



Festyn Zdrowia w Zespole Szkół im. ks. dra Jana Zwierza w Ropczycach

17 maja 2012 r.









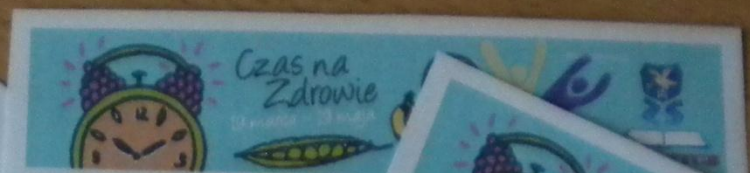
FESTYN

17

W ZESPOLE



FESTYN ZDROWIA
17 MAJA 2012
W ZESPOLE SZKÓŁ IM. KS. DRA J.
W ROPCZYCACH



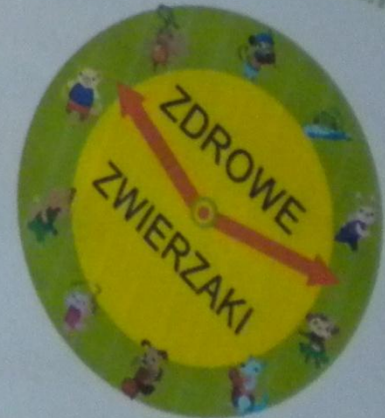
FESTYN

17 IV

W ZESPOLE SZY



FESTYN ZDROWIA
17 MAJA 2012
W ZESPOLE SZKÓŁ IM. KS. DRA JANA ZWIERZA
W ROPCZYCACH



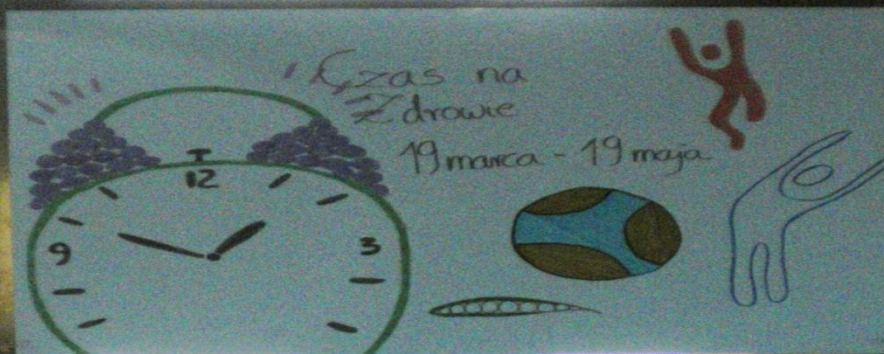
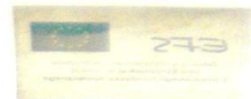
STARTUJEMY O 10⁰⁰



Czas na
Zdrowie
19 maja







W TEREŃNIE CAŁEGO OBIEKTU





BOŚ
FUNDACJA



*Czas na
Zdrowie*
19 marca – 19 maja



PROJEKT PROWADZI



Czas

na



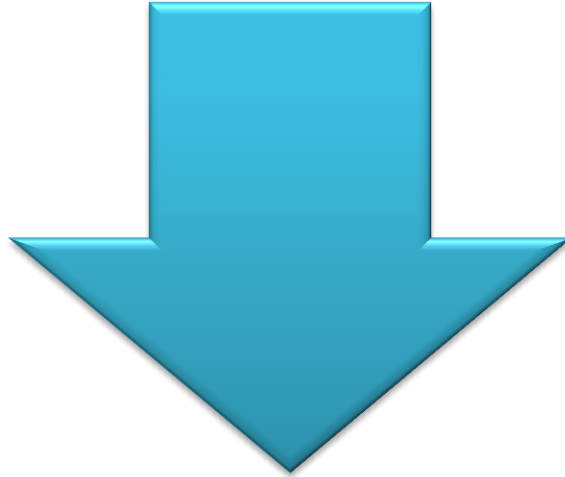
zdrowie

DZISIEJSZE ODŻYWIANIE

NADMIARY

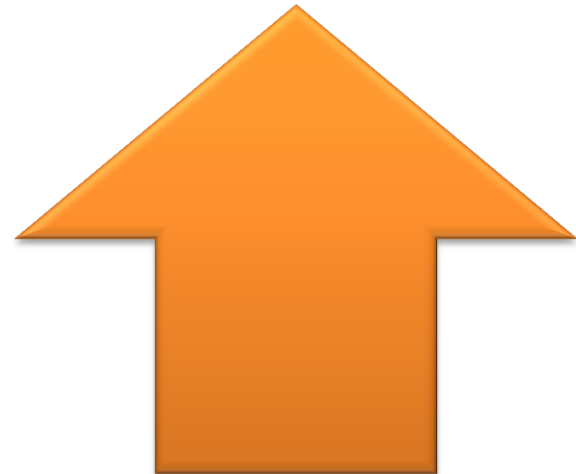
Podlegające kontroli: kalorie, cukier, tłuszcze, sól

Nie podlegające kontroli: środki chemiczne, pestycydy, konserwanty, zanieczyszczenia powietrza i wody



NIEDOBORY

witaminy i minerały,
białko, błonnik, dobre
tłuszcze, woda



RUCH

ZDROWE
ODŻYWIANIE

HARTOWANIE

ŻYCIE BEZ
ZAGROŻEŃ

UNIKANIE
STRESÓW

POZYTYWNE
MYŚLENIE



ZDROWY



STYL



ŻYCIA

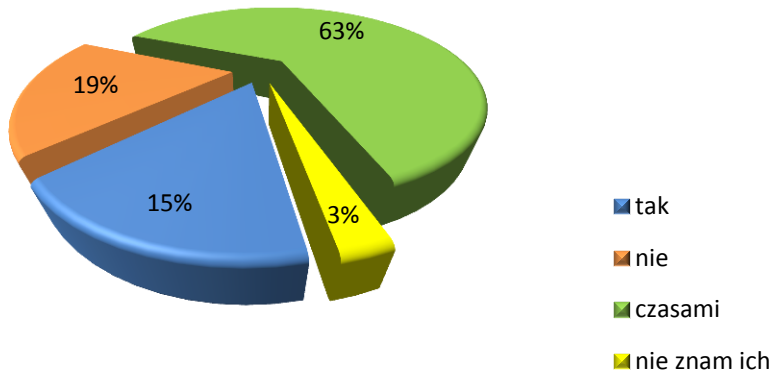
**OKRES DOJRZEWANIA TO NAJWAŻNIEJSZY MOMENT
W ŻYCIU KAŻDEGO CZŁOWIEKA. KSZTAŁTUJE SIĘ WTEDY NIE
TYLKO NASZA PSYCHIKA, ALE TAKŻE CIAŁO**



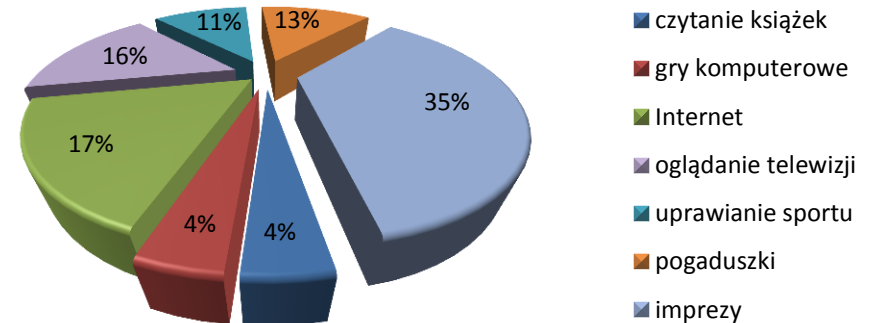
**OD PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU W TYM OKRESIE ZALEŻY
CAŁE NASZE PRZYSZŁE ŻYCIE**

ZAPYTALIŚMY MŁODZIEŻ:

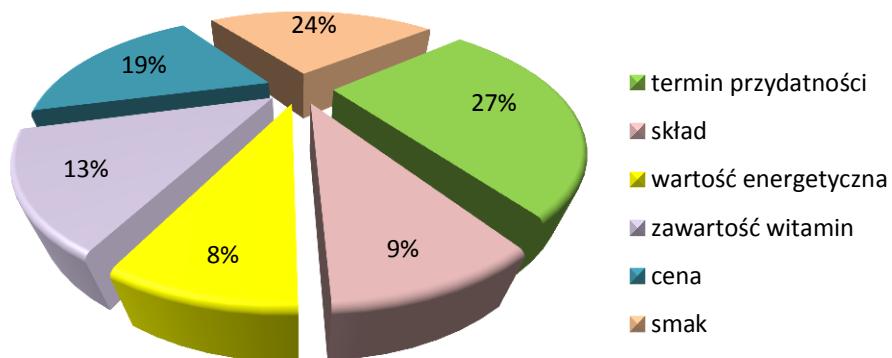
Czy stosujesz zasady zdrowego odżywiania?



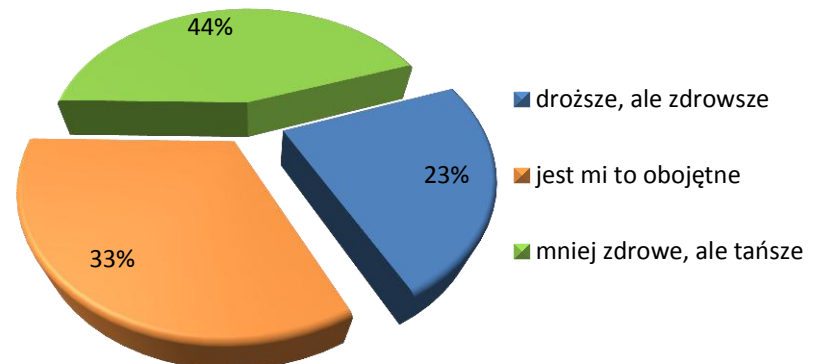
Który ze sposobów spędzania wolnego czasu lubisz najbardziej?



Którą z cech bierzesz pod uwagę podczas zakupów ?



Jakie produkty kupujesz najczęściej ?



DBAJMY O UROZMAIENIE W KUCHNI



W KAŻDYM POSIŁKU STARAJMY SIĘ ŁĄCZYĆ PRODUKTY
Z RÓŻNYCH GRUP

UPRAWIAJMY RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



TO GWARANCJA DOBREGO ZDROWIA, KONDYCJI I SAMOPOCZUCIA
NA DŁUGIE LATA

ZADBAJMY O UREGULOWANIE DIETY



KONTROLUJMY CZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW ORAZ WIELKOŚCI PORCJI

UWAŻNIE CZYTAJMY ETYKIETY



NIE KUPUJMY KOTA W WORKU! Z TYSIĘCY ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH
DOSTĘPNYCH NA RYNKU WYBIERZMY NAJWŁAŚCIWSZE DLA SIEBIE

UMIARKOWANIE W JEDZENIU



ZAPEWNI ZACHOWANIE PRAWIDŁOWEJ MASY CIAŁA I PIĘKNEJ SYLWETKI

UNIKAJMY STRESU



ZRELAKSUJMY SIĘ I CIESZMY SIĘ ŻYCIEM

UŚMIECHAJMY SIĘ JAK NAJWIĘCEJ



BO ŚMIECH TO ZDROWIE!

UKIERUNKUJMY SIĘ NA REGIONALNĄ EKOLOGICZNĄ ŻYWNOŚĆ





Czas na
Zdrowie
19 marca – 19 maja



PROJEKT PROWADZI

**WIEDZIEĆ WIĘCEJ
JEŚĆ ZDROWIEJ
ŻYĆ DŁUŻEJ**

**10
ZASAD
ZDROWEGO
ODŻYWIANIA**



Zasada 1



Należy spożywać produkty z różnych grup żywności

Zasada 2



Kontroluj masę ciała

Zasada 3

**Produkty zbożowe powinny być
głównym źródłem energii**



Zasada 4

A close-up photograph showing a stream of white milk being poured from a glass bottle into a clear glass. The milk is captured in motion, creating a smooth, continuous flow. The background is plain white.

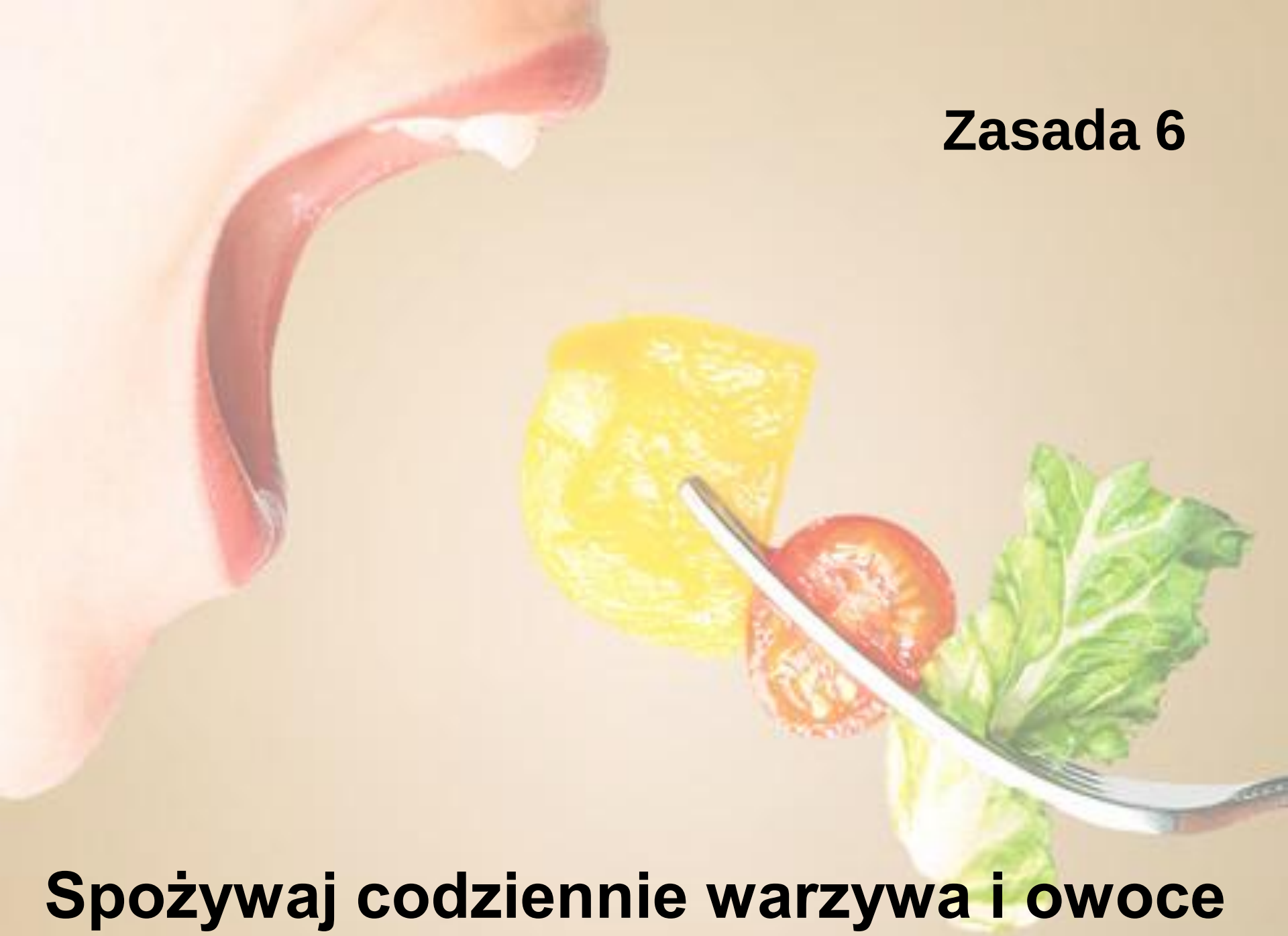
Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety

Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi



Zasada 5

Zasada 6



Spożywaj codziennie warzywa i owoce

Zasada 7

**Ograniczaj spożycie tłuszczów,
zwłaszcza zwierzęcych**

Zasada 8

Unikaj cukru i słodczy



Zasada 9



Ograniczaj spożycie soli

Zasada 10



Unikaj alkohol

**ekologiczna
+
lokalna
+
świeża
=
eko-
żywność**



**Żywność ekologiczna jest
wyprodukowana według zasad
najbardziej zbliżonych do
naturalnych**



Żywność ekologiczna jest

wyprodukowana bez:

- chemicznych środków ochrony roślin
- użycia nawozów sztucznych
- dodatków do pasz





**Żywność EKOLOGICZNA jest
wyprodukowana przy zachowaniu
równowagi ekologicznej
ekosystemów**

Żywność lokalna
wyprodukowana i sprzedana
w obrębie zdefiniowanego
obszaru lub pozyskana
z najbliższego źródła
produkcji





**Żywność lokalna
stymuluje rozwój lokalnej
gospodarki**

**Świeża żywność jest
nieprzetworzona
i nie zawiera konserwantów**

Świeża żywność



opakowana
w materiały wtórnie
wykorzystywane

Aktywność ruchowa

To podstawowa potrzeba człowieka, szczególnie ważna w okresie dzieciństwa i młodości, gdyż warunkuje ona prawidłowy rozwój.



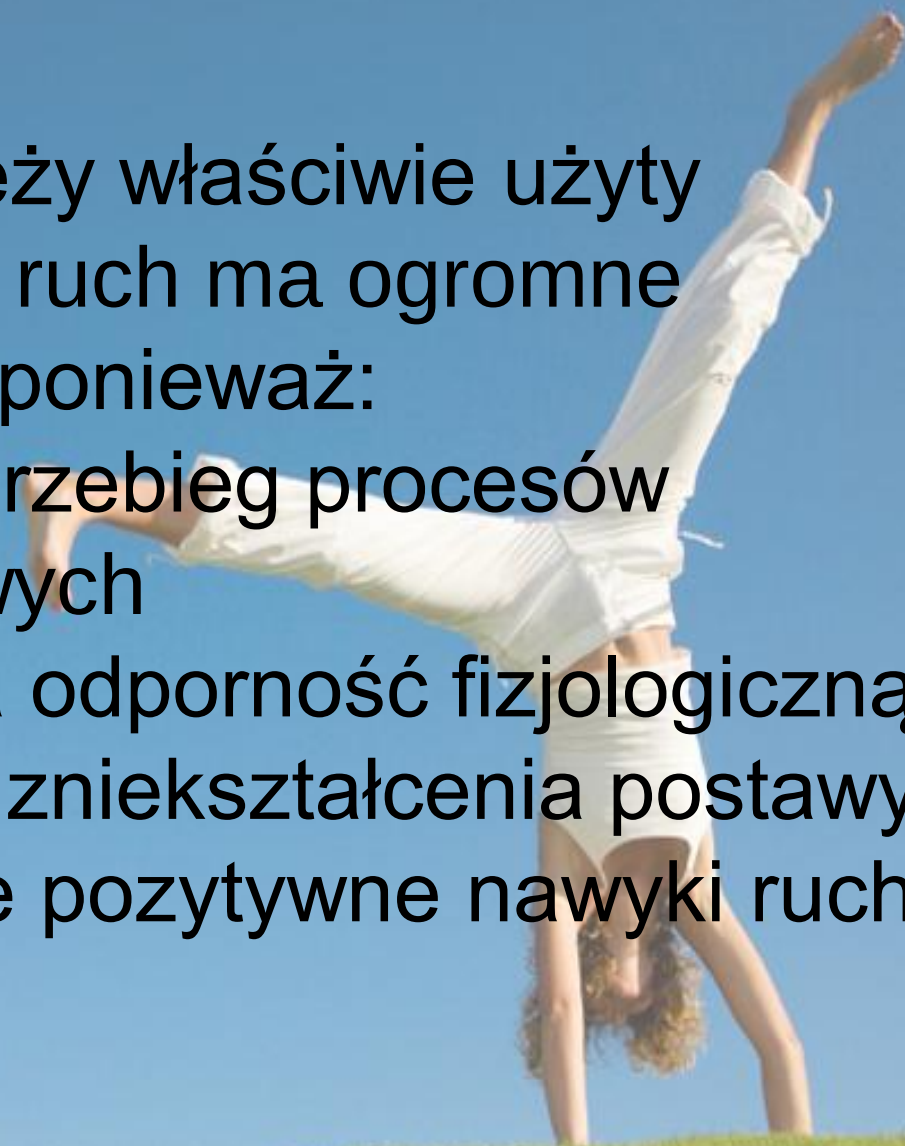
A woman with blonde hair, wearing a white sports bra and light-colored shorts, is running on a dirt path in a sunlit forest. The background is filled with green trees and foliage, with sunlight filtering through the leaves.

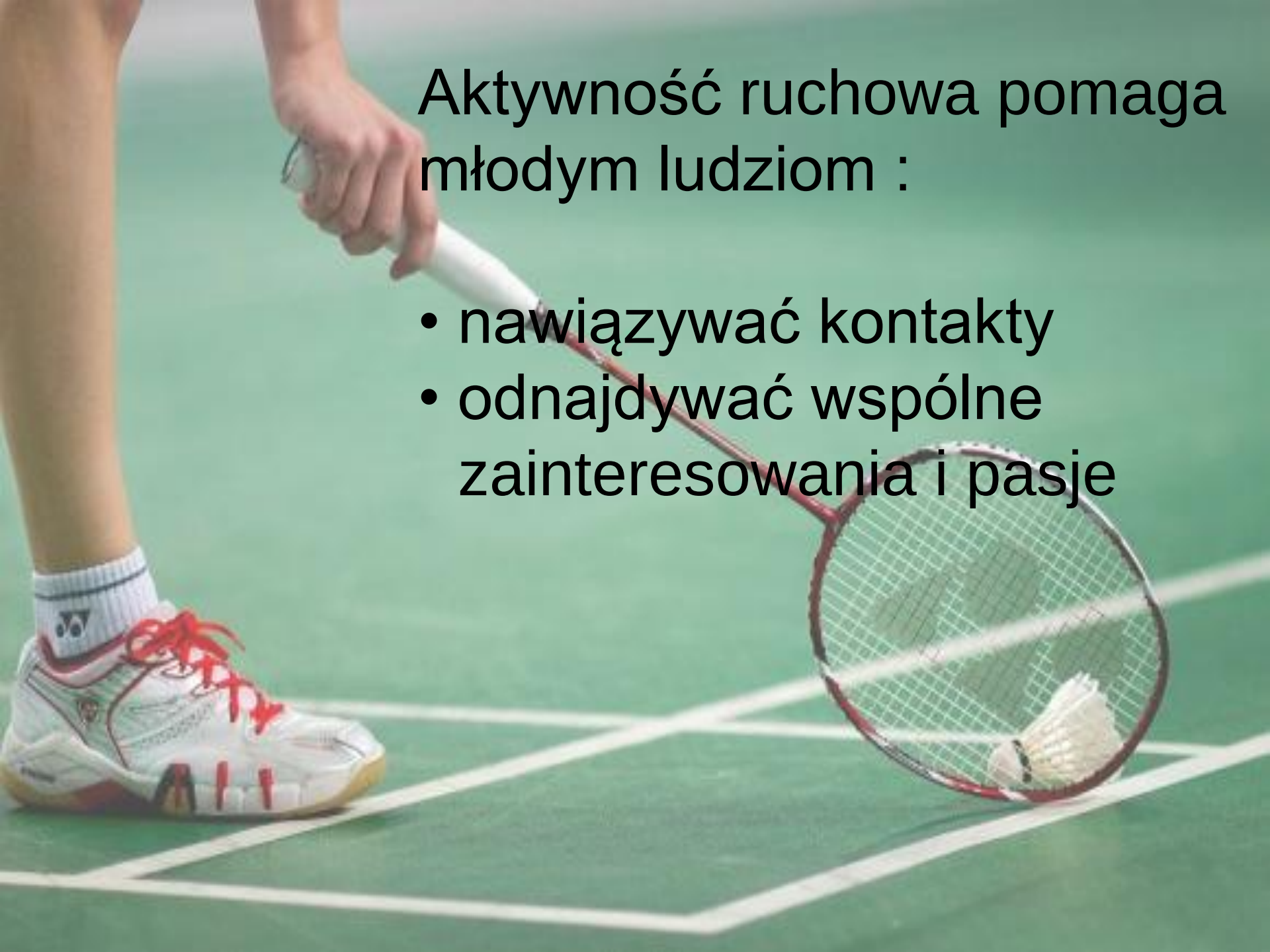
Aktywność ruchowa jest podstawą:

- sprawności fizycznej
- kultury fizycznej
- zdrowia

Dla młodzieży właściwie użyty i dozowany ruch ma ogromne znaczenie, ponieważ:

- łagodzi przebieg procesów rozwojowych
- zwiększa odporność fizjologiczną
- koryguje zniekształcenia postawy
- kształtuje pozytywne nawyki ruchowe



A person is playing badminton on a green court. The image shows a close-up of the person's lower leg and foot, wearing a white and red sneaker and a white sock with a black logo. The person is holding a red badminton racket with a white handle. A white shuttlecock is visible on the racket's strings. The background is a blurred green court surface with white lines.

Aktywność ruchowa pomaga
młodym ludziom :

- nawiązywać kontakty
- odnajdywać wspólne zainteresowania i pasje

Aktywność ruchowa kształtuje cechy charakteru, takie jak:

- umiejętność współdziałania w zespole
- umiejętność dowodzenia
- współodczuwanie
- współzawodnictwo i walka fair play
- poczucie własnej wartości



BOŚ
FUNDACJA



*Czas na
Zdrowie*
19 marca – 19 maja



PROJEKT PROWADZI



Mądry konsument
żywności
przed szkodą





Konsumentem jest osoba fizyczna, która nabywa rzecz ruchomą w celu niezwiązanym z działalnością zawodową lub gospodarczą



Sprzedawca jest zobowiązany:

podać do wiadomości
konsumenta cenę
oferowanego towaru
konsumpcyjnego oraz jego
cenę jednostkową
(cenę za jednostkę miary)

**Sprzedawca
jest zobowiązany:**

wydać pisemne potwierdzenie zawarcia umowy

Sprzedawca jest zobowiązany:

udzielić kupującemu
jasnych, zrozumiałych
i niewprowadzających
w błąd informacji



Sprzedawca jest zobowiązany:

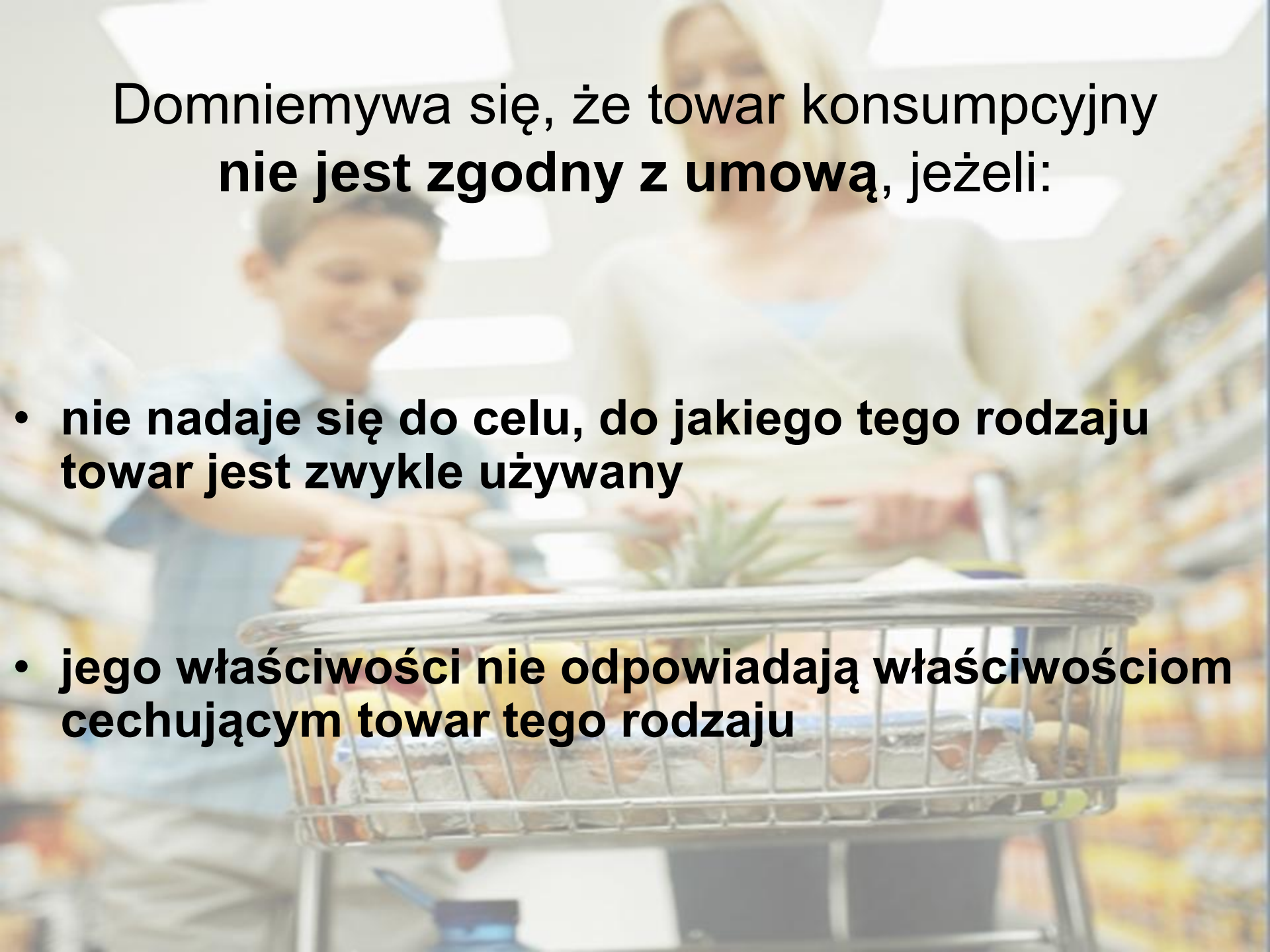
zapewnić w miejscu
sprzedaży odpowiednie
warunki umożliwiające
dokonanie wyboru towaru
konsumpcyjnego



Za co odpowiada sprzedawca?



Sprzedawca odpowiada wobec konsumenta,
jeżeli towar konsumpcyjny w chwili jego
wydania jest **niezgodny z umową**



**Domniemywa się, że towar konsumpcyjny
nie jest zgodny z umową, jeżeli:**

- nie nadaje się do celu, do jakiego tego rodzaju towar jest zwykle używany**
- jego właściwości nie odpowiadają właściwościom cechującym towar tego rodzaju**

Za zgodny z umową uważa się taki towar, który odpowiada oczekiwaniom kupującego, opartym na składanych publicznie zapewnieniach:

- sprzedawcy
- producenta
- osoby, która wprowadza towar do obrotu



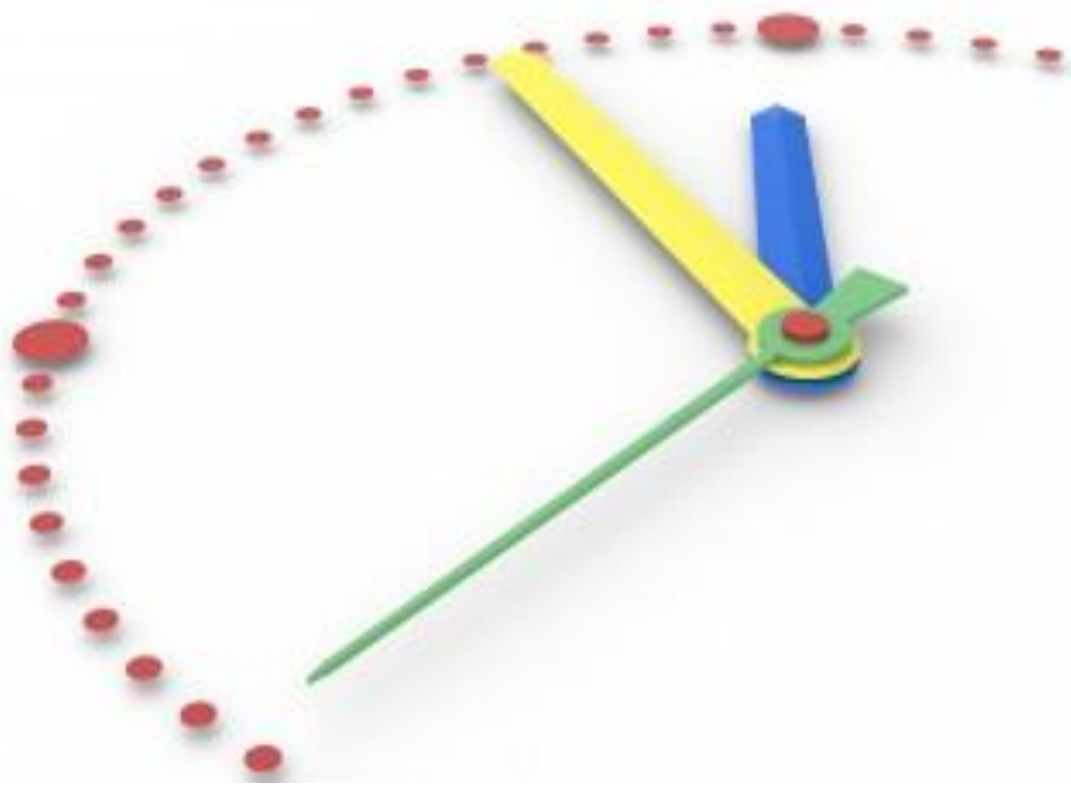


Sprzedawca **nie odpowiada** za niezgodność towaru konsumpcyjnego z umową, gdy kupujący o tej niezgodności wiedział lub, oceniając rozsądnie, powinien był wiedzieć

**O niezgodności towaru żywnościowego
z umową należy zawiadomić sprzedawcę
niezwłocznie po jej stwierdzeniu,
jednak nie później niż:**

- w terminie 3 dni od dnia otwarcia opakowania, w przypadku towaru paczkowanego
- w terminie 3 dni od dnia sprzedaży lub otrzymania towaru, w przypadku towaru:
 - sprzedawanego luzem
 - odmierzanego w miejscu zakupu
 - dostarczanego do miejsca zamieszkania kupującego

Każdorazowo jednak zawiadomienie sprzedawcy o stwierdzeniu niezgodności z umową powinno nastąpić **nie później niż przed upływem daty minimalnej trwałości towaru lub terminu jego przydatności do spożycia**



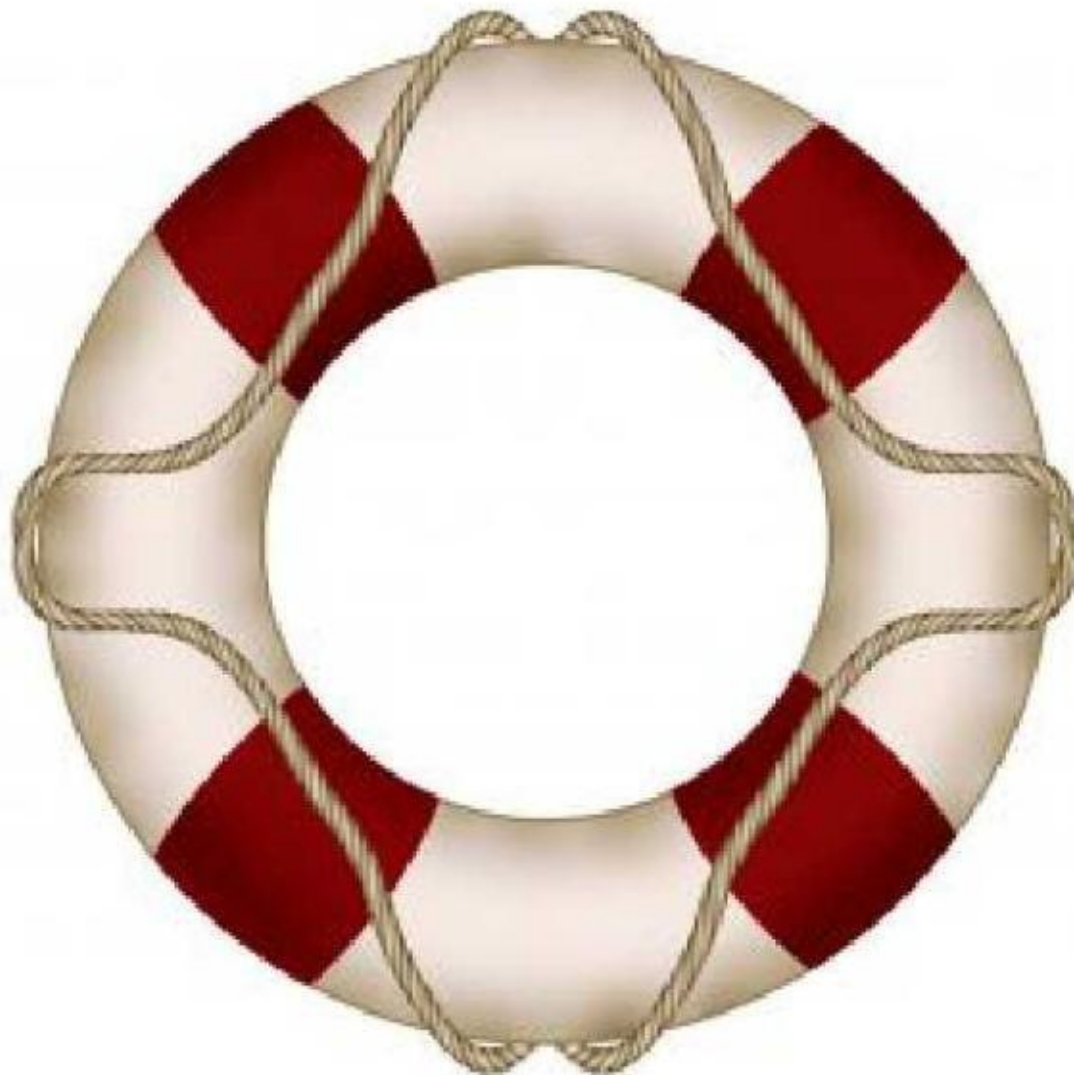
Co zrobić, kiedy sprzedawca nie chce przyjąć naszego zgłoszenia



- po pierwsze, nie rezygnuj ze swoich praw
- po drugie są instytucje, do których możesz udać się po pomoc



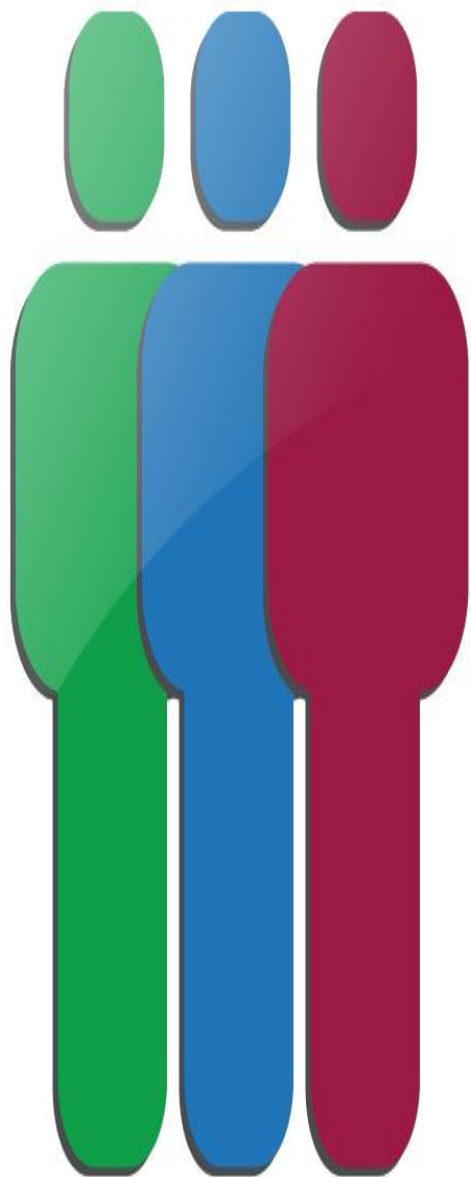
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów



**Miejski lub Powiatowy Rzecznik
Konsumentów**



**Federacja
Konsumentów**



STOWARZYSZENIE

KONSUMENTÓW POLSKICH



Europejskie
Centrum
Konsumentów ECC-Net

Mądry konsument czyta etykiety !

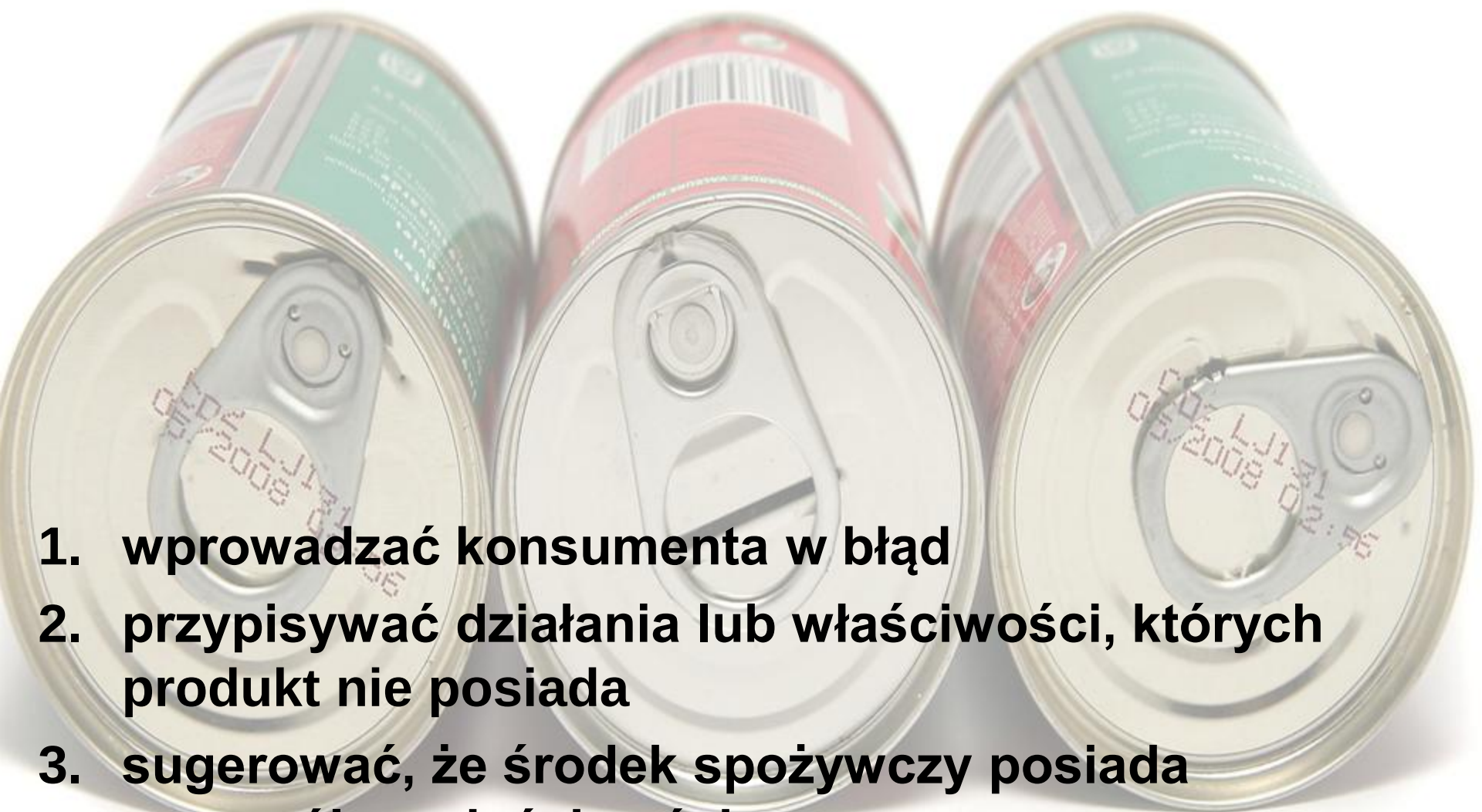
Wszystkie produkty spożywcze muszą być oznakowane. Tak każe prawo. Spójrz na etykietę – to nic nie boli. Zasada „widziały gały, co brały” działa nie tylko na imprezie, ale również w sklepie.

Podstawowe informacje, jakie powinny znaleźć się na etykiecie to:

1. nazwa produktu
2. lista występujących składników
3. termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości
4. sposób przyrządzenia
5. dane o producencie
6. masa netto lub liczba sztuk
7. warunki przechowywania
8. partia produkcyjna
9. wartość odżywcza i GDA
10. informacje dodatkowe



Etykieta nie powinna :

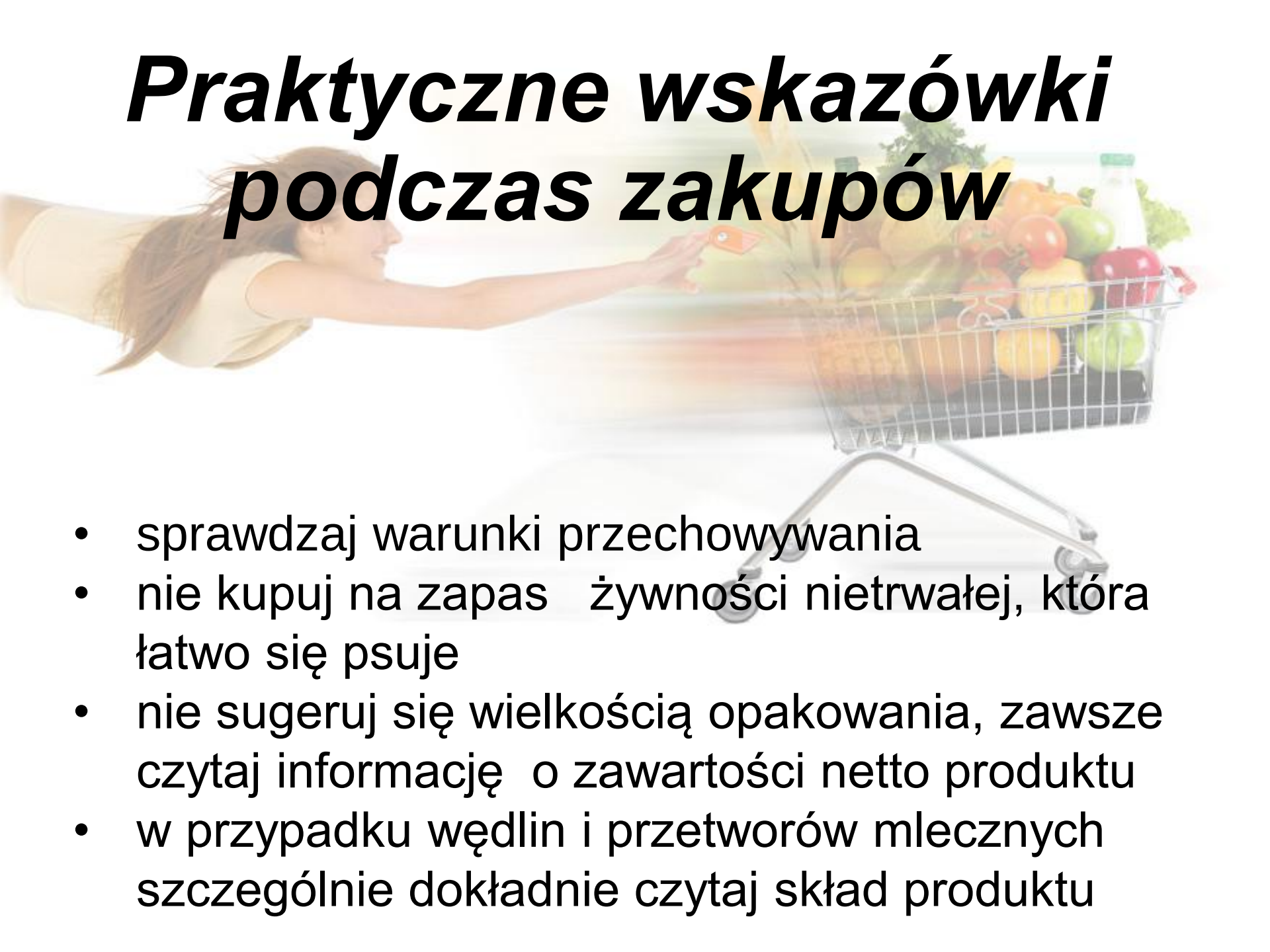
- 
- The image shows three aluminum cans lying on their sides. The underside of the labels is visible, revealing production dates and times stamped in red ink. The dates are 05/2008, 05/2008, and 05/2008. The times are 12:14, 12:14, and 12:14. The cans are arranged in a row, slightly overlapping.
- 1. wprowadzać konsumenta w błąd**
 - 2. przypisywać działania lub właściwości, których produkt nie posiada**
 - 3. sugerować, że środek spożywczy posiada szczególne właściwości**

Praktyczne wskazówki podczas zakupów



- zawsze sprawdzaj datę ważności
- nie kupuj żywności nieznanego pochodzenia
- czytaj dokładnie informacje zamieszczone na etykiecie, zwłaszcza te podane drobnym drukiem
- nie sugeruj się atrakcyjną szatą graficzną opakowania ani wyeksponowaną fantazyjną nazwą
- nie sugeruj się atrakcyjną ceną, ponieważ często wiąże się ona z obniżeniem jakości

Praktyczne wskazówki podczas zakupów

A woman with long brown hair, wearing a light-colored sleeveless top, is pushing a metal shopping cart. The cart is filled with various fresh fruits and vegetables, including apples, oranges, and leafy greens. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting with greenery.

- sprawdzaj warunki przechowywania
- nie kupuj na zapas żywności nietrwałej, która łatwo się psuje
- nie sugeruj się wielkością opakowania, zawsze czytaj informację o zawartości netto produktu
- w przypadku wędlin i przetworów mlecznych szczególnie dokładnie czytaj skład produktu



BOŚ
FUNDACJA



*Czas na
Zdrowie*
19 marca – 19 maja



PROJEKT PROWADZI

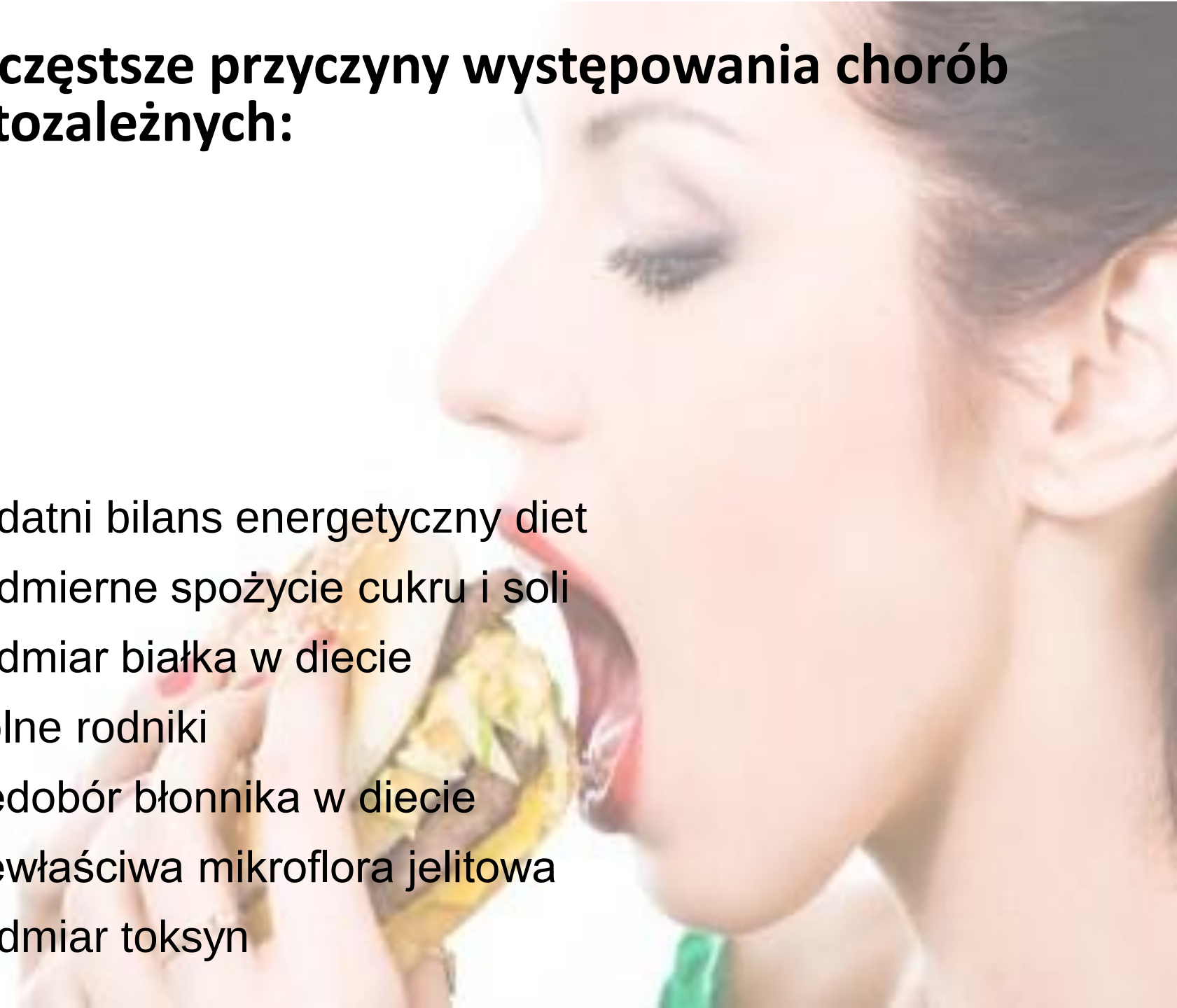


Choroby dietozależne



Najczęstsze przyczyny występowania chorób dietozależnych:

- dodatni bilans energetyczny diet
- nadmierne spożycie cukru i soli
- nadmiar białka w diecie
- wolne rodniki
- niedobór błonnika w diecie
- niewłaściwa mikroflora jelitowa
- nadmiar toksyn



OTYŁOŚĆ



To patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogące prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia.

A close-up photograph of a person's midsection. A yellow measuring tape is wrapped around the waist, held by two hands. The person is wearing a light blue top. The background is blurred.

Do oceny stopnia otyłości najczęściej stosujemy:

- pomiary grubości fałdów skórno-tłuszczowych
- wskaźnik BMI
- pomiary obwodów

Typy otyłości



otyłość typu "jabłko" –
(otyłość brzuszna)



otyłość typu "gruszka" –
(udowo-pośladkowa)

Skutki otyłości

- ryzyko rozwoju innych chorób
- osłabienie stawów nóg, problemy z kręgosłupem
- płaskostopie, żylaki
- obniżona sprawność ruchowa



Cukrzyca typu II

- Inaczej cukrzyca insulinoniezależna, cukrzyca dorosłych lub nabyta
- organizm wydziela normalną ilość insuliny, lecz jest ona niewystarczająca do obniżenia poziomu cukru we krwi
- Rozpoznanie – podwyższony poziom glukozy we krwi:
 - stężenie glukozy we krwi na czczo > 126 mg/dl;
 - stężenie glukozy przygodne > 200 mg/dl;
- Cukrzyca typu II ujawnia się najczęściej u ludzi w starszym wieku, obecnie jednak częstość jej występowania rośnie u dzieci i młodych osób otyłych

Skutki cukrzycy typu II

- upośledzenie wzroku, ze ślepotą włącznie
- zaburzenia pracy nerek, aż do całkowitej niewydolności
- zaburzenia neurologiczne
- zmiany skórne (grzybice, czyraki i owrzodzenia)
- stopa cukrzycowa
- miażdżyca

Nadciśnienie tętnicze



- stan podwyższonego skurczowego i/lub rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi
- najczęściej ujawnia się w 3 lub 4 dekadzie życia (21-40 lat)

Skutki nadciśnienia tętniczego

- choroby układu sercowo-naczyniowego
- bóle i zawroty głowy
- zwiększona pobudliwość nerwowa
- chwiejność emocjonalna
- łatwe wyczerpywanie się i trudność koncentracji
- bezsenność
- ogólne osłabienie
- przyspieszone bicie serca

Choroby układu krążenia

To schorzenia dotyczące narządów i tkanek wchodzących w skład układu krążenia, a w szczególności serca, tętnic i żył. Często nazywane **chorobami układu sercowo-naczyniowego**. Podstawą rozwoju większości tych chorób są **zmiany miażdżycowe**, czyli zgrubienia ścian tętnic powodujące zmniejszenie światła naczyń i w konsekwencji prowadzących do ich niedrożności.

Próchnica

Jest to uszkodzenie szkliwa zębów spowodowane przez kwasy wytwarzane przez bakterie bytujące w nazębnej płytce bakteryjnej. Istotą choroby jest odwapnienie i rozpad organicznych struktur zęba.

Skutki próchnicy



- utrata zębów
- zapalenie dziąseł
- ropnie
- zakażenie krwi i różnych narządów np. serca

Osteoporoza



to choroba kości charakteryzująca się ubytkiem masy kostnej i zmniejszeniem jej gęstości. Słabość kośćca zwiększa ryzyko złamań, szczególnie :

- nadgarstka
- kręgosłupa
- szyjki kości udowej

Powoduje również bóle, spadek wagi oraz zniekształcenie sylwetki.

Czynniki sprzyjające osteoporozie

- niedostateczne spożycie wapnia
- niska podaż witaminy D₃
- nadmierna podaż fosforu
- nadmierne spożycie alkoholu, kawy
- nadmiar białka zwierzęcego
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów



Nowotwory

grupa chorób, w których komórki organizmu dzielą się w sposób niekontrolowany przez organizm, a nowo powstałe komórki nowotworowe nie różnicują się w typowe komórki tkanki.



Na rozwój nowotworów może mieć wpływ dieta zawierająca przede wszystkim:

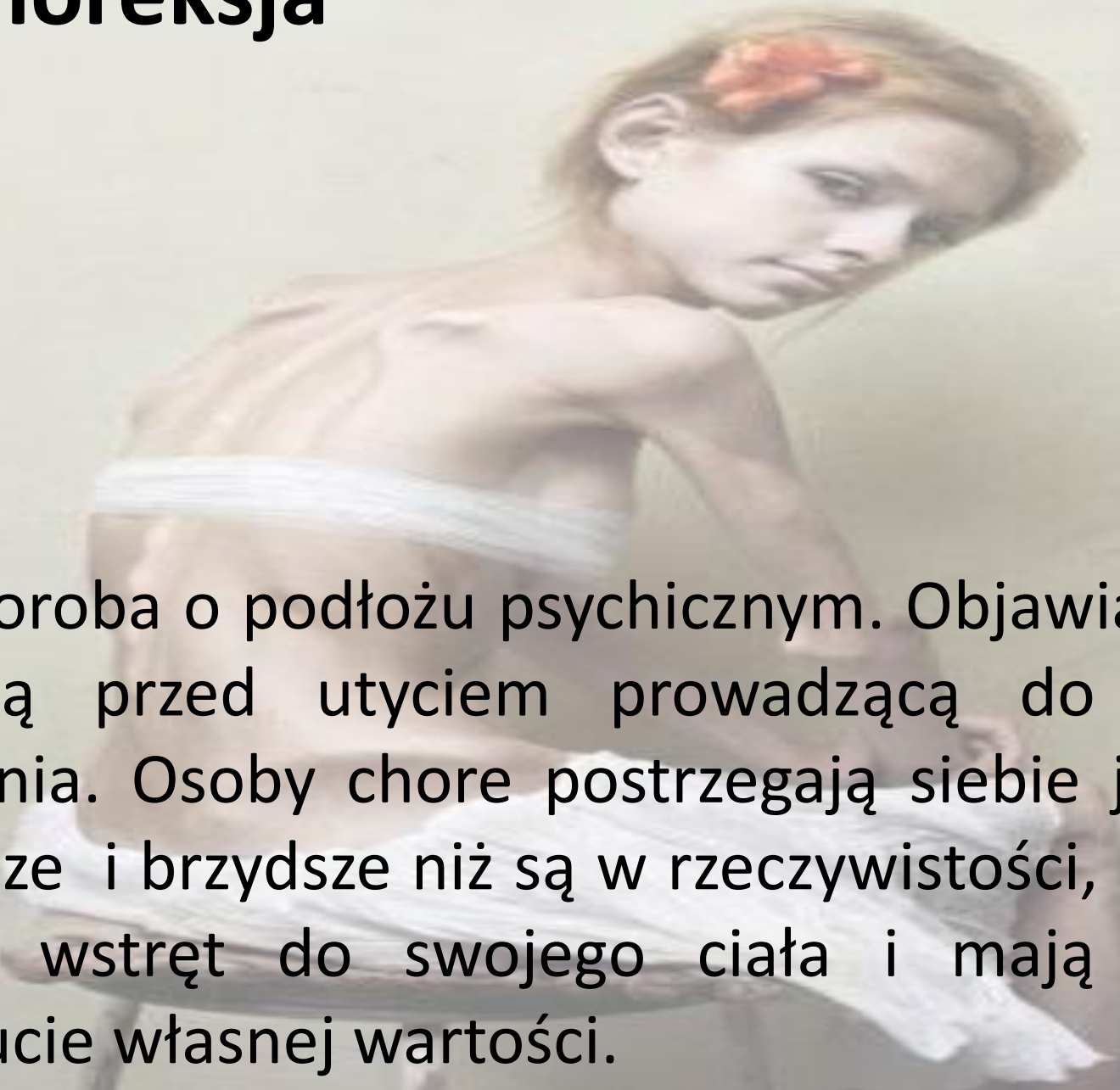
- duże ilości produktów wędzonych i solonych
(rak przełyku i żołądka)
- duże ilości tłuszczu całkowitego oraz tłuszczu nasyconego
(rak jelita grubego, prostaty i sutka)
- nieznaczne ilości błonnika pokarmowego
(rak jelit, a zwłaszcza jelita grubego)

Bulimia

Dosłownie oznacza „byczy głód”. Polega na okresowych napadach żarłoczności z utratą kontroli nad ilością spożywanych pokarmów oraz stosowaniu zachowań kompensacyjnych.



Anoreksja



to choroba o podłożu psychicznym. Objawia się silną obawą przed utyciem prowadzącą do unikania jedzenia. Osoby chore postrzegają siebie jako dużo grubsze i brzydsze niż są w rzeczywistości, nierzadko czują wstręt do swojego ciała i mają zaniżone poczucie własnej wartości.

Ortoreksja



To obsesja na punkcie jakości przyjmowanego pokarmu. Ortorektyk koncentruje na wszystkim, co związane z przygotowywaniem, przechowywaniem i konsumowaniem żywności.

Dietoprofilaktyka chorób dietozależnych

- zrównoważony bilans energetyczny
- odpowiednia aktywność fizyczna
- urozmaicenie diety
- większa ilość mniejszych posiłków w ciągu dnia
- odpowiednie przygotowanie posiłków





BOŚ
FUNDACJA



Czas na
Zdrowie
19 marca - 19 maja



PROJEKT PROWADZI

