

PODSTAWOWE ZASADY

1. **Jedz regularnie 5 posiłków** i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. **Jedz różnorodne warzywa** (4 razy w ciągu dnia lub częściej) i **owoce** (jeden na dzień).
3. **Jedz produkty zbożowe**, zwłaszcza **pełnoziarniste**. Produkty pełnoziarniste są źródłem witamin z grupy B, które wspierają rozwój fizyczny, wspierają proces koncentracji i wpływają na zdolność nauki.
4. **Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka** dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem). Produkty mleczne stanowią źródło pełnowartościowego białka i wapnia, który jest niezbędny do budowy mocnych zębów i kości.
5. **Jedz chude mięso, ryby, jaja**, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj **tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych**.
6. **Nie spożywaj słodkich napojów** oraz słodczy (zastępuj je owocami i niesolonymi orzechami).
7. **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. **Wysypiaj się**, aby Twój mózg mógł wypocząć. Dzieci w wieku od 6 do 12 lat powinny spać 10 godzin. Starsze dzieci i młodzież powinny spać 8 godzin. Przed snem nie oglądaj telewizora ani korzystać z komputera czy telefonu komórkowego.
9. **Bądź codziennie aktywny fizycznie** co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin).
10. **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała**.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

W Szpitalu Powiatowym w Chrzanowie istnieje możliwość **skorzystania z porady dietetyka**.

Poradnia znajduje się na I piętrze w **pokoju nr 115**.

Nie jest wymagana wcześniejsza rejestracja.

Godziny **przyjmowania pacjentów**:

Poniedziałek - piątek od 8.40 do 11.35

Materiał edukacyjny przygotowany na podstawie wiedzy własnej oraz materiałów i infografik Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Zasady zdrowego odżywiania dla dzieci i młodzieży



Pamiętaj:

- ⇒ usuń solniczkę ze stołu
- ⇒ czytaj uważnie etykiety wybieranych produktów, im krótszy skład produktu tym jest on mniej przetworzony
- ⇒ spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i powoli, dokładnie przeżuвай
- ⇒ nie podjadaj między posiłkami; jeżeli czujesz głód zjedz warzywa (np. papryka surowa, marchewka)
- ⇒ nie wychodź z domu bez śniadania (brak śniadania może spowodować chęć sięgania po słodczyce i słodkie napoje w celu szybkiego uzupełnienia energii)
- ⇒ nie pij napojów energetyzujących
- ⇒ nie rezygnuj z lekcji wychowania fizycznego
- ⇒ pamiętaj o aktywności fizycznej po szkole
- ⇒ ostatni posiłek jedz ok. 2 godziny przed snem
- ⇒ dieta powinna być urozmaicona, tzn. w miarę możliwości codziennie staraj się wybierać inne produkty
- ⇒ w tygodniu powinny pojawić się w diecie dwie porcje tłustej ryby morskiej, np. makreła, śledź, tuńczyk, łosoś
- ⇒ dzienna porcja orzechów / migdałów to nie więcej niż 20g

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, mineralna niegazowana, herbata, kawa zbożowa, mleko, soki warzywne, napoje z kwaśnego mleka	Sok 100% z owoców	Alkohol, płynna czekolada, mocna herbata, napoje gazowane i słodzone, napoje mleczne słodzone, napoje energetyzujące, izotoniczne
Pieczywo	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, pumpernikiel, graham pszenny,		Pszenne: jasne, pół cukiernicze, cukiernicze (drożdżówki, pączki, rogaliki) drożdżowe
Dodatki do pieczywa	Ser homogenizowany, chudy i półtłusty twaróg, pasty z mięsa, pasty warzywne, paszтет warzywny, chude wędliny, pasty z nasion roślin strączkowych, jaja	Masło, margaryna miękka, jaja, ryby wędzone, ser żółty, dżem, miód	Smalec, parówki, sery pleśniowe, sery topione, paszтety z małą zawartością mięsa, tłuste wędliny, salceson, kremy czekoladowe
Zupy i sosy gorące	Zupy na wywarze jarzynowym, sosy własne niezagęszczane mąką	Podprawiane zawiesinami	Tłuste, zawiesiste, zasmażane, słodkie, na mocnych wywarach mięsnych, tłuste i zawiesiste sosy, zupy i sosy bez zasmażek
Dodatki do zup	Kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, owsiana, manna; lane ciasto, ryż pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty, nasiona strączkowe, grzanki z pieczywa pełnoziarnistego		Groszek ptysiowy, ryż biały, makaron
Mięso, ryby	Królik, indyk, kurczak (bez skóry), ryby: śledzie, łosoś, makreła, dorsz, pstrąg, morszczuk, sardela, pulpety, potrawki	Wołowina, schab, dziczyzna, potrawy pieczone bez tłuszczu	Wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, dziczyzna, ryby bałtyckie
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, awokado	Masło, margaryny miękkie, olej słonecznikowy	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, śmietana, olej kokosowy, olej palmowy
Warzywa i owoce	Warzywa i owoce świeże		Owoce suszone, owoce w słodkich syropach, warzywa zasmażane, warzywa konserwowe
Desery	Koktajle na bazie kefiru / jogurtu z owocami bez cukru, ciasta bez cukru (np. marchewkowe), gorzka czekolada o zawartości minimum 80% kakao, budyń bez cukru	Surówki owocowe,	Wafelki, herbatniki, biszkopty, ciasta z tłustymi masami, lizaki, cukierki, chipsy, żelki, wszystko co zawiera cukier
Przyprawy	Sok z cytryny, koperek, pietruszka zielona, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, tymianek, papryka słodka, pieprz czarny mielony,		Pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili, sól, przyprawa do zup w płynie, przyprawa typu vegeta
Orzechy i nasiona	Orzechy włoskie, orzechy laskowe, nasiona słonecznika, pestki dyni, migdały, nasiona sezamu		Solone orzechy, solone mieszanki orzechów