



Kampania edukacyjno-informacyjna

FOCUS

na zdrowie



Projekt współfinansowany ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski



Fundacja Odzyskać Radość powstała we wrześniu 2009 roku i jest niezależną, polską organizacją pozarządową, non-profit.

Fundacja od początku swojej działalności, działa aktywnie na rzecz niepełnosprawnych, porzuconych dzieci, które znalazły swój dom w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym dla dzieci w Kraszewie-Czubakach (woj. mazowieckie, powiat płoński, gm. Raciąż) oraz na rzecz osób dorosłych, przewlekle chorych psychicznie, przybywających w Bogurzynie (woj. mazowieckie, powiat mławski, gm. Wiśniewo).

Głównym celem Fundacji jest edukacja i rehabilitacja porzuconych dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością oraz całodobowa opieka nad nimi. Wierząc, że każde dziecko najlepiej rozwija się otoczone ciepłem rodziny, staramy się o dom dla naszych podopiecznych w Polsce i za granicą. Podstawą naszych działań jest indywidualne i kompleksowe podejście do każdego dziecka, po to aby miało ono szansę na godne życie i pełne wykorzystanie swojego potencjału. Promujemy praktyczne rozwiązania oparte na współpracy międzynarodowej i najwyższych światowych standardach.

Celem Fundacji jest pozyskanie konkretnej oraz wymiernej pomocy i wsparcia finansowego dla niepełnosprawnych dzieci. Pod opieką oddziału dziecięcego i hospicjum znajduje się niemal 50-cioro chorych i ciężko doświadczonych przez los - dzieci z całej Polski w wieku od 3 miesiąca życia do 18 roku życia. Dzieci cierpią na poważne schorzenia i deformacje. Większość zaraz po urodzeniu została porzucona przez swoich rodziców, aktualnie ok. 80% małych pacjentów to dzieci osierocone. W związku z potrzebami edukacyjnymi podopiecznych, Fundacja Odzyskać Radość od listopada 2015 r. rozpoczęła rozbudowę Zespołu Specjalnych Placówek Oświatowo-Edukacyjnych „Odzyskać Radość” w Kraszewie-Czubakach, a 1 września 2016 r. otworzyła Szkołę Podstawową Specjalną „Odzyskać Radość” w Śmiłowie.

Fundacja Odzyskać Radość jest organizacją pożytku publicznego (OPP) od 2013 roku. Można wspierać naszą działalność przekazując na rzecz Fundacji 1% podatku dochodowego wpisując nr KRS 0000337105.



WWW.ODZYSKACRADOSC.PL



[/FUNDACJAODZYSKACRADOSC](https://www.facebook.com/FUNDACJAODZYSKACRADOSC)



Fundacja Odzyskać Radość
Bogurzyn 87, 06-521 Wiśniewo

NIP: 567-187-01-33
REGON: 142011769



Chcesz być zdrowy, mieć piękną cerę, lepiej się uczyć?

Zwróć uwagę na swój styl życia. Twoje samopoczucie zależy tylko od Ciebie. Zaczynj właściwie się odżywiać, uprawiaj sport, popraw relacje z rówieśnikami, radź sobie ze stresem a będziesz szczęśliwy! Jeżeli masz problem z samoakceptacją nie wstydź się i poproś o pomoc swojego lekarza rodzinnego.

lek. Magdalena Krajewska

#instalekarz



Zgodnie z definicją WHO
(Światowa Organizacja Zdrowia)
zdrowie jest pełnią fizycznego,
psychicznego i społecznego
dobrostanu człowieka, a nie
tylko brakiem choroby lub
kalectwa.

Jeżeli człowiek jest zdrowy, może cieszyć się życiem. Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby, umiejętność obrony przed nowotworami i chorobami układu krążenia, co prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.

Prawidłowe odżywianie się i aktywność fizyczna ma podstawowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju somatycznego, fizycznego i psychicznego dzieci i młodzieży.

Projekt Kampanii edukacyjno-informacyjnej „Focus na zdrowie” powstał z potrzeby promocji zdrowego trybu życia i profilaktyki zdrowia wśród społeczeństwa. Fundacja Odzyskać Radość chcąc przyczynić się do zmiany zachowań realizuje zadania, których celem jest propagowanie i kształtowanie idei zdrowego odżywiania się i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym związanym z odżywianiem się, ze szczególnym uwzględnieniem chorób tj. anoreksja, bulimia, jedzenie kompulsywne. Biorąc pod uwagę znaczenie istotnych zagrożeń zdrowotnych, jakie mogą nieść nieprawidłowe nawyki żywieniowe wśród młodzieży, postanowiliśmy przeprowadzić kampanię edukacyjno-informacyjną nt. zasad zdrowego odżywiania się i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym. Projekt daje szansę zwiększenia świadomości młodych osób na temat występowania i konsekwencji chorób, szukania pomocy, zmiany nawyków żywieniowych, umożliwiła zapobieganie lub podjęcie odpowiednich działań w przypadku występowania zaburzeń odżywiania.

Kampania edukacyjno-informacyjna

FOCUS
na zdrowie

Projekt współfinansowany ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski

TEST ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

Fundacja Centrum Terapii Zaburzeń Odżywiania

Tak Nie

- 1 Czy mało i niechętnie jesz?
- 2 Czy rezygnujesz ze śniadań bądź regularnie opuszczasz obiady?
- 3 Czy wyrzucasz jedzenie w ukryciu przed rodzicami, znajomymi?
- 4 Czy niepokoisz się na myśl, że będziesz musiał coś zjeść?
- 5 Czy opóźniasz posiłki do czasu, aż wszyscy opuszczą kuchnię?
- 6 Czy Twoje życie kręci się jedynie wokół jednego tematu, a mianowicie kalorii?
- 7 Czy wszystko, co zjesz, przeliczasz na kalorie?
- 8 Czy odczuwasz wyrzuty sumienia na myśl o "nadprogramowych" posiłkach?
- 9 Czy uważasz, że pokarm Cię zanieczyszcza?
- 10 Czy przygotowujesz domownikom wymyślne potrawy, których potem nawet nie spróbujesz?
- 11 Czy masz duże wahania nastrojów?
- 12 Czy nie nachodzą Cię czasem myśli samobójcze?
- 13 Czy czujesz obrzydzenie do siebie i swego ciała?
- 14 Czy nie tracisz wyraźnie na wadze?
- 15 Czy używasz dużo środków przeczyszczających?
- 16 Czy czasem objadasz się ogromną ilością pokarmu?
- 17 Czy potem nie zmuszasz się do wymiotów?
- 18 Czy nie boisz się panicznie, że możesz przytyć?
- 19 Czy wciąż wydaje Ci się, że jesteś za gruby/a?
- 20 Czy czujesz się osamotniony/a, nikomu nie potrzebny/a?

Jeżeli na większość tych pytań odpowiedziałeś/łaś twierdząco, powinieneś/powinnaś skontaktować się z lekarzem lub powiedzieć o tym komuś ze znajomych, gdyż Twoje podejście do spraw związanych z jedzeniem jest niewłaściwe.

Badania nad zaburzeniami odżywiania wskazują na śmiertelność na poziomie 5%, jednak odsetek ten wzrasta do ok. 20% po 20 latach choroby czyniąc anoreksję zaburzeniem psychicznym o jednym z najwyższych wskaźników śmiertelności. Duża grupa osób 40-80% pacjentów udaje się całkowicie wyleczyć. Zależy to od szybkiego podjęcia interwencji. W bulimii psychicznej umieralność wynosi 1% głównie z powodu zaburzeń kardiologicznych. U 60% osób po 6 latach od rozpoczęcia leczenia mijają objawy choroby.

Ortoreksja, anoreksja, pregoreksja, bulimia czy otyłość

to choroby związane z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi. Prowadzą one nie tylko do niewłaściwej masy ciała, ale wielu innych negatywnych konsekwencji zdrowotnych, psychologicznych i społecznych. Długotrwałe niedobory i dysproporcje niezbędnych składników pokarmowych mogą być przyczyną wyniszczenia organizmu i wystąpienia licznych powikłań w poszczególnych układach i narządach. Osoby chore na kompulsywne objadanie się chorują często na otyłość i narażone są na powikłania takie jak cukrzyca, nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, niektóre nowotwory i choroby serca.



Jeśli nieustannie skupiasz się na jedzeniu i własnej masie ciała możesz cierpieć na zaburzenia odżywiania.

Istnieje rozwiązanie !

Musisz uświadomić sobie, że zaburzenia odżywiania to choroba, którą się leczy, to nie wstyd. Pozwól więc sobie pomóc. Nie wyleczysz się sam/sama, potrzebujesz specjalisty. Może być to lekarz pierwszego kontaktu, psychiatra lub psychoterapeuta.

SPRAWDŹ SWOJE BMI

BMI (Body Mass Index) to współczynnik masy ciała, który obliczymy dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podniesiony do kwadratu (podany w metrach). Współczynnik ten pomoże Ci ocenić prawidłowość Twojej masy ciała.

Np. dla osoby o wzroście 160 cm i wadze 50kg BMI obliczymy następująco: $BMI = 50kg / (1,6m * 1,6m) = 19,5kg/m^2$

Ocena stopnia nadwagi	Dziewczęta	Chłopcy
niedowaga	BMI < 16,4	BMI < 16,5
waga prawidłowa	16,4 < BMI < 23	16,5 < BMI < 23,2
nadwaga	23 < BMI < 23,9	23 < BMI < 24,2
otyłość	BMI > 23,9	BMI > 24,2

Należy pamiętać o zachowaniu równowagi między ilością energii (kalorii) dostarczonej z pokarmem, a jej wydatkowaniem

Grupa ludności (płeć/wiek/lata)	Aktywność fizyczna		
	Mała	Umiarkowana	Duża
Dziewczęta	2100	2450	2800
Chłopcy	2600	3000	3500

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

Oprócz odpowiedniej ilości kalorii ważna jest, odpowiednia ilość, proporcje pochodzenia składników odżywczych.

Porównanie wybranych słodyczy pod względem zawartości energii i tłuszczu

Produkt (100g)	Wartość energetyczna (kcal/100g)	Zawartość tłuszczu (g/100g)
Baton czekoladowy z orzechami i karmelem	497	28,9
Batonik zbożowy	400-450	7-21
Deser lodowy z bitą śmietaną i polewą	230	15
Lody typu sorbet	80-90	0
Pączek	414	15,5
Buřeczka drożdżowa z jabłkami	272	7,2
Herbatniki z cukrem	450	17,2

Porównanie wartości odżywczej wybranych słodyczy i napojów z wartością odżywczą produktów

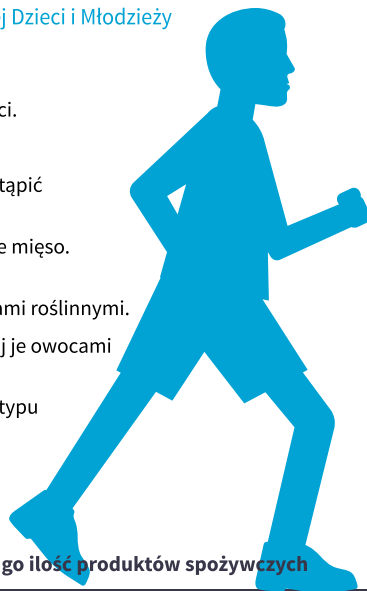
Produkt (100g)	Wartość energetyczna (kcal/100g)	Zawartość tłuszczu (g/100g)	Zawartość sacharozy (g/100g)
Herbatniki w czekoladzie	489	24	25,1
Jogurt truskawkowy	60	1,5	2,4
Cukierki krówki	421	10,7	56
Żelki	306	0	47,2
Marchewka	27	0,2	2,0
Kalarepka	29	0,3	0,8
Rzodkiewka	14	0,2	0,1
Czekolada nadziewana	450	17,6	57,1
Jabłko	46	0,4	3,1
Słodkie napoje gazowane	42	0	10
Woda	0	0	0

H. Kunachowicz i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności PZWPL Warszawa 2005
(Podane wartości mają charakter orientacyjny, wartość kaloryczna i zawartość składników odżywczych jest uzależniona od składu recepturowego)

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży według Instytutu Żywności i Żywienia

- 1 Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
- 2 Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
- 3 Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- 4 Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i - częściowo - serem.
- 5 Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
- 6 Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- 7 Unikaj spożycia cukru, słodyczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
- 8 Nie dosalaj potraw. Unikaj solonych przekąsek i produktów typu fast food.
- 9 Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.
- 10 Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.



Aktywność fizyczna, wydatek energii i pokrywająca go ilość produktów spożywczych

Rodzaj i czas trwania aktywności ruchowej	Kalorie (kcal)	Produkt spożywany
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 105 min	400	Hamburger, 100g
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 60 min	250	Tort czekoladowy, 1 kawałek
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 26 min	94	Jogurt owocowy 150 ml
Bieg z szybkością 12,8 km/godz. - 19 min	250	1 bułka z masłem
Bieg z szybkością 12,8 km/godz. - 8 min	100	4 cukierki mleczne
Aerobik - 38 min	250	3/4 szklanki fasoli
Aerobik - 15 min	100	Precełki 200g

Lopez R. I.: Twój nastolatek. Zdrowie i dobre samopoczucie 2004

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 sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

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

Źródło: 2016, Oprac. pod kier. prof. M. Jarczosa



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

według Instytutu Żywności i Żywienia

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4-18 lat)

„Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia” (IŻ)

Dieta powinna być przede wszystkim urozmaicona, dlatego w piramidzie prawidłowego żywienia występuje podział na 5 grup produktów spożywczych.

Warzywa i owoce jako największe piętro produktów spożywczych piramidy powinny być spożywane we wszystkich posiłkach, również jako przekąski. Są one źródłem wielu witamin i składników mineralnych, błonnika pokarmowego, substancji biologicznie aktywnych, które mają dobroczynne działanie na organizm.

Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy to główne źródła białka, żelaza, cynku, witamin A, D i z grupy B. Ponieważ produkty odzwierzęce mogą charakteryzować się dużą zawartością tłuszczu z wędlin i mięs należy częściej sięgać po chude wędliny i mięsa drobiowe. Cennym tłuszczem i źródłem witaminy D są ryby. Składniki te wspomagają prawidłowy rozwój i funkcjonowanie mózgu.

Należy pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów. Łącznie z koktajlami, zupami, wodnistymi owocami i warzywami ilość płynów dla młodzieży w wieku 13-15 lat powinna wynosić: u chłopców - 3000 ml/dobę, u dziewcząt 2200 ml/dobę.

Produkty zbożowe czyli mąki, kasze, ryż, płatki, pieczywo i makarony to podstawowe źródło energii. Ta grupa produktów dostarcza witamin z grupy B, składników mineralnych (głównie magnezu i cynku) oraz błonnika pokarmowego. Należy wybierać pieczywo z mąki pełnoziarnistej, grube kasze, płatki naturalne, ponieważ zawierają znacznie więcej składników mineralnych i błonnika (np. w bułce Grahamce znajduje się trzy razy więcej błonnika i magnezu niż w zwykłej kajzerce).

Produkty mleczne są źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, białka, witamin (A, D i B2). Wapń jest konieczny do budowy kości i zębów. Zapotrzebowanie na wapń pokrywają 4 szklanki mleka, które można wymienić częściowo na jogurt, kefir, maślanke, sery.

Najwyższe piętro piramidy to tłuszcze. Najbardziej zalecane w diecie są tłuszcze roślinne (również orzechy i nasiona) oraz rybne. Niebezpieczne dla zdrowia są tłuszcze znajdujące się we frytkach, chipsach, hamburgerach, ciastkach i batonach. Są to tzw. Tłuszcze utwardzone o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych trans.



Sól w naszej diecie pochodzi nie tylko z solniczki, ale głównie z żywności przetworzonej, do produkcji której używana jest znaczna ilość soli. Stąd zalecenie, aby wybierać produkty jak najmniej przetworzone, z małą ilością soli, a najlepiej świeże. Nadmierne spożycie soli może przyczyniać się do chorób przewodu pokarmowego i układu krążenia.

Produkty świeże	Produkty przetworzone	Ilość soli
Kurczak pieczony bez soli	Wędlina wieprzowa	10-15x więcej soli
Mleko	Ser salami	
Ser twarogowy	Ser typu „Feta”	25x więcej soli
Orzeszki ziemne	Orzeszki ziemne solone	
Mięso wieprzowe pieczone bez soli	Sucha kielbasa	
Fasola szparagowa	Fasola konserwowa	50x więcej soli
Pomidor	Ketchup	100x więcej soli
Ziemniaki	Chipsy	
Zioła i przyprawy (bazylia, tymianek, oregano, koperek, pietruszka)	Przyprawa ziołowa z dodatkiem soli	1000x więcej soli

Jeśli masz zaburzenia odżywiania możesz zgłosić się o pomoc do lekarza pierwszego kontaktu, dietetyka, psychoterapeuty lub specjalistycznych placówek

- 📍 Zaburzenia odżywiania się – Leczenie, ul. Przy Bażantarni 11 Warszawa (psychomedic.pl)
- 📍 Ogólnopolskie Centrum Zaburzeń Odżywiania ul. Pasiczna 38, Wrocław (centrumzaburzenodzywiania.pl)
- 📍 lek. Joanna Jaszczur, specjalista psychiatra, ul. Świerczewo 35 Przasnysz (psychiatrajaszczur.pl)
- 📍 Klinika Nerwic, Zaburzeń Osobowości i Zaburzeń Odżywiania się, ul. Sobieskiego, Warszawa (ipin.edu.pl)
- 📍 Centrum Medyczne MEDICA, ul. Świętojańska 4, Piaseczno (dromader.org.pl)
- 📍 „Świadome Żywienie” Patrycja Sadecka - Dietetyk tel. 730 281 992 (Raciąż/Płońsk/Warszawa)

Dodatkowych informacji na temat zdrowego odżywiania można zasięgnąć u dietetyka, w poradnikach żywieniowych lub na stronach internetowych:
www.badzmyzdrowi.pl, www.forumzdrowia.pl, www.gdainfo.pl,
www.izz.waw.pl, www.trzymajforme.pl