



Nestlé

Good food, Good life

10 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



LEKKOATLETYKA
DLA KAŻDEGO!
2014 - 2024

Program Polskiego Związku Lekkiej Atletyki



Katarzyna Żywczyk

Starszy specjalista ds. żywienia,
Nestlé Polska

ZDROWY STYL ŻYCIA PODSTAWĄ HARMONIJNEGO ROZWOJU DZIECKA



Good food, Good life



- Regularna aktywność fizyczna, regeneracja, właściwe odżywianie i nawodnienie pomogą zadbać Wam o lepsze wyniki i samopoczucie.
- Prawidłowe nawyki warto kształtować od najmłodszych lat

10 ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY



Good food, Good life

- I. Stosuj zasady prawidłowego odżywiania
- II. Skomponuj odpowiednio talerz
- III. Zainspiruj się przykładowymi posiłkami
- IV. Zaplanuj zbilansowany dzienny jadłospis
- V. Zadbaj o pierwsze i drugie śniadanie
- VI. Bądź aktywny fizycznie i zwróć uwagę na posiłek po treningowy
- VII. Pamiętaj o nawodnieniu
- VIII. Unikaj produktów niekorzystnych dla zdrowia
- IX. Kontroluj czas przed ekranem
- X. Zadbaj o odpowiednią ilość snu





Nestlé

Good food, Good life

I. STOSUJ ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA





Good food, Good life

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA



Istotne jest to co znajduje się na talerzu - im bardziej **różnorodnie** tym lepiej.



Nie zapominaj o **regularności** – posiłki należy spożywać co ok. 3-3,5 godziny, najlepiej o stałych porach



Liczba posiłków ma znaczenie – musi być dostosowana do planu dnia!



Jemy w trakcie posiłków, nie pomiędzy nimi (przewód pokarmowy musi mieć czas na strawienie spożytych pokarmów)



Prawidłowe trawienie zaczyna się w jamie ustnej – nie zapominaj o **dokładnym gryzieniu**.

II. SKOMPONUJ ODPOWIEDNIO TALERZ



WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD ODPOWIEDNIO SKOMPONOWANEGO TALERZA



Good food, Good life

Podstawą każdego posiłku powinny być różnorodne **warzywa i owoce**. Co najmniej 5 porcji dziennie. Źródło cennych witamin i składników mineralnych, błonnika pokarmowego.

Każda dodatkowa porcja to jeszcze więcej korzyści dla zdrowia!



Produkty zbożowe pełnoziarniste będące źródłem **węglowodanów złożonych** powinny stanowić $\frac{1}{4}$ talerza i znajdować się w każdym posiłku.

Produkty będące źródłem białka zarówno **zwierzęcego, jak i roślinnego** powinny stanowić $\frac{1}{4}$ talerza.

Nie zapominaj o tłuszczach



i o wodzie



WĘGLOWODANY ZŁOŻONE TO PODSTAWOWY SKŁADNIK ODŻYWCZY KAŻDEGO SPORTOWCA



Good food, Good life



Głównym źródłem węglowodanów złożonych, są produkty zbożowe pełnoziarniste np.:

pieczywo żytnie, pieczywo graham, płatki owsiane, płatki żytnie, kasze np. gryczana, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy.



POWINNY ZNALEŻĆ SIĘ W KAŻDYM POSIĘKU - SĄ ŹRÓDŁEM ENERGII, WITAMIN, SKŁADNIKÓW MINERALNYCH I BŁONNIKA.

ORGANIZM POTRZEBUJE STAŁEGO POZIOMU CUKRU WE KRWI



Good food, Good life

Gwarantuje go regularne
spożywanie posiłków



Kiedy nie jemy regularnie organizm domaga się cukrów prostych –
rośnie apetyt na słodycze!

**MÓZG POTRZEBUJE 110-140G
GLUKOZY DZIENNIE**

≠

**CUKRY PROSTE ZJEDZONE Z
POSIŁKAMI**



Brak wystarczającej ilości
węglowodanów złożonych
w diecie powoduje:

- **Spadek formy**
- **Mniejszą wydajność**
- **Utratę energii**



Nadmiar cukrów prostych
Nadmiar energii z pożywienia



Nadmierna masa ciała i
pogorszenie stanu zdrowia

BIAŁKO BUDUJE I REGENERUJE ORGANIZM

- **Budowa i odbudowa tkanek** (synteza nowych komórek i tkanek, naprawa tkanek–gojenie ran)
- **Enzymy i hormony** (np. adrenalina, hormony tarczycy)
- **Mięśnie** i ich praca - uczestniczą w **skurczu mięśni** i ruchu (aktyna, miozyna)
- **Odporność** (immunoglobuliny)
- **Widzenie** (rodopsyna)
- **Udział w trawieniu i wchłanianiu** (enzymy trawienne i przekaźniki)
- **Transport** (hemoglobina, transferyna)





Good food, Good life

ŹRÓDŁA BIAŁKA ZWIERZĘCEGO



Mięso: kurczak, indyk, wieprzowina, wołowina



Ryby i owoce morze: łosoś, makrela, dorsz, pstrąg tęczowy



Jaja



Nabiał: mleko, jogurty, kefir, sery twarogowe, maślanki, odżywki białkowe



Przetworzone mięso (wędliny parówki, kiełbasy), tłuste kawałki mięsa i tłusty nabiał- warto zastąpić je pieczonym filetem z indyka lub domową pastą rybną.

ŹRÓDŁA BIAŁKA ROŚLINNEGO



Nasiona roślin strączkowych: soja, fasola, ciecierzycyca, soczewica



Nasiona, pestki, orzechy: brazylijskie, nerkowca, włoskie, laskowe



Zboża: kasza gryczana, jaglana, makarony pełnoziarniste, komosa ryżowa



Strączki -dostarczają także wielu substancji o działaniu prozdrowotnym tj.: izoflawony, witaminy z grupy B, składniki mineralne, błonnik i skrobia oporna.




O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ



- Produkty **mleczne fermentowane** np. kefir, jogurt naturalny zawierają **bakterie probiotyczne** (pozytywny wpływ na odporność) oraz **wapń** (mocne kości i zęby).
- **Ryby** (zwłaszcza tłuste) – pełnowartościowe białko i nienasycone kwasy tłuszczowe **omega-3** (korzystny wpływ na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy). Minimum 2 razy w tygodniu!
- **Nasiona roślin strączkowych** warto łączyć z produktami zbożowymi – zwiększenie wartości biologicznej białka w posiłku i jego wykorzystania.

TŁUSZCZE W DIECIE RÓWNIEŻ ODGRYWAJĄ ISTOTNĄ ROLĘ

Są niezbędne do prawidłowej budowy m.in. skóry, mózgu czy hormonów i enzymów.

Wybieraj	Ograniczaj
<p data-bbox="537 604 1072 896">olej rzepakowy (najlepiej nierafinowany) oliwę z oliwek orzechy awokado</p>  	<p data-bbox="1370 604 2288 715">spożycie tłustych mięs, wędlin i tłustych produktów mlecznych (np. sera topionego)</p> <p data-bbox="1378 768 2262 943">Staraj się całkowicie wyeliminować tzw. tłuszcze trans. Mogą występować: one w chipsach, żywności typu fast food</p> 



Nestlé

Good food, Good life

III. ZAINSPIRUJ SIĘ PRZYKŁADOWYMI OBIADAMI



INSPIRACJA NR 1

 $\frac{1}{4}$

talerza

ziemniaki

 $\frac{1}{4}$

talerza

udko kurczaka
(1 sztuka) $\frac{1}{2}$

talerza

surówka z marchewki,
selera i jabłka

WSKAZÓWKA:

Zawsze połowę objętości talerza powinny stanowić różne warzywa. Mięso jest źródłem białka – możesz je zastąpić porcją ryby lub roślin strączkowych. Ziemniaki to źródło węglowodanów – możesz je zamienić na ryż, kaszę czy makaron pełnoziarnisty żytni lub orkiszowy, który będzie lepszym wyborem niż makaron pszenny.

WSKAZÓWKA:

Rośliny strączkowe są źródłem białka roślinnego, które powinno się pojawiać na Twoim talerzu jako zamiennik mięsa lub ryb minimum 2–3 razy w tygodniu. Gdy spożywasz je z pełnoziarnistym makaronem czy kaszą, organizm ma szansę wykorzystać je jako budulec.

INSPIRACJA NR 2

 $\frac{1}{4}$

talerza

fasola
czerwona $\frac{1}{4}$

talerza

makaron
pełnoziarnisty
z sosem ze
świeżych
pomidorów $\frac{1}{2}$

talerza

sałata świeża
z pomidorkami,
ogórkiem, papryką

INSPIRACJA NR 3

Na większości talerza

kaszotto lub risotto, czyli kasza bądź ryż wymieszane z kawałkami tofu, brokułów, czerwonej papryki, natki pietruszki

Na pozostałej części talerza

surówka z białej kapusty z koperkiem

WSKAZÓWKA:

Jeśli spożywasz na obiad risotto lub kaszotto, nie zapominaj o porcji dodatkowych świeżych warzyw.



INSPIRACJA NR 4

WSKAZÓWKA:

Gdy jesz na obiad pierogi, naleśniki czy placki – czyli dania mączne – istotne jest to, aby na talerzu zawsze znajdowała się dodatkowa porcja warzyw. Bez tego Twój posiłek nie będzie prawidłowo zbilansowany. Jeśli świeże warzywa akurat nie są dostępne, zawsze można sięgnąć po kiszonki, np. ogórki.



$\frac{1}{2}$
talerza

warzywa, np. surówka z czerwonej kapusty

$\frac{1}{2}$
talerza

pierogi z mięsem (6 sztuk)

IV. ZAPLANUJ ZBILANSOWANY DZIENNY JADŁOSPIS



RÓŻNORODNOŚĆ TO PODSTAWA



Good food, Good life

- Codziennie jedz od **4 do 5 posiłków**
- W dni treningowe pamiętaj o **posiłku po treningowym**
- W prawidłowo zbilansowanym jadłospisie:
 - ✓ ok. 55% energii powinny dostarczać węglowodany
 - ✓ 30% – tłuszczy
 - ✓ 15% – białko

PAMIĘTAJ!

KAŻDEGO DNIA SPOŻYWAJ PRODUKTY Z RÓŻNYCH GRUP SPOŻYWCZYCH.

MIKSUJ SMAKI I DODATKI DZIĘKI TEMU TWÓJ JADŁOSPIS BĘDZIE ODPOWIEDNIO ZBILANSOWANY!





Nestlé

Good food, Good life

V. ZADBAJ O PIERWSZE I DRUGIE ŚNIADANIE



ŚNIADANIE TO NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK W CIĄGU DNIA



Good food, Good life

Pierwsze śniadanie :

- Powinno dostarczyć ok. 25% energii potrzebnej w ciągu całego dnia i być źródłem wszystkich składników odżywczych.
- To „paliwo” dla mózgu
- Pomaga utrzymać prawidłową masę ciała
- Korzystnie wpływa na wyniki w nauce i na samopoczucie



**BRAK PORANNEGO POSIŁKU = PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ, OSPALOŚĆ ORAZ ZMĘCZENIE.
JEST ŚNIADANIE JEST MOC!**

NIE ZAPOMINAJ O DRUGIM ŚNIADANIU

- Powinno ono dostarczać około 5–10% dziennego zapotrzebowania energetycznego w ciągu dnia
- Dobrze zbilansowane II śniadanie:



pomaga ograniczyć podjadanie



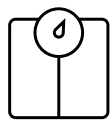
korzystnie wpływa na koncentrację i chęć do nauki



dostarcza energii



Poprawia wydolność fizyczną



Pomaga zadbać o prawidłową masę ciała



JAK DOKONAĆ MĄDREGO WYBORU?



Good food, Good life

Słodycze, słone przekąski, słodkie napoje gazowane – dostarczają składników, które powinny być ograniczane w diecie.

Małowartościowe,
wyskokaloryczne
nie sycące



nabieramy ochoty na
kolejne i kolejne...



Kanapka z pieczonym kurczakiem i sałatą, warzywa, owoce orzechy, produkty mleczne, woda – urozmaicają codzienne menu i dostarczają cennych składników odżywczych.

Bogate z błonnikiem,
Witaminy i składniki
mineralne



dają uczucie sytości



Nestlé

Good food, Good life

VI. BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE I ZWRÓĆ UWAGĘ NA POSIŁEK PO TRENINGOWY



ZWRÓĆ UWAGĘ NA POSIŁEK PRZED TRENINGIEM



Good food, Good life

Posiłek przed treningiem:

- na 2–3 godziny przed aktywnością (np. obiad – ryż z rybą na parze i warzywami)
- jeśli nie masz tyle czasu– mała przekąska ok. 1 godzinę przed np. mała razowa kanapka z miodem, batonik zbożowy lub płatki owsiane z mlekiem, banan czy inne owoce.



ZWRÓĆ UWAGĘ NA POSIŁEK PO TRENINGU



Good food, Good life

Posiłek po treningu:

Cel: uzupełnienie glikogenu i dostarczenie składników potrzebnych do regeneracji.

Produkty dostarczające białka i węglowodanów np. koktajl mleczno-owocowy, jogurt naturalny z dodatkiem owoców i np. płatków owsianych czy serek wiejski z miodem i grahamką

NIE SĄ ZALECANE ŻADNE ODŻYWKI PO TRENINGOWE!

Jeśli posiłek po treningu wypada akurat w porze kolacji np. to może być kawałek pieczonego mięsa lub ryby z kaszą i surówką.



Nestlé

Good food, Good life

VII. PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU

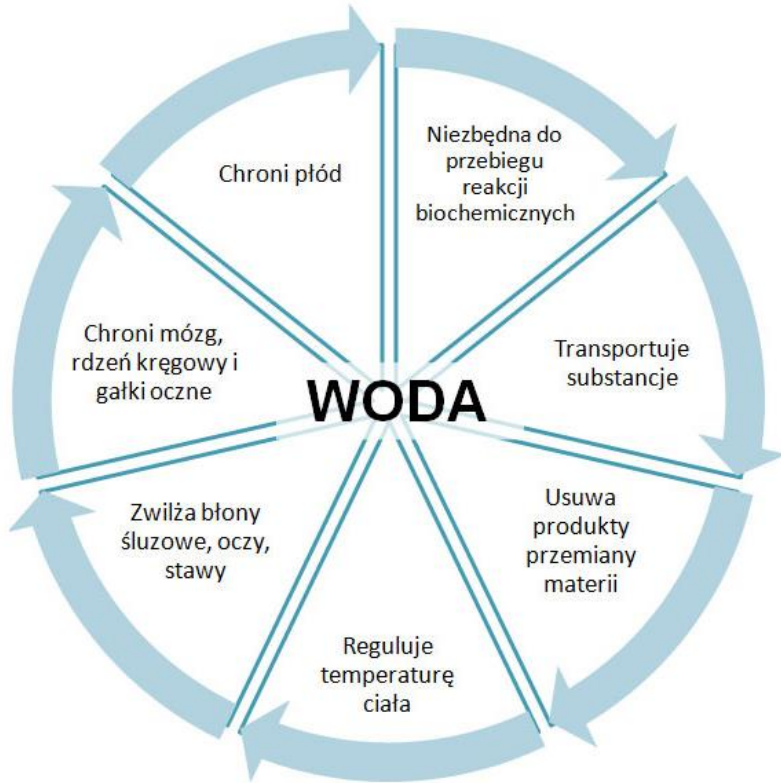


ZAWSZE MIEJ PRZY SOBIE BUTELKĘ Z WODĄ



Good food, Good life

Woda jest niezbędnym składnikiem każdej komórki, należy do makroskładników, ale nie dostarcza energii



Zapotrzebowanie na wodę zależy od:

- wieku
- **aktywności fizycznej**
- temperatury ciała i środowiska
- stanu zdrowia
- stanu fizjologicznego

Konieczne jest zachowanie odpowiedniego bilansu wodnego!

Tyle samo wody musi zostać spożyte co wydalone.

W CIĄGU DNIA WYPIJAJ OK. 8 SZKLANEK WODY DZIENNIE!



PIJ CZĘSTO, MAŁYMI ŁYKAMI ZANIM POJAWI SIĘ UCZUCIE PRAGNIENIA

Utrata wody w czasie treningu zależy od:



Intensywności
ćwiczeń



Czasu
trwania
ćwiczeń



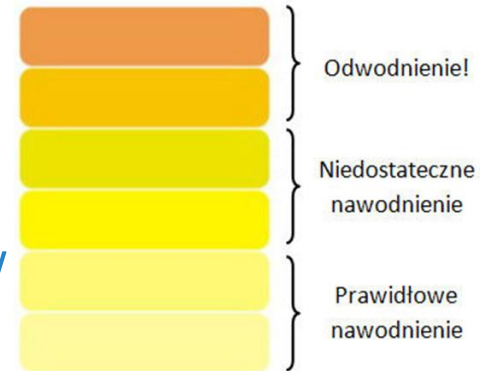
Chemii
danego
organizmu



Temperatury
i wilgotności
otoczenia

Objawy odwodnienia to m.in.:

- Bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, brak apetytu, nudności
- Uczucie nadmiernego gorąca
- Gorsza wydajność fizyczna
- Zmiana wyglądu i woni
wydalanego moczu-
koncentracja produktów
metabolizmu



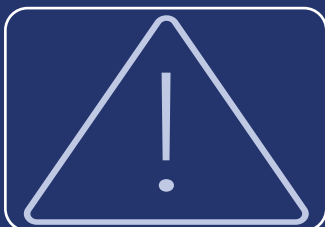
PAMIĘTAJ, ABY PO TRENINGU UZUPEŁNIĆ STRACONE PŁYNY



Good food, Good life



O odpowiednie nawodnienie, warto zadbać na 4 godziny przed treningiem wypijając 5–10 ml płynu na każdy kilogram masy ciała



NIE NA RAZ – na początek tyle ile potrzeba, resztę małymi porcjami popijać, aż organizm będzie dobrze nawodniony



1,2- 1,5 litra płynu na każdy kilogram masy utraconej podczas ćwiczeń (najlepiej zważyć się przed ćwiczeniami)

VIII. UNIKAJ PRODUKTÓW NIEKORZYSTNYCH DLA ZDROWIA



OGRANICZ SPOŻYCIE CUKRU



Good food, Good life

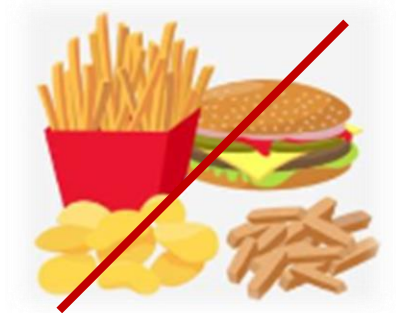
- Sięgaj po wodę zamiast słodzone napoje.
- Wybieraj domowe wypieki, w których cukier zastąpisz np. ksylitolem.
- Postaw na świeże i suszone owoce, koktajle owocowe, a także desery przygotowywane z daktyli, migdałów czy orzechów.



PAMIĘTAJ, ŻE NADMIAR CUKRÓW DODANYCH W DIECIE MOŻE PROWADZIĆ DO WIELU PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH, W TYM NADWAGI, CUKRZYCY TYPU II I PRÓCHNICY.

KONTROLUJ SPOŻYCIE SOLI

- Ogranicz słone przekąski (typu chipsy, paluszki)
- Usuń stolniczkę ze stołu i ogranicz dosalanie potraw.
- Stosuj zioła i przyprawy takie jak bazylia, oregano, majeranek, estragon, szalwia, kolendra, cząber, pieprz czarny, gorczyca czy lubczyk – doskonale zastępują one sól.
- Czytaj etykiety i ograniczaj produkty w których jest dużo soli.



**ZBYT DUŻA ILOŚĆ SOLI W DIECIE MOŻE ZWIĘKSZAĆ
RYZYKO CHORÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH I
NADCIŚNIENIA**

UNIKAJ MONOTONII ŻYWIENIOWEJ



Good food, Good life

- Wprowadź do jadłospisu **różnorodne grupy produktów spożywczych** - dostarczysz organizmowi wszystkich potrzebny składników odżywczych.
- Ogranicz mięso czerwone i przetwory mięsne (m.in. wędlin, kiełbasy) – zaplanuj **1 dzień bezmięsny** w tygodniu, a później ograniczyć jego spożycie do kilku razy w tygodniu.
- Mięso czerwone wymieniaj na **mięso białe (drób) lub ryby, jaja czy rośliny strączkowe**.
- Pamiętaj, że czerwone mięso (zwłaszcza przetworzone) jedzone w nadmiarze jest czynnikiem zwiększającym ryzyko nowotworów jelita grubego i trzustki.



Produkcja zamienników mięsa jest bardziej **przyjazna planecie** – mniejsze zużycie zasobów naturalnych i ograniczeniu emisji gazów cieplarnianych



Nestlé

Good food, Good life

IX. KONTROLUJ CZAS PRZED EKRADEM





WYTYCZNE AMERYKAŃSKIEJ AKADEMII PSYCHIATRII DZIECI I MŁODZIEŻY



Good food, Good life

Dzieci w wieku szkolnym (6-12 lat)

Mogą dziennie spędzać około 1–2 godzin przed ekranem. W tym wieku może on być wykorzystywany do nauki, zabawy interaktywnej i kontaktu z rodziną lub rówieśnikami.

Nastolatki (13-18 lat)

Mogą spędzać do 4 godzin dziennie, używając urządzeń elektronicznych. Więcej czasu może być poświęcone na naukę lub projekty edukacyjne, a na cele rozrywkowe – do około 2 godzin dziennie.



Nestlé

Good food, Good life

X. ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU



SEN TO KLUCZOWY ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Good food, Good life

To czas **odpoczynku, wzrostu oraz regeneracji** naszego organizmu (przede wszystkim układu nerwowego i mięśniowo-szkieletowego)

Bardzo ważne jest zapewnienie odpowiedniej **długości wysokiej jakości snu.**

Podczas snu obniża się temperatura ciała, zachodzą w nim zmiany hormonalne (m.in. wzrasta produkcja melatoniny), a aktywność metaboliczna **zwalnia**

Dzieci w wieku od 6 do 13 lat powinny spać **mniej więcej 9–11 godzin**, a młodzież w wieku od 14 do 17 lat – **około 8–10 godzin**

PEŁEN CYKL SNU TRWA OKOŁO 90 MINUT. ABY ZATEM SEN TWÓJ SEN BYŁ NAJBARDZIEJ EFEKTYWNY, ZADBAJ O TO, BY SPAĆ NP. 7 CYKLI, CZYLI 10,5 GODZINY

ODPOWIEDNIA DŁUGOŚĆ SNU TO LEPSZA WYDAJNOŚĆ ORGANIZMU



Good food, Good life



- Lepsza pamięć i koncentracja
- Korzystny wpływ na umiejętności rozwiązywania problemów
- Pozytywny wpływ na wyniki sportowe – poprawia szybkość, szybkość reakcji i dokładność
- Lepsza odporność
- Łatwiejsze utrzymanie prawidłowej masy ciała - niedosypianie wpływa na podwyższenie poziomu greliny - hormonu, który pobudza apetyt



Good food, Good life

ZADBAJ O DOBRY SEN

ZASADA NR 1

Kładź się spać i wstawaj o tej samej porze.

ZASADA NR 2

Przed snem nie oglądaj Tv, nie korzystaj z telefonu i komputera. Tzw. „niebieskie światło” które emitują te urządzenia ma negatywny wpływ na jakość snu.

ZASADA NR 3

Pomyśl o przyjemnych momentach mijającego dnia, poczytaj, skup się na oddechu.

ZASADA NR 4

Kolacje zjedz najlepiej 3 godziny przed snem, unikaj produktów ciężkostrawnych, mocnej herbaty i napojów gazowanych.

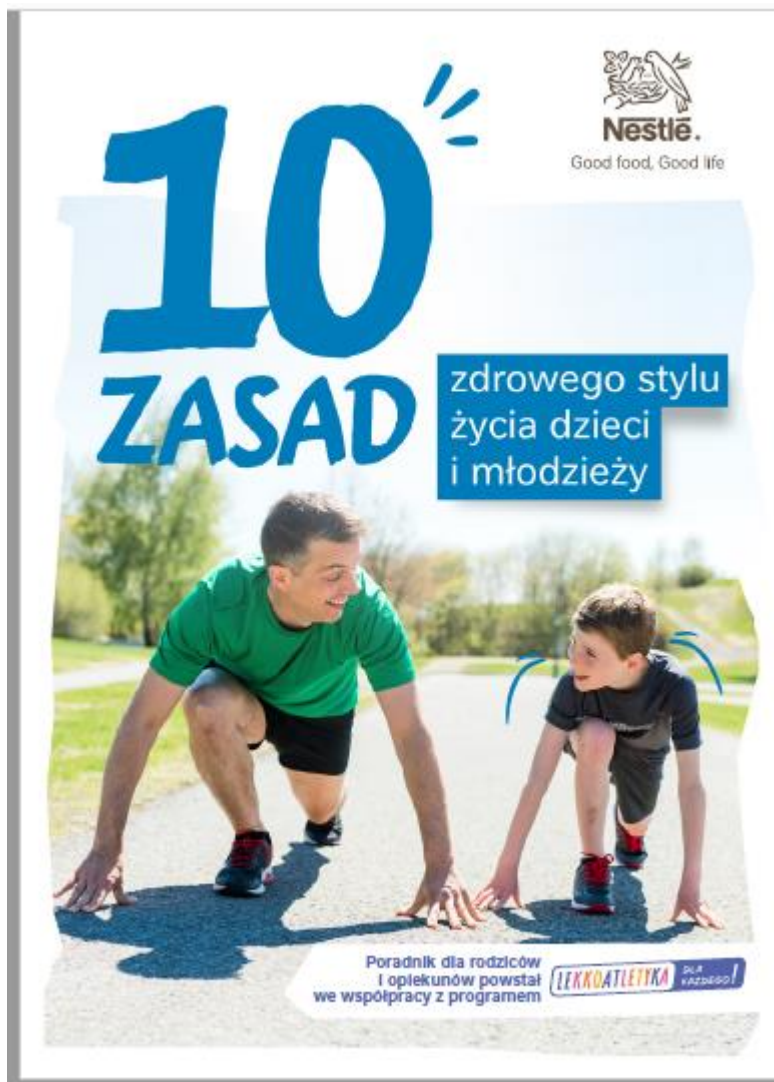
ZASADA NR 5

Zadbaj o miejsce do spania- wygodne łóżko, wywietrzony pokój z zasłoniętymi oknami.

ZACHĘĆ RODZICÓW DO POBRANIA E-BOOKA



Good food, Good life



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Kontakt:

katarzyna.zywczyk@pl.nestle.com

+48 600 204 272

