

Komentarze do wykładu dla nauczycieli, 45 minut,

1/

**Znaczenie mleka
i produktów mlecznych
w diecie dzieci i młodzieży
mgr inż. Aleksandra Cichocka
Instytut Żywności i Żywienia
Zakład Profilaktyki Chorób Żywieniowo zależnych
z Poradnią Chorób Metabolicznych
Prezentacja dla nauczycieli
2019**

2/ Jak widzimy, na nasze zdrowie ochrona zdrowia wpływa tylko w 10%, nasze geny w 16%, większy wpływ ma środowisko, a w największym stopniu wpływa nasz styl życia. Dlatego najwięcej możemy zrobić dla swojego zdrowia stosując się do wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia i troska o właściwe środowisko. Na swoje geny nie mamy wpływu. Zgodnie z przysłowiem „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci” naszym obowiązkiem (całego społeczeństwa: rodziny, służby zdrowia, nauczycieli, prasy, radia, telewizji itp.) jest uczenie dzieci i młodzieży dlaczego ważny jest zdrowy styl życia, co on oznacza, zachęcanie i motywowanie do jego stosowania w codziennym życiu. Ten wykład ma na celu przekazanie podstawowych zasad zwłaszcza odnośnie do diety zalecanej dla dzieci i młodzieży.

3/ Na tym slajdzie podane są główne czynniki, które sprawiają, że nasz styl życia jest zdrowy. Do czynników tych należą racjonalna dieta, regularna aktywność fizyczna, czyli uprawianie sportu lub spacerowanie, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, taniec itp. Można do tego dodać jeszcze m.in. nienadużywanie alkoholu i nie stosowanie żadnych używek.

4/ Na tym slajdzie pokazano, że zdrowy styl życia korzystnie wpływa na nasze zdrowie, ponieważ stosowanie go zmniejsza ryzyko wielu chorób, m.in.:

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

Większość wymienionych chorób rozwija się w wieku dorosłym, ale zdrowy styl życia już u dzieci i młodzieży, zmniejsza ryzyko tych chorób w wieku dorosłym. Poza tym nawyki dotyczące zdrowej diety i aktywności fizycznej nabyte w dzieciństwie mają szansę być stosowane przez całe życie.

Jak widzimy stosując zdrowy styl życia możemy zmniejszyć ryzyko również osteoporozy, a największy wpływ na ochronę przed tą chorobą ma odpowiednie spożywanie codziennie już od dzieciństwa odpowiedniej ilości wapnia, którego głównym źródłem w naszej diecie jest mleko i produkty mleczne.

Z kolei zachęcanie dzieci i młodzieży do picia produktów mlecznych i wody mineralnej zamiast słodkich napojów zmniejsza ryzyko próchnicy.

5/ Na tym slajdzie widzimy jeszcze inne czynniki, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Ważne jest, aby zachęcać dzieci i młodzież, aby wysypiały się, czyli chodziły o odpowiedniej godzinie spać.

Dobremu snu sprzyja codzienne przebywanie na świeżym powietrzu i jakaś aktywność fizyczna na świeżym powietrzu np. jazda na rowerze, gra w piłkę, raketki, skakanie na skakance, a nawet spacer, szybkie marsze.

Ważne też jest, aby dzieci i młodzież nie byli narażeni na hałas, aby z umiarem słuchali głośnej muzyki, zwłaszcza przez słuchawki, aby nauczyli się polubić od czasu do czasu ciszę zarówno w domu, kiedy nie włączają radia, telewizora, komputera (i w ciszy czytają książkę czy prasę), jak i w parku czy lesie, kiedy słuchają np. śpiewu ptaków czy szumu drzew.

Ważne też jest, abyśmy uczyli dzieci i młodzież, jak uodpornić się, przynajmniej częściowo, na stres, jak nie poddawać się złym emocjom, zachować spokój nawet w stresujących sytuacjach, nie przejmować się drobiazgami, ale walczyć o rzeczy naprawdę ważne.

Nigdy dość przypominania o regularnym myciu zębów, aby chronić je przed próchnicą.

6 i 7/ Na tych dwóch slajdach widzimy, że już Hipokrates mówił o tym, że podstawą naszego zdrowia jest zdrowy sposób odżywiania się i aktywność fizyczna. O doniosłości aktywności fizycznej mówił też znany profesor Wojciech Oczko.

8/ Układając dietę dla dzieci i młodzieży należy skomponować ją tak, aby pokrywała ona zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe (wymienione na slajdzie). Dienne zapotrzebowanie na poszczególne składniki są podane w Normach żywienia, opracowanych w Instytucie Żywności i Żywienia.

9/ W 2017 roku „Normy żywienia dla populacji Polski” zostały w Instytucie Żywności i Żywienia zaktualizowane i są ogólnie dostępne na stronie internetowej Instytutu www.izz.waw.pl. Redaktorem naukowym tego wydania jest prof. Mirosław Jarosz – dyrektor Instytutu.

10/ Na tym slajdzie widzimy okładkę publikacji „Normy żywienia dla populacji Polski”, w której podane są normy żywienia. W normach podane jest zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe na dobę na jedną osobę w zależności od wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej.

11/ W tabelce widzimy, że w Normach żywienia, dla dzieci i młodzieży, podane jest zapotrzebowanie w następujący grupach wiekowych, dla dzieci (takie samo dla chłopców i dziewczynek): 1-3 lata, 4-6 lat, 7-9 lat, a w wieku 10-18 lat oddzielnie dla chłopców i dziewcząt, w następujących grupach wiekowych: 10-12 lat, 13-15 lat, 16-18 lat.

12/ Dużym ułatwieniem w ustalaniu zdrowej diety jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży i dołączone do niej Zasady Zdrowego Żywienia opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia.

13/ Ważne jest także, aby wskazywać dzieciom i młodzieży na taki wybór produktów spożywczych, który będzie uwzględniał profilaktykę miażdżycy oraz nadwagi i otyłości i innych chorób rozwijających się na tle niewłaściwego żywienia. Jest to bardzo ważne, ponieważ coraz częściej u dzieci i młodzieży występuje problem nadwagi i otyłości.

14/ Na slajdzie tym przedstawiono kolejne aspekty edukacji dzieci i młodzieży odnośnie do zdrowej diety. Edukując dzieci edukujemy tym samym rodziców, ponieważ dzieci zaniosą tę wiedzę do domów.

15/ Na slajdzie widzimy Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży (w wieku 4-18 lat) opracowaną przez ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia. Piramida jest ideogramem i przedstawia, jakie powinny być proporcje spożycia produktów z poszczególnych pięter piramidy. W piramidzie znajdują się na poszczególnych piętrach następujące grupy produktów spożywczych:

- a/ warzywa i owoce,
- b/ produkty zbożowe,
- c/ mleko i produkty mleczne,

d/ mięso i jego białkowe zamienniki, czyli np. nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja i soczewica), jajka,

e/ tłuszcze roślinne.

Obok piramidy widzimy dzbanek z wodą, który przypomina o picciu odpowiedniej ilości wody każdego dnia.

Przekreślona solniczka przypomina o zachęcaniu dzieci do ograniczania używania soli. Jako alternatywę dla soli przedstawiono obok piramidy – zioła.

Pod piramidą przedstawione są różne rodzaje aktywności fizycznej, które mają zachęcać dzieci i młodzież do codziennego ruchu i do uprawiania sportu.

16/ Do piramidy dołączone jest 10 Zasad Zdrowego Żywienia również opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia, które szczegółowo przedstawione są na kolejnym slajdzie. Omawiając piramidę należy podać także zasady zdrowego żywienia.

17/ Na slajdzie tym omówiono poszczególne zasady zdrowego żywienia, opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia.

18/ Urozmaicenie diety ułatwia korzystanie z Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Każda grupa produktów, umieszczonych na poszczególnych piętrach piramidy, dostarcza innych składników odżywczych. Spożywanie każdego dnia produktów z każdej grupy w odpowiednich proporcjach pomoże pokryć zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze. Na kolejnych slajdach przedstawiono, jakich składników odżywczych dostarczają poszczególne grupy produktów.

19/ Na slajdzie widzimy, że względu na jakie wartości odżywcze ważne jest spożywanie kilka razy dziennie warzyw i owoców. Warto pamiętać, że warzywa zaleca się w większej ilości, niż owoce, ponieważ warzywa są mniej kaloryczne. Ale owoce również należy spożywać każdego dnia. Im większe jest urozmaicenie warzyw i owoców, tym więcej różnych witamin i składników mineralnych jest w diecie.

20/ Produkty zbożowe dostarczają wielu cennych składników odżywczych. Więcej witamin, składników mineralnych i błonnika zawierają produkty pełnoziarniste, dlatego na slajdzie podano, jaki jest zalecany wybór produktów z tej grupy. Oczywiście produkty zbożowe bardziej oczyszczone również można wybierać, ale należy pamiętać także o pełnoziarnistych.

21/ Na slajdzie widzimy, że mleko i produkty mleczne są źródłem wielu ważnych składników odżywczych, dlatego należy spożywać te produkty każdego dnia w odpowiedniej ilości. Najważniejszą zaletą tych produktów jest to, że są głównym źródłem w naszej diecie wapnia. Produkty te powinno się spożywać w takiej ilości, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na wapń.

Mleko i produkty mleczne są także bardzo dobrym źródłem witamin B₂ i B₁₂. Zawierają także witaminy A, B₁, magnez i cynk.

Zaleca się spożywać chude produkty mleczne, ze względu na profilaktykę miażdżycy. Aby nie zwiększać kaloryczności diety lepiej wybierać produkty bez dodatku cukru.

22/ W tej grupie znajdują się mięso, drób i ryby oraz ich białkowe zamienniki, czyli np. suche nasiona roślin strączkowych, które zawierają podobną ilość białka, co mięso oraz jajka. Na slajdzie podano, źródłem, jakich składników odżywczych jest ta grupa produktów. Dodatkowo ryby morskie dostarczają jodu a tłuste ryby witaminy D. Głównym źródłem tej witaminy w naszej diecie są właśnie ryby.

Z kolei tłuste ryby morskie zawierają dużo kwasów omega-3 i są ich głównym źródłem w naszej diecie. Dlatego zaleca się spożywać tłuste ryby morskie 2 razy w tygodniu zamiast potrawy z mięsa.

Jeden raz tygodniu zaleca się danie w fasoli, grochu, soi lub soczewicy. Ze względu na dużą zawartość miazdżycorodnych nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu zwierzęcym, zaleca się wybierać mięso i wędliny chude.

23/ Odnośnie tłuszczów całość informacji podana jest na slajdzie.

24/ Ruch na świeżym powietrzu jest ważny także dlatego, że źródłem witaminy D obok diety jest także synteza w skórze pod wpływem promieni słonecznych.

25/ Sól zaleca się ograniczać, ponieważ nadmiar soli sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego krwi. Reszta informacji jest na slajdzie.

26 i 27/ Na slajdach tych przedstawiono produkty, którymi można zastąpić sól.

28/ Na tym slajdzie przedstawiono produkty, które zawierają bardzo mało sodu/soli, jeśli nie jest dodana do nich sól.

29, 30, 31/ Na tych slajdach przedstawiono produkty o dużej zawartości soli.

32/ Obok Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej umieszczony jest dzbanek z wodą, który ma przypominać o picciu codziennie odpowiedniej ilości wody. Bardziej zalecane jest picie niesłodzonych napojów, niż słodzonych.

33- 39/ Na slajdach 33-39 przedstawiona jest wartość odżywcza mleka i produktów mlecznych oraz uzasadnienie, dlaczego wapń, którego głównym źródłem jest mleko i produkty mleczne, jest ważny w diecie nas wszystkich a szczególnie w diecie dzieci i młodzieży. Na slajdach podane są wszystkie informacje.

40/ Na slajdzie przedstawiono, jakie jest dzienne zapotrzebowanie na wapń, dla dzieci i młodzieży, na poziomie zalecanego dziennego spożycia (RDA, Recommended Dietary Allowance), opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia. Normy te na wapń, jak i na inne składniki odżywcze znajdują się w publikacjach podanych na slajdach 9 i 10.

Jak widzimy, dzieci w wieku 4-6 i 7-9 lat powinny codziennie spożyć z dietą 1000 mg wapnia, a zarówno chłopcy, jak i dziewczynki w wieku 10-15 lat już o około 30% więcej, czyli 1300 mg.

A jak wygląda rzeczywistość widzimy na kolejnym slajdzie.

41 i 42/ Slajd ten pokazuje, jak niskie i niewystarczające jest spożycie wapnia wśród uczniów, co wynika ze zbyt małego spożycia mleka i produktów mlecznych.

43/ Na slajdzie tym podano, jaka jest zawartość wapnia w poszczególnych produktach mlecznych. Informacja ta jest potrzebna do określenia, ile poszczególnych produktów mlecznych należy zjeść w ciągu dnia, aby pokryć zapotrzebowanie na ten składnik mineralny. Zawartość wapnia w jogurcie i kefirze waha się w pewnym zakresie, w zależności od procesu technologicznego ich wytwarzania.

44/ Należy podkreślić, że mleko krowie niezależnie od zawartości tłuszczu, zawiera taką samą ilość wapnia. Jest to ważna informacja, ponieważ w profilaktyce miażdżycy zaleca się chude mleko i chude produkty mleczne. Tak więc spożywając chude produkty mleczne, nie należy obawiać się mniejszego spożycia wapnia. Jako ciekawostkę można podać, że mleko owcze zawiera więcej wapnia, niż mleko krowie i kozie.

45-46/ Na slajdach tych pokazano, jakie ilości wapnia zawierają określone ilości produktów mlecznych oraz ile poszczególnych produktów mlecznych należy zjeść danego dnia, aby pokryć zapotrzebowanie na wapń.

47/ Na slajdzie przedstawiono, jakie jest dzienne zapotrzebowanie na witaminę B₂, dla dzieci i młodzieży, na poziomie zalecanego dziennego spożycia (RDA, Recommended Dietary Allowance), opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia. Normy te na witaminę B₂, jak i na inne składniki odżywcze znajdują się w publikacjach podanych na slajdach 9 i 10. Duży udział w pokryciu zapotrzebowania na witaminę B₂ ma mleko i produkty mleczne, co przedstawia slajd 48.

48/ Na slajdzie tych pokazano, jakie ilości witaminy B₂ zawierają określone ilości produktów mlecznych oraz jaki procent normy zapotrzebowania na tę witaminę pokrywają te ilości produktów mlecznych.

49/ Na slajdzie przedstawiono, jakie jest dzienne zapotrzebowanie na witaminę B₁₂, dla dzieci i młodzieży, na poziomie zalecanego dziennego spożycia (RDA, Recommended Dietary Allowance), opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia. Normy te na witaminę B₁₂, jak i na inne składniki odżywcze znajdują się w publikacjach podanych na slajdach 9 i 10. Duży udział w pokryciu zapotrzebowania na witaminę B₁₂ ma mleko i produkty mleczne, co przedstawia slajd 50.

50/ Na slajdzie pokazano, jakie ilości witaminy B₁₂ zawierają określone ilości produktów mlecznych oraz jaki procent normy zapotrzebowania na tę witaminę pokrywają te ilości produktów mlecznych.

51/ Slajd ten przedstawia dlaczego korzystne są produkty mleczne i inne produkty wzbogacone w witaminę D.

52/ Dobrym uzupełnieniem diety są także produkty mleczne wzbogacone w wapń, różne inne witaminy a także w kwas dokozaheksaenowy. Kwas ten należy do grupy omega-3 i głównym jego źródłem w naszej diecie są tłuste ryby morskie, które zaleca się spożywać co najmniej 2 razy w tygodniu. Kwasy omega-3 są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dla osób, które nie spożywają tłustych ryb morskich 2 razy w tygodniu, produkty wzbogacone w kwasy omega-3, mogą być dobrym ich źródłem.

53/ Ze względu na profilaktykę nadwagi i otyłości a także próchnicy zębów zaleca się preferowanie produktów bez dodatku cukru lub tylko z małym jego dodatkiem.

Ze względu na profilaktykę nadciśnienia tętniczego krwi zaleca się wybierać produkty bez dodatku soli.

54-60/ Wszystkie informacje są na slajdach.

61-65/ Na tych slajdach podane są informacje o jednej z najzdrowszych diet świata, czyli o diecie DASH, której ważnym elementem jest spożywanie odpowiedniej ilości niskotłuszczowych produktów mlecznych. Podane są też wyniki badania naukowego, które wykazało, że dieta DASH jest bardzo korzystna dla zdrowia nastolatków.