

# **Znaczenie mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci i młodzieży**

**mgr Aleksandra Cichocka**

**Instytut Żywności i Żywienia**

**Zakład Profilaktyki Chorób Żywieniowozależnych**

**z Poradnią Chorób Metabolicznych**

**Prezentacja dla nauczycieli**

**2019**

---

# Czynniki wpływające na nasze zdrowie:

- ✓ styl życia 52 %
- ✓ środowisko 22 %
- ✓ genetyka 16 %
- ✓ ochrona zdrowia 10 %

# Zdrowy styl życia, czyli jaki?

- ✓ Racjonalna dieta
  - ✓ Regularna aktywność fizyczna
    - ✓ Niepalenie tytoniu
-

# Zdrowy styl życia jest ważny, bo zmniejsza ryzyko wielu chorób, m.in.

- sercowo-naczyniowych na tle miażdżycy
- niektórych nowotworów
- nadwagi i otyłości
- cukrzycy typu 2
- **osteoporozy**
- próchnicy zębów
- niedokrwistości
- kamicy pęcherzyka żółciowego

## Inne czynniki wpływające na zdrowie:

- wystarczająca ilość snu,
- unikanie stresu,
- unikanie hałasu,
- ograniczenie czasu korzystania z komputerów lub smartfonów
- przebywanie na świeżym powietrzu,
- mycie zębów.

**Hipokrates (ok. 460 – 377 p.n.e.)**

**„... medycyna wspiera się na dwóch  
potężnych filarach:  
*dietetyce* i *ćwiczeniach fizycznych*”.**

---

**Hipokrates**

**„Niech żywność  
będzie Twoim lekarstwem”.**

**prof. Wojciech Oczko**

**„Ruch jest w stanie zastąpić lek,  
ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.**

---

# Dieta dzieci i młodzieży powinna być tak skomponowana, aby codziennie:

1/ pokrywała zapotrzebowanie na:

- ✓ energię, białko, tłuszcze i węglowodany
  - ✓ witaminy i składniki mineralne
    - ✓ błonnik

zgodnie z **Normami Żywienia**

Instytutu Żywności i Żywienia, 2017

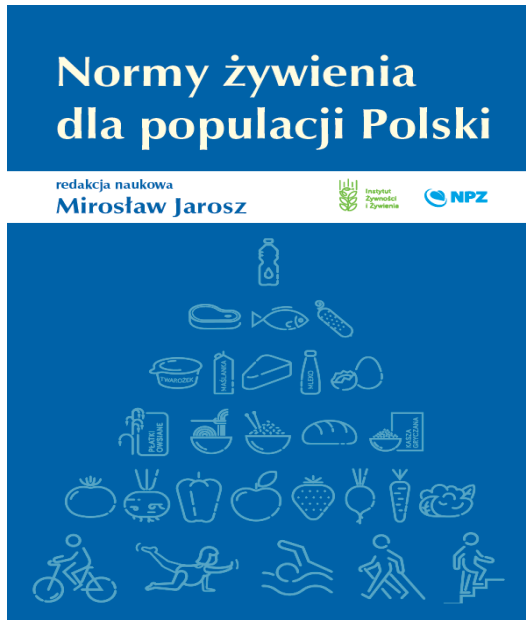


# „Normy żywienia dla populacji Polski”

Redakcja naukowa M. Jarosz,  
Instytut Żywności i Żywienia,  
Warszawa, 2017

dostępne na stronie

[www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)



# Normy żywienia dla populacji Polski

redakcja naukowa  
**Mirosław Jarosz**



**Normy żywienia IŻŻ dla dzieci i młodzieży obejmują następujące grupy i podają zapotrzebowanie na dany składnik pokarmowy na jedną osobę na dobę dla:**

<b>Grupa/wiek (lata)</b>
<b>Dzieci</b>
1-3
4-6
7-9
<b>Chłopcy</b>
10-12
13-15
16-18
<b>Dziewczęta</b>
10-12
13-15
16-18

**Dieta dzieci i młodzieży  
powinna być tak skomponowana,  
aby była zgodna z:**

✓ Piramidą Zdrowego Żywienia  
i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży

✓ Zasadami Zdrowego Żywienia  
opracowanymi

w Instytucie Żywności i Żywienia

[www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)

# Dieta dzieci i młodzieży

**powinna być tak skomponowana, aby:**

- ✓ uwzględniała profilaktykę miażdżycy i innych chorób zależnych od diety,
- ✓ zapobiegała lub pomagała leczyć nadwagę lub otyłość.

# Ważne jest, aby u dzieci i młodzieży

- kształtować **nawyki zdrowego żywienia**
- przybliżać im **naukę zdrowego żywienia**
- ✓ **uczyć zdrowego wyboru** produktów
- ✓ **zachęcać** do przygotowywania w domu z rodzicami **zdrowych posiłków**
- ✓ wpływać na pobudzenie **zainteresowania** tym, czy rodzice przygotowują **zdrowe posiłki**

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

## 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 częstość spożywanego produktu 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.

Do piramidy dołączone jest  
**10 Zasad Zdrowego Żywienia**

Zarówno Piramida Zdrowego Żywienia i  
Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży,  
jak i 10 Zasad Zdrowego Żywienia znajdują  
się na stronie internetowej

Instytutu Żywności i Żywienia

[www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)



# ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia  
i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3–4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o picciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

**Nie istnieją produkty „idealne”,  
dostarczające wszystkich składników odżywczych,  
potrzebnych naszemu organizmowi.**

Dlatego:

**dieta**

**powinna być urozmaicona**

i każdego dnia należy spożywać  
produkty z każdego piętra piramidy.

# Warzywa i owoce

Skarbnica: antyoksydantów – witaminy C, witaminy E, beta-karotenu, flawonoidów,  
składników mineralnych – zwłaszcza potasu,  
błonnik pokarmowego.

**Warzywa do** - każdego posiłku

**Owoce** - codziennie

# Produkty zbożowe

główne źródło energii dla pracy mięśni  
i funkcjonowania organizmu.

**Dobre źródło:** białka, węglowodanów złożonych, witamin B<sub>1</sub> i B<sub>6</sub>, magnezu, żelaza, cynku i błonnika pokarmowego.

**Dobry wybór:** pieczywo ciemne, płatki owsiane i inne bez dodatku cukru, soli, kasza gryczana, jęczmienna, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty.

# Mleko i produkty mleczne

Najważniejsze źródło **wapnia**,  
bardzo dobre źródło **białka**, **wit. B<sub>2</sub>** i **wit. B<sub>12</sub>**  
dobre źródło **wit. A**, **B<sub>1</sub>**, **cynku i magnezu**

**Napoje fermentowane:  
kultury pożytecznych bakterii**

**Dobry wybór –**  
produkty chude, bez dodatku cukru, soli

# Mięso i jego zamienniki

Dobre źródło: **białka, żelaza, cynku, wit. B<sub>1</sub> i wit. B<sub>6</sub>,**

ryby morskie - **jodu**, a tłuste ryby - **wit. D.**,

tłuste ryby morskie – **zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3**

**Dobry wybór:** mięso i wędliny - chude

**Ryby:** tłuste ryby morskie

1 raz w tygodniu - danie z **fasoli, grochu, soi lub soczewicy**

Przygotowanie mięsa – z małym dodatkiem tłuszczu

**Uwaga:** chuda szynka zawiera – ~1% tłuszczu

kiełbasa cienka zawiera – do 50% tłuszczu

# Tłuszcze

**Tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pożywienia:**

**1 gram tłuszczu - to 9 kcal,**

**1 gram białka - to 4 kcal,**

**1 gram węglowodanów - to 4 kcal,**

**Dobry wybór: tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych**

**Jako tłuszcz dodany najlepiej:** olej rzepakowy lub oliwa z oliwek,  
margaryny miękkie,

**Dobrym źródłem tłuszczów roślinnych są także:** orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika i sezamu, pestki dyni.

**Nie jest zalecany olej palmowy i kokosowy.**

**Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.**

**Zasada ta przypomina o potrzebie codziennej aktywności fizycznej ( zaleca się co najmniej 60 minut dziennie ), dlatego u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę**

**Staraj się każdego dnia przebywać na świeżym powietrzu: spacer, jazda na rowerze, gra w piłkę, rolki, hulajnoga, deska, tenis itp.**

**Witamina D tworzy się w skórze pod wpływem słońca!**



**Sól częściowo zastępujemy  
ziołami**

**Zalecenie WHO  
ograniczenie spożycia soli  
< 5 g/dzień (1 łyżeczka)**

# Produkty, które w praktyce mogą zastąpić sól: (1)

- ✓ zioła świeże i suszone (jednoskładnikowe), np. majeranek, lubczyk, bazylia, tymianek, mięta, szalwia, estragon, melisa, werbena,
- ✓ mieszanki ziół suszonych, np. zioła prowansalskie, pieprz ziołowy,
- ✓ przyprawy np.: wanilia, goździki, cynamon, imbir, pieprz, kminek, kumin, ziele angielskie, listek laurowy, szafran, curry,

## Produkty, które w praktyce mogą zastąpić sól: (2)

- ✓ sok z cytryny,
- ✓ ocet winny, ocet balsamiczny,
- ✓ sos winegret, oleje smakowe,
- ✓ natka, koperek, szczypiorek, dymka,
- ✓ cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy,
- ✓ jogurt, kefir, maślanka, może nadać smak surówce, zupie,
- ✓ sosy warzywne z warzyw duszonych, z ziołami.

## Produkty o **minimalnej** zawartości sodu/soli, jeśli nie jest dodana do nich sól:

- ✓ warzywa i owoce świeże, mrożone i suszone, soki owocowe,
- ✓ produkty zbożowe: płatki owsiane, kasze, makarony, ryż, mąka,
- ✓ mleko, kefir, jogurt, ser biały,
- ✓ orzechy, nasiona, pestki,
- ✓ mięso, drób, ryby – świeże lub mrożone,
- ✓ jaja,
- ✓ oleje

## Produkty o dużej zawartości soli: (1)



sól w 100 g

- ✓ sery żółte i pleśniowe **1,5 – 4,5 g**
- ✓ serek fromage, twarogowy ziarnisty **1 g**
- ✓ szynka, również drobiowa **2-3 g**
- ✓ parówki, kiełbasy, kabanosy **2,3 – 3,3 g**
- ✓ ryby wędzone **3 – 4 g**
- ✓ ryby w puszkach **1 g**
- ✓ chleb 4 kromki (**200 g**) **2 g**
- ✓ płatki kukurydziane **3 g**

**Produkty o dużej zawartości soli: (2) !!!**  
**sól w 100 g**

- ✓ ogórki kiszane **2 g**
- ✓ ketchup **2,4 g**
- ✓ chipsy ~ **2 g**
- ✓ paluszki słone ~ **3 g**
- ✓ herbatniki **0,8 g**
- ✓ batoniki czekoladowe **0,4 – 0,9 g**
- ✓ ciastka ~ **0,4 g**
- ✓ orzechy solone **1 - 2 g**

**Produkty o dużej zawartości soli: (3) !!!**

***Fast foods***

**✓ 1 – 7 g soli/porcję**

**Pij codziennie odpowiednią ilość wody.**

**- zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych i owocowo-warzywnych i w mniejszej ilości soków owocowych, ze względu na zawartość cukrów.**



# Wartość odżywcza mleka i produktów mlecznych (1)

- główne źródło wapnia,
  - ważne źródło białka,
  - ważne źródło witaminy B<sub>2</sub>,
  - ważne źródło witaminy B<sub>12</sub>,
  - źródło witaminy A,
  - źródło witaminy B<sub>1</sub>,
  - źródło magnezu,
  - źródło cynku,
  - jogurt, kefir, maślanka źródło pożytecznych bakterii
-

## Wartość odżywcza mleka i produktów mlecznych (2)

- Mleko i produkty mleczne są źródłem **najlepiej przyswajalnego** wapnia w diecie.
- Na **dobrą biodostępność** wapnia z tych produktów wpływa obecność laktozy (cukru mlecznego).

Wapń jest wchłaniany w różnym stopniu, w różnym wieku.

Najlepiej jest wchłaniany u **dzieci i młodzieży**.

---

# Dlaczego wapń jest ważny w diecie dzieci i młodzieży? (1)

- zapobiega **krzywicy**
  - wpływa na prawidłowy rozwój **kości i zębów**
  - odpowiednie spożycie pozwala zbudować wysoką **szczytową masę kostną**, która formuje się u dzieci i młodzieży do około **25-30 roku życia**
  - zmniejsza ryzyko **osteoporozy** w wieku dojrzałym
  - im większa jest zbudowana szczytowa masa kostna, tym **mniejsze ryzyko osteoporozy**
-

# Dlaczego wapń jest ważny w diecie dzieci i młodzieży? (2)

- jest konieczny do **prawidłowej pracy serca,**
  - jest konieczny do **prawidłowej pracy układu naczyniowego,**
  - ma znaczenie w **obniżaniu ciśnienia tętniczego krwi.**
-

# Rola mleka i produktów mlecznych w budowie szczytowej masy kostnej (1)

- Jak mocne kości są i będą w przyszłości **zależy** w głównej mierze od ilości zawartego w nich **wapnia**.
- Tworzenie kości rozpoczyna się już w dzieciństwie, a **najintensywniej wapń** jest **wbudowywany** w kości **w okresie młodości**.

## Rola mleka i produktów mlecznych w budowie szczytowej masy kostnej (2)

- W okresie pokwitania roczny przyrost tkanki kostnej wynosi około **7-8%**.
- W tym czasie kumulowane jest w organizmie młodego człowieka około **40%** masy kostnej.
- Do 25-30 roku życia tworzy się tzw. **„szczytowa masa kostna”**.

## Rola mleka i produktów mlecznych w budowie szczytowej masy kostnej (3)

- Im większą masę kostną organizm wytworzy, tym **większe będą zapasy** na dalsze lata i tym większa jest ochrona przed osteoporozą.
- Od około 30 roku życia rozpoczyna się stopniowy **ubytek masy kostnej**.

# Normy na wapń na poziomie zalecanego spożycia (RDA), wg IŻŻ (1)

<b>Grupa płeć, wiek (lata)</b>	<b>Norma RDA, mg wapnia/osobę/dobę</b>
<b>Dzieci</b> 4-6, 7-9	<b>1000</b>
<b>Chłopcy</b> 10-12 13-15	<b>1300</b> <b>1300</b>
<b>Dziewczęta</b> 10-12 13-15	<b>1300</b> <b>1300</b>

Normy żywienia dla populacji Polski, (red. nauk.) Jarosz M.,  
Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017.



# Spżycie wapnia w dietach młodzieży warszawskich szkół podstawowych jest zbyt niskie

W badaniu IŻŻ stwierdzono, że:

- blisko połowa badanej młodzieży warszawskich szkół podstawowych
- spożywała w dietach **mniej niż 600 mg wapnia na dzień.**

Fakt ten wynika z niedostatecznego spożycia mleka i produktów mlecznych.

Chwojnowska Z., Charzewska J., Chabros E. i wsp: Zawartość wapnia i fosforu w dietach młodzieży warszawskich szkół podstawowych. Rocz. PZH, 2002, 53, 2, 157.

# **Spożycie wapnia w całym społeczeństwie jest zbyt niskie**

Niedobory wapnia w dietach Polaków są jednymi z najpowszechniej występujących i obserwuje się je we wszystkich grupach wiekowych:

- ✓ **u dzieci**
- ✓ **młodzieży**
- ✓ **mężczyzn**
- ✓ **kobiet również w ciąży i karmiących**

# Zawartość wapnia w 100 g produktów mlecznych

<b>Mleko</b>	<b>120 mg</b>
<b>Jogurt naturalny</b>	<b>120*-170 mg</b>
<b>Jogurt owocowy</b>	<b>130 mg</b>
<b>Kefir</b>	<b>103 - 120* mg</b>
<b>Maślanka</b>	<b>110 mg</b>
<b>Ser biały</b>	<b>100 mg</b>
<b>Ser żółty</b>	<b>800-900 mg</b>

Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw.

Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016.

\* Dane podane na etykietach niektórych produktów

# Zawartość wapnia w mleku o różnej zawartości tłuszczu, 100 g

<b>Mleko 0,5% tłuszczu</b>	<b>121 mg</b>
<b>Mleko 1,5% tłuszczu</b>	<b>120 mg</b>
<b>Mleko 2% tłuszczu</b>	<b>120 mg</b>
<b>Mleko 3,2% tłuszczu</b>	<b>118 mg</b>
<b>Mleko kozie, 4,1% tłuszczu</b>	<b>130 mg</b>
<b>Mleko owcze, 7% tłuszczu</b>	<b>193 mg</b>

Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw.

Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016.

# Ile wapnia dostarczają określone ilości produktów mlecznych? (1)

<b>Mleko, jogurt, kefir 500 ml</b>	<b>600 mg</b>
<b>Ser biały, 50 g</b>	<b>50 mg</b>
<b>Ser żółty, 2 plasterki, 30 g</b>	<b>240 mg</b>
<b>W sumie</b>	<b>~ 900 mg</b>

Na podst.: Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw.

Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016. .

# Ile wapnia dostarczają określone ilości produktów mlecznych? (4)

<b>Mleko, jogurt, kefir 750 ml</b>	<b>900 mg</b>
<b>Ser biały, 50 g</b>	<b>50 mg</b>
<b>Ser żółty, 2 plasterki, 30 g</b>	<b>240 mg</b>
<b>W sumie</b>	<b>~ 1200 mg</b>

Na podst.: Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016.

# Normy na witaminę B<sub>2</sub> na poziomie zalecanego spożycia (RDA), wg IŻŻ

<b>Grupa płeć, wiek (lata)</b>	<b>Norma RDA, mg wit. B<sub>2</sub> /os/dobę</b>
<b>Dzieci</b>	
7-9	<b>0,9</b>
<b>Chłopcy</b>	
10-12	<b>1,0</b>
13-15	<b>1,3</b>
<b>Dziewczęta</b>	
10-12	<b>1,0</b>
13-15	<b>1,1</b>

Normy żywienia dla populacji Polski, (red. nauk.) Jarosz M.,  
Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017.

# Ile witaminy B<sub>2</sub> dostarczają określone ilości produktów mlecznych? <sup>(1)</sup>

Produkt	Wit. B <sub>2</sub> <sup>*</sup> , mg	% normy dla dzieci 10-12 lat (1 mg/d) <sup>**</sup>
Mleko, jogurt, kefir 500 ml	0,85	85%
Ser biały, 50 g	0,22	22%
Ser żółty, 2 plasterki, 30 g	0,12	12%
<b>W sumie</b>	<b>1,19</b>	<b>119%</b>

\*Na podst.: Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016.

\*\* Normy żywienia dla populacji Polski, (red. nauk.) Jarosz M., Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017.



# Normy na witaminę B<sub>12</sub> na poziomie zalecanego spożycia (RDA), wg IŻŻ

<b>Grupa płeć, wiek (lata)</b>	<b>Norma RDA, µg wit. B<sub>12</sub> /os/dobę</b>
<b>Dzieci</b> 7-9	<b>1,8</b>
<b>Chłopcy</b> 10-12 13-15	<b>1,8</b> <b>2,4</b>
<b>Dziewczęta</b> 10-12 13-15	<b>1,8</b> <b>2,4</b>

# Ile witaminy B<sub>12</sub> dostarczają określone ilości produktów mlecznych? <sup>(1)</sup>

Produkt	Wit. B <sub>12</sub> <sup>*</sup> , μg	% normy dla dzieci 13-15 lat (2,4 μg/d) <sup>**</sup>
Mleko, jogurt, kefir 500 ml	2	83%
Ser biały, 50 g	0,4	17%
Ser żółty, 2 plasterki, 30 g	0,6	25%
<b>W sumie</b>	<b>3</b>	<b>125%</b>

\*Na podst.: Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016.

\*\* Normy żywienia dla populacji Polski, (red. nauk.) Jarosz M., Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017.

# Dlaczego korzystne są produkty mleczne i inne produkty wzbogacane w witaminę D?

- Witamina D m.in. zwiększa przyswajalność wapnia, odpowiednia ilość tej witaminy jest niezbędna do dobrego wykorzystania wapnia przez organizm.
- Trudno jest pokryć zapotrzebowanie na witaminę D w naszej diecie, głównym jej źródłem są tłuste ryby morskie. Witamina D tworzy się także w skórze pod wpływem słońca.
- **Spożywanie produktów mlecznych wzbogaconych w witaminę D pomaga pokryć zapotrzebowanie na tę witaminę.**

# Produkty mleczne wzbogacane np.:

- w wapń,
- witaminę D
- i inne witaminy,
- kwas dokozaheksaenowy - DHA (należący do kwasów tłuszczowych z grupy omega-3)

Pomagają pokryć zapotrzebowanie organizmu na te składniki odżywcze.

# Jakie produkty mleczne powinny być preferowane w zdrowej diecie?

- bez dodatku cukru lub z małym jego dodatkiem,
- bez dodatku soli,

# Motywowanie dzieci i młodzieży do spożywania **produktów mlecznych**:

- ✓ są zdrowe,
  - ✓ i modne (cool),
  - ✓ i smaczne,
-

## Ile kalorii można „zyskać” jedząc deser przygotowany samodzielnie z jogurtu w porównaniu ze słodyczami?

Produkty	Wartość energetyczna
Jogurt naturalny 2% tł., 100 g	60 kcal
Plus maliny lub truskawki lub jagody, 3 łyżki, 50 g	20 kcal
<b>W sumie:</b>	<b>80 kcal</b>
Chipsy, 100 g	550 kcal
Czekolada, 100 g	550 kcal
Wafelki, 100 g	500 kcal
Batoniki czekoladowe, 100 g	450-500 kcal
Herbatniki, 100 g	440 kcal
Pączki, 100 g	400 kcal

---

**Ćwiczenia dla dzieci i młodzieży:**  
**Ile kalorii można „zyskać” wybierając**  
**chude i niesłodzone jogurty?**

**Sprawdźcie na etykietach, ile kalorii zawierają**

**a/ jogurty naturalne o zawartości tłuszczu:**

**✓ 0; 0,5%; 1%; 1,5%; 2%; 3%; 7,5% i inne kremowe,**

**b/ jogurty z dodatkiem cukru i bez dodatku cukru**

---



**Każdy uczeń zgłasza swoje propozycje,  
fantazja mile widziana  
Jak można wykorzystać  
produkty mleczne, propozycje potraw:**

✓ cocktaile,

✓ budynie,

✓ do polania owoców zamiast śmietany,

✓ desery twarogowe – z owocami, z galaretką,  
typu pascha,

✓ do zupy zamiast śmietany,

✓ do surówek, sałatek itp.

---

## Zorganizowanie w klasie **konkursów** dla uczniów, np.:

- **na smaczne i zdrowe przepisy z jogurtem, kefirem i twarożkiem,**
  - **jak uczniowie proponują zwiększyć spożycie mleka i produktów mlecznych w rodzinie?**
-

# Zorganizowanie w klasie **dyskusji** na temat:

- ✓ **Przyjęcie urodzinowe**
  - ✓ **z deserami mlecznymi**
    - ✓ **zamiast słodyczy**
-

# Zorganizowanie w klasie **dyskusji** na tematy:

- ✓ **Dlaczego w szkole warto pić jogurt, kefir itp.?**
  - ✓ **Jakie zmiany w diecie proponują uczniowie wprowadzić w swoich domach, żeby zwiększyć spożycie mleka i produktów mlecznych**
-

# Niskotłuszczowe produkty mleczne to ważny element **DIETY DASH**

Przez 7 lat - pierwsze miejsce jako najzdrowsza dieta, w [rankingu](#)  
przygotowywanym przez wybitnych

ekspertów medycyny i dietetyki (na platformie U.S. News & World).

**2018 – ex equo z dietą śródziemnomorską – najbardziej zalecaną przez  
powyższe gremium dietą na 2018 roku.**

**2019 – 1. dieta śródziemnomorska, 2. dieta DASH**

**Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej  
jest zgodna ze standardami diety DASH**

---

# DIETA DASH

- **obniża ciśnienie tętnicze u osób z nadciśnieniem 1. stopnia i u osób bez nadciśnienia, ale z ciśnieniem wyższym, niż optymalne, zarówno u osób młodych dorosłych, w średnim i starszym wieku, już po 2 tygodniach stosowania**
  - **w połączeniu z aktywnością fizyczną jest skuteczna w odchudzaniu**
  - **obniża podwyższone stężenie „złego” cholesterolu LDL**
  - **zmniejsza ryzyko zawału serca, udaru mózgu**
  - **zmniejsza ryzyko zgonu ogółem, z powodu choroby sercowo-naczyniowej i z powodu nowotworu**
  - **zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2**
-

# DIETA DASH

zawiera **dużo** potasu, magnezu, wapnia i błonnika a **mało** soli/sodu, nasyconych kwasów tłuszczowych, cukru

- **Zawiera dużo warzyw oraz owoce**
  - **Zawiera mało soli**
  - **Zawiera dużo niskotłuszczowych produktów mlecznych**
  - **Preferuje pełnoziarniste produkty zbożowe**
  - **Z produktów bogatych w białko preferuje ryby i drób**
  - **Uwzględnia orzechy, nasiona, strączkowe**
  - **Ogranicza spożycie czerwonego mięsa, słodyczy i napojów zawierających cukier**
-

# DIETA DASH

## dla nastolatków

- chcąc pomóc nastolatkom w zachowaniu zdrowia a także w dążeniu do pięknej figury,
  - naukowcy zrobili eksperyment, który miał dać odpowiedź na pytanie:
  - jaki styl jedzenia, który jest przyjemny i łatwy w zastosowaniu da dobre efekty,
  - tym stylem okazała się dieta DASH.
  - można powiedzieć, że jest to prezent naukowców dla młodzieży i rodziców.
-



# DIETA DASH

**Naukowcy przeprowadzili badanie u prawie 630 nastolatków w wieku 10-18 lat**

- **po 3 latach obserwacji nastolatki, których dieta była najbardziej zbliżona do diety DASH w porównaniu do nastolatków, których dieta najbardziej odbiegła od diety DASH mieli:**
    - **o 80% niższe ryzyko wystąpienia otyłości,**
    - **im bardziej dieta nastolatków jest zbliżona do diety DASH, tym bardziej chroni ich przed otyłością.**
    - **moda na dietę DASH (oparta na naukowej wiedzy) pomoże nastolatkom nie tylko utrzymać szczupłą sylwetkę ale także będzie sprzyjała zdrowiu.**
-

**Życzę Państwu  
i wszystkim uczniom  
smacznego zdrowego życia**

---