

Świadomy rodzic =
zdrowe odżywianie ucznia

Rodzicu,

- oto opakowania po produktach, spożywanych przez uczniów Szkoły Podstawowej i Gimnazjum im. JP II w Michałowicach

SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

- (W Mazowieckiem jest 4760 szkół, tylko 99 z nich jest SZKOŁAMI PROMUJĄCYMI ZDROWIE)/dane: z grudnia 2016/ore.edu.pl

Przeważającą większość stanowią słodyczne i
chipsy:



Słodczyce i przekąski, które zawierają BARDZO DUŻE dawki cukru:



Słodycze, które rzekomo reklamowane są jako zdrowe...



Bardzo dużo opakowań po napojach słodzonych...
i kilka butelek po wodzie...



Dodakowo, były też opakowania m.in. po:

Kubuś marchewka, banan, jabłko = 35g cukru = 7 łyżeczek cukru

Woda smakowa szklanka 300 ml = 16,8 g cukru= ponad 3 łyżeczki cukru

Nestea napój herbaciany 500 ml = 22,5 g cukru = 4,5 łyżeczek cukru

Sok 100% Tarczyn jabłko 300 ml = 33g cukru= ok. 7 łyżeczek cukru

Tymbark 100% 250 ml = 30 g cukru = 6 łyżeczek cukru

Popularnymi snackami /przekąskami naszych uczniów są także :

Drożdżówka 1 szt. 100g = 24g cukru = ok. 5 łyżeczek cukru

Ciastka Bel vita 100g ciastek = 26 g cukru czyli ponad 5 łyżeczek cukru.

Pojedyncze ciastko bel vita waży 50g = 2,5 łyżeczki cukru

Ciastko owsiane w 100 g zawiera 20 g cukru = 4 łyżeczki cukru

Jedna porcja 60 g = ponad 2 łyżeczki cukru

Paluszki opakowanie ok. 100g = 8,8 g cukru czyli ok. 2 łyżeczek cukru

Były też opakowania po mlecznych, rzekomo zdrowych produktach -

- Mleka smakowe, np. Muller czekoladowe **400g = 45g cukru = 9 łyżeczek cukru!! Niemal w każdym koszu na śmieci – bardzo popularne wśród uczniów!**
- Mały kartonik kakao Danone
to **30 g cukrów prostych = 6 łyżeczek cukru.**
- Jogurt smakowe do picia. np. jabłko-mango
w **300 g = 40,5 g cukru = 8 łyżeczek cukru**

W produktach tych znajdziesz oprócz **cukru** dodatkowy skład, m.in.:

- **difosforany**- czyli E450, "Syntetyczne emulgatory, stabilizatory i regulatory kwasowości. Spożywane w dużych ilościach mogą pogarszać wchłanianie wapnia, magnezu i żelaza oraz powodować osteoporozę i odkładanie się wapnia. Odradza się częste spożywanie. "
- **lecytyna sojowa**- E322, nie wiadomo z jakiego źródła pochodzi soja, z której uzyskano tę lecytynę? Dodatkowo do jej produkcji używa się tłuszczu zwierzęcego.
- **olej roślinny często utwardzony**- tak na prawdę nie wiadomo jaki to olej, z jakiej rośliny pochodzi, a utwardzony olej jest rakotwórczy, **wycofany z większości krajów UE!**
- **węglan sodu**- E500, Syntetyczny środek spulchniający i przeciwzbrylający, regulator kwasowości. W dużych dawkach może prowadzić do uszkodzeń nerek lub nadmiernego wydzielania soku żołądkowego.
- **węglan amonu**- E503, Syntetyczny środek spulchniający i regulator kwasowości. Sole amonowe mogą w dużych dawkach, doprowadzić do nadmiernego zakwaszenia krwi.
- **Sztuczne aromaty**
- **Barwniki** np. (karmel amoniakalny, kurkumina, karmel amoniakalno-siarczynowy)
- **Sól**

Ale wśród tych pustych opakowań znalazłam też
- worki ze **świeżą marchewką...**



Zatem, czy wiedza o zdrowym żywieniu/ promowana w naszej szkole przekłada się na praktykę wśród uczniów oraz nas rodziców? Czy świeże warzywa i owoce powinny lądować w śmietnikach?

Czy jako rodzic, masz pełną świadomość i kontrolę nad tym, co je i pije Twoje dziecko w szkole?

Czy jako rodzic masz pewność, że wkładasz mu do plecaka pełnowartościowe produkty?

Czy dając mu kieszonkowe, masz pewność, że przeznaczy je na zdrowe żywienie?

Czy SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE nie powinna być miejscem, gdzie je się NAPRAWDĘ ZDROWO?...a uczniowie częstują się zdrowymi produktami, zamiast słodczami i chipsami...

- **I czy wiesz, jakie skutki powoduje to nadmierne spożycie słodczy i napojów przez Twoje dziecko?**

Cukrzyca typu II , otyłość



Słaba odporność organizmu spowodowana rozwojem pasożytów, grzybów w ukł. pokarmowym (m.in. Candida)= częste infekcje i choroby odpornościowe/ ukł. oddechowego



*Wzrost ryzyka depresji,
Niechęć i spadek aktywności fizycznej*



Gorsze funkcjonowanie w szkole:

-dekoncentracja,- wzrost agresji, - wolniejsze tempo reakcji na bodziec, - gorsze wyniki w nauce



Ubytki w uzębieniu/próchnica, która nieleczona prowadzi do wielu chorób m.in.:

- trądzik, -przewlekłe migreny, - choroby nerek,



**Zakwaszenie organizmu = wzrost ryzyka i rozwój raka
(cukier jest pożywką dla raka)**



- Pełną listę - **76** schorzeń i powikłań wpływających na zdrowie powstałych w wyniku spożywania nadmiernej ilości cukru, (popartych badaniami klinicznymi)

znajdziesz m.in. na:

<http://www.dobrametoda.com/ARTYKULY/artykuly-cukierpowody.htm>

Czy wiesz, że:

- Obecnie dzieci w naszym kraju tyją najszybciej w Europie. Już ponad 22 proc. uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w Polsce ma nadmierną masę ciała. Tylko **5%** tych przypadków stanowią dzieci z wrodzonymi **chorobami metabolicznymi** (dane z 2015r, Instytut Żywności i Żywienia).
- Mimo, że jesteśmy obecnie krajem, gdzie **liczba godzin zajęć z wychowania fizycznego dla uczniów w tygodniu jest jedną z największych w Europie: (4 godz. lekcyjne w kl. 4-6 i w gimnazjum – Polska) ,**(dla porównania - średnio 2 godz. Lekcyjne WF - Skandynawia), mimo to ilość otyłych dzieci nie spada.
- Najnowsze badania pokazują, że głównym sprzymierzeńcem otyłości jest wszechobecny cukier.

Czy wiesz, że:

- **Współczesny Polak spożywa 10 -krotnie więcej słodzonych produktów, niż jego dziadek.**

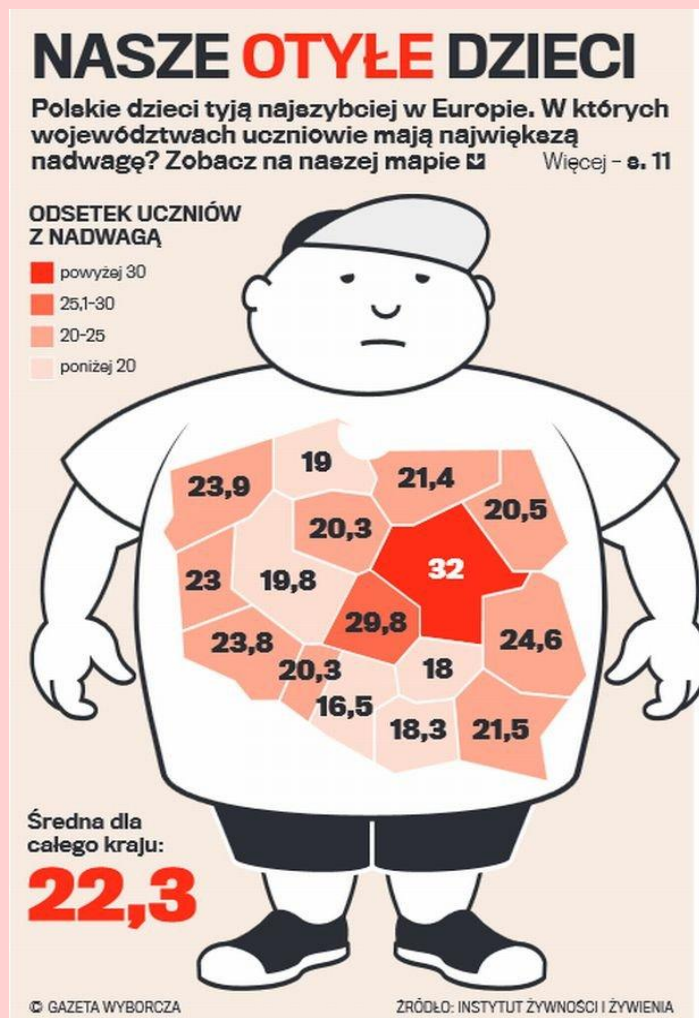
Ponieważ:

- Dostępność do produktów słodzonych jest powszechna. Słaba jest kontrola i wpływ rodziców na ilość spożywanych słodczy wśród dzieci oraz wciąż niska świadomość rodziców o szkodliwym wpływie cukru na zdrowie .
- Dodatkowo powstanie wielkich marketów z długimi regałami słodczy oraz duże kosze na zakupy sprawia, iż chętniej sięgamy po kolorowe, i rozreklamowane słodkie produkty.
- Hasła reklamowe w mediach jak np.: **naturalny, zdrowy dla dzieci , z witaminami itp.**, sprawiają oczekiwane przez producenta dobre wrażenie, więc nie doczytujemy reszty składu na opakowaniu, ufając , że produkt jest rzeczywiście pełen **tylko** odżywczych składników.

Dodatkowo cukier i jego pochodne dodawany jest niemal do wszystkich produktów żywnościowych(wystarczy poczytać informacje na opakowaniach):

- Produkty zbożowe (jasne pieczywo, płatki śniadaniowe, musli itd.)
- Wędliny i pasztety (szynka, kabanosy, parówki itd.)
- Wyroby mleczne (jogurty, mleka smakowe, serki do smarowania)
- Przeciery i konserwy – (m.in.ryby w puszce, przeciery pomidorowe, ketchup itd.)
- Półprodukty , niemal **75%** z nich zawiera dodatek cukru!

Mazowieckie jest województwem , gdzie jest najwyższa grupa dzieci otyłych. Współcześnie otyłość związana jest także z wysokim statusem materialnym.



Zatem Rodzicu,

- Czy wiesz ile gramów cukru, możesz Ty i Twoje dziecko zjeść w ciągu jednego dnia?

Zalecana dawka cukru na jeden dzień wg. WHO

Wg. Światowej Organizacji Zdrowia zaleca się, aby cukier stanowił mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego.
Czyli taka ilość to ok. 10-12 łyżeczek białego cukru (dla dorosłego)

1 łyżeczka = 5 gramów

Średnie **dzienne** zapotrzebowanie na energię u dziecka jest **dużo mniejsze** niż osoby dorosłej, dlatego też ilościowy udział cukru w diecie dziecka powinien być dużo mniejszy. **Czyli ok. 5- 6 łyżeczek cukru/ dziecko**

- **(nie dot. to cukrów naturalnie wyst. w świeżych nieprzetworzonych warzywach i owocach)**

Krótkie przypomnienie o cukrze:

- Węglowodany zawarte w pożywieniu dzieli się na:

Cukry proste/monosacharydy - składają się z pojedynczych cząsteczek.

Nie rozkładają się one na mniejsze, lecz wszystkie jednocześnie wchłaniane są bezpośrednio z przewodu pokarmowego.

- Dostarczenie organizmowi jednorazowo dużej ilości cukrów prostych skutkuje nagłym wzrostem poziomu glukozy, co poważnie obciąża trzustkę. Musi ona uwolnić duże dawki insuliny – hormonu, który obniży poziom glukozy we krwi. To z kolei wywołuje nagły spadek cukru i ponownie wzbudza uczucie głodu i chęci do zjedzenia czegoś słodkiego. Zaliczamy tu: glukozę, fruktozę, sacharozę i laktozę.

(występuje m.in.w : miód, owoce, ciastka, batony, napoje, chipsy, jogurty smakowe, lody)

- **Cukry złożone/ polisacharydy** -to związki wielkocząsteczkowe, zbudowane z wielkich ilości cukrów prostych połączonych w łańcuchy. W ich przypadku proces trawienia do glukozy jest długi – cząsteczki rozkładane są na coraz mniejsze i stopniowo uwalniane do krwi. Zaliczamy tu: skrobię, glikogen, błonnik pokarmowy (występowanie: zboża i warzywa)

Czyli:

- **Cukry proste:** dają nagły zastrzyk energii, ale jest to stan krótkotrwały, po którym organizm potrzebuje kolejnej dawki. Dostarczają walorów smakowych, uczucia przyjemności i chęci ponownego sięgnięcia po nie, po krótkim czasie. (wiele badań klinicznych potwierdza, że cukier uzależnia podobnie jak alkohol, narkotyki, tytoń)

Z punktu widzenia wartości odżywczych cukry proste są **całkowicie bezwartościowe** – **nie zawierają witamin ani minerałów, a jedynie nadają produktom smak, wiele badań klinicznych potwierdza ich uzależniające działanie.**

Wyjątkiem są tu świeże, nieprzetworzone owoce, ponieważ oprócz fruktozy zawierają one witaminy, minerały i błonnik .

Tymczasem **cukry złożone** zawarte w warzywach , zbożach, ciemnym ryżu dostarczają stałą dawkę energii przez dłuższy czas, co zdecydowanie poprawia wydajność energetyczną organizmu. Organizm czuje dłużej nasycenie, przez co uczucie głodu następuje stopniowo i po dłuższym czasie.

Zatem, co robić?

- Uczniowie podczas nauki powinni pić przede wszystkim:
- WODĘ
- i/lub dodatkowo: mleko i ew. niesłodzone herbaty owocowe, ziołowe
- Zjadać pełnowartościowe posiłki na bazie warzyw i owoców.

Ponieważ, kiedy Twoje dziecko pije wodę w szkole, to:

- **Udowodnione naukowo** (badania na studentach Dr Chris Pawson z University of East London)

Następuje:

- 1. Wzrost funkcji myślowych = lepszy przepływ informacji między komórkami w mózgu, co wpływa pozytywnie na efekt psychologiczny- lepsze opanowanie nerwów, niepokoju (stresu) podczas egzaminów, testów itp.
- 2. Poprawa logicznego myślenia = lepsze wyniki w nauce
- 3. Poprawa koncentracji i funkcjonowania psychospołecznego w szkole, spada podatność na agresję (skok adrenaliny po spożyciu słodczy wzmacnia o 44% agresywne zachowania)
- 4. Wypłukanie resztek jedzenia z jamy ustnej i przepłukanie szkliwa zębów
- 5. Lepsza kondycja skóry oraz błony śluzowej górnych dróg oddechowych
- 6. Dobroczynny wpływ na bóle głowy

- **Dla porównania:**

- Polska jest jednym z niewielu krajów UE, w którym dopuszcza się w szkołach jedzenie słodczy i picie słodzonych napojów.
- Np. w Skandynawii – (Szwecja) od wielu lat jest uchwalone przez rząd, że szkoła i przedszkole wspierają zdrowe odżywianie, zatem jest zakaz przynoszenia słodczy i przetworzonych napojów.

Słodczy w domach je się raz w tyg. / zazwyczaj jest to sobota tzw.

”lördaggodis”-co eliminuje wśród dzieci podjadanie słodkich rzeczy między posiłkami w tygodniu. Rzadkością są też w domach tzw. ”szafki ze słodczymi”, gdzie każdy domownik - nawet ten najmłodszy - ma słodczy w zasięgu ręki.

- W Australii – lokalne sklepiki położone w niedalekiej odległości od szkół mają obowiązek sprzedaży gł. produktów opartych na bazie świeżych owoców i warzyw.

Zdrowe zastępstwo energetyczne

- Warzywa
- Owoce
- Nasiona i orzechy
- Suszone owoce
- Kasze, razowe makarony, brązowy ryż
- Pieczywo na zakwasie
- Kiszonki

Świeże owoce oprócz witamin, minerałów, błonnika oraz bezcennych substancji barwnikowych, które neutralizują groźne dla zdrowia wolne rodniki – zawierają też fruktozę/cukier prosty

Zatem stanowią wystarczającą dawkę dobrej energii, potrzebnej na cały dzień w szkole.

Średnie jabłko -150 g = 17g cukru= ok.**3,5 łyżeczki cukru**

Pomarańcze – 200 g /1 szt. = 16 g cukru= **ponad 3 łyżeczki cukru**

Średnia gruszka – 120g = 12 g cukru = **ponad 2 łyżeczki cukru**

Winogrona - 100g = 16 g cukru = **ponad 3 łyżeczki cukru**

Zaś obniżona zawartość fruktozy znajduje się m.in. w :

Malinach, truskawkach, śliwkach, kiwi, wiśniach, czereśniach.

A oto, specjalnie dla Ciebie Rodzicu:

Zdrowe propozycje do szkoły
wg. profesora dr hab.med. –
dietetyka Dariusza Włodarka

1. Jabłka pokrojone w plastry z masłem orzechowym (bez dodatków) i żurawiną (nienasycone kwasy tłuszczowe + bomba energetyczna w pozytywnym znaczeniu)



2. Bataty- słodkie ziemniaki zapieczone w piekarniku 20 min. (wit. C i A)



3. Koktajle energetyczne: mleko lub maślanka zmiksowane z owocami i odrobiną miodu (wit. + wapń)



4. Batoniki owsiane: orzechy, pestki , suszone owoce, odrobina miodu-
wymieszać, poprocjować i do piearnika na 20 min. – zdrowa dawka
energii + magnez



Chipsy z jabłek i jarmużu – zapiec w piekarniku 20 min. (wit. A i C,
wapń , antyoksydanty)



Warzywne szaszłyki: np.:

- z żółtego sera, papryki, ogórka i rzodkiewki
- mozzarella+ pomidorki+bazylia
(wapń + wit. i zdrowa energia)



- Ponadto na str. internetowej:

www.parenting.pl/51-pomyslow-na-zdrowe-i-szybkie-przekaski-dla-dziecka

-znajdziesz 51 pomysłów na zdrowe przekąski dla dzieci/ młodzieży

Koncepcja utworzenia Strefy Zdrowego Żywienia

**na rok szkolny 2017/2018 na terenie Szkoły
Podstawowej i Gimnazjum im. J.P.II w
Michałowicach**

(za zgodą Rodziców, RR oraz Dyrekcji)

1. Strefa zdrowego żywienia = uczeń nie wnosi i nie konsumuje na terenie szkoły oraz boiska szkolnego: słodczy, chipsów i napojów słodzonych
2. Strefa stworzona jest na okres próbny tj. okres 2 semestrów nauki
3. Strefa obowiązuje w dni, kiedy odbywają się lekcje i zajęcia sportowe (w tym Dni Sportu), w godz. 8.00 – 15.20
4. Strefa nie obowiązuje w dni wyjątkowe, tj. święta okolicznościowe, początek i koniec roku szkolnego, urodziny ucznia
i po wspólnym uzgodnieniu rodziców w danej klasie - na wycieczkach i wyjazdach szkolnych

5. W celu wsparcia, łatwiejszego wdrażania zdrowych nawyków żywieniowych oraz wymiany pomysłów – stworzony zostanie profil na Facebooku : Strefa Zdrowego Żywienia/Szkoła im. J.P.II w Michałowicach- gdzie chętni rodzice i uczniowie będą zamieszczać propozycje smacznych i zdrowych przekąsek do szkoły – jeżeli pomysł strefy wejdzie w życie.
6. Prezentacja dla uczniów Szkoły Podstawowej i Gimnazjum – jeżeli pomysł strefy zostanie zaakceptowany.
7. Podsumowanie pod koniec roku szkolnego 2018 efektów z utworzenia Strefy Zdrowego Żywienia (opinie rodziców, ankieta itp.) i ew. kontynuacja.

- **Konsultacja merytoryczna:** Kamila Webb - nutrition specialist of Australian University
- Profesor dr hab.med.Dariusz Włodarek –technolog żywienia, wykładowca SGGW, dietetyk dzieci i młodzieży
- **Źródła:**
 - www.edition.cnn.com/2017/03/02/health/sugar-brain-diet-partner/
 - www.bbc.com/news/edukation
 - www.institutpsychodietetyki.pl
 - www.izz.waw.pl
 - www.men.gov.pl
 - www.ore.edu.pl
 - www.lepszezdrowie.info.pl
 - www.ekologia.pl/wyzwanie30dnibezcukru
 - www.agataberryblog.pl
 - www.wiecejnizzdrowie.pl
 - <http://oczymlekarze.pl/zdrowy-styl-zycia/dieta/2100-slodka-smierc-przez-syrop-glukozowo-fruktozowy-hfcs> - o innych bardzo szkodliwych zamiennikach cukru, jak np. syropie glukozowo-fruktozowym (HFCS)

***Rodzicu, stwórzmy więc razem modę na
zdrowe odżywianie wśród naszych dzieci!***

Dziękuję za uwagę .