

Dieta a lepsza nauka...konspekt z wykładu

ZDROWIE – definicja WHO

„Kompletny, fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub kalectwa”

Zdrowe odżywianie (definicja)?

Podstawą zdrowego żywienia powinno być możliwie jak największe urozmaicenie pokarmów

Należy utrzymywać równowagę pomiędzy ilością spożywanych pokarmów, a prowadzonym trybem życia

Prawidłowe odżywianie jest jednym z czynników warunkujących zdrowie

Racjonalne żywienie

Determinuje ogólne funkcjonowanie organizmu zwłaszcza w okresie jego intensywnego rozwoju

Jakość i ilość dostarczanych produktów pokarmowych musi być dostosowana do wieku, płci, budowy ciała, trybu życia

Odpowiednio skomponowane posiłki rozłożone w ciągu całego dnia

Okres młodzieńczy

W wieku szkolnym występują zwiększone potrzeby żywieniowe ze względu na:

Intensywny wzrost

Dużą aktywność fizyczną

Wymaganą aktywność i sprawność umysłową

Dlatego też przybieranie na masie ciała w wieku gimnazjalnym jest **NORMĄ FIZJOLOGICZNĄ!!!**

Produkty, których nie powinno zabraknąć w codziennym zestawie to:

Mleko i jego przetwory; Jaja; Mięso; Makarony; Pieczywo razowe; Warzywa i owoce

Ograniczyć podjadanie chipsów itp.

Zwiększyć podaż warzyw i owoców

Zwiększyć podaż mleka i jego przetworów

Promować zdrowy styl życia: odżywianie się i dbanie o sylwetkę

Wielkość posiłków i ich wartość energetyczną należy dopasować indywidualnie w zależności od jego wieku, apetytu i aktywności fizycznej

1. Czas na spokojne zjedzenie **I śniadania**, gdyż jest ono najważniejszym posiłkiem dla rozwijającego się organizmu. *Nie jadać śniadania grozi obniżeniem poziomu cukru we krwi, co powoduje ospałość, kłopoty z koncentracją, bóle głowy, złe samopoczucie*

2. II Śniadanie - zabierane do szkoły, nie musi być wtedy zbyt obfite

3. Przekąska/dodatek - Codziennie w menu powinien się znaleźć odpowiednik połowy litra mleka: kubeczek jogurtu (może być owocowy) !!!  do tego plaster żółtego sera, pojemniczek serka lub jogurtu naturalnego, kubek kefiru

Bezmleczne źródła wapnia: Natka pietruszki; Chleb żytni pełnoziarnisty; Kapusta biała; Orzechy włoskie; Musli; Fasolka szparagowa

Obiad powinien być posiłkiem najbogatszym w energię, świeżo przygotowanym, złożonym z dwóch dań

5. Podwieczorek - Jeżeli obiad był zjedzony wcześniej, przed kolacją należy podać mały posiłek

6. Kolacja powinna być najlżejszym posiłkiem. **Ostatni posiłek powinien być jedzony później na 2-3 godziny przed snem, aby trawienie nie zakłócało nocnego odpoczynku**

Wszyscy rodzimy się z upodobaniem do smaku słodkiego...nie ma nic w tym złego, że cukier pojawia się w diecie...problem następuje jednak wtedy kiedy go nadużywamy. Często przekąskami w szkole dla wielu uczniów są słodkości. Poniżej przedstawiam kilka stwierdzeń dzięki którym dowiemy się czy cukier stał się nałogiem:

1. Wypijamy więcej niż jeden słodzony napój dziennie (soki owocowe, napoje gazowane, mleka i wody smakowe, napoje energetyczne i energetyzujące, słodzona kawa i herbata)
2. Podstawą naszego śniadania są produkty słodkie (dżem, słodzone kakao, słodkie płatki z mlekiem, drożdżówki, ciastka, naleśniki)
3. Jadamy słodkie przekąski 2 razy dziennie lub częściej (np. między posiłkami podjadamy: cukierki, ciastka, babeczki, rogaliki, żelki, batony, lody i inne desery jogurtowe)
4. Na obiad jemy mało lub rezygnujemy z niego w ogóle, ale nie rezygnujemy ze słodkiego deseru
5. Jeśli już sięgamy po słodkości nie jesteśmy w stanie ograniczyć się do jednej porcji tylko sięgamy po więcej
6. Nasz nastrój wyraźnie zależy od naszej diety, po zjedzeniu słodkiego zyskujemy energię, przy czym po max 2h ogarnia nas apatia.

Zmniejszanie ilości cukru w diecie musi następować stopniowo, ponieważ drastyczne obniżenie cukru we krwi wywołuje takie same objawy jak duszność, czyli wysoki wzrost adrenaliny we krwi po czym pojawia się irytacja i apetyt na cukier.

W ciepłe dni w szkole i nie tylko, dla sprawności układu nerwowego ważne jest odpowiednie zaspokajanie pragnienia i nawodnienie. Najlepszym napojem na ciepłe dni jest woda. Jak zatem pić wodę? aby dawała odpowiedni skutek... ?

1. najlepszą metodą zaspokajania pragnienia jest przyjmowanie niewielkich ilości płynu- wody, małymi łykami co kilka minut (np. 2-3 łyki co 20 minut). Pobrana woda zostaje wtedy wchłonięta do tkanek, a uczucie pragnienia zaspokojone
2. podczas ciepłych dni i upałów najlepiej jest zaspokajać pragnienie wodą schłodzoną do 15 stopni Celsjusza
3. picie zbyt dużych ilości płynów w krótkim czasie (tzw. duszkiem) powoduje ich szybkie wydalenie wraz z elektrolitami, co może prowadzić do odwodnienia mimo, że pijemy dużo
4. dla zapewnienia prawidłowego przebiegu procesów życiowych ważne jest stałe dostarczanie wody do organizmu w ilości co najmniej 1,5 litra wody dziennie (nie wlicza się w to kawa, herbata, soki i zupy)
6. uważa się, że podaż wszystkich płynów powinna wynosić ok. 1 ml na 1 kcal zapotrzebowania energetycznego
7. Nie zaspokajamy pragnienia innymi napojami, tylko wodą.

Co jeść: aby klasówkę napisać na 5? aby mózg funkcjonował na najwyższych obrotach? jakie produkty wybierać przed ważnymi egzaminami?

1. odpowiednio skomponowane posiłki mogą zwiększyć sprawność umysłu i poprawić szybkość przyswajania wiedzy
2. aby dieta wspomogła funkcjonowanie mózgu, już na 2 tygodnie przed egzaminami/klasówką należy menu wzbogacić w antyoksydanty, witaminy A, C, E, selen i magnez. Należy jadać świeże i mrożone warzywa, i owoce: szpinak, jagody, truskawki, pomarańcze i grejpfruty. Zapobiegają one osłabieniu pamięci.

3. witamina C i E ułatwia logiczne myślenie! produkty w nie bogate (oleje, orzechy, natka z pietruszki czy awokado) należy jeść przed egzaminami/klasówkami z przedmiotów ścisłych
4. zamiast chrupek i chipsów- 7-10 porcji warzyw i owoców dziennie
5. białko: ryby, mięso, nabiał dostarcza do organizmu odpowiednich aminokwasów które usprawniają pracę mózgu
6. można jeść czekoladę - gorzką, zawiera lecytynę która pomaga się skupić i szybciej przyswoić wiedzę. Na tydzień przed egzaminem/klasówką, kiedy stres wzrasta warto do diety włączyć też kakao. Wydzieli się wtedy więcej serotoniny- hormonu szczęścia
7. koniecznie PAMIĘTAĆ o kwasie foliowym. jego niedobory mogą zwiększyć stany przygnębienia i stany depresyjne które mogą wynikać ze stresu przed egzaminem/klasówką. W menu należy uwzględnić dużą ilość warzyw i owoców.
8. W dniu egzaminu/klasówki koniecznie należy zjeść śniadanie.
9. Przed egzaminem ustnym/odpytywaniem warto zjeść posiłek bogaty w węglowodany który wspomogę krótkotrwały wysiłek umysłowy: płatki zbożowe na mleku lub naleśniki z serem - dostarczą szybko energii i rozjaśnią myślenie.
10. Przed egzaminem pisemnym/klasówką aby wspomóc koncentrację należy wypić mocną herbatę i zjeść dobrą kanapkę. W MIĘDZY CZASIE przegryzać orzechy.