

## PROJEKT EDUKACYJNY " JAK ZDROWO ŻYĆ"

*Uczniowie klasy II a i II b w bieżącym roku szkolnym realizowali projekt edukacyjny pt. "Jak zdrowo żyć". Realizacja projektu trwała od listopada 2014 do marca 2015.*

*W ciągu 5 miesięcy szukaliśmy odpowiedzi na pytanie postawione w tytule. Podejmowaliśmy szereg działań i przedsięwzięć, które przybliżyły nam zasady zdrowego żywienia. Wykonywaliśmy gazetki tematyczne, prezentacje multimedialne, plakaty. Nasi rodzice odpowiadali na pytania ankietowe związane z naszym odżywianiem, podobne ankietę były przeprowadzone wśród nas. Brałismy udział w zajęciach warsztatowych z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, które prowadził pan Maciej Moryń oraz wysłuchaliśmy prelekcji " Nie wystarczy jeść, należy się odżywiać".*

*Dla uczniów szkół podstawowych z terenu naszej gminy zorganizowaliśmy konkurs plastyczny tematycznie związany z projektem.*

*Podsumowanie projektu nastąpi 23 marca, w tym dniu zaprezentujemy wytwory naszych prac, scenkę rodzajową, zaprosimy do „stołu zdrowej żywności”. Odbędzie się również rozstrzygnięcie konkursu plastycznego, zwycięzcy otrzymają atrakcyjne nagrody. Swoją obecnością zaszczycą nas przedstawiciele lokalnych władz, pracownicy Kuratorium Oświaty w Lublinie, stacji Sanepid w Zamościu, pracownicy szkoły.*

*Redakcja*

## 10 zasad zdrowego żywienia

1. **Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.**
2. **Unikaj nadwagi i otyłości.**
3. **Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii w Twoim żywieniu.**
4. **Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka .**
5. **Spożywaj z umiarem mięso i jego zamienniki. Wybieraj codziennie inny produkt z tej grupy.**
6. **Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.**
7. **Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol.**
8. **Unikaj cukru i słodczy.**
9. **Ograniczaj spożycie soli.**
10. **Unikaj alkoholu.**

Wskaźnik **BMI** – (Body Mass Index) oddaje relacje pomiędzy masą ciała a wzrostem. Wskaźnik BMI jest łatwy do obliczenia i wykazuje wysoka korelację z masą tkanki tłuszczowej.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$



# Zaburzenia odżywiania

**Coraz częściej spotykamy się z zaburzeniami odżywiania, którymi są anoreksja , bulimia oraz otyłość. Są to naprawdę poważne choroby.**

***Anoreksja***, czyli jadłowstręt psychiczny, polega na braku apetytu i wstręcie do jedzenia połączonym z bardzo silnym lękiem przed otyłością. Jej przyczyną są na ogół o wiele bardziej złożone niż zwykle pragnienie pozbycia się nadwagi. Anoreksja dotyczy najczęściej ludzi młodych, między 11. a 30. rokiem życia, zwykle dziewcząt

***Bulimia***, czyli żarłoczność psychiczna, charakteryzuje się napadami wzmożonego apetytu. Chorzy spożywają wówczas bardzo dużo pożywienia w krótkim czasie. Chorzy mają zwykle prawidłową masę ciała, ponieważ wywołują wymioty lub zażywają środki przeczyszczające. Choroba ta dotyczy głównie kobiet, często pojawia się po okresie stosowania ścisłej diety.

***Nadwaga***, nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie przekraczające optymalne ilości zdrowotne. Nadwaga staje się typową cechą w populacjach, gdzie nie ma problemów z brakiem żywności i dominuje styl życia pozbawiony aktywności fizycznej.

Nadwaga osiągnęła rozmiary epidemii na całym świecie. Szacuje się, że ponad 1,4 mld ludzi na świecie żyje z nadwagą bądź z otyłością. Liczba osób z nadwagą stale się powiększa i dotyczy to wszystkich grup wiekowych. Zdrowe ciało potrzebuje niewielkiej ilości tłuszczów do prawidłowego działania hormonów, układów rozrodczego i odpornościowego, jako amortyzatora we wrażliwych miejscach oraz jako zapasów energii do przyszłego wykorzystania. Jednak zgromadzenie zbyt dużej ilości tłuszczów może prowadzić do upośledzenia ruchów i gibkości, jak również zmienia wygląd ciała.

Obliczanie wskaźnika BMI wzór =  $\text{kg}/(\text{m})^2$

- < 18,5 – niedowagę
- 18,5–24,99 – wartość prawidłową
- ≥ 25,0 – nadwagę

***Dla wszystkich, którzy dbają o zdrowie i figurę, proponujemy śródziemnomorską dietę, pełną witamin, a przy tym niezwykle smaczną.***

- wzmacnia system odpornościowy  
 - pozwala zachować kondycję fizyczną  
 - doskonale samopoczucie  
 - chroni przed zawałem serca i wieloma nowotworami

**Dieta śródziemnomorska wzmacnia system odpornościowy. Pozwala zachować kondycję fizyczną i doskonale samopoczucie. Hamuje rozwój miażdżycy, chroni przed zawałem serca i wieloma nowotworami. Zalety diety śródziemnomorskiej trudno przecenić. Jej podstawę stanowią warzywa, owoce, ryby i owoce morza, a także oliwa. Podstawą śródziemnomorskiego modelu żywienia są ; warzywa, owoce, ryby, owoce morza, oliwa. Przyrządzane są na wszelkie sposoby. Gotowane, pieczone, surowe. Wszechobecne są też ryby i owoce morza oraz rośliny strączkowe: soja, soczewica, groch. Mięso je się głównie drobiowe i jagnięce, a więc białe. Wszystko przyprawia się ziołami i czosnkiem, podlewa oliwą z oliwek która z powodzeniem zastępuje tłuszcze zwierzęce. Produkty stosowane powszechnie w kuchni śródziemnomorskiej są bogate w błonnik, witaminę C, mikro- i makroelementy oraz w cenne wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Ci, którzy taką dietę stosują na co dzień, dostarczają organizmowi pod dostatkiem witamin i składników mineralnych. Podstawowym źródłem energii są produkty zbożowe (dostarczają węglowodanów złożonych pochodzenia roślinnego), tłuszcze roślinne oraz rośliny strączkowe. Natomiast wystarczające ilości białka zwierzęcego znajdują się zarówno w rybach, jak i daniach przygotowywanych z mleka, głównie fermentowanego (np. jogurtu) . Gotowane, pieczone, surowe. I w dużych ilościach. Wszechobecne są też ryby i owoce morza oraz rośliny strączkowe: soja, soczewica, groch. Mięso je się głównie drobiowe i jagnięce, a więc białe. Wszystko solidnie przyprawia się ziołami i czosnkiem, podlewa suto oliwą z oliwek, która z powodzeniem zastępuje tłuszcze zwierzęce (w tym masło).**

### ***Jadłospis diety śródziemnomorskiej***

Dzień 1.

- Śniadanie: kanapka z kurczakiem: kromka chleba razowego, łyżeczka margaryny, 2 plasterki szynki z kurczaka, liście sałaty, ½ średniego pomidora, szklanka soku owocowego, najlepiej świeżego – jeśli nie, to herbata lub herbatka owocowa.
- Drugie śniadanie: jogurt z orzechami: jogurt naturalny 150 g, garść orzechów laskowych 30 g, filiżanka herbaty zielonej.
- Obiad: ryba z rusztu z surówką: filet z mintaja 150 g, koperek, liście sałaty, pomidor, łyżeczka oliwy i octu winnego, sól, cytryna.

Kolacja: warzywa z makaronem

Dzień 2.

- Śniadanie: 2 kromki chleba żytniego z soją i słonecznikiem posmarowane niskotłuszczową margaryną, wędzony łosoś, sałatka z pomidora i cebuli.
- Drugie śniadanie: chudy serek wiejski.
- Obiad: 1 talerz zupy grzybowej gotowanej na włoszczyźnie z odrobiną oliwy z oliwek, dorsz pieczony w folii, 3 łyżki gotowanych ziemniaków, sałata z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
- Podwieczorek: 1 szklanka chudego zsiadłego mleka, 1 szklanka owoców sezonowych, np. malin, jeżyn, truskawek.

Kolacja: sałatka z pomidora i ogórka, gotowana kasza kuskus, 2 plasterki szynki wołowej.

Dzień 3.

- Śniadanie: tost z ziarnami, 2 łyżeczki margaryny, 2 parówki drobiowe, ogórek, szklanka soku owocowego (tosty robimy na ciepło).
- Drugie śniadanie: serek wiejski, nektarynka, 2 łyżki otrąb pszennych, herbata bez cukru.
- Obiad: pieczony kurczak z surówką.

Kolacja: sałatka z ryżu

Dzień 4.

- Śniadanie: filiżanka musli ze 175 g jogurtu naturalnego, 1 kiwi.
- Drugie śniadanie: 2 kromki pieczywa chrupkiego posmarowane margaryną, 2 plasterki szynki, 1/2 ogórka.
- Obiad: chłodnik przygotowany z 200 g kefiru, ogórka, botwiny i szczypiorku, 1 brzoskwinia.
- Podwieczorek: 1 szklanka soku warzywnego.

Kolacja: 250 g sałatki z tuńczyka, startej marchwi, kukurydzy i groszku z puszki, 1/2 grahamki cienko posmarowanej margaryną.

## Grzyfka Be

WWW.JUNIORMEDIA.PL

\

### Dzień 5.

- Śniadanie: kromka chleba razowego, liść sałaty, plaster sera rokopól (20-30 g), szklanka soku owocowego.
- Drugie śniadanie: jogurt naturalny, 2 łyżki płatków migdałów, kiwi, filiżanka herbaty.
- Obiad: mintaj z surówką.
- Kolacja: sałatka z fasolki.

### Dzień 6.

- Śniadanie: 2 kromki razowego chleba cienko posmarowane margaryną, 2 plasterki wędliny z indyka, 100 g sałatki z pomidora i szczypiorku.
- Drugie śniadanie: 1/2 banana, 175 g jogurtu naturalnego.
- Obiad: kapuśniak z 2 ziemniakami, włoszczyzną i piersią kurczaka, 200 g papryki faszerowanej pomidorami, wątróbką cielęcą i cebulą (papryka po śródziemnomorsku).
- podwieczorek: 1 pomarańcza.
- Kolacja: 200 g sałatki greckiej (pomidor, sałata, ogórek, ser feta polany odrobiną oliwy z oliwek), 2 kromki żytniego pieczywa chrupkiego.

### Dzień 7.

- Śniadanie: 2 kromki pumpernika cienko posmarowane margaryną, 60 g chudego twarogu ze szczypiorkiem, 2 plasterki ananasa.
- Drugie śniadanie: 1/2 grahamki z 20 g wędliny drobiowej, kilka rzodkiewek.
- Obiad: talerz zupy kalafiorowej na włoszczyźnie i piersi kurczaka, 200 g chudej wołowiny z rusztu, 30 g kaszy gryczanej, 100 g brukselki z wody.
- Podwieczorek: serek homogenizowany.
- Kolacja: sałatka z bobu, jabłka, czerwonej papryki, koperku, doprawiona oliwą i sokiem z cytryny.

### TALERZ PEŁEN WITAMIN



nn

nn



gg

bbb