

Wiem,
co
jem



Warsztaty dla Rodziców
Śniadania dla dzieci
z nadwagą i otyłością

Warszawa 28.04.2015 r.



Prawidłowe żywienie

7 zasad wg prof. Bergera

- **U**rozmaicenie
- **U**regulowanie
- **U**miarkowanie
- **U**miejętności
- **U**nikanie
 - + **U**prawianie sportu
 - + **U**śmiech na co dzień

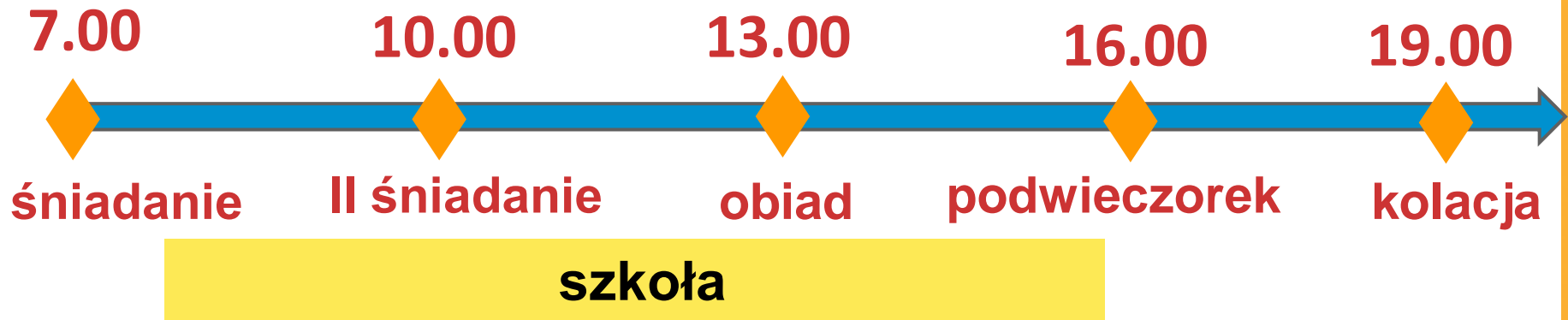


Urozmaicenie pod względem:

- asortymentu produktów
- smaku i zapachu
- barwy
- konsystencji
- stosowanych technik kulinarnych



Rozkład posiłków w ciągu dnia szkolnego



5 posiłków dziennie

śniadanie przed wyjściem do szkoły

II śniadanie w szkole

przekąski „ujarzmione” w posiłek, np. podwieczorek

3-3,5 godz. przerwy



Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Codziennie:

produkty mleczne
3 porcje

warzywa **owoce**
3 porcje 2 porcje

produkty zbożowe
5 porcji

W tygodniu:

strączkowe
1 porcja

ryby **jaja**
2 porcje 4-5 szt.



Nie zapomnij o ruchu!





Zalecenia dla dzieci z nadwagą i otyłością

- Indywidualne podejście
- Diagnoza
- ↑ aktywność fizyczna
- Modyfikacja sposobu żywienia, ale atrakcyjne posiłki
- Włączenie całej rodziny



Zalecenia dla dzieci z nadwagą i otyłością

- **Żywność małoprzetworzona**
- **Wartość energetyczna** – wg norm IŻŻ, 2012, jak dla dzieci z prawidłową masą ciała
- **Tłuszcz** – wg norm, ok. 30% wartości energetycznej, b. ważny profil tłuszczów (↑ NNKT, izomery *trans*!)
- **Białko** – więcej, ok. 15-20%
- **Węglowodany** – głównie złożone, ograniczenie cukrów prostych
- **Błonnik** – więcej, 20-25 g; głównie warzywa i rośliny strączkowe, produkty zbożowe (ciemne pieczywo, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, grube kasze)



Zalecenia dzieci z nadwagą i otyłością

- **Wapń** – więcej, zwłaszcza z produktów mlecznych, zawartość tłuszczu
- **Witamina D** – więcej, suplementy diety przez cały rok
- **Antyoksydanty** (zwłaszcza witamina C, E, beta-karoten) – więcej, głównie warzywa i owoce (kolorowe)
- **Żelazo** – wg norm, ważne dla ↑ PPM
- **Woda** – więcej, ze względu na większą aktywność fizyczną; znaczne ograniczenie (wyeliminowanie) napojów słodzonych



Normy na energię [kcal/dzień]

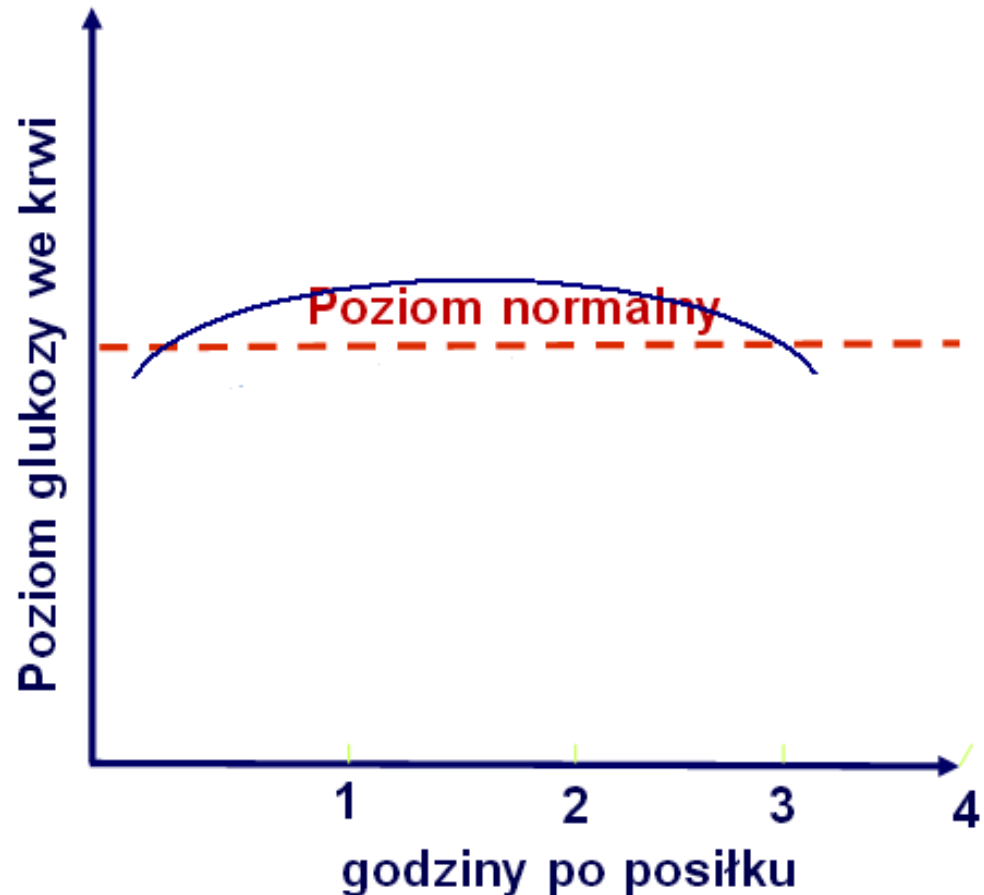
Wiek lata	Aktywność fizyczna Mała		Aktywność fizyczna Umiarkowana		Aktywność fizyczna Duża	
	Dz.	Ch.	Dz.	Ch.	Dz.	Ch.
7-9	1600		1800		2100	
10-12	1800	2050	2100	2400	2400	2750
13-15	2100	2600	2450	3000	2800	3500
16-18	2150	2900	2500	3400	2900	3900

Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, IŻŻ 2012



Stężenie glukozy we krwi po spożyciu prawidłowego śniadania

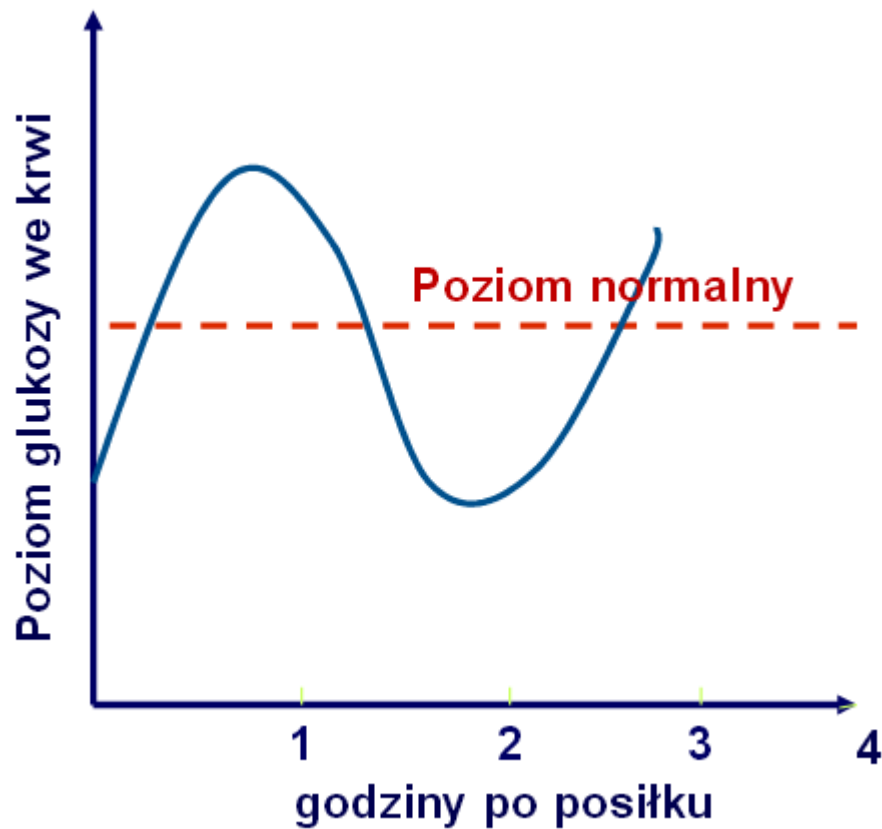
- bułka grahamka z masłem
- twaróg ze szczypiorkiem
- kilka rzodkiewek
- kakao (szklanka)





Przykład nieprawidłowego śniadania

- bułka kajzerka z masłem
- dżem
- herbata z cukrem





Zawartość wybranych składników odżywczych w **pieczywie** (100 g)

Rodzaj pieczywa	Energia kcal	Tłuszcz g	Błonnik g	Magnez mg	Żelazo mg	Wit. B1 mg
kajzerka	296	3,6	1,9	19	1,1	0,11
grahamka	252	1,7	6,7	65	2,3	0,25
ch. baltonowski	251	1,5	3,3	26	1,2	0,16
ch. żytni staropolski	225	1,4	4,2	24	1,0	0,11
ch. żytni razowy	213	1,7	8,4	64	2,3	0,14
pumpernikiel	240	5,9	9,4	68	2,5	0,14



Zawartość składników odżywczych w produktach mlecznych i białkowych (100 g)

produkt	Energia kcal	Tłuszcz g	Chole- sterol mg	Białko g	Wapń mg	Żelazo mg	Wit. A µg
ser Gouda	316	23	71	28	807	0,7	276
ser twarog. półtł.	133	5	17	19	94	0,2	39
ser topiony	298	27	87	14	367	0,6	174
szynka wiejska	253	20	57	17	5	0,9	0
szynka wołowa	107	2	54	21	5	2,2	12
pasztet pieczony	390	31	370	17	49	5,0	2225
łosoś wędzony	162	8	70	22	15	0,5	30
jaja	139	10	360	13	47	2,2	272
soczewica (sucha)	327	3	0	25	46	5,8	10



Wartość energetyczna wybranych produktów

- **Batony czekoladowe: 450-550 kcal/100 g**
1 sztuka (ok. 40 g) 200 – 300 kcal
- **Herbatniki, wafelki, ciastka, ciasta: 350-550 kcal/100 g**
1 pączek (ok. 70 g) 290 kcal
- **Chipsy, orzechy w panierce, paluszki, popcorn: 380-550 kcal/100 g**
1 paczka chipsów (90 g) 490 kcal
1 paczka orzechów w panierce (40 g) 250 kcal



Wartość energetyczna wybranych produktów

- **Hamburgery, cheesburgery:** 240-260 kcal/100 g
1 sztuka 260-527 kcal
- **Frytki:** 300 kcal/100 g
1 porcja mała (ok. 80 g) 240 kcal
1 porcja duża (ok. 150 g) 450 kcal
- **pizza:** 260-300 kcal/100 g
1 duża (ok. 500 g) 1200 kcal



Wartość energetyczna wybranych produktów

- **Warzywa:** 15-30 kcal/100 g
 - 1 średni pomidor (150 g) 26 kcal
 - 1 średnia marchewka (60 g ze skórka) 13 kcal
- **Ziemniaki:** 80 kcal/100 g
 - 1 średni ugotowany (ok. 85 g) 65 kcal
- **Owoce:** 30-60 kcal/100 g; banan 70 kcal/100 g (ze skórka)
 - 1 średnie jabłko (ok. 150 g) 77 kcal
 - 1 średni banan (ok. 170 g, ze skórka) 120 kcal
 - garść truskawek (ok. 70 g) 20 kcal

Dziękujemy

