# Aktywność fizyczna

## Jaka aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia?

Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zachowania zdrowia. Pamiętaj, że aktywność fizyczna wynika z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności człowieka, pomaga spalić kalorie dostarczone z pożywieniem i stanowi nieodłączny atrybut życia każdego z nas.

Odpowiednio dobrana, właściwa aktywność sprzyja rozwojowi organizmu i zachowaniu zdrowia. Wysiłek fizyczny rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną, korzystnie wpływa na dobre samopoczucie. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju, wzrasta ryzyko wystąpienia nadwagi, otyłości oraz innych chorób i zaburzeń cywilizacyjnych. Sprawność fizyczna organizmu jest naturalnym efektem podejmowanej aktywności, im jest ona większa, tym chętniej aktywnie spędzamy czas. Przeciętna wydolność fizyczna jest tak mała, że wystarcza jedynie na wykonanie codziennych czynności, powoduje szybkie zmęczenie i znużenie.

Nawet jakikolwiek ruch jest lepszy niż żaden. Dla poprawy kondycji warto wykorzystywać każdą codzienną okazję, np. spacer z psem, sprzątanie ogrodu, chodzenie po schodach zamiast jazdy windą, taniec jako formę relaksu lub wyjście na basen. Warto robić to, co sprawia przyjemność, bo naszym celem jest wprowadzenie dobrej i stałej zmiany stylu życia, która wpłynie na lepszą kondycję. Wybieraj formy aktywności, które możesz realizować wspólnie z rodziną i które będą dostosowane do pory roku oraz do możliwości Twoich najbliższych. Korzystaj z nowych alternatywnych form ruchu, wybieraj te, które najchętniej realizujesz.

Rozpoczynać należy od nieznacznych obciążeń, a potem stopniowo je zwiększać w miarę poprawy wydolności. Należy starać się być aktywnym fizycznie 30–60 minut codziennie.

## Ile energii (kcal) się zużywa na aktywność fizyczną?

| Osoba o masie ciała 70 kg zużywa w czasie 1 minuty na: | |
|---|---|
| siedzenie | 1,4 kcal |
| spacer | 3,5 kcal |
| prace domowe | 4,2 kcal |
| bieg | 10,5 kcal |
| wchodzenie na schody | 14,0 kcal |
| **Osoba ta musi chodzić dla zrównoważenia zjedzonego:** | |
| jabłka | 14 minut |
| bułki | 34 minuty |
| ciastka | 100 minut |

**Dowiedz się więcej o aktywności fizycznej na www.trzymajforme.pl/aktywnosc_fizyczna**

## Różnorodność spożywanych produktów

Podstawową zasadą zdrowej jakościowo diety jest różnorodność spożywanych produktów, aby dostarczyć organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Ilość pożywienia musi być dostosowana do indywidualnego zapotrzebowania na energię, które zależy m.in. od płci, wieku i trybu życia, poziomu aktywności fizycznej oraz innych czynników. Dla utrzymania prawidłowej masy ciała bardzo istotny jest bowiem prawidłowy bilans między ilością spożytych a spalonych kalorii. Składnikami pokarmowymi dostarczającymi energii są węglowodany, białka i tłuszcze.

## Jakie powinny być proporcje między węglowodanami, tłuszczami i białkami?

Dobowe zapotrzebowanie w wartościach kalorycznych pokarmu powinny stanowić:

**Węglowodany 55–75%**

**Białka 10–15%**

**Tłuszcze 15–30%**

Dla osób dorosłych, prowadzących umiarkowanie aktywny tryb życia, zapotrzebowanie dobowe wynosi: dla kobiet około 2000–2200 kcal, a dla mężczyzn 2500–3000 kcal.
Faktyczne zapotrzebowanie energetyczne osób z prawidłową masą ciała można obliczyć, mnożąc aktualną masę ciała w kg x 30.

Ważna jest też regularność. Należy spożywać od 3 do 5 posiłków dziennie, przy czym odstępy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.

## Woda – niezbędna dla życia

Woda jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi około 60% masy ciała. Jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania.
Według aktualnych zaleceń Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności należy pić około 2 litrów płynów dziennie. Najbardziej uniwersalną i odpowiednią dla wszystkich grup ludności do spożycia jest woda mineralna i źródlana o niskim bądź średnim stopniu mineralizacji, przy czym woda średniozmineralizowana nie powinna być podawana dzieciom poniżej 1 roku życia.

## Ile powinno się ważyć?

Należną masę ciała dla osób dorosłych można obliczyć według wzoru:

**dla kobiet (wzrost w cm – 100) – 10%** **dla mężczyzn (wzrost w cm – 100) – 5%**

Często korzysta się ze wskaźnika masy ciała (BMI — Body Mass Index) obliczanego wg wzoru:

BMI = masa ciała (kg)/wzrost (m)$^2$

Zakres normy BMI wynosi 18,5–25, o nadwadze świadczy BMI 25–29, a wartość BMI powyżej 30 wskazuje na otyłość.

**Dowiedz się więcej o prawidłowym odżywianiu na www.trzymajforme.pl/dieta**

## Jak nie marnować żywności, czyli o przechowywaniu produktów w domu

Każdemu czasem się zdarza wyrzucać zepsutą żywność i są różne tego powody. Czasem nie dostosujemy ilości zakupów do potrzeb domowników albo niewłaściwie obchodzimy się z produktami w domu. Wyrzucając żywność, marnujemy nie tylko pieniądze, ale energię i środki potrzebne do jej wyprodukowania. Pamiętajmy o tym, że wielu ludziom na świecie żywności brakuje. W Polsce ponad 2 mln Polaków żyje w skrajnym ubóstwie.

Żywność może dłużej pozostać świeża i dobra do spożycia, jeśli będzie odpowiednio transportowana, przechowywana i wykorzystana. Właściwa dbałość o żywność pomaga ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia oraz straty wartości odżywczej produktów lub dań.

Umiejętne gospodarowanie oraz właściwa organizacja stanowią podstawę niemarnowania żywności. Jako rodzic, stosując poniższe zasady, dajesz dobry przykład swoim dzieciom, ucząc je, jak właściwie postępować z jedzeniem:

- Przygotuj listę zakupów przed wyjściem do sklepu.
- Rób zakupy będącym sytym/Nie rób zakupów będąc głodnym.
- Zwracaj uwagę na jakość żywności podczas wybierania produktów.
- Kupuj żywność w miejscach, gdzie jest właściwie przechowywana.
- Utrzymuj porządek w szafkach i lodówce — stosuj zasadę „Pierwsze weszło – pierwsze wyszło", tzw. FIFO.
- 3xP: Planuj, Przeliczaj i Przyrządzaj z głową.
- Właściwie transportuj i przechowuj żywność.

**Dowiedz się więcej o prawidłowym przechowywaniu żywności na www.trzymajforme.pl/przechowywanie**

## Czytaj etykiety na produktach żywnościowych

Etykiety produktów żywnościowych dostarczają istotnych informacji ułatwiających podejmowanie świadomych decyzji. Przed zakupem warto zwrócić szczególnie uwagę m.in. na skład, datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia oraz na zawartość netto produktu. W przypadku niektórych produktów określone są również specjalne warunki przechowywania lub warunki użycia (np. przechowywanie lub użycie żywności po otwarciu opakowania). Należy wziąć je pod uwagę, aby mieć pewność, że produkt żywnościowy zachowa wszystkie swoje właściwości.

Ważną informacją dla osób cierpiących na alergie lub nietolerancje jest wyszczególnienie obecności alergenów w wykazie składników. Takie informacje są uwidocznione, np. pogrubioną lub powiększoną czcionkę.

Z punktu widzenia właściwego wyboru produktów, dopasowanych do indywidualnych potrzeb wynikających z prowadzonego stylu życia, szczególnie cenne są informacje o wartości odżywczej produktów. Obejmują one wartość energetyczną oraz zawartość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli. Informacje te podawane są w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu.

Jedna porcja (25 g) dostarcza:

| Energia | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone | Cukry | Sól |
|---|---|---|---|---|
| 586 kJ 140 kcal | 11,3 g | 3,0 g | 6,1 g | 1,4 g |
| 7%* | 16%* | 15%* | 7%* | 23%* |

w 100 g:
**2343 kJ / 560 kcal**

* referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ / 2 000 kcal)

## Co oznacza RWS?

RWS – referencyjne wartości spożycia (dawniej określane jako GDA) to typowe ilości składników odżywczych, które powinny być spożywane przez większość osób w ciągu doby. Ponieważ występuje wiele różnic między ludźmi, np. we wzroście, masie ciała i poziomach aktywności, RWS nie stanowią wartości docelowych dla poszczególnych osób, ale poziomy orientacyjne, według których można ocenić udział poszczególnych składników odżywczych w porcji danego produktu.

Informacje RWS podawane na opakowaniach produktów spożywczych pozawalają na szybkie i łatwe zapoznanie się z wartością energetyczną oraz zawartością ważnych z punktu widzenia profilaktyki nadwagi i otyłości składników żywieniowych, takich jak tłuszcze, kwasy tłuszczowe nasycone, cukry oraz sól w przeliczeniu na porcję produktu przeznaczoną do jednorazowego spożycia. Informacje te powinny ułatwić codzienne kontrolowanie ilości spożywanych składników i energii, a tym samym pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i stanu zdrowia.

**Dowiedz się więcej o znakowaniu produktów żywnościowych na www.trzymajforme.pl/znakowanie**

*materiały opracowane przez*
*prof. dr hab. n. med. Barbarę Zahorską-Markiewicz*

# Co każdy rodzic powinien wiedzieć o żywieniu i aktywności fizycznej

**Organizatorzy:**

LAUREAT KONKURSU TERAZ POLSKA

GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY

POLSKA FEDERACJA PRODUCENTÓW ŻYWNOŚCI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

FUNDACJA ŻYWNOŚĆ, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWIE

**Współorganizatorzy:**

KONSORCJUM TERAZ POLSKA TRZYMA FORMĘ!

**Patroni Programu:**

Federacja Konsumentów

**Patroni Honorowi:**

MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

Ministerstwo Zdrowia

Ministerstwo Sportu i Turystyki

**Partnerzy Programu:**

Agencja Rynku Rolnego

IMW

O zdrowiu naszym i naszej rodziny w znacznej mierze decydujemy sami – zależy to od naszego stylu życia. Niestety nieprawidłowe nawyki żywieniowe i coraz mniejsza aktywność fizyczna mają niekorzystny wpływ na nasz stan zdrowia. Dlatego zastanówmy się, ile korzyści osiągniemy, wprowadzając nawet nieznaczne zmiany naszych zachowań. Pomoże nam w tym Ogólnopolski Program Edukacyjny Trzymaj Formę!

Trzymaj Formę! to inicjatywa o unikalnym dwukierunkowym podejściu, promująca wśród młodzieży szkolnej zbilansowane odżywianie w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną. Odbiorcami programu są uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych oraz gimnazjów. Działania programowe kierowane są również do rodziców, ponieważ to oni wywierają decydujący wpływ na wzorce zachowań swoich dzieci. Najlepszym sposobem kształtowania postaw prozdrowotnych, w tym prawidłowych nawyków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej, jest przykład samych rodziców.

Właśnie dlatego nasze zaangażowanie jest kluczowe i stanowi najskuteczniejszą metodę promocji zdrowego stylu życia całej naszej rodziny. Dodatkowo nasze działania będą stanowiły doskonałe uzupełnienie aktywności realizowanych w ramach programu Trzymaj Formę! w szkole.

Włączajmy się w program Trzymaj Formę! i wspólnie z dziećmi aktywnie uczestniczmy w jego realizacji. Uczmy swoje dzieci odpowiedzialności za własne zdrowie. Wspólnie rozwijajmy zdrowe nawyki żywieniowe, zachęcajmy domowników do wspólnych zakupów, razem decydując o sposobie żywienia. Razem podejmujmy aktywność fizyczną w czasie wolnym. Poszukujmy nowych form zajęć ruchowych. Razem spróbujmy bosu, pilatesu, crossfitu, jazdy na łyżwach czy wspinaczki. Dbajmy o zdrowy styl życia i sprawmy, aby wspólnie spędzony czas był dla wszystkich dobrą zabawą!

## SPRAWDŹ, CZY TWOJE DZIECKO TRZYMA FORMĘ!

**1.** Spytaj nauczyciela, czy szkoła Twojego dziecka bierze udział w programie TRZYMAJ FORMĘ!

**2.** POLEĆ MU STRONĘ www.trzymajforme.pl i udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym, który kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe

**3.** ZACHĘĆ nauczyciela do zgłoszenia szkoły do TRZYMAJ FORMĘ!

**4.** Nie czekaj! Dzięki Tobie nauczyciel oraz uczniowie mogą otrzymać pakiet BEZPŁATNYCH materiałów edukacyjnych

Dzięki udziałowi szkoły w Trzymaj Formę! Twoje dziecko wykształci prawidłowe nawyki żywieniowe oraz doceni rolę aktywności fizycznej w swoim życiu! W trakcie **10 LAT TRWANIA PROGRAMU** wzięło w nim udział ponad **8400 SZKÓŁ** na terenie całej Polski, a edukacją objęto już blisko **7 MILIONÓW UCZNIÓW.**

Więcej informacji o programie Trzymaj Formę! na stronie:

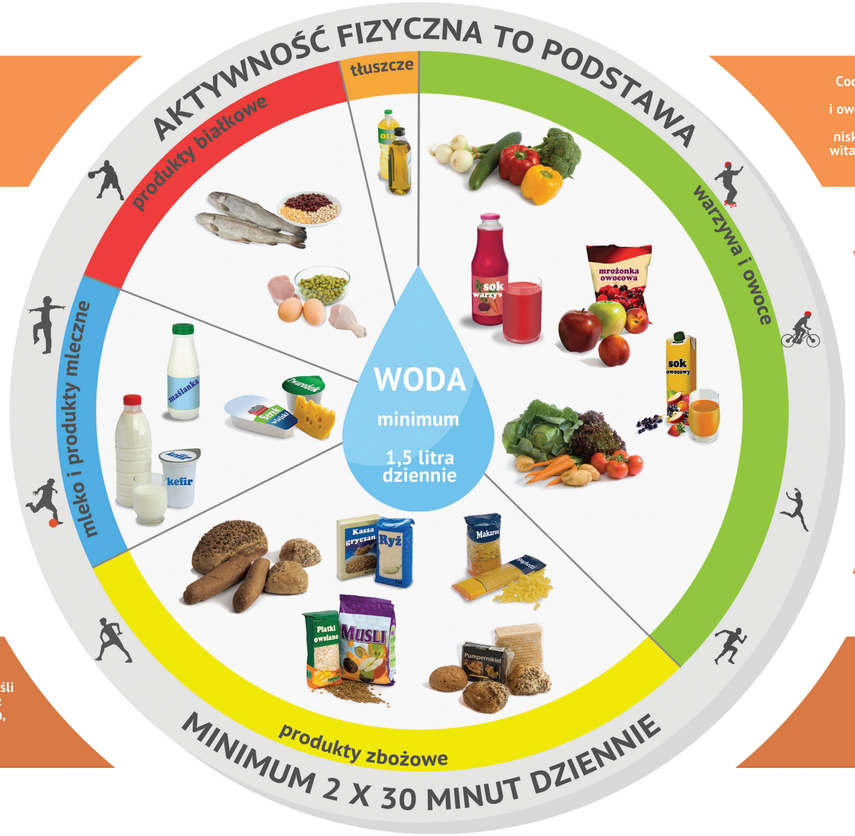
**www.trzymajforme.pl**

Zalecane są oleje roślinne (szczególnie rzepakowy) oraz miękkie margaryny, szczególnie niskotłuszczowe

Odpowiednią ilość białka zapewni jedna porcja ryby, drobiu, grochu, soi lub chudego mięsa czerwonego

Codziennie co najmniej 1 godzina ruchu, a jeśli masz nadwagę – odpowiednio więcej

Dwie szklanki mleka dziennie zapewniają odpowiednią ilość wapnia. Wybieraj produkty niskotłuszczowe, szczególnie jeśli masz nadwagę. Jeśli nie możesz spożywać produktów mlecznych, rozważ w porozumieniu z lekarzem stosowanie suplementów wapnia




Codziennie spożywaj co najmniej pięć porcji warzyw i owoców, ale jeśli masz nadwagę, znacznie więcej warzyw. Są niskokaloryczne a zawierają dużo witamin, składników mineralnych, błonnika i przeciwutleniaczy

Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 litra dziennie

Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny)

Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste

# Odżywianie

## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA – DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ ZDROWOTNYCH*

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3–5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
3. Znaczną część Twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.
5. Codziennie, co najmniej dwa razy dziennie, spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.
7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych, np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie.
10. Unikaj alkoholu.

*Wypracowane przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia.