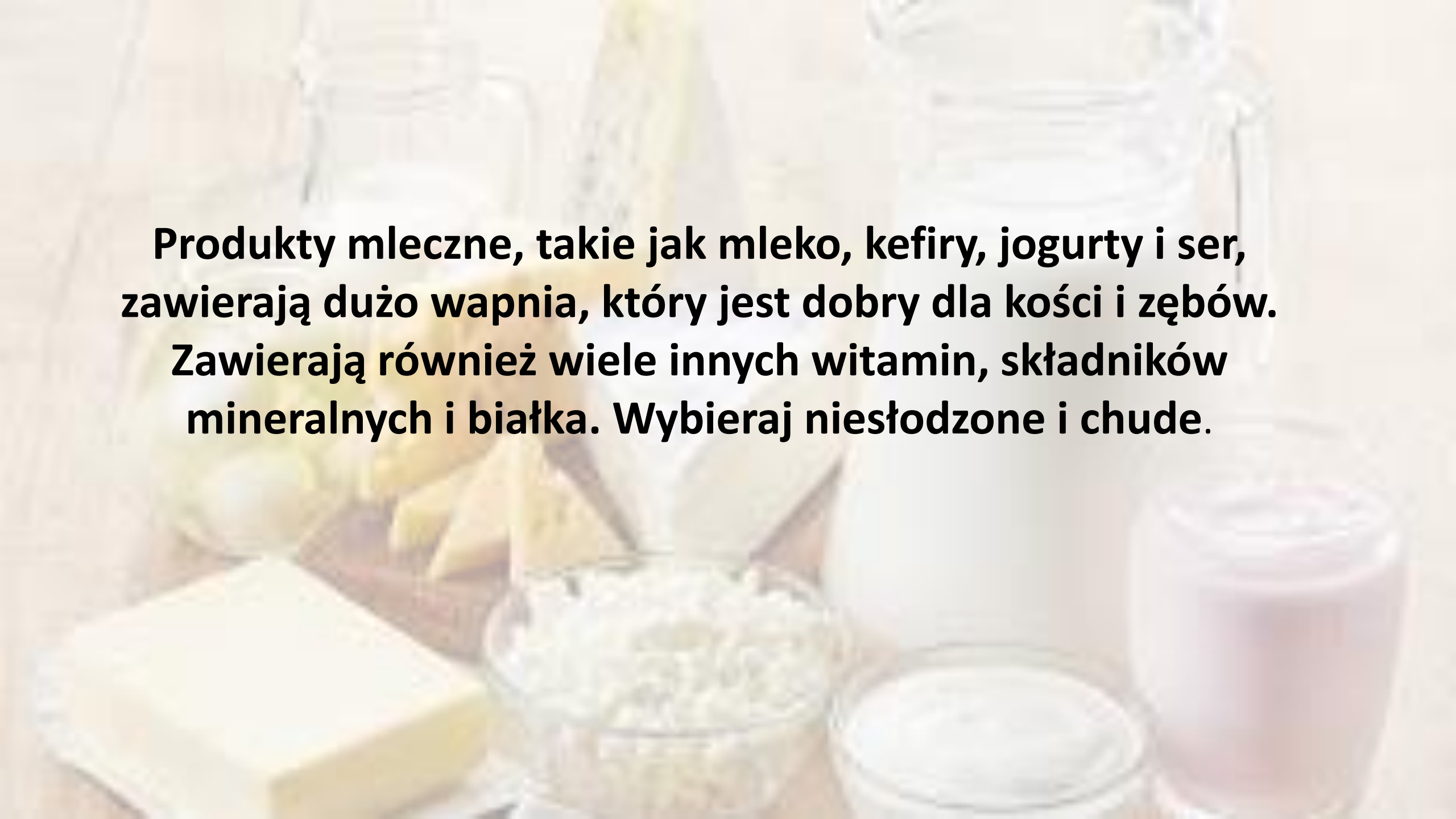


**Zalecenia zilustrowano w postaci talerza różnorodnych produktów, którego każda z części przedstawia zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w codziennej diecie. Model talerza to sposób na pokazanie, w jakich proporcjach należy jeść różnorodne produkty, aby uzyskać odpowiednią równowagę w diecie.**

**Jedzenie dużych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca), a także na wiele innych przewlekłych chorób m.in. cukrzycę i otyłość. Minimum to 400 g warzyw i owoców dziennie. Ale im więcej tym lepiej. Pamiętaj, by jeść więcej warzyw niż owoców.**



**Produkty pełnoziarniste są bardziej wartościowe dla zdrowia, zawierają między innymi błonnik, żelazo, magnez, kwas foliowy, przeciwutleniacze. Regularne spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, raka jelita grubego. Pomagają również utrzymać prawidłową masę ciała.**

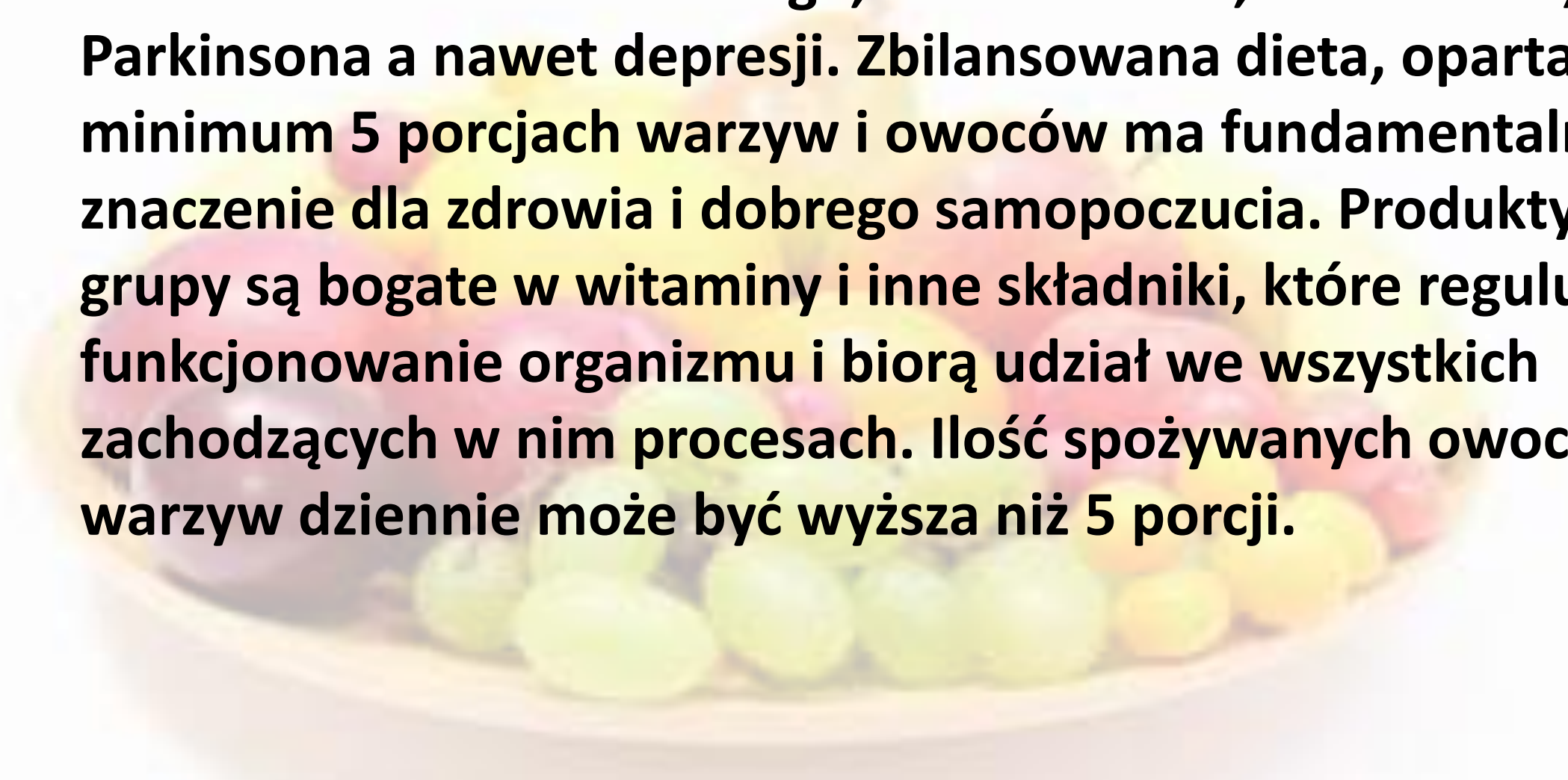
A collage of various dairy products. In the background, there are several glass bottles of milk and kefir. In the foreground, there is a block of butter, a bowl of cottage cheese, a small bowl of yogurt, and a glass of pink smoothie or yogurt drink.

**Produkty mleczne, takie jak mleko, kefiry, jogurty i ser, zawierają dużo wapnia, który jest dobry dla kości i zębów. Zawierają również wiele innych witamin, składników mineralnych i białka. Wybieraj niesłodzone i chude.**

**Uzupełnieniem diety powinna być niewielka ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego (oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy oraz orzechy, nasiona czy pestki). Ryzyko chorób układu krążenia zmniejsza się, gdy część niezdrowego tłuszczu pochodzenia zwierzęcego zostaje zastąpiona zdrowszym tłuszczem roślinnym.**



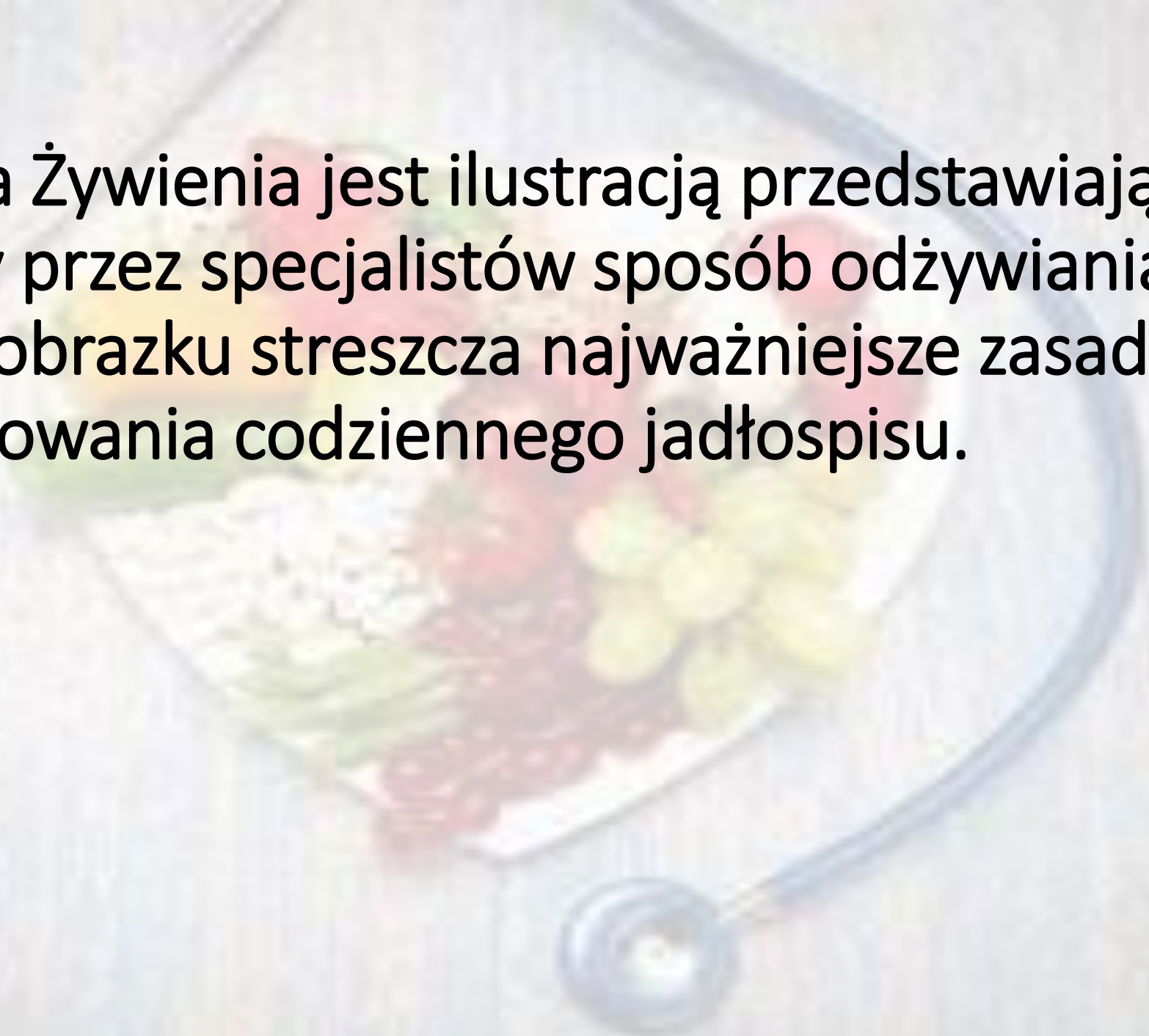
**Warzywa i owoce odgrywają również istotną rolę w profilaktyce chorób układu krwionośnego, nowotworów, Alzheimer, Parkinsona a nawet depresji. Zbilansowana dieta, oparta na minimum 5 porcjach warzyw i owoców ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Produkty z tej grupy są bogate w witaminy i inne składniki, które regulują funkcjonowanie organizmu i biorą udział we wszystkich zachodzących w nim procesach. Ilość spożywanych owoców i warzyw dziennie może być wyższa niż 5 porcji.**

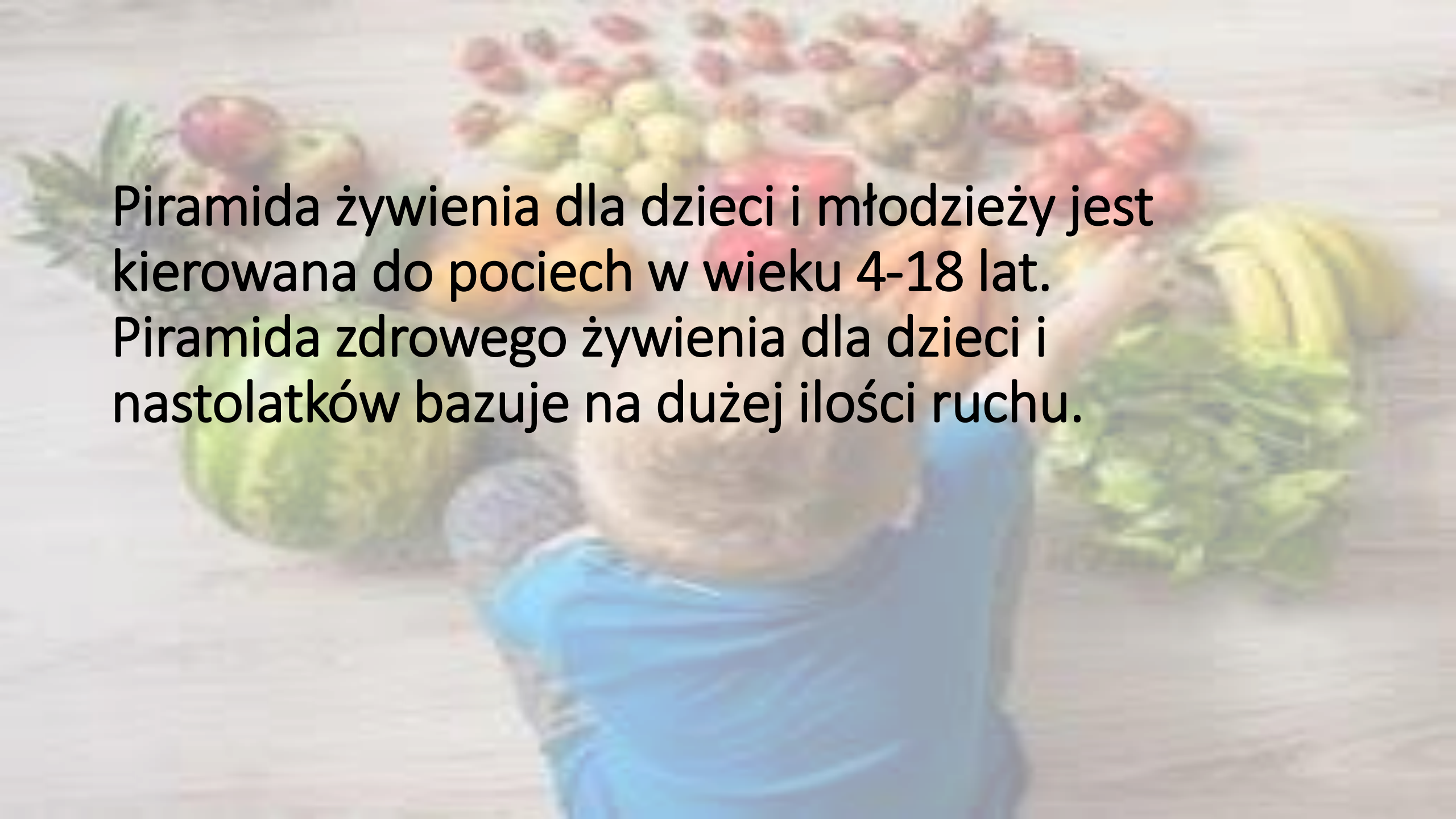


**Ryzyko przedwczesnego zgonu zarówno z powodu nowotworów jak i chorób układu sercowo-naczyniowego rośnie wraz z ilością przetworzonego mięsa w diecie. Ogranicz mięso czerwone i przetwory mięsne do 500 g w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych i jaj.**

**Zmniejsz ryzyko chorób, w tym nowotworów układu pokarmowego, ograniczając ilość wędlin w Twojej diecie. Przetwory mięsne często zawierają dużo soli i niezdrowego tłuszczu. Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią przed miażdżycą, czyli przed zawałem serca i udarem mózgu.**

Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.



A young child with blonde hair, wearing a blue long-sleeved shirt, is seen from behind, reaching up towards a large pile of various fruits on a light-colored wooden table. The fruits include red strawberries, yellow lemons, green kiwis, and bunches of green grapes. The child's right arm is extended towards the fruit pile.

Piramida żywienia dla dzieci i młodzieży jest kierowana do pociech w wieku 4-18 lat. Piramida zdrowego żywienia dla dzieci i nastolatków bazuje na dużej ilości ruchu.

## 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 częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

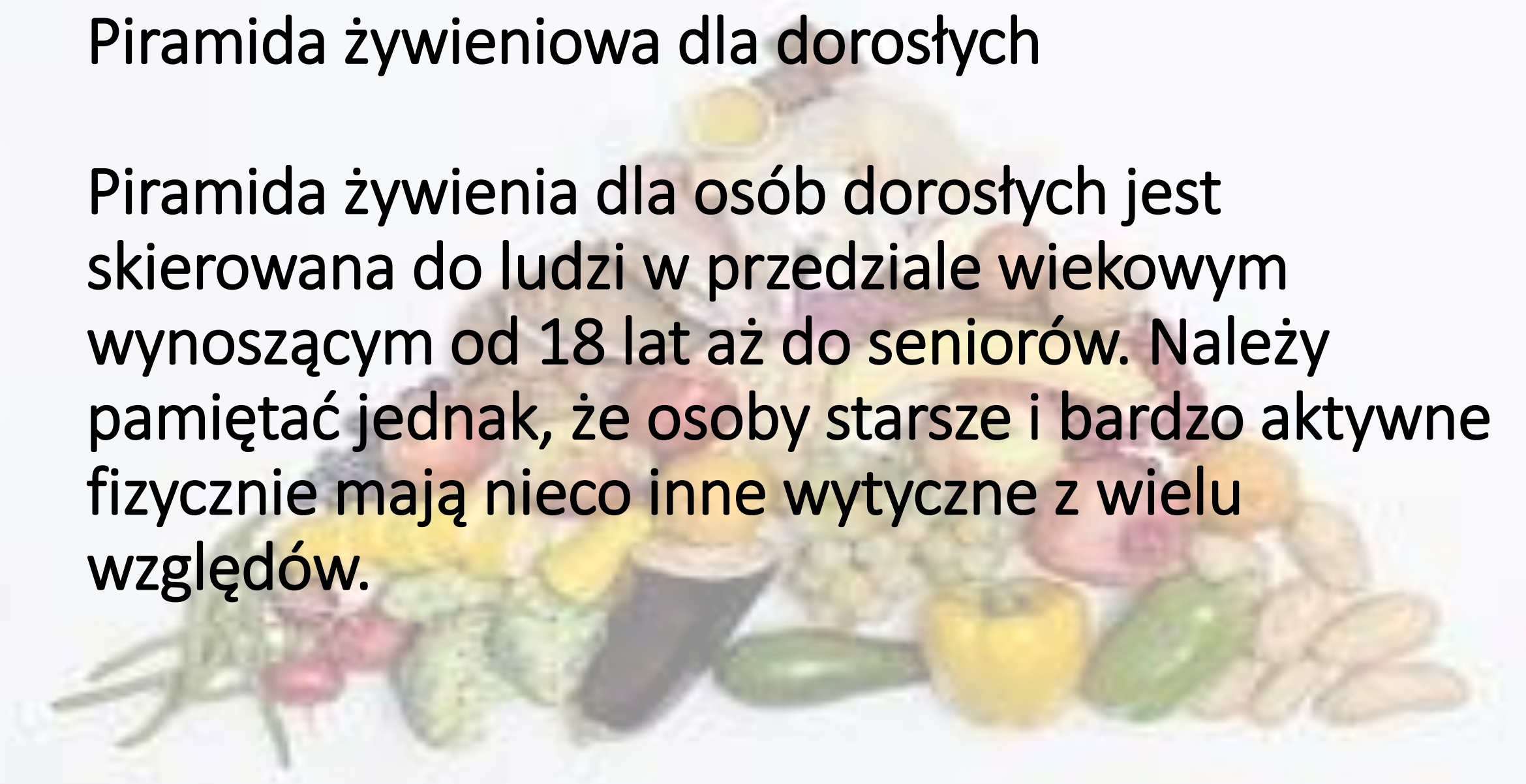
Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Piramida zdrowego żywienia dla dzieci i nastolatków bazuje na dużej ilości ruchu. To ważne, aby pociechy już od najmłodszych lat dbały o aktywność fizyczną, która zapewni im nie tylko sprawność, ale i zdrowie. Co do zaleceń w kwestii jedzenia, podstawą codziennego menu powinny być owoce oraz warzywa, nie można zapomnieć ponadto o produktach pełnoziarnistych. Ważnym elementem są oczywiście artykuły mleczne.

- regularne posiłki 5 razy dziennie w równomiernym odstępie
- dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu
- wysypianie się
- wybieranie tłuszczów roślinnych zamiast zwierzęcych
- mycie zębów po każdym posiłku
- spożywanie 3-4 szklanek mleka każdego dnia
- spożywanie chudego mięsa
- wyeliminowanie słodyczy, dań typu fast food i napojów słodzonych oraz gazowanych.

# Piramida żywieniowa dla dorosłych

Piramida żywienia dla osób dorosłych jest skierowana do ludzi w przedziale wiekowym wynoszącym od 18 lat aż do seniorów. Należy pamiętać jednak, że osoby starsze i bardzo aktywne fizycznie mają nieco inne wytyczne z wielu względów.



# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

## JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

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

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

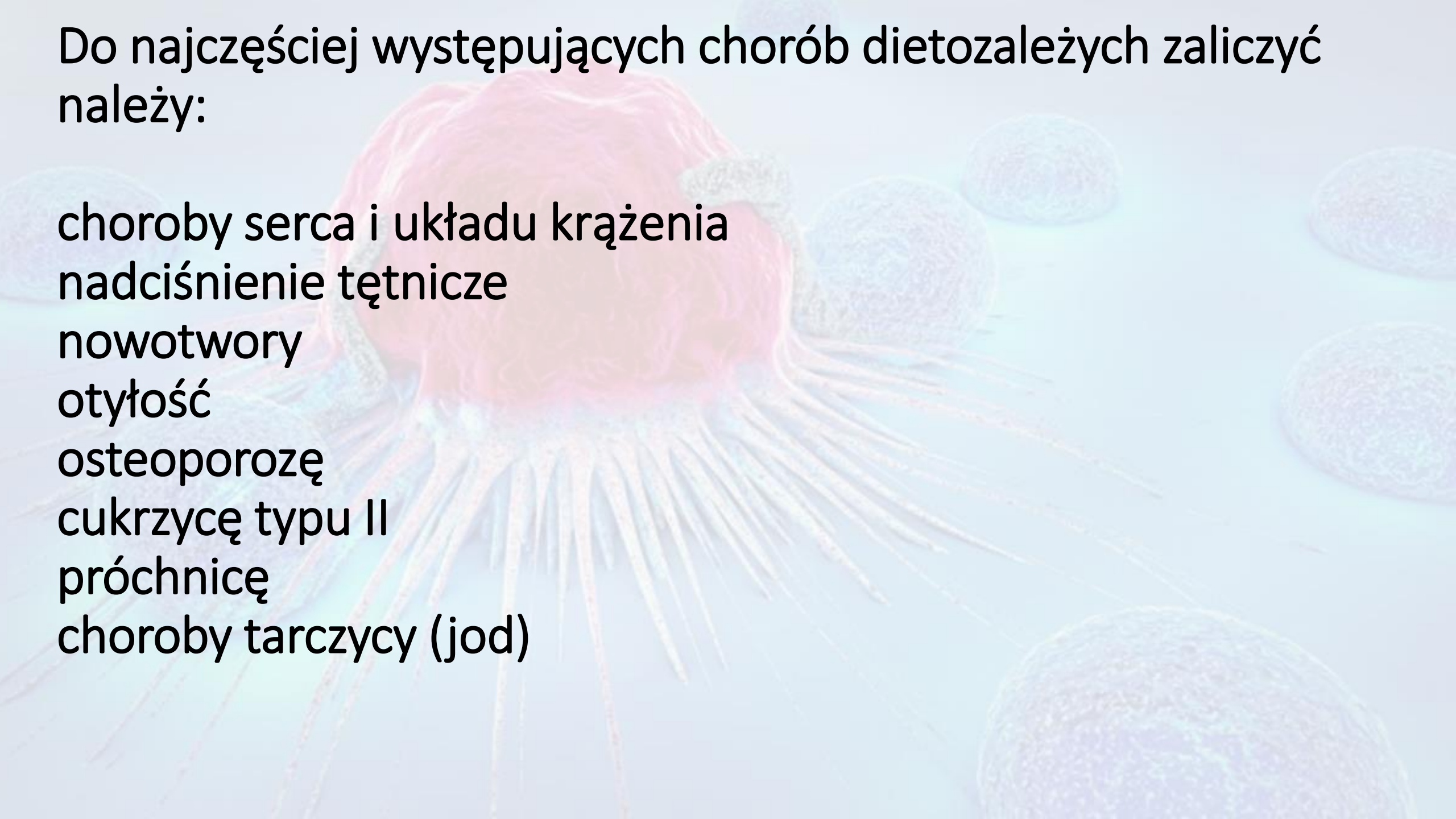
Piramida zdrowego żywienia dla dorosłych przede wszystkim bazuje na aktywności fizycznej. Dorośli muszą również pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu.

- przynajmniej dwa razy w tygodniu w jadłospisie powinna pojawić się ryba
- wyberamy chude mięso, za to eliminujemy z jadłospisu przetworzone produkty mleczne
- decydujemy się na tłuszcze roślinne
- spożywamy 3-4 szklanki mleka bądź inne produkty z działu nabiał
- proporcja warzyw do owoców powinna wynosić 3:2
- mycie zębów następuje po każdym posiłku
- dbamy o dobrą jakość snu i odpowiednią ilość
- każdego dnia jemy artykuły pełnoziarniste.

**Niedobór lub nadmiar w diecie poszczególnych składników pokarmowych może prowadzić do powstania wielu chorób. Ocenia się, że przyczyniają się one do rozwoju około 80 jednostek chorobowych, z których część występuje w populacji z dużym nasileniem. Szacuje się, że dotkniętych nimi jest co najmniej 20% ogółu ludności, nie biorąc pod uwagę powszechnie występującej próchnicy oraz zakładając, że część z tych chorób jednocześnie występuje u tych samych osób**

Do najczęściej występujących chorób dietozależnych zaliczyć należy:

choroby serca i układu krążenia  
nadciśnienie tętnicze  
nowotwory  
otyłość  
osteoporozę  
cukrzycę typu II  
próchnicę  
choroby tarczycy (jod)



**Anoreksja**



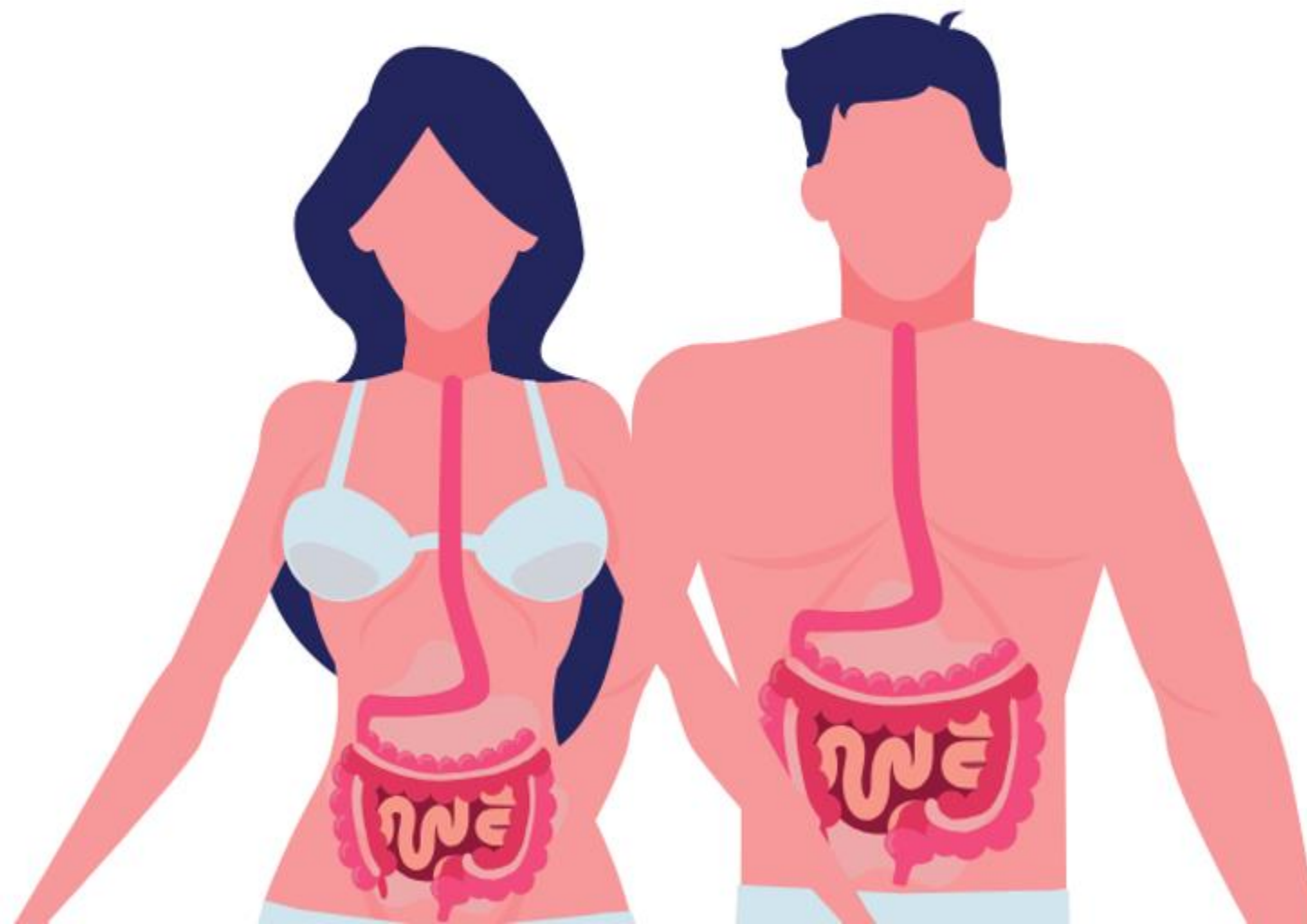
**Kompulsywne  
objadanie się**



**Bulimia**



# Jak rozpoznać zaburzenia odżywiania?



**Zaburzenia  
przeżuwania**



**Picia**



**ortoreksja**



Oto lista produktów, które są naszymi sprzymierzeńcami – to pokarmy zawierające substancje chroniące przed nowotworami i hamujące ich rozwój.

zielona herbata, kwasy omega-3, jeżyny, maliny, truskawki, jagody, warzywa krzyżowe (brukselka, kapusta biała, pekińska, włoska, brokuły, kalafior, seler łądowy, szpinak), owoce cytrusowe, marchew i dynia, czosnek, cebula, por, szalotka i szczypior, gorzka czekolada, zioła, kurkuma



## ***Suplementy to nie leki!***

Według prawodawstwa suplementy diety to środki spożywcze, których celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplementy nie leczą więc chorób, a przypisywanie im właściwości leczniczych w reklamach lub materiałach dołączonych do opakowania jest prawnie zabronione .

# Dekalog suplementacji



Główny Inspektorat  
Sanitarny

- I Jedzenie to nie leczenie** - pamiętaj, że suplementy diety to kategoria żywności. Nie myl ich z lekami, których przeznaczenie jest zupełnie inne.
- II Suplementować znaczy uzupełniać** - pamiętaj, że podstawą dobrego samopoczucia jest racjonalna dieta. Prowadź zdrowy styl życia.
- III Nie wszystko złoto co się świeci** - w kwestii suplementacji nie polegaj na informacjach pochodzących z reklam. Postaw na rzetelne źródła wiedzy.
- IV Zachowaj czujność** - sięgając po suplement diety bądź uważny i obserwuj, w jaki sposób dany produkt wpływa na Twój organizm.
- V Pochodzenie ma znaczenie** - suplementy diety kupuj jedynie ze sprawdzonych źródeł. Zachowaj szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej.
- VI Nie suplementuj na zapas** - suplementy diety powinny być stosowane tylko w uzasadnionych przypadkach. Zanim zastosujesz konkretny produkt wykonaj odpowiednie badania laboratoryjne, aby przekonać się czy Twoja dieta rzeczywiście wymaga suplementacji.
- VII Bądź świadomym konsumentem** - nie istnieje uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Każdorazowo zweryfikuj, czy dany produkt może być przez Ciebie spożywany. Przykładowo niektóre suplementy diety nie mogą być stosowane u dzieci a innych nie zaleca się kobietom w ciąży.
- VIII Więcej nie znaczy lepiej** - nie przekraczaj zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu. Nadmiar niektórych składników w diecie jest tak samo szkodliwy jak ich niedobór.
- IX Uważaj na interakcje** - suplementy diety mogą negatywnie wpływać na działanie przyjmowanych leków. W trosce o zdrowie poinformuj swojego lekarza o stosowanej suplementacji i zastosuj się do jego rad.
- X Wybieraj rozsądnie** - korzystaj z Rejestru Produktów zamieszczonego na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego ([www.rejestrzp.gis.gov.pl](http://www.rejestrzp.gis.gov.pl)), aby dowiedzieć się czy dany produkt został zgłoszony jako suplement diety i jaki jest jego aktualny status.



# SUPLEMENTY

## TO NIE LEKI

## TO UZUPEŁNIENIE DIETY

Suplementy diety to środki spożywcze przeznaczone do uzupełnienia codziennej diety. **Nie myl ich z lekami**, których przeznaczenie jest zupełnie inne.



## BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM

Nie istnieje uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Każdorazowo zweryfikuj, czy dany produkt może być przez ciebie spożywany. Przykładowo, niektóre suplementy diety nie mogą być stosowane u dzieci, a innych nie zaleca się kobietom w ciąży.

Kampania informacyjna:  
Wybieraj bezpieczną żywność #EUChooseSafeFood





## Motto

*„Jeżeli nie palisz i pijesz alkohol w sposób bardzo umiarkowany, najważniejszym czynnikiem kształtującym Twoje zdrowie jest dieta”*



Dziękuję za uwagę