

# Porozmawiajmy o odżywianiu



**Ilustracje:**  
Njung'e  
Wanjiru Vania  
Dhianisya

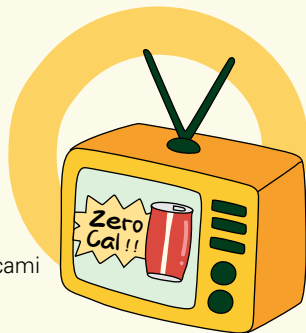
# Prawdziwe życie Prawdziwa historia

**Hej! Nazywam się Raffi** i mieszkam w Surabaya, drugim co do wielkości mieście w Indonezji. Indonezję zamieszkuje ponad 46 milionów młodych osób - możecie w to uwierzyć!? Dzisiaj opowiem Wam jak wygląda przykładowy dzień z mojego życia, łącznie z tym, co mam na talerzu!

Poranki zaczynam od śniadania z moją siostrą i mamą. Moje ulubione śniadanie to zazwyczaj tuńczyk lub wołowina z czarnuszką. Moja siostra woli rybę, szczególnie lubi łososa.

Moim absolutnie ulubionym posiłkiem w ciągu dnia jest lunch, niekoniecznie z powodu tego, co wtedy jem, ale dlatego, że jest to przerwa od nauki i mogę spędzić czas z przyjaciółmi. Tak jak pewnie u Was, nasze lekcje trwają dość długo i nie zawsze mamy czas na ćwiczenia fizyczne czy uprawianie sportu. Staram się jednak chodzić na siłownię – czuję się po niej dobrze. Poza tym wiem, że jest to dla mnie dobre. Jeśli chodzi o jedzenie, to na stołówce szkolnej do wyboru mamy wiele potraw, niektóre bardziej zdrowe, niektóre mniej. Staram się wybierać te z warzywami, ale czasami nie jest to takie proste. Dzisiaj zjadłem ryż, jajka i warzywa.

Po szkole zazwyczaj wszyscy spotykamy się w galerii handlowej. Zwykle idę tam z przyjaciółmi, żeby odrobić lekcje, spędzić czas i zjeść kolację. Większość restauracji w centrum handlowym to fast foody. Dzisiaj na kolację zjadłem ryż z owocami morza. Moi przyjaciele wybrali nuggetsy z kurczaka i spaghetti.



Zarówno w szkole, w mediach czy internecie znajdziemy wiele informacji o tym, czego powinniśmy spożywać więcej, a czego starać się unikać. Rozumiem to dobrze, jednak, czasami smak fast foodów jest bardzo kuszący. Po prostu dobrze jest zjeść smaczny posiłek!

Różne rzeczy wpływają na to, co jemy. Zaczynając od naszych nawyków i przyzwyczajzeń z dzieciństwa, po sugerowanie się tym, co wybierają nasi znajomy, a także przekaz reklamowy, który do nas dociera.

Wybieranie produktów, które są dla nas dobre, naprawdę ma znaczenie. Zdrowa żywność pomaga nam lepiej się uczyć, daje więcej energii w ciągu dnia i pomaga zachować zdrowie.

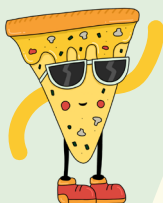
Czas przygotować się na jutro, do zobaczenia później!

# POZNAJ FAKTY

Jako młodzi ludzie, często borykamy się z rozdźwiękiem między naszymi intencjami dotyczącymi zdrowego odżywiania a tym, co faktycznie jemy. Wiemy, że powinniśmy odżywiać się zdrowo, ale co to właściwie znaczy? Kto i co może wpływać na nasze wybory żywieniowe? Przeczytaj poniższe informacje, aby dowiedzieć się więcej!

# 1

**Światowe badania pokazują, że 42% młodych ludzi pije napoje gazowane co najmniej raz dziennie, a 46% je fast foody przynajmniej raz w tygodniu.**



## Cukry dodane

To cukry dodawane podczas produkcji żywności.

## Tłuszcze trans

Utwardzone oleje roślinne, których spożycie jest silnie powiązane z chorobami serca.

## Sód lub sól

Wysokie stężenie soli we krwi podnosi ryzyko zachorowania na nadciśnienie.

Fast foody, napoje gazowane i żywność pakowana zawierają duże ilości cukru, tłuszczów trans i sodu. To sprawia, że żywność ta jest wysokokaloryczna, a jednocześnie ma niewiele lub prawie żadnych wartości odżywczych. Co sprawia, że tak bardzo lubimy te produkty? Jak ich zbyt częste spożywanie może na nas wpłynąć? Żywność ta jest trochę tańsza w stosunku do zdrowej, łatwa do zdobycia i smaczna. Jest również atrakcyjnie pakowana, reklamowana i stworzona po to, abyśmy po nią sięgali.

# 2

**Reklamy żywności skierowane do nas prawie wyłącznie promują wysoko przetworzoną żywność, która jest naładowana solą, niezdrowym tłuszczem i cukrem.**



Jak często na billboardach, w telewizji, radiu czy mediach społecznościowych spotykasz reklamy związane z żywnością? Nawet nie jesteśmy świadomi, jak przemysł spożywczy często wpływa na to, co jemy.

## „Zdrowe” i inne modne określenia, na które warto zwracać uwagę

### „Naturalne”

„Naturalne” zwykle oznacza, że produkt nie zawiera chemicznych wzmacniaczy smaku czy barwników. Nadal jednak takie produkty mogą zawierać duże ilości cukru czy sodu. Dla przykładu, niektóre napoje gazowane znakowane są jako naturalne, jednak zawierają duże ilości cukru.

### „Organiczna”

„Organiczna” oznacza żywność uprawianą bez szkodliwych substancji chemicznych. W niektórych krajach można szukać żywności produkowanej lokalnie, która jest wytwarzana zgodnie z zasadami zrównoważonego rolnictwa. Pamiętaj jednak, że nie każda żywność produkowana organicznie musi być zdrowa. Może zawierać dużo niezdrowych tłuszczów, cukru lub sodu.

### „Bez tłuszczu” lub „Z obniżoną zawartością tłuszczu”

Nie oznacza to, że nie posiadają one kalorii. W rzeczywistości, taka żywność może mieć taką samą lub większą ilość kalorii niż żywność pełnotłusta, a to z powodu dodanych cukrów. Przykładowo, jogurt może nie posiadać tłuszczu, ale aby nie stracił walorów smakowych, tłuszcz rekompensuje się zwiększeniem zawartości cukru.

# 3

**Wszyscy dorastaliśmy słysząc, że powinniśmy jeść owoce i warzywa, ale właściwie dlaczego jest to ważne?**

**Popraw swój nastrój i sprawność umysłową** dzięki diecie bogatej w zdrowe tłuszcze i białka, które znajdziesz w rybach, fasoli, roślinach strączkowych, oliwie z oliwek, jogurcie i orzechach.

**Zadbaj o swoją skórę** jedząc więcej warzyw, owoców, ryb i pijąc duże ilości wody. To, co spożywamy i pijemy wpływa na kondycję naszej skóry, w tym np. na rozwój trądziku.

**Zbuduj odporność** poprzez spożywanie większej ilości surowych owoców i warzyw, które są bogatym źródłem witamin i minerałów. Są one niezbędne do zwalczania wszelkich infekcji.





**Zmniejsz ryzyko** wystąpienia długotrwałych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, udar czy nowotwór, jedząc mniej przetworzonej żywności, która zawiera dużo niezdrowego tłuszczu, soli i cukru.



**Wspieraj zmiany**, przez które przechodzi nasze ciało i mózg: w okresie dojrzewania mózg i ciało wymagają dużo odżywczych składników do prawidłowego rozwoju.



**Miej energię** do codziennych czynności: spożywanie pożywnych pokarmów pomaga nam skupić się w szkole lub w pracy, uprawiać sport, zajmować się naszym hobby, a nawet spędzać czas z przyjaciółmi.



**Co więc powinno znaleźć się na moim talerzu?** Żaden pojedynczy posiłek nie będzie zawierał wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Wybór żywności może zależeć również od osobistych upodobań, ale ważne jest także, aby starać się zapewnić równowagę składników odżywczych w posiłku (białek, węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów) w postaci:

- \* Orzechów i nasion
- \* Produktów pochodzenia zwierzęcego (mięso, jajka, nabiał)
- \* Owoców i warzyw
- \* Produktów pełnoziarnistych

Dowiedz się więcej:

<https://pacjent.gov.pl/diety/jak-zdrowo-sie-odzywiac>



# 4

**Czy wiesz, że w niektórych krajach nawet 50% ludności ma niedobór żelaza?**

**Gdy nie masz wystarczającej ilości żelaza w organizmie, możesz czuć się zmęczony, słaby, a nawet mieć zawroty głowy. Jego niedobór utrudnia aktywność i koncentrację w szkole czy pracy.**

- \* Żelazo pomaga w tworzeniu czerwonych krwinek, które są potrzebne do transportu tlenu z płuc do reszty ciała.
- \* Zapotrzebowanie na żelazo wzrasta w okresie dojrzewania, ponieważ nasze ciało wtedy szybko rośnie. Zapotrzebowanie na żelazo wzrasta jeszcze bardziej u dziewcząt, które zaczynają miesiączkować.
- \* Żelazo można znaleźć w orzechach, owocach i warzywach, w tym zwłaszcza w zieleninie. Soczewica, fasola, tofu czy mięso są również dobrymi źródłami żelaza.

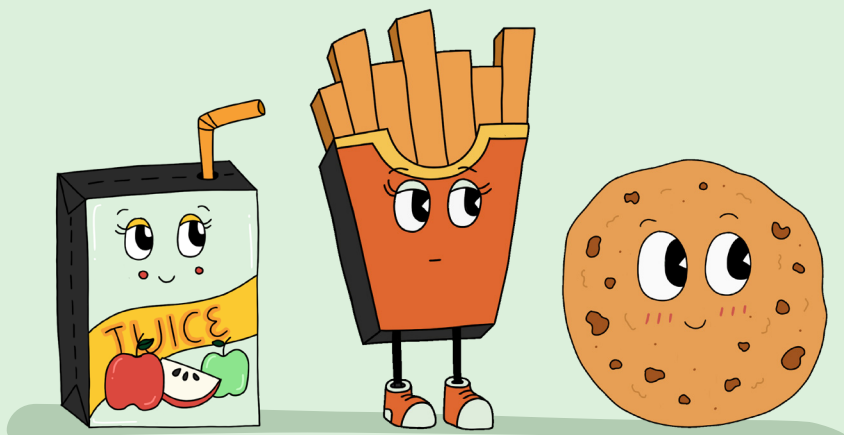
# 5

**Czy wiesz, że 90% kości człowieka rozwija się do ukończenia 20 roku życia?**



Nasze kości rosną szybko w okresie dojrzewania, więc to najlepszy czas na ich wzmocnienie, gdyż będą służyły nam przez całe życie. Możesz o to zadbać, dostarczając do organizmu odpowiedniej ilości wapnia i witaminy D w codziennej diecie.

- \* Wapń jest potrzebny do budowy mocnych kości i zębów, a witamina D pomaga organizmowi skutecznie go wchłaniać.
- \* Wapń znajdziesz w wielu pokarmach, takich jak nabiał, soja, zielone warzywa liściaste, ryby.
- \* Wapń zawarty jest w różnych artykułach spożywczych, takich jak produkty mleczne, soja, zieleń, orzechy, figi, fasola pinto czy ciecierzycyca.



# Pomyśl o tym...

Czy czujesz, że masz kontrolę nad tym co, kiedy i gdzie jesz? Jak jest z Twoimi przyjaciółmi? Czy sądzisz, że młodzież na świecie zwraca na to uwagę?



Jeśli Twoja szkoła poprosiłaby Cię o zmianę menu, z którego dania/napoju byś zrezygnował/-a? Dlaczego? Czym byś je zastąpił/-a?

Czy jest taki produkt spożywczy/napój, który Twoim zdaniem jest skierowany do Twojej grupy wiekowej? Czy jesteś zainteresowany/-na wypróbowaniem tego produktu? Jest on w Twojej ocenie zdrowy czy niezdrowy?



Jakie trzy rzeczy sprawiłyby, że odżywiałybyś/-abyś się zdrowiej?

Gdyby istniał jeden nowy pożywny produkt spożywczy, który mógłbyś włączyć do swojej codziennej diety, co by to było i dlaczego?

## Zwróć uwagę



Poszukaj reklam w swoim otoczeniu, które promują fast food (np. billboardy, reklamy w prasie etc).

## Wyraź siebie

Podziel się swoimi przemyśleniami dotyczącymi diety młodego człowieka.

# Dokonaj zmiany

## Podaj dalej

Podziel się tym, czego się nauczyłeś i porozmawiaj na ten temat z co najmniej jedną, wybraną osobą. Możesz też wykorzystać media społecznościowe w tym celu.

## Stwórz swoje własne menu

Jeśli posiadałbyś tylko do 5 składników i miał 30 minut na przygotowanie szybkiego, ale zdrowego posiłku, co by to było? Zorganizujcie wspólnie ze znajomymi grę - wyzwanie, aby każdy stworzył swój własny przepis, następnie podzielcie się nimi pomiędzy sobą.





unicef  | dla każdego dziecka