



# Jak nie przytyć w czasie kwarantanny?

**Materiał z zakresu edukacji i promocji zdrowia.**

**Przygotowała pielęgniarka szkolna mgr Barbara Trętkiewicz**

- Aby zatrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa, większość z nas całe dni spędza teraz w domu.
- Niestety, mamy coraz mniej ruchu, co może się negatywnie odbić nie tylko na sylwetce, ale też samopoczuciu i zdrowiu.
- Spędzanie czasu w domu sprzyja dużej ilości siedzenia, podjadaniu niezdrowych przekąsek i popijaniu tego różnymi, często kalorycznymi napojami.



**Dlatego musimy sobie uświadomić, że kwarantanna nie zwalnia nas z dbania o jakość i kaloryczność przyrządzanych posiłków.**



# Co to jest prawidłowe odżywianie się?

Zdrowe odżywianie, to dostarczanie organizmowi wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania, czyli witamin i minerałów regulujących procesy chemiczne i czynności organizmu.



# Jak powinien wyglądać mój dzień pod względem jedzenia?



Spożywaj 5 posiłków w ciągu dnia, które w regularnych odstępach czasu dostarczą Ci odpowiednią ilość energii.

## Najczęstsze błędy w zakresie częstotliwości spożywania posiłków to:

- brak I śniadania;
- brak II śniadania lub obiadu;
- niespożywanie podwieczorków;
- brak kolacji lub późne jej spożywanie;
- niewłaściwe przekąski ( batoniki, słone przekąski, pieczywo słodkie) w zastępstwie pełnowartościowych posiłków;
- małe urozmaicenie jadłospisów.

## Błędy popełniane w żywieniu:

- nadmierne lub niedostateczne spożycie energii;
- nadmierne spożycie tłuszczów ogółem oraz nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego.



- wysokie spożycie cukrów,
- częste spożywanie słodczy, picie słodkich gazowanych napojów i wód smakowych,





- niedostateczne spożycie witamin oraz składników mineralnych,
- nadmierne spożycie sodu, którego źródłem jest głównie sól spożywcza.



Konsekwencją wynikającą z  
nieprawidłowego odżywiania się jest ....

Otyłość



# Otyłość

• jest rezultatem niepożądanego przyrostu masy ciała spowodowanego dodatnim bilansem energetycznym - spożywaniem większej ilości kalorii niż jest zużywane przez daną osobę.

Ludzie otyli mają zwiększone ryzyko rozwoju wielu poważnych schorzeń, takich jak:

- cukrzyca (typu 2),
- choroba wieńcowa,
- nadciśnienie tętnicze i udary mózgu,
- choroby pęcherzyka żółciowego,
- niektóre rodzaje raka,
- problemy psychospołeczne.



## Nasz jadłospis nadal powinien być dostosowany do podstawowych zasad zdrowego żywienia i bazować na wartościowych produktach, takich jak:

- **warzywa**, które powinny stanowić podstawę większości posiłków, dostarczają dużej ilości błonnika, [antyoksydantów](#), a do tego są niskokaloryczne;
- **owoce**, które też są dobrym źródłem [błonnika](#), ale w porównaniu z warzywami mają więcej cukrów prostych. Dlatego najlepiej wybierać te mniej dojrzałe. W obecnej sytuacji, przy ograniczeniu dostępności do świeżych owoców, **nie bój się wybierać tych mrożonych**, są tak samo wartościowe;
- **produkty zbożowe** jak pieczywo pełnoziarniste, ziemniaki, bataty, ryż, kasza, komosa ryżowa czy amarantus. Są zdrowym i wartościowym źródłem węglowodanów złożonych;
- **mięso, ryby, jaja, nabiał** są bardzo wartościowym źródłem białka. Nie zapomnij o roślinach strączkowych, które są źródłem białka roślinnego, błonnika i wielu mikroelementów.
- **orzechy, nasiona, oleje, awokado** - bardzo dobre źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych.

# INDEKS GLIKEMICZNY

## NISKI <55

większość warzyw i owoców



agrest



borówki



jabłka



maliny



brzoskwinie



porzeczki



pomarańcza



kiwi



brokuły



ćukinia



ciecierzyca



pomidor



kapusta



kalafior



ogórek



brukselka



kasza gryczana



czekolada gorzka

## ŚREDNI 55-70



ananas



banan



mango



bób



buraki



kukurydza



ziemniaki w mundurkach



chleb żytni



musli tradycyjne



płatki owsiane



ryż długoziarnisty



arbuz



bułka pszenna



marchew gotowana



słodkie płatki śniadaniowe



maka pszenna



dynia



chleb biały



chipsy



wafle ryżowe



piwo



kasza manna



daktyle



kasza kukurydziana



glukoza



cukier biały i brązowy



ryż krótkoziarnisty



## Nikom nie trzeba przypominać, że należy ograniczyć "śmieciowe" jedzenie, czyli:

- **produkty bogate w cukry proste** (słodycze, pieczywo cukiernicze, słodkie napoje, soki), produkty zbożowe rafinowane (np. białe pieczywo), kandyzowane, w syropach.
- Ich duże spożycie będzie sprzyjać większym wyrzutom glukozy i jej spadkom, dzięki czemu w szybszym czasie poczujesz głód i będziesz potrzebował sięgnąć po kolejną przekąskę;
- **alkohol;**
- **produkty**, w których znajdują się izomery trans. Występują głównie w wyrobach cukierniczych, daniach typu fast food czy gotowych sosach.

**TO TY DECYDUJESZ CO JESZ !**





Instytut  
Żywności  
i Żywienia

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

## JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.


Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.





SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.



<https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>



**Diety**

   
Narodowy Fundusz Zdrowia

**Zaloguj się, wprowadź e-mail i hasło.**

Zapamiętaj login

**Zaloguj się**

**Czy jesteś w tym serwisie po raz pierwszy?**

Aby otrzymać dostęp do pełnej funkcjonalności serwisu, w tym m.in. jadłospisu na 28 dni, możliwości wymiany posiłków, listy zakupów stwórz konto teraz!

**Zarejestruj**

**Odzyskaj hasło**

Dane użyte do rejestracji i logowania będą wykorzystywane tylko i wyłącznie do spersonalizowania diety. Nie będą one w żaden sposób udostępniane osobom trzecim.

**Wypróbuj dietę**

**Sprawdź!**