Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Mazowsze. serce Polski | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

„Walczymy z otyłością z dużą dbałością – program dla uczennic i uczniów klas I-VI”

Agnieszka Bandura

Dietetyk

Plan szkolenia

- Talerz zdrowego odżywiania
- Triki na zdrowe jedzenie
- Bilans energetyczny
- Podróż bohatera
- Część dla rodziców

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT)

Instytut Żywności i Żywienia

PŁATKI OWSIANE
KASZA
KEFIR
Jogurt

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.

ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.

WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.

TŁUSZCZE

krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).

krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu

krok 2– Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.

krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.

RYBY

krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).

krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.

krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

krok 1 – Jedz regularnie.

krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.

krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.

Proste triki

Zamiast kupować słodycze zrób je sam!

Jogurt owocowy

Jogurt naturalny + Owoc

"Woda" smakowa

Woda + Mięta + Owoc

Płatki śniadaniowe

Płatki owsiane + Miód + Kakao + Owoce suszone + Orzechy

Ciastka ze sklepu

Płatki owsiane i żytnie + Jabłko + Cynamon + Orzechy + Rodzynki

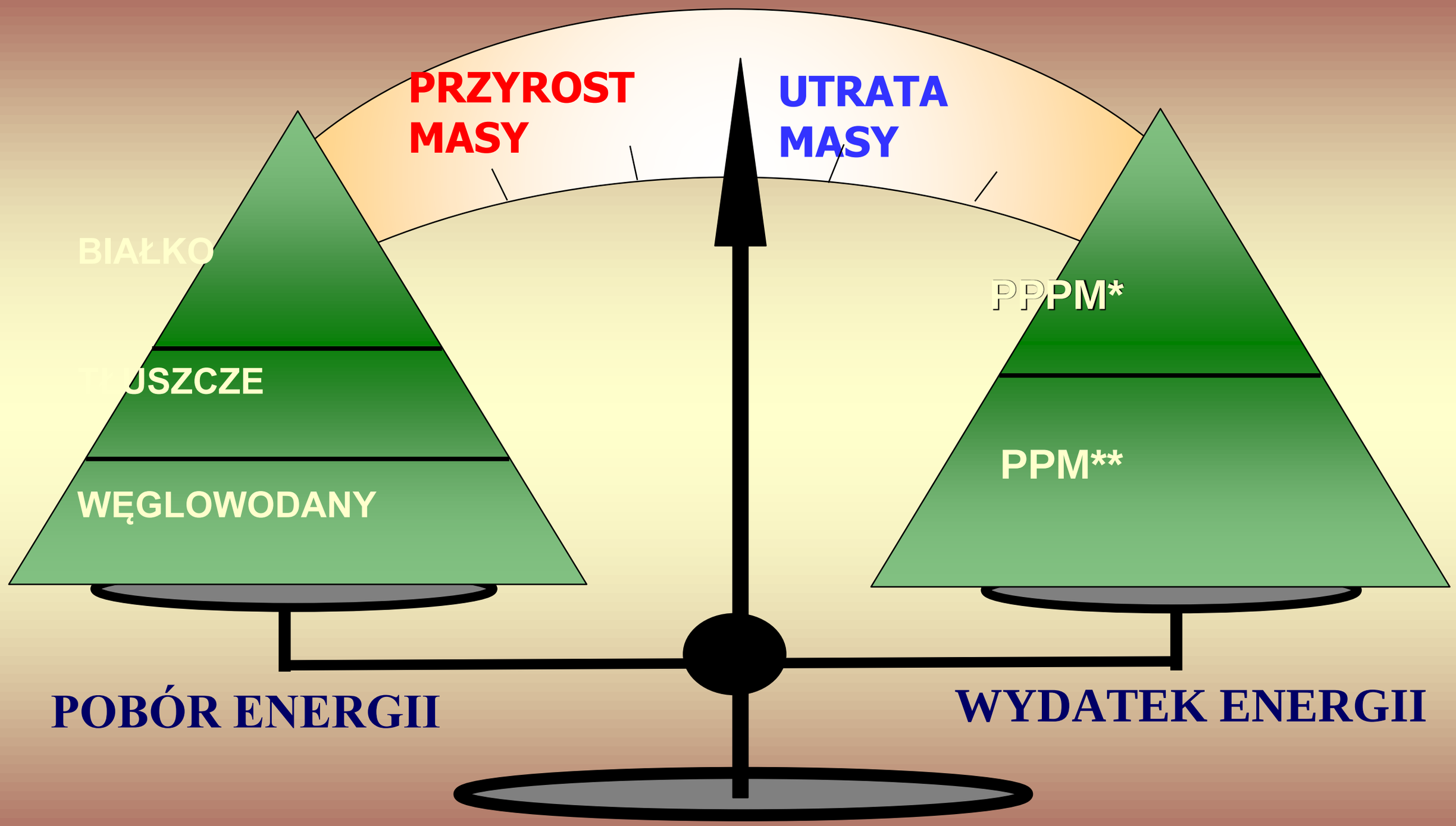
Muffiny czekoladowe

Czerwona fasola + Banan + Kakao + Jajka + Mąka żytnia

Krem czekoladowy

Awokado + Banan + Kakao + Suszone śliwki + Migdały

BILANS ENERGETYCZNY

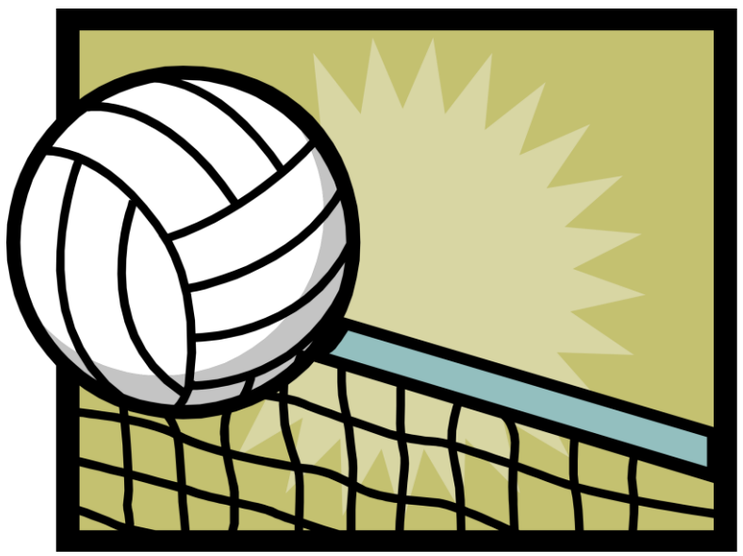


* Ponadpodstawowa przemiana materii

** Podstawowa przemiana materii

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Każdy wysiłek, który sprawi, że poczujesz się zmęczony, to odpowiedni wysiłek,
- Pływanie, jazda na rowerze, skakanka, gra w piłkę, ćwiczenia na macie, spacery, aerobic, zumba
- Co najmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut,
- Dziecko ćwiczy, bo lubi, bo sprawia mu to przyjemność,
- Dziecko ćwiczy, bo akceptuje ruch i wysiłek fizyczny,
- Twoje ciało może więcej niż podpowiada Ci umysł!



Wykonuj ćwiczenia z pomocą filmów on-line.

Tańcz przy muzyce - spróbuj tanecznych układów z całą rodziną.

Wykonuj aktywne prace domowe.

Spaceruj po domu, chodź kiedy rozmawiasz przez telefon.

Wstawaj co 30 minut od komputera i rób aktywne przerwy.

Spróbuj ćwiczeń na równowagę i siłę.

Chodź po schodach.

Jaką rolę pełni woda w organizmie człowieka?

- Bierze udział w trawieniu pokarmów i wchłanianiu substancji odżywczych
- Stanowi odpowiednie środowisko dla przemian biochemicznych
- Pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę ciała
- Pełni funkcję nawilżającą i zabezpieczającą
- Bierze udział w budowie i tworzeniu struktur komórkowych

Dlaczego warto pić wodę?

- Zapewnia prawidłową pracę układu moczowego zwłaszcza nerek - przez co sprawniej usuwane są zbędne produkty przemiany materii
- Zmniejsza ryzyko raka pęcherza moczowego
- Zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych
- Zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia raka jelita grubego i polipów jelita grubego
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca
- Przyczynia się do mniejszego ryzyka nadwagi lub otyłości
- Wspomaga proces redukcji masy ciała
- Poprawia stan i kondycję skóry

Jedz tak, żeby się najeść

WIELKOŚĆ MA ZNACZENIE

@zenbeyit

400 kcal = 400 kcal

- 150 g ugotowanego makaronu
- 100 g sosu pomidorowego z mięsem mielonym

- 150 g ugotowanego makaronu
- 100 g sosu pomidorowego z mięsem mielonym

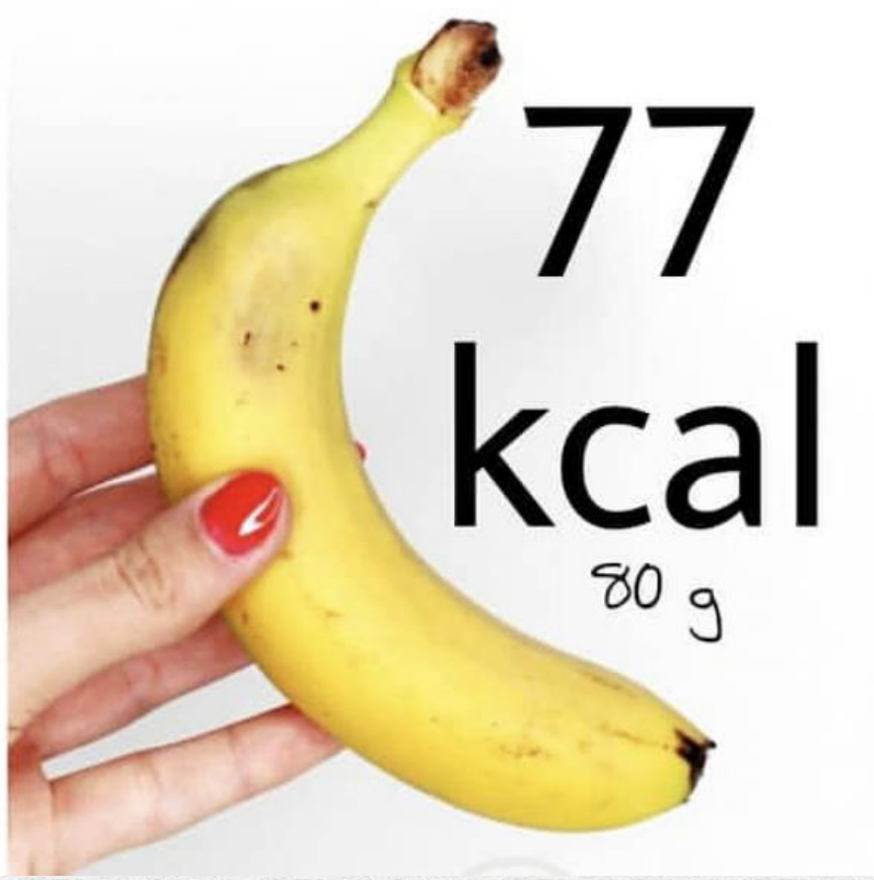
JEDZ WIĘCEJ

oczami!

306 kcal

306 kcal

"ZJADŁAM JEDNEGO BANANA"



10 g

40 kcal

12 g

43 kcal

15 g

67 kcal

CZYTAJ ETYKIETY

15 g

81 kcal

16 g

84 kcal

15 g

85 kcal

17 g

91 kcal

20 g

95 kcal

20 g

113 kcal

A TY CO PODJADASZ?

i w jakich ilościach?

KABANOS cienki

1 szt. (pojedyczny)

49 kcal

KABANOS zwykły

1 szt.

147 kcal

ŻURAWINA suszona

1 łyżka

40 kcal

WĘDLINA

1 plaster

51 kcal

DAKTYLE

1 szt.

15 kcal

WAFLE RYŻOWE

1 szt.

32 kcal

???

RODZYNKI

1 łyżka

43 kcal

MASŁO ORZECHOWE

1 łyżka

139 kcal

CAMEMBERT

1 plaster

36 kcal

SER ŻÓŁTY

1 plaster

50 kcal

PALUSZKI

1 szt.

4,2 kcal

CZEKOLADA gorzka

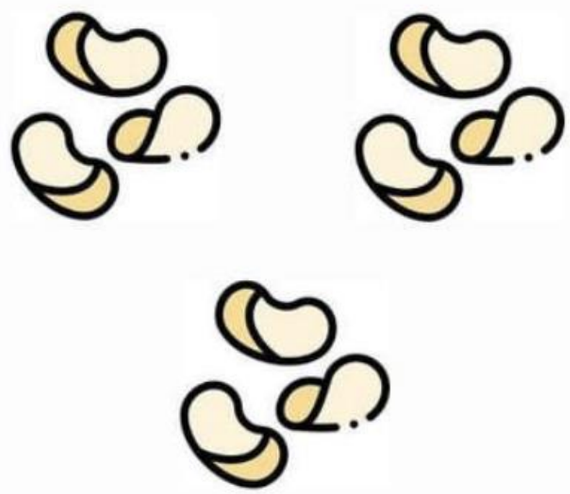
1 kostka

60 kcal

*wszystkie wartości zależą od rodzaju produktu, więc kaloryczność może się różnić, dane są ze strony ilewazy.pl

Przekąski do filmu

9 SZTUK CHIPSÓW = 3 SZKLANKI POPCORNU



100 KCAL

100 KCAL

NALEŚNIK

1 szt.

170 kcal

PASZTECIK

1 szt.

- z kapustą i grzybami 48 kcal
- z mięsem 137 kcal

SCHABOWY

130 g

411 kcal

CHAŁKA

260 g

868 kcal

PIEROGI RUSKIE

1 szt. 87 kcal

5 szt. 436 kcal

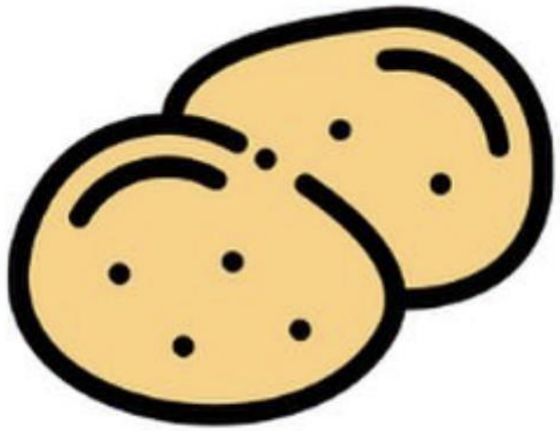
ROGAL ŚWIĘTO-
-MARCIŃSKI

250 g

1200 kcal!

FAKTY I MITY

ZIEMNIAKI NA DIECIE



- MAJĄ WYSOKI INDEKS SYTOŚCI
- MAKARON, RYŻ I KASZA MAJĄ PO 350 KCAL W 100 G
- ZIEMNIAKI TYLKO 79 KCAL W 100 G
- SĄ TANIE
- SCHŁODZONE MAJĄ NIŻSZY IG
- NIE TUCZĄ. TUCZY NADMIAR ENERGETYCZNY

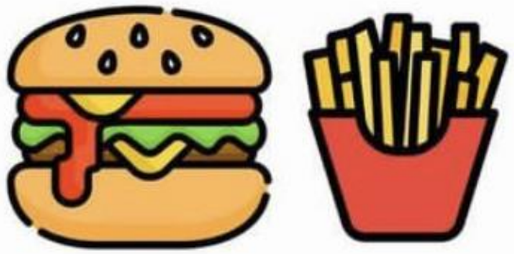
Brak efektów na diecie

Liczysz kcal na oko lub wcale.

Nie wliczasz mleka do kawy i soków do bilansu kalorycznego.

Jesz zdrowo, ale za dużo.

Przeszacowujesz swoją aktywność.



W tygodniu trzymasz dietę, a w weekendy nie znasz umiaru.

Brakuje Ci cierpliwości.

Pamiętaj!
Nie porównuj się

Wzrastanie przebiega bardzo indywidualnie, zależnie od uwarunkowań genetycznych (przede wszystkim wzrostu rodziców) oraz środowiskowych (m.in. sposobu karmienia, ogólnych warunków życia rodziny i wzajemnych relacji, przebytych chorób).

Jak sprawdzić czy mam ok masę ciała

U dzieci i młodzieży dla oceny prawidłowego wzrastania i przybywania na wadze posługujemy się tak zwanymi siatkami centylowymi.
Najczęściej stosowanym wskaźnikiem wagowo-wzrostowym jest BMI (ang. Body Mass Index).

Ile powinnam ważyć ?

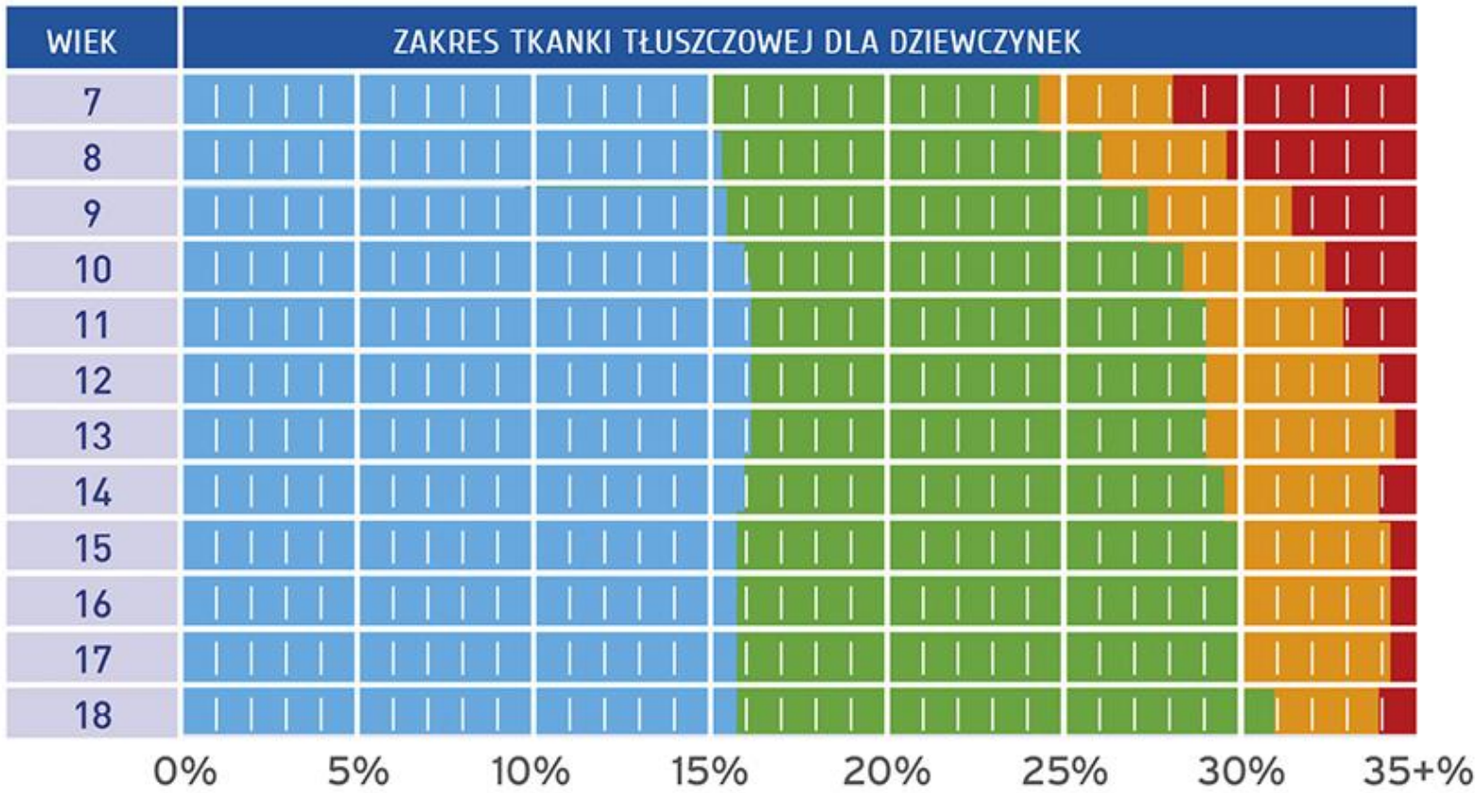
Prawidłowe proporcje masy ciała do wzrostu w zależności od wieku i płci są względnie stałe i opracowano wiele wzorów i tabel umożliwiających ocenę własnych "wymiarów".
Jednym ze sposobów sprawdzenia prawidłowej wagi jest wskaźnik BMI (Body Mass Index)

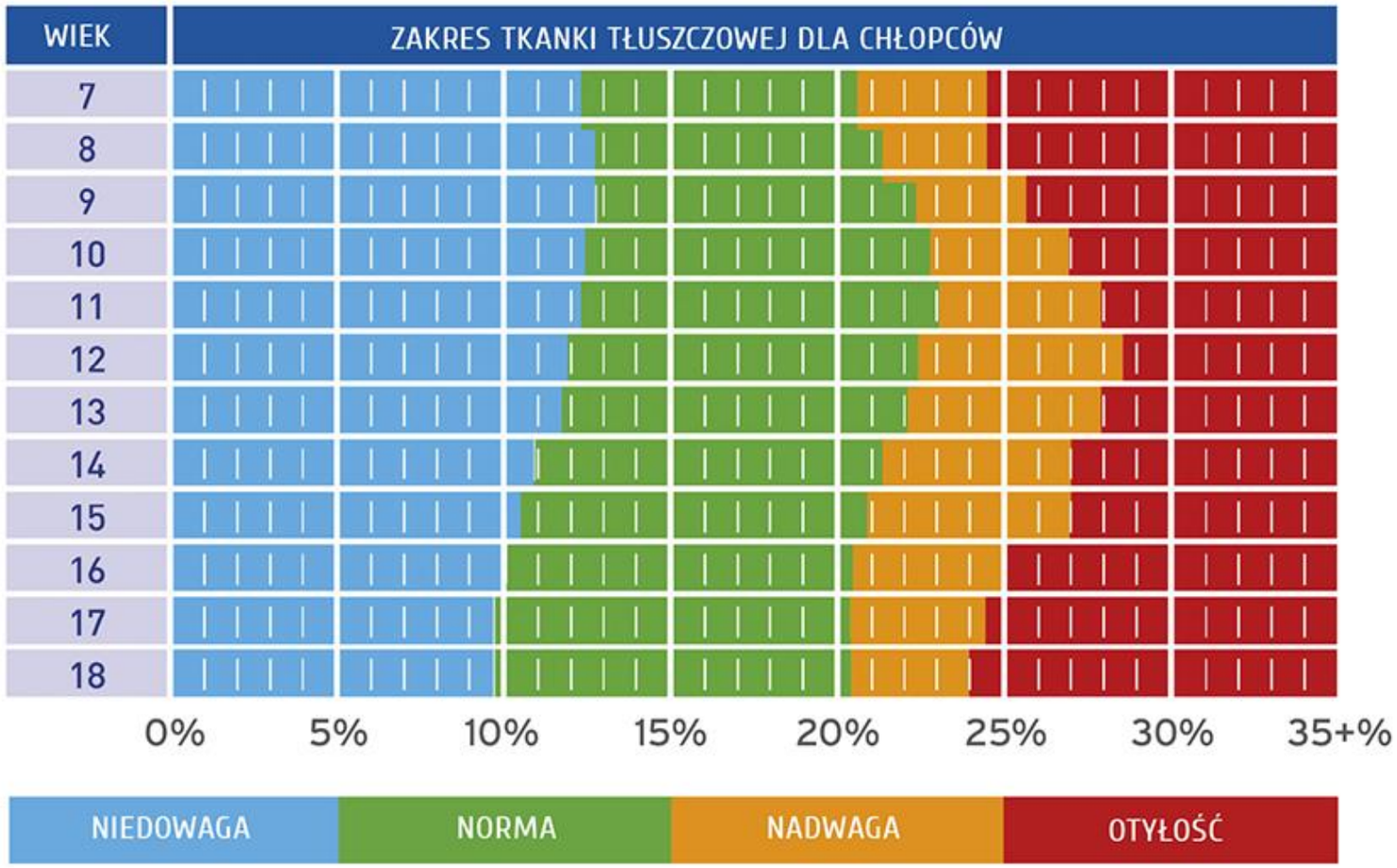
$$BMI = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost}^2[m^2]}$$

Na siatce
centylowej wykreślone są linie krzywe (zwykle 7), które pokazują, jaki procent dzieci w całej populacji (3%, 10%, 25%, 50%, 75% lub 97%) w danym wieku osiąga taką lub mniejszą wartość pomiaru (masy ciała, długości/wysokości lub obwodu głowy - zależnie od rodzaju siatki). Linie te wyznaczają tzw. **kanały centylowe**.
Siatki centylowe znajdują się na końcu książeczki zdrowia dziecka, a zaznaczanie na nich kolejnych pomiarów pozwala monitorować przebieg wzrastania w czasie oraz ustalić, czy mieści się on w szerokiej normie zdefniowanej jako przedział między linią 3. a 97. procenta (centyla). Indywidualna krzywa wzrastania Twojego dziecka powstaje przez połączenie naniesionych na siatkę wyników kolejnych pomiarów, a prawidłowość jej przebiegu interpretuje lekarz.

Kiedy rozpoznaje się nadwagę i otyłość?

» nadwaga to zaburzenie, w którym wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa
od 85 centyla (≥85c), a mniejsza niż 95 centyla (<95c);
» otyłość rozpoznajemy, gdy wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa
od 95 centyla (≥95c).


WIEK
ZAKRES TKANKI TŁUSZCZOWEJ DLA DZIEWCZYNEK
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
0%
5%
10%
15%
20%
25%
30%
35+%


WIEK
ZAKRES TKANKI TŁUSZCZOWEJ DLA CHŁOPCÓW
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
0%
5%
10%
15%
20%
25%
30%
35+%
NIEDOWAGA
NORMA
NADWAGA
OTYŁOŚĆ

KONSEKWENCJE OTYŁOŚCI

- NISKA SAMOOCENA
- DEPRESJA
- BRAK AKCEPTACJI ZE STRONY RÓWIEŚNIKÓW
- IZOLACJA SPOŁECZNA
- „ZAJADANIE „ PROBLEMÓW, CO DOPROWADZA DO POGŁĘBIENIA PROBLEMÓW
- W PRZYSZŁOŚCI KŁOPOTY Z ZATRUDNIENIEM

Jak zmienić sposób żywienia?

* Nauka nowych nawyków
* Monitorowanie postępów
* Nie zakazujemy wszystkiego co niezdrowe/ 100% albo nic
* Ustalamy zasady

Zasady rodzinne

- Np.
- Plan obiadów ustalamy w piątek/ każdy wybiera swój obiad
- Zakupy robimy 2 x w tygodniu/ Zosia -warzywa, Janek- owoce
- Wspólnie pomagamy sobie w kuchni/ sobota- obiad Zosia, niedziela obiad Janek
- Słodyczy nie trzymamy w domu

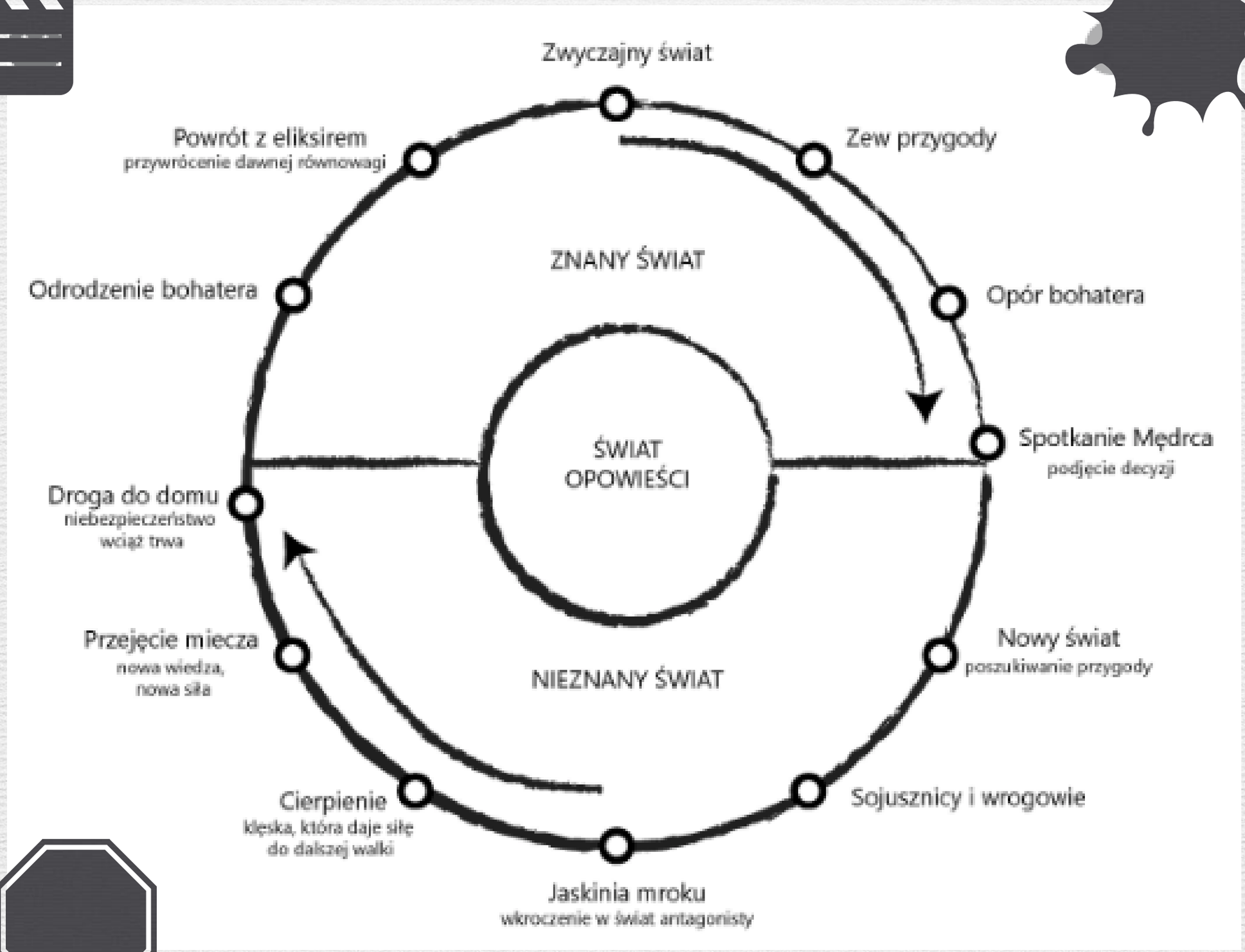
Wspólne motto

- Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego!

Najczęstsze trudności

- Wymyślanie nowego menu- brak czasu na inne gotowanie/ fantazja
- Brak czasu na aktywność fizyczną/ lepszy rydz niż nic
- Długie wieczory, głód/ zajęcie, planszówki
- Ochota na słodkie/czego oczy nie widzą…
- Obecność dziadków/ metoda zdartej płyty
- Wszystko albo nic/ projekt do końca życia

Jesteś bohaterem



Część dla rodziców

Kto odpowiada za nadwagę dzieci?

To nawyki wyniesione z domu kształtują dziecko.

Kto za to odpowiada?

... po prostu chcemy, żeby dzieci były zadowolone. Odżywiamy je więc tym, co dla nich najsmaczniejsze i najlepsze, czyli tym, czego żądają. A dziecko żąda chipsów, lodów, coli, pizzy….

Mama, tata, brat, babcia, dziadek…?

Czy dzieci można odchudzać?

Nie.
Można zmieniać nawyki żywieniowe całej rodziny.

Jak to zrobić?

* Edukacja żywieniowa (co jest zdrowe i dlaczego mam to jeść)
* Metody aktywizujące- ćwiczenia dobrane pod wiek i możliwości dziecka
* Wytłumaczenie roli jedzenia (jemy nie tylko dlatego, że mamy na to ochotę; rozpoznawanie skala sytość- głód)
* Wprowadzenie aktywności fizycznej, najlepiej wspólnej
* Zamiany nawyków całej rodziny

Tabela 2. Zalecenia dla opiekunów otyłych dzieci
1. Rób zakupy wspólnie z dzieckiem, sprawdzając wartość odżywczą wybieranych produktów.
2. Zaangażuj dziecko we wspólne przyrządzanie posiłków.
3. Staraj się spożywać jak najwięcej posiłków w domu, przy wspólnym stole.
4. Nie pozwalaj na jedzenie przed telewizorem.
5. Ogranicz pokusy – wyeliminuj z domu wysokokaloryczne przekąski, słodzone napoje itp.
6. Nie używaj jedzenia jako formy nagrody.
7. Umożliw dziecku podejmowanie decyzji – daj mu do wyboru dwie propozycje posiłków.
8. Ty wybierasz czas i rodzaj posiłku, dziecko samo decyduje, ile zje.
9. Zadbaj o systematyczne jedzenie, nie pozwól na opuszczanie posiłków, szczególnie śniadania.
10. Używaj małych talerzy.
11. Zorganizuj dziecku aktywny wypoczynek.
12. Ogranicz czas spędzany przed telewizorem i komputerem.
13. Reaguj na reklamy niezdrowej żywności.
14. Nie używajcie windy, chodźcie po schodach.
15. Wprowadź zmiany w życiu całej rodziny – w myśl zasady „rób tak jak ja", a nie „rób, bo jak tak każę".

Od czego zacząć?

- Od siebie

Co warto wziąć pod uwagę

- Osobowość i temperament ich dziecka,
- Emocje jakich doświadczyło i doświadcza dziecko,
- Emocje i atmosferę jaka panuje w rodzinie,
- Podejście pozostałych członków rodziny do problemu,
- Traktowanie dziecka i okazywanie uczuć i wsparcia,
- Jakość relacji rówieśniczych,
- Sytuacje pozarodzinne, środowisko szkolne,
- Stosunek do jedzenia w rodzinie,
- Stosunek do wyglądu w rodzinie,

Jak nauczyć dziecko nowych smaków?

Jakie postawy rodziców mogą utrzymywać, jakie pozwalają zniknąć, np. selektywności w jedzeniu?

Selektywnemu jedzeniu sprzyja ograniczanie przez rodzica **styczności** dziecka z nowymi rodzajami jedzenia. Np. dziecko odmawia jedzenia pomidora w związku z czym rodzic zaprzestaje ich kupowania, podczas posiłków mówi wprost zdania typu ”nie, pomidora nie, bo i tak nie zje. Nie kupuj pomidorów, ona nie lubi”.

Jak wprowadzać nowe produkty?

Możemy wprowadzać minimalną ilość produktów jak najbardziej podobnych do tych akceptowalnych – np. dodawać różne mąki do naleśników, wprowadzić gofry (później gofry warzywne), po to, aby nowe pokarmy miały jak najwięcej znanych cech.

Zapoznawanie z nowymi strukturami jest zawsze pożądane, nie musimy zaczynać od jedzenia, możemy wykorzystać do tego produkty "wstępne" mokre, suche, zimne, ciepłe
Zanim przejdziemy do takich działań wykluczamy podłoże związane z chorobą/alergią/nietolerancją/ problemami logopedycznymi.

Co jest ważne?

- Cierpliwość. To nie będzie łatwa przeprawa.
- Wrażliwość Młode osoby są przeczulone na punkcie swojego wyglądu, dlatego warto skupić się na zmianie, tym co można poprawić w sposobie życia/żywienia, a nie wyglądzie.
- Dostosowaniu języka do wieku.
- Opieraniu planu dietetycznego na wspólnych ustaleniach.
- Wystrzeganiu się zakazów. Zamiast „musisz” ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu; Jak sądzisz na jaką ilość aktywności fizycznej możemy się umówić? Jaki rodzaj sportu ci najbardziej odpowiada?
- Podkreślaniu sukcesów nawet tych najmniejszych. Docenianiu wkładanego wysiłku.
- Pomocy w pracy na radzeniem sobie z trudnymi emocjami, asertywnością, relacjami, warto o tym wspominać, zapewnić o wsparciu, przemycać techniki do pracy.

Po drabinie do celu

Możemy zastosować tak zwaną drabinę. Podczas rozmowy z dzieckiem wypisujemy różne cele, które chcielibyśmy osiągnąć. Następnie tworzymy ich listę zaczynając od najłatwiejszych do osiągnięcia, poprzez te średnio trudne kończąc na trudnych. Łatwe cele mogą być związane ze wspólnym przeczytaniem książki związanej z jedzeniem (dostosowanej do wieku dziecka), bawieniu się pluszakami przypominającymi owoce/warzywa, kartami, klockami przypominającymi jedzenie, następnie może być to dotykanie prawdziwych warzyw/owoców/innych

Pochwała, a zachęta

Jestem z Ciebie taka dumny/a Podoba mi się to, co zrobiłeś

Jesteś bardzo dobrym/ą dziewczynką/chłopcem.

Wspaniale wszystko zjedzone!

Super, że mnie posłuchałeś i pijesz wodę zamiast coli!

Masz prawo być z siebie dumny Sam sobie z tym poradziłeś

Kocham Cię niezależnie od wszystkiego.

Widać, że ci smakuje i sprawia ci to przyjemność

Widzę, że wybrałeś wodę, a nie colę.

TO duży krok, wiem jak bardzo lubisz smak coli, a mimo to wybrałeś zdrową wodę! Masz prawo być z siebie dumny

Zaangażowanie

Istotnym jest, aby dziecko aktywnie uczestniczyło w procesie twórczym na każdym etapie. Zaangażowanie, wspólne tworzenie reguł, włączanie dziecka, dawanie mu poczucia przynależności nie tylko buduje pozytywną relację, ale i zwiększa motywacje do przestrzegania zasad. Dzieci chętniej angażują się w zadania, przestrzegają zasad, które współtworzyły. Dzięki takiemu postępowaniu motywacja nawet jeżeli opada, szybko zostaje podniesiona, jasno wytyczony cel (np. metodą SMART) sprawia, że zadania nie wywołują w dziecku negatywnych emocji, buntu, oporu, co przekłada się na lepsze wyniki w procesie zmiany.

Podsumowanie

W pracy z małymi dziećmi stosujemy pozytywne wzmocnienia zamieniając motywację zewnętrzną w wewnętrzną,

W pracy ze starszymi dziećmi włączamy je do procesu decyzyjnego (na miarę ich możliwości poznawczych i rozwojowych) -

Zamiast kar i nagród stosujemy zachęty

Doceniamy proces zmiany- nie tylko końcowy efekt

Wybieramy zadania dla dziecka, które nie są zbyt łatwe ani zbyt trudne, aby utrzymać optymalny poziom motywacji,

Nagrody i kary działają, lecz krótkoterminowo i nie rozwiązują problemu

Budujemy w dziecku poczucie wewnętrznej kontroli, sprawczości

Podsumowanie
Jak pomagać?

* Słuchaj
* Cierpliwość i empatia
* Dziel się własnym przykładem
* Współpracuj