



Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania powstał w 2007 roku przez Komisarza Unii Europejskiej i Euro-Toques- organizację zrzeszającą szefów kuchni. Celem tego święta jest promowanie wśród najmłodszych i osób dorosłych zdrowego jedzenia dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków i informowaniem konsekwencjach złej diety.

Właśnie nieodpowiednia dieta wśród dzieci, prowadzi do nadwagi i otyłości wśród dzieci. Zgodnie z danymi przeanalizowanymi przez Światową Organizację Zdrowia w skali globalnej nadmierną masę ciała stwierdzono już u 29% chłopców oraz 27% dziewczynek w wieku od 6 do 9 lat. Otyłość stanowi realne zagrożenie dla zdrowia, bo może prowadzić do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2 czy zespół metaboliczny. Jednym z najważniejszych czynników, które mogą wyhamować epidemię otyłości, jest właściwe odżywianie. Dlatego warto budować u dzieci dobre nawyki żywieniowe już od najmłodszych lat.

Zasady zdrowego żywienia

Prawidłowa dieta, i właściwy bilans energetyczny, mają ogromne znaczenie dla życia i zdrowia dzieci i młodzieży, ale także osób dorosłych. Poznanie i stosowanie na co dzień zasad prawidłowego odżywiania może przyczynić się do lepszej **kondycji fizycznej i samopoczucia**. Eksperti z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH prezentują

zasady zdrowego odżywiania w formie talerza tak, aby zobrazować, które produkty i w jakiej ilości powinny się znaleźć w pojedynczych posiłkach każdego dnia. Jak widać, warzywa i owoce to przynajmniej połowa każdego dania w dobrze zbilansowanej diecie.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

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, ciecierzycza, 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.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Zakład realizowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, realizowanego przez Ministerstwo Zdrowia.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Warzywa i owoce na zdrowie

Zgodnie z zaleceniami ekspertów, najważniejszym elementem posiłków powinny być **warzywa i owoce**. Warto sięgać po nie **5 razy dziennie** w łącznej ilości **minimum 400 gramów**. Dlaczego aż tyle? Są to produkty bogate w składniki bioaktywne, czyli te, które pozytywnie oddziałują na cały organizm i funkcjonowanie poszczególnych jego układów. Chodzi o witaminy, składniki mineralne, ale też błonnik czy zdrowe węglowodany, które są źródłem energii do działania. Warzywa i owoce możemy jeść w różnej formie, surowej, gotowanej, ale także płynnej. Jedna szklanka soku (ok. 200 ml) może zastąpić 1 z 5 porcji warzyw i owoców w codziennej diecie. Pamiętajmy też o produktach pełnoziarnistych, nabiale, ale i zdrowych olejach roślinnych czy właściwym nawodnieniu. Warto też zwracać uwagę na wspomniany bilans energetyczny, czyli dostosowanie kaloryczności diety do

codziennego trybu życia i aktywności. Jeśli codzienne menu będzie zbyt kaloryczne, a nasza aktywność fizyczna zbyt niska, nie unikniemy przyrostu masy ciała, a to już pierwszy krok do nadwagi, otyłości i problemów zdrowotnych. Dlatego produkty o niskiej kaloryczności, a do takich należą bezsprzecznie owoce, warzyw oraz soki, stanowią zdrową alternatywę pełną witamin, składników mineralnych i wielu różnych fitozwiązków, w tym antyoksydantów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.



Zdrowe menu w praktyce

Teoria a praktyka nie zawsze jednak idą w parze. Każdy z nas ma swoje nawyki żywieniowe, nie zawsze zgodne z zaleceniami ekspertów. Niemniej stawka jest wysoka – chodzi w końcu o nasze zdrowie i samopoczucie. Dlatego jeśli wiemy, że nasze posiłki mocno odbiegają od zaprezentowanego wcześniej talerza, warto to zmienić. Odradzamy jednak rewolucję – aby zmiany były trwałe, trzeba je wprowadzać stopniowo, najlepiej małymi krokami. Jak to zrobić? Np. skupić się przez tydzień na jednym posiłku tak, aby był zgodny z zaleceniami żywieniowymi. Gdy utrwalimy sobie, jak może on wyglądać w zdrowej formie, zastosujemy zasady prawidłowego odżywiania w kolejnym posiłku.





Zdrowy przykład dla dzieci

Rodzice szczególnie powinni przyjrzeć się codziennym posiłkom nie tylko swoich dzieci, ale i własnym. Najmłodszy obserwują dorosłych i chętnie naśladują – stanowią dla nich przykład również pod względem odżywiania. Jeśli zadbamy o zdrowe, smaczne i pożywne dania we własnym jadłospisie, łatwiej zachęcimy dzieci do stosowania podobnej diety. Przekonamy je, że jest to łatwe i przyjemne, a do tego już krok do budowania prawidłowych nawyków żywieniowych. A sposobów na to jest wiele – nawet takich, które przekonają największego niejadka!

**Z okazji Europejskiego Dnia Zdrowego
Jedzenia i Gotowania
zachęcamy do świętowania,
w trosce
o zdrowie i dobre samopoczucie!**

Źródło:

<https://apetytnapolskie.com/europejski-dzien-zdrowego-jedzenia-i-gotowania-jak-dbac-codziennie-o-swoje-zdrowie/?fbclid=IwAR2aw5JQuzi2HZvUVoq97vUxEBwPV4VtuMzCuqHe2iS8BzhRf29bzM-8cms>