

Dorota Opalińska
Beata Przybyła



Moje sposoby na zdrowe odżywianie

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o zdrowym żywieniu



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2016

ISBN 978-83-65060-16-7

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny
serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk: MONDI PLUS Sp. z o. o.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Dorota Opalińska
Beata Przybyła

Moje sposoby na zdrowe odżywianie

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o zdrowym żywieniu



Warszawa 2016



Spis treści

O nawykach żywieniowych	3
Zdrowie na talerzu	5
Zasady zdrowego żywienia	8
Jedzenie a odporność	11
Chcę być szczupły i zdrowy	11
Gotuję zdrowo i smacznie	14
Przepisy	16

O nawykach żywieniowych

Nawyki żywieniowe to sposoby odżywiania się. Nawyki żywieniowe to przyzwyczajenia dotyczące tego, co najczęściej jadamy, o jakich porach, w jaki sposób. Nawyki żywieniowe mogą być dobre i złe.



Dobre nawyki żywieniowe powodują, że jesteś zdrowy, dobrze się czujesz i masz prawidłową wagę ciała.



Złe nawyki żywieniowe mogą powodować, że tyjesz, często jesteś zmęczony i chorujesz na wiele chorób.

Złe nawyki żywieniowe są wtedy, kiedy:

- jesz ciągle to samo
- jesz dużo i często słodczy, pijesz słodzone napoje
- jesz dużo i często tłuste mięso, tłuste wędliny, fast-foody (czytaj fastfudy) czyli frytki, hamburgery, czipsy
- rzadko jesz warzywa i owoce
- rzadko jesz produkty mleczne i produkty zbożowe
- rzadko jesz ryby
- często podjadasz między posiłkami
- przejadasz się, czyli jesz za dużo na 1 posiłek.



Dobre nawyki żywieniowe masz wtedy, kiedy:

- zawsze jesz śniadania przed wyjściem do szkoły lub do pracy
- jesz drugie śniadanie w szkole lub w pracy
- nie podjadasz między posiłkami słodczy i przekąsek.

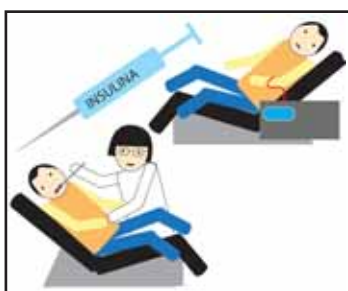




Sposób odżywiania się to inaczej **dieta**. Diety mogą być różne. Mówi się o dietach naturalnych, leczniczych, odchudzających, wegetariańskich. Często używamy błędnie słowa dieta tylko na dietę odchudzającą.



Twoje zdrowie bardzo zależy od tego co jesz. Nie widać tego od razu. Złe nawyki żywieniowe mogą spowodować, że zachorujesz dopiero po wielu latach. Wpływem diety na zdrowie człowieka zajmuje się wielu naukowców. Są to lekarze, dietetycy, chemicy, technolodzy żywności.



Jest wiele chorób spowodowanych złą dietą. Możesz zachorować na cukrzycę. Mogą przestać prawidłowo działać Twoje nerki lub wątroba. Jest też wiele ciężkich chorób układu pokarmowego. To co jesz wpływa także na próchnicę zębów i choroby dziąseł.



O tym jak Twój organizm trawi jedzenie możesz przeczytać w broszurze „Moje ciało”. O zdrowym odżywianiu pisaliśmy też w broszurze „Moje zdrowie”. Obejrzyj tam dokładnie Piramidę Zdrowego Żywienia.



Pamiętaj!
Złe nawyki żywieniowe zawsze można zmienić! Ostrzegamy, nie jest to łatwe. Przede wszystkim wymaga to Twojego przekonania, że chcesz żyć zdrowo. Ale naprawdę - warto!

Zdrowie na talerzu

Prawidłowa dieta to taka, która dostarcza Twojemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników. A ponieważ różne składniki są w różnych produktach, codziennie należy dostarczać organizmowi wszystkich składników w małych ilościach.



Piramida Zdrowego Żywienia pokazuje, że najwięcej trzeba dostarczyć organizmowi składników z dołu piramidy. Najmniej składników organizm potrzebuje z czubka piramidy.



1. Produkty zbożowe dostarczają organizmowi energii. Zawierają potrzebne dla zdrowia składniki mineralne i niektóre witaminy. Gdy jesz produkty zbożowe, dostarczasz także swojemu organizmowi błonnik. Błonnik pomaga w dobrym trawieniu.



Chcesz być zdrowy?

Codziennie jedz produkty zbożowe.

Są to na przykład:

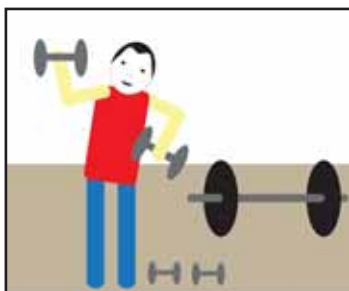
- pieczywo
- makaron
- ryż, kasza jęczmienna, jaglana, gryczana
- płatki owsiane, kukurydziane, otręby.



Ważne!

Pieczywo pełnoziarniste jest zdrowsze od białego pieczywa.

Ryż brązowy jest zdrowszy od ryżu białego.



2. Produkty białkowe są potrzebne organizmowi do budowy i wzmocnienia kości i mięśni. Jeżeli ciężko pracujesz fizycznie albo intensywnie uprawiasz sport, musisz jeść dużo produktów białkowych. Osoby, które mało się ruszają jedzą mniej produktów białkowych.



Chcesz być zdrowy?

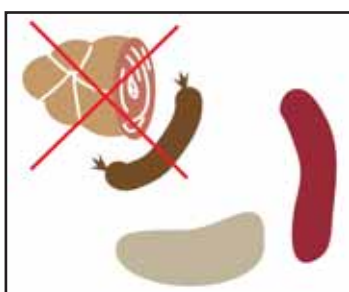
Codziennie jedz produkty białkowe, takie jak:

- mleko, jogurt, kefir, sery
- mięso drobiowe, wołowe, wieprzowe, ryby
- jajka
- nasiona roślin strączkowych, czyli fasola, groch, soczewica, bób, soja.



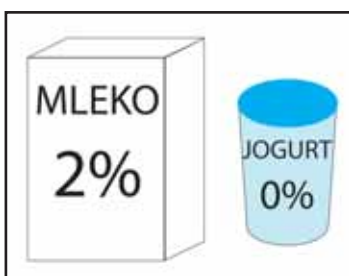
Ważne!

Nie trzeba codziennie jeść wszystkich produktów białkowych. Na przykład mięso wystarczy jeść 3 razy w tygodniu. W inne dni można zjeść fasolę lub danie z serem. Ryby dobrze jest jeść co najmniej 2 razy w tygodniu.



Produkty białkowe mają też wadę.

Oprócz potrzebnego nam białka, zawierają często zbyt dużo tłuszczu. Dlatego zdrowiej jest jeść chude mięso. Produkty mleczne lepiej jeść odtłuszczone.



Nie trzeba pić mleka tłustego. Wystarczy kupować mleko, które na opakowaniu ma napis 2%. Oznacza to 2 procent tłuszczu.

Można kupować jogurt z napisem 0%.

Oznacza to, że w tym jogurcie nie ma w ogóle tłuszczu.

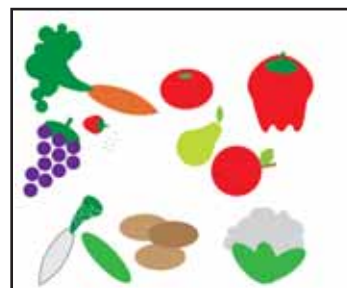
3. Warzywa i owoców nie da się zastąpić innymi produktami. Warzywa i owoce zawierają dużo różnych witamin, składników mineralnych i błonnik. Brak witamin w organizmie może spowodować wiele poważnych chorób.



Chcesz być zdrowy?

Codziennie jedz warzywa i owoce.

Warzywa najlepiej jeść podczas każdego posiłku, czyli 5 razy dziennie. Owoce wystarczy jeść 2 lub 3 razy dziennie. Najlepiej rano i przed południem. Nie należy jeść owoców wieczorem.



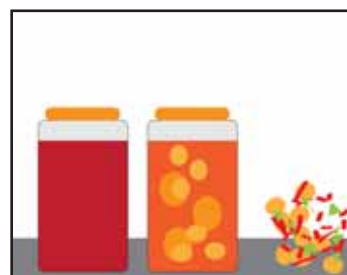
Większość warzyw można jeść na surowo. Są to pomidory, ogórki, papryka, sałata, kapusta, kalafior, kalarepa, marchew, seler. Z warzyw robi się surówki. Surówki są bardzo zdrowe. Z niektórych warzyw robi się bardzo dobre soki. Na przykład z marchewki.



Inne warzywa trzeba ugotować przed jedzeniem. Na przykład ziemniaki, fasolkę szparagową, buraki. Niektóre warzywa smaczne są zarówno na surowo jak i po ugotowaniu.



Owoce najzdrowsze są na surowo. Gotowane owoce w kompotach lub dżemach nie mają już tylu witamin. Zdrowe są też suszone owoce. Ale zawierają dużo cukru. Nie należy jeść dużo suszonych owoców na raz.



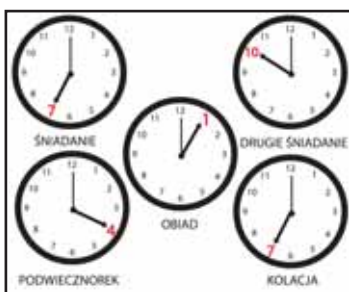


Zasady zdrowego żywienia



1. Dbaj o różnorodność posiłków!

Różnorodność oznacza, że na każdy posiłek dobrze jest zjadać trochę produktów zbożowych, trochę produktów białkowych, małą ilość tłuszczu, dużo warzyw i trochę owoców.



2. Odżywiaj się regularnie!

Staraj się jeść codziennie o wyznaczonych porach 5 posiłków:

- śniadanie,
- drugie śniadanie,
- obiad,
- podwieczorek
- kolację.



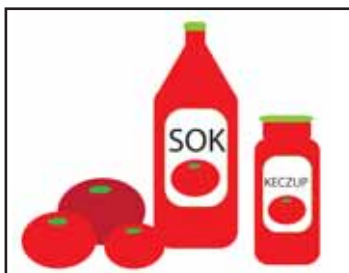
Odstęp czasu pomiędzy posiłkami powinien wynosić od 3 do 4 godzin.

Nie jedz kolacji bezpośrednio przed pójściem spać. Najlepiej zjeść kolację 2 godziny wcześniej.



3. Jedz dużo warzyw i surowe owoce!

Z warzyw można przygotować mnóstwo smacznych potraw. Najlepiej jeść warzywa i owoce, które rosną w Polsce. Ale od czasu do czasu dobrze jest spróbować warzyw i owoców z innych części świata.



Pomidory są takim warzywem, które jest bardzo zdrowe także w przetworach.

Jedz przez cały rok przeciera, sosy pomidorowe, pij soki.

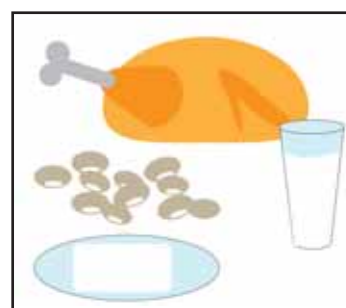
4. Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe!

- na śniadanie często jedz owsiankę, najlepiej z owocami surowymi lub suszonymi
- na drugie śniadanie jedz kanapki z ciemnego pieczywa, razowego lub żytniego
- na obiad jedz często różne kasze, ryż, makaron.



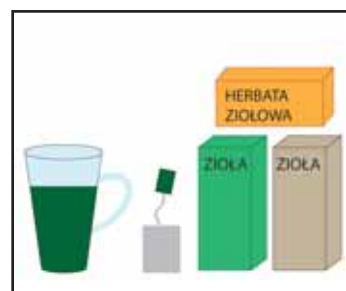
5. Jedz codziennie produkty białkowe!

- jedz chude mięso, na przykład pierś z kurczaka lub indyka oraz ryby
- jedz jaja i nasiona roślin strączkowych
- pij codziennie szklankę mleka lub jogurt naturalny lub kefir. Zamiast mleka możesz zjeść 2 łyżki białego sera.



6. Pamiętaj o picciu!

- pij płyny przed posiłkiem, nie popijaj jedzenia w trakcie posiłku
- codziennie pij około 6 szklanek wody niegazowanej
- unikaj słodzonych napojów, napojów energetycznych, soków z kartonów, Coli
- nie pij alkoholu
- ogranicz kawę i herbatę
- pij codziennie 1 szklankę herbaty ziołowej, na przykład miętowej.



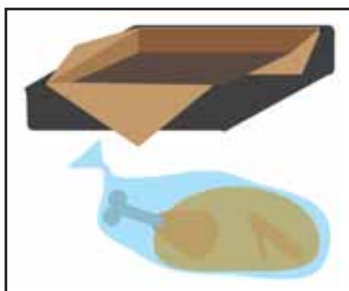
Ważne!

**Brak wody w organizmie może spowodować odwodnienie.
Z powodu odwodnienia można nawet umrzeć.**



7. Unikaj tłustych potraw!

- jedz jak najwięcej potraw gotowanych lub pieczonych
- ograniczaj smażenie potraw. Jeśli smażysz, używaj oleju.
- do zup lub do mizerii używaj jogurtu naturalnego zamiast śmietany
- masło jedz w małych ilościach
- do sałatek używaj oliwy.



Pamiętaj:

Piec można bez tłuszczu, na specjalnym papierze, w folii lub w torebkach do pieczenia. Bardzo zdrowe jest gotowanie na parze. Zwłaszcza warzywa ugotowane na parze są smaczne.



8. Ogranicz sól w jedzeniu!

- zamiast soli używaj innych przypraw, na przykład ziół świeżych i suszonych
- unikaj konserw mięsnych i dań gotowych
- ograniczaj jedzenie słonych przekąsek takich jak chipsy, paluszki, orzeszki. Zazwyczaj jest na nich bardzo dużo soli.
- nie dosalaj przygotowanych już potraw.



9. Ogranicz cukier i słodczyce!

- nie pij słodkich napojów
- jeśli musisz słodzić, zamiast cukru używaj miodu
- unikaj ciastek, czekoladek, batoników.

Ważne!

Dostarczanie do organizmu zbyt dużych ilości cukru może spowodować wiele ciężkich chorób.

Jedzenie a odporność

O tym co trzeba robić, żeby nie chorować pisaliśmy już w broszurze „Moje zdrowie”. Przeczytaj jeszcze raz rozdział „Unikam przeziębień i grypy”. Jeśli jesz odpowiednie produkty to zwiększasz swoją odporność na choroby. Dobra odporność organizmu nie pozwala na zachorowanie.

Pamiętaj:

Dobrą odporność organizmu pomoże Ci utrzymać codzienna aktywność fizyczna, odpoczynek, sen i odpowiednie odżywianie.



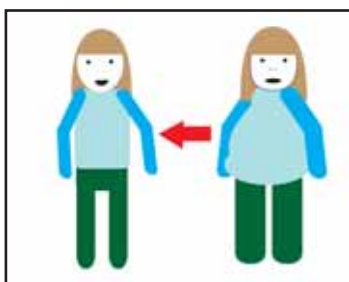
Moje sposoby na zwiększanie odporności:

- Zawsze przed wyjściem z domu jem śniadanie.
- Zamiast witamin w tabletkach, jem codziennie świeże warzywa i owoce.
- Na kolację często jem kanapkę z posiekanym czosnkiem. Albo do gorącego mleka dodaję czosnek i trochę miodu i wypijam przed snem. Czosnek niszczy bakterie i wirusy.
- Mam pod ręką cząstki pomarańczy albo suszone morele, migdały pestki dyni. Zastępują mi słodczyce i dodają energii.
- Do sałatek, zup i kanapek dodaję natkę pietruszki i rzeżuchę.
- Kanapki i inne potrawy często posypuję kielkami pszenicy, ziarnami słonecznika lub siemieniem lnianym.
- Codziennie jem jogurt naturalny.
- Co najmniej 2 razy w tygodniu jem ryby.





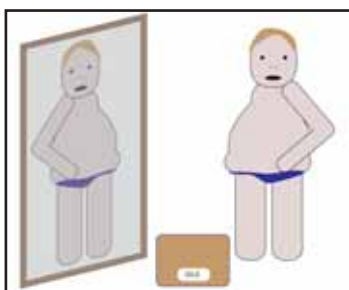
Chcesz być szczupły i zdrowy?



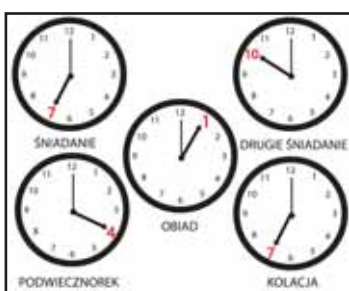
Jeśli masz skłonności do tycia, nie przejmuj się tym bardzo. Możesz to zmienić.

Masz wpływ na swoją wagę i wygląd!

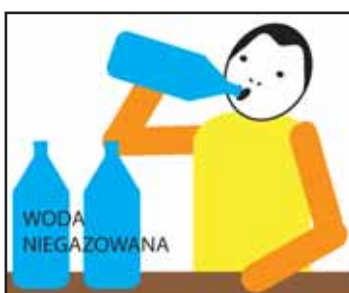
Dzięki właściwemu odżywianiu Twój organizm będzie sprawny i będziesz lepiej wyglądał.



Kontroluj wagę ciała. To znaczy obserwuj swoje ciało, oglądaj się w lustrze i waż się raz w tygodniu. Zapisuj wagę i datę ważenia. Będziesz mógł porównać wpisy.



Jedz codziennie śniadania najpóźniej 1 godzinę po wstaniu z łóżka. Pamiętaj o 5 posiłkach dziennie. **Kolację** jedz najpóźniej na 2 godziny przed snem. Lepiej się poczujesz, nie będziesz miał bólów brzucha i spokojnie zaśniesz. **Wysypiaj się!**



Nie podjadaj między posiłkami. Jeśli jesteś bardzo głodny zjedz jabłko, jogurt naturalny lub napij się wody. **Pij wodę!** Woda jest bardzo potrzebna. Zmniejsza apetyt, przyspiesza trawienie, ma dobry wpływ na wygląd skóry.



Nie jedz kiedy jesteś zdenerwowany. Najpierw idź na spacer, porozmawiaj z przyjacielem, posłuchaj muzyki, weź kąpiel. Do jedzenia siądź wtedy, kiedy jesteś spokojny.

Zaplanuj czas tak, żeby posiłek zjeść spokojnie. Nie zabieraj jedzenia przed telewizor, komputer, nie czytaj przy jedzeniu. Jedz przy stole. Jedz powoli. Dokładne gryzienie i przeżuwanie jedzenia powoduje lepsze i szybsze trawienie.



Bądź aktywny fizycznie, dużo się ruszaj. Pamiętaj, że każda aktywność fizyczna jest ważna. Dlatego ćwicz, uprawiaj różne sporty, dużo spaceruj, tańcz, wykonuj w domu i przy domu prace fizyczne.



Gotuję zdrowo i smacznie

Każdy z nas może nauczyć się przygotowania kilku zdrowych i smacznych posiłków.

Najpierw trzeba kupić odpowiednie produkty. Produkty muszą być świeże.

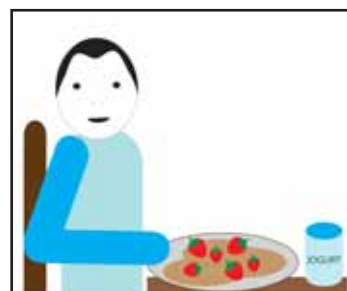
Podczas zakupów nie kupuj produktów po upływie daty ważności. Czytaj etykiety na opakowaniach. Wybieraj produkty z napisem **bez konserwantów, bez sztucznych barwników.**

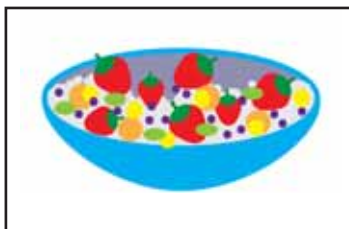


Oto przykłady zdrowych i smacznych posiłków.

Śniadanie - do wyboru

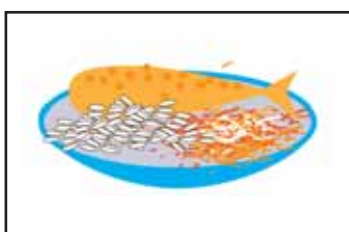
- Tost z pieczywa pełnoziarnistego z jogurtem owocowym
- Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z owocami i jogurtem
- Płatki owsiane, mleko
- Jogurt 0% i owoce





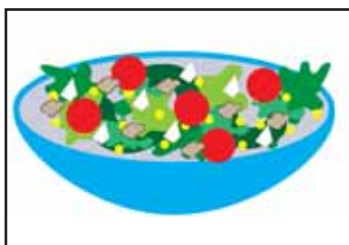
Drugie śniadanie - do wyboru

- Chudy twaróg z owocami, pieczywo razowe
- Jogurt 0% z orzechami i owocami
- Kanapka z tuńczykiem, pieczywo razowe
- Kanapka z indykiem i z sałatą.

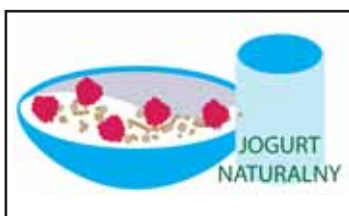


Obiad - do wyboru

- Ryba albo pierś z kurczaka, makaron z warzywami gotowanymi na parze
- Sałatka z dużą ilością różnych warzyw, orzechów i chudego sera albo mięsa z indyka
- Pierś indycza z warzywami, kasza gryczana



- Ryba pieczona, ryż brązowy, surówka z marchewki i jabłka
- Klopsiki w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, ogórki kiszzone
- Makaron ze szpinakiem i serem.



Podwieczorek - do wyboru

- Jogurt naturalny, maliny, otręby pszenne
- Koktajl owocowy
- Jogurt naturalny, borówki, otręby pszenne
- Sałatka owocowa.



Kolacja - do wyboru

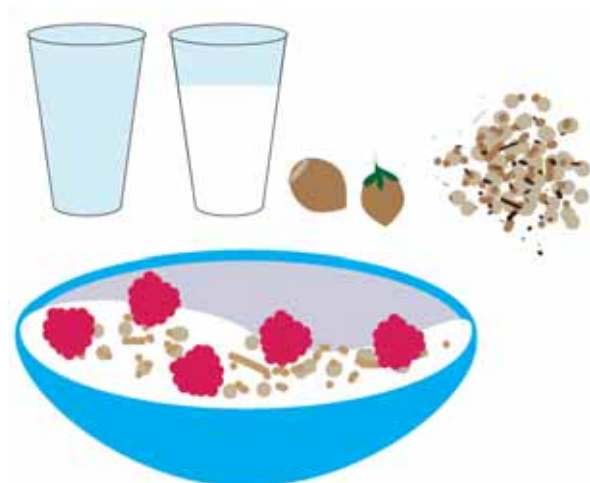
- Pieczywo razowe, plasterki chudej wędliny, liście sałaty, papryka lub pomidor
- Sałatka grecka, pieczywo razowe
- Serek ziarnisty lekki, papryka, szczypiorek, pieczywo razowe.

Przepisy

Owsianka na odporność

Składniki

- 8 łyżek płatków owsianych górskich lub zwykłych
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mleka
- 4 łyżki posiekanych orzechów - takich, jakie najbardziej lubisz. Mogą to być orzechy włoskie, laskowe, brazylijskie lub migdały
- owoce mrożone lub suszone



Przygotowanie

Zagotuj wodę w garnku. Do gotującej się wody wrzuć płatki owsiane, zamieszaj. Garnek przykryj, zmniejsz ogień i zostaw na kilka minut. Kiedy płatki wchłoną wodę, dodaj mleko, zagotuj. Owsiankę wymieszaj z orzechami i podawaj samą lub z dodatkiem owoców.

Sałatka

Składniki

- 4 pomidorki koktajlowe
- 4 pokrojone ogórki
- 2 krążki papryki
- 3 małe marchewki
- 2 łyżeczki niskotłuszczowego sosu



Przygotowanie

Umyte warzywa pokrój w większą kostkę, dodaj sos i wymieszaj. Zjedz z bułką grahamką lub kromką razowego chleba.



Makaron ze szpinakiem



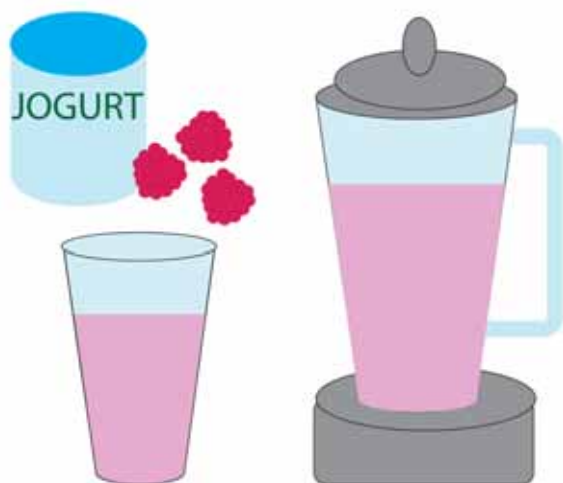
Składniki

- 150 g ulubionego makaronu
- 100 g szpinaku mrożonego w liściach
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki śmietany
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz

Przygotowanie

Makaron ugotuj według wskazówek na opakowaniu. Nie przelewaj go zimną wodą. Szpinak wrzuć na patelnię, dodaj kilka łyżek wody i powoli rozmrażaj na średnim ogniu aż cała woda wyparuje. Następnie dodaj 2 łyżki oliwy i smaż szpinak przez około 5 minut. Dodaj obrany i przecięty przez praskę czosnek oraz śmietanę. Dopraw solą i pieprzem. Możesz dodać też szczyptę gałki muszkatołowej. Ugotowany makaron wymieszaj ze szpinakiem i łyżką oliwy.

Koktajl owocowy



Składniki

- 2 szklanki malin lub innych miękkich owoców
- jogurt naturalny

Przygotowanie

Owoce zmiksuj mikserem lub blenderem.

Dodaj jogurt, trochę cukru pudru i miksuj jeszcze przez chwilę.



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„**Mój czas wolny.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.“

„**Moje ciało.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie“.

„**Moje zdrowie.** W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie“.

„**Moje wydatki.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze“.

„**Mój komputer.** Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną“.

„**Mój internet.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu“.

„**Moje bezpieczeństwo w internecie.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może bezpiecznie korzystać z internetu“.

„**Moje sposoby na konflikty.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o konfliktach i o sposobach ich rozwiązywania“.

„**Moje zachowanie.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania“.

„**Moje prawa.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o postępowaniach sądowych“.

„**Moje relacje z ludźmi.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi“.

„**Mój chłopak, moja dziewczyna.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach uczuciowych“.

Moja samodzielność. Czyli o tym co może zrobić osoba z niepełnosprawnością intelektualną, aby być bardziej samodzielną.

Moje sposoby na zdrowe odżywianie. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zdrowym żywieniu.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.