



# Wpływ sposobu żywienia na zdrowie, sprawną naukę i długość życia

Aneta Kopeć

Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

Wydział Technologii Żywności

Katedra Żywienia Człowieka i Dietetyki

ul. Balicka 122, Kraków

# PLAN

1. Krótka prezentacja Wydziału Technologii Żywności
2. Sposób żywienia a zdrowie
3. Żywienie a sprawna nauka
4. Żywienie a długość życia



UNIwersytet Rolniczy  
im. Hugona Kołłątaja w Krakowie





WYDZIAŁ TECHNOLOGII ŻYWNOSTCI

Balicka 122 st., 30-149 Kraków  
<https://wtz.urk.edu.pl>

# SPOSÓB ŻYWIENIA A ZDROWIE






Szukaj

O 1000 DNI


[◀ POWRÓT](#)

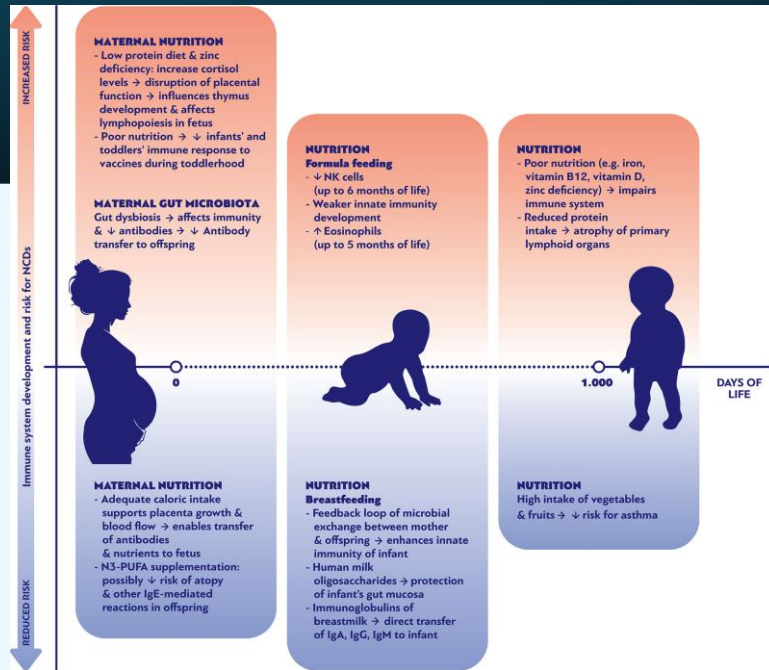
## Planowanie



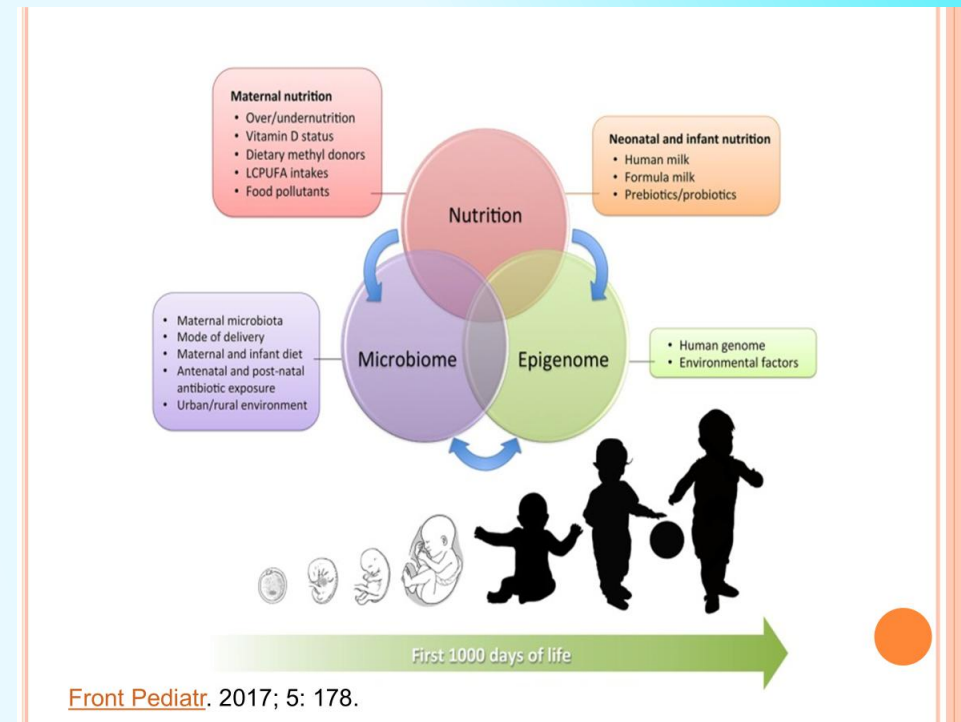
### Droga Mamo, Drogi Tato, już na etapie planowania ciąży masz wpływ na zdrowia dziecka w dorosłym życiu!

Kluczowy etap 1000 pierwszych dni liczony jest **już od poczęcia** i warto się do niego **dobrze przygotować**. Sprawdź, jak **pozytywnie wpłynąć na zdrowie** maluszka w przyszłości.





<https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.644269>



Front Pediatr. 2017; 5: 178.

## Zalecenia Żywieniowe dla kobiet w ciąży i karmiących



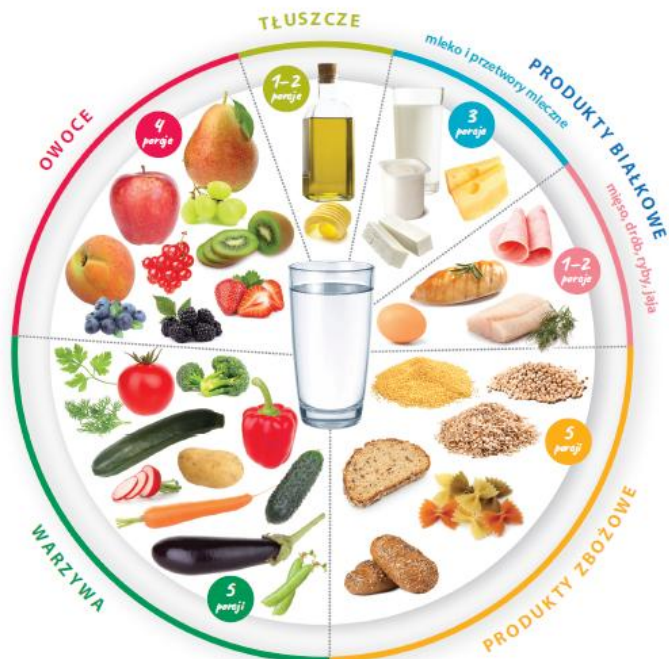
# Zalecenia żywieniowe dla dzieci kolejnych etapach wzrostu

- karmienie piersią wyłącznie do 6 m.ż.,
- ok. 6 m.ż. wprowadzanie posiłków uzupełniających,
- karmić piersią można do 2 lat.



# PORADNIK żywienia dziecka

w wieku od 1. do 3. roku życia



Jakie produkty należy  
wykorzystywać w żywieniu  
dziecka

Podstawy  
żywienia



PRODUKTY BIAŁKOWE	
4-5 porcje	
mleko i produkty mleczne	mięso, drób, ryby, jaja
3 porcje	1-2 porcje
PRODUKTY ZBOŻOWE	
5 porcje	
WARZYWA	
5 porcje	
OWOCE	
4 porcje	
TŁUSZCZE	
1-2 porcje	

IMD, 2020

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut  
Żywności  
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

# Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym

**Zalecenia zdrowego żywienia**  
JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KĄDEGO DNIA



**Jedz więcej:**

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycę, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

**Jedz mniej:**

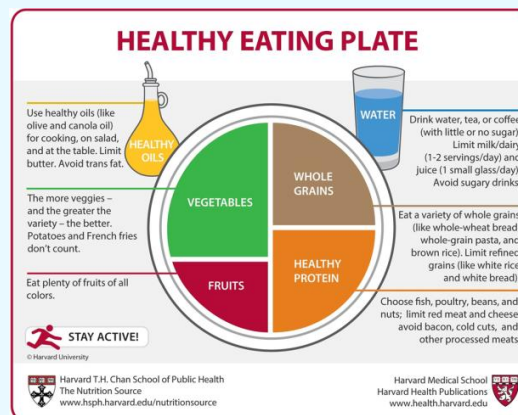
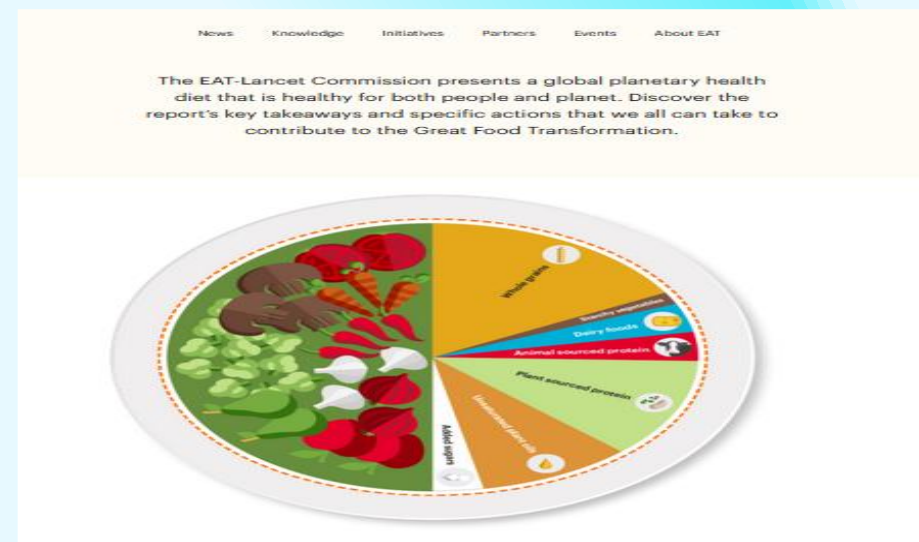
- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

**Zamieniaj:**

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drobię, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, masłanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

**Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie**

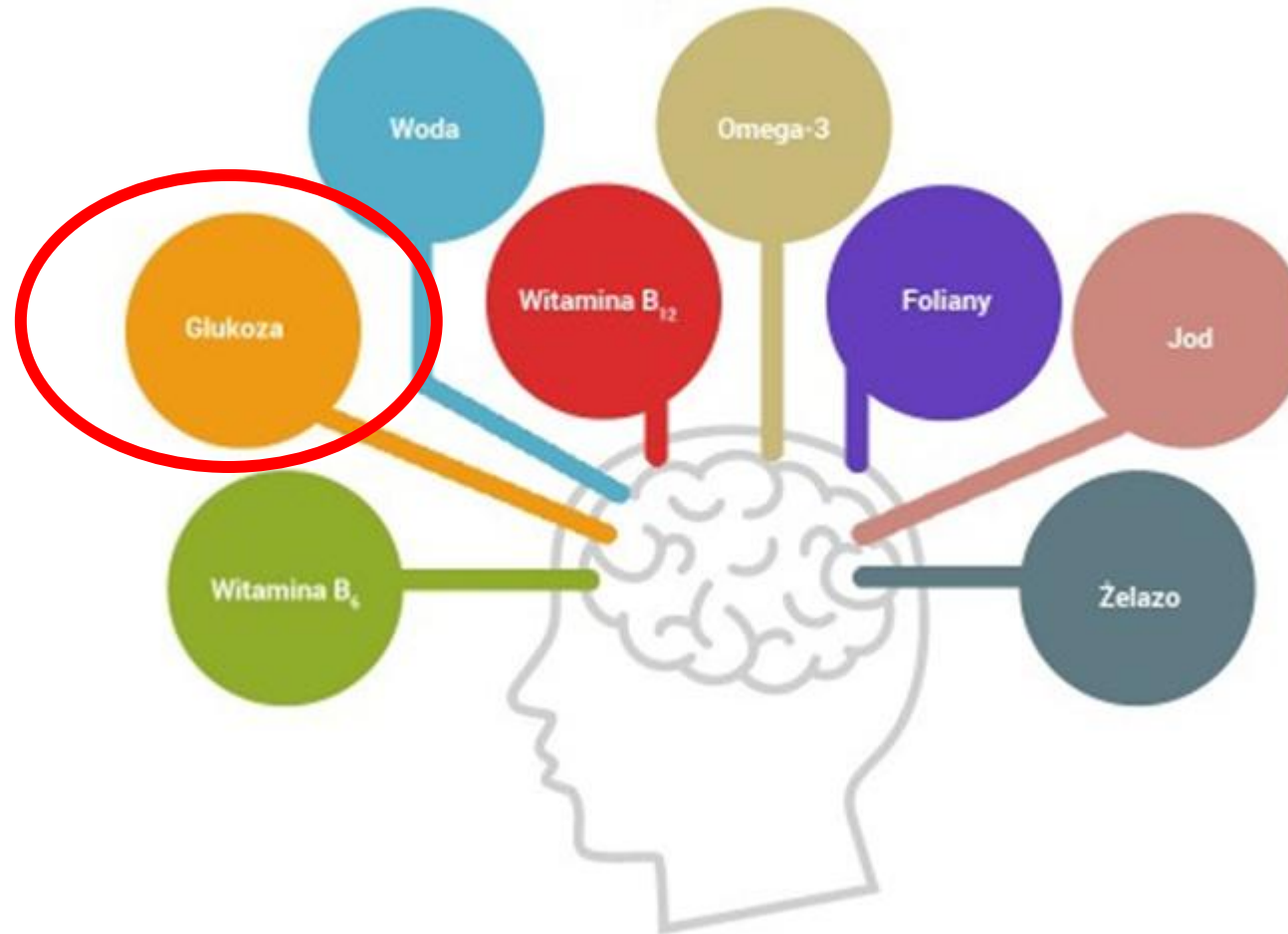
Jśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.



# Żywnienie a sprawna nauka



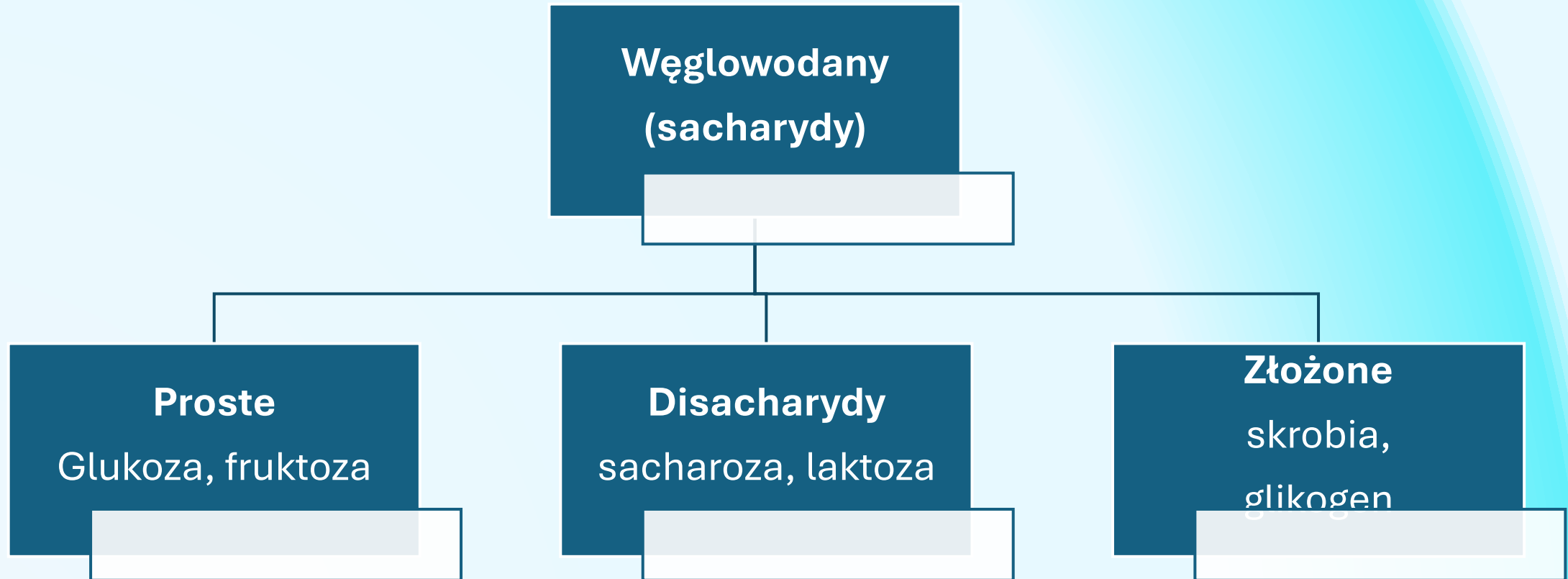
## Odpowiednie odżywianie a oceny w szkole



<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/odpowiednie-odzywianie-a-wyniki-w-nauce/>



# Węglowodany wróg czy sprzymierzeniec?





## Carbohydrate intake for adults and children

WHO guideline

10% całkowitego  
zapotrzebowania  
energetycznego z  
węglowodanów łatwo  
przyswajalnych (sacharoza,  
laktoza, glukoza, fruktoza....)

Guideline:

**Sugars intake for  
adults and children**



WHO, 2015, 2024



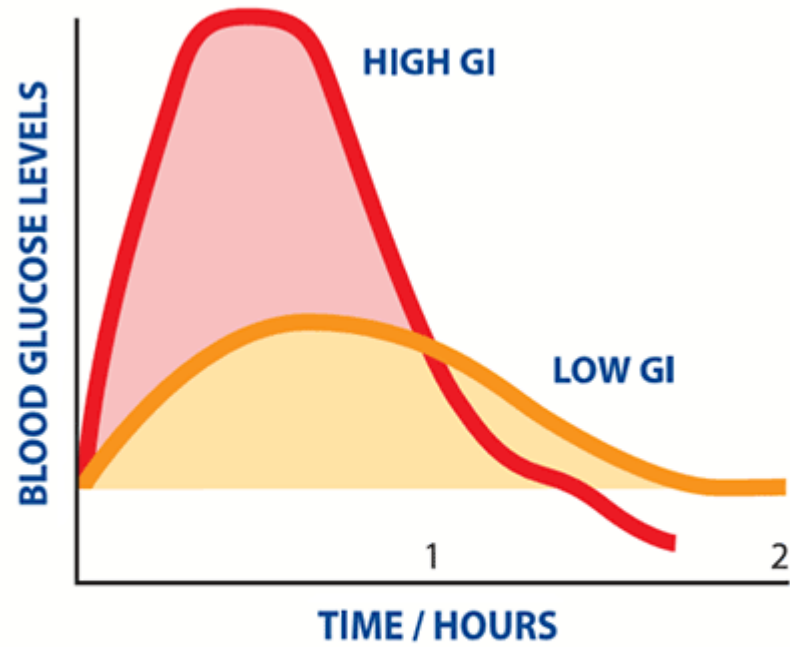
100 ML, KCAL 64  
**SACHAROZA 0,2 G**  
LAKTOZA 4,6 G



100 G,  
103 KCAL,  
**SACHAROZA 28 G**

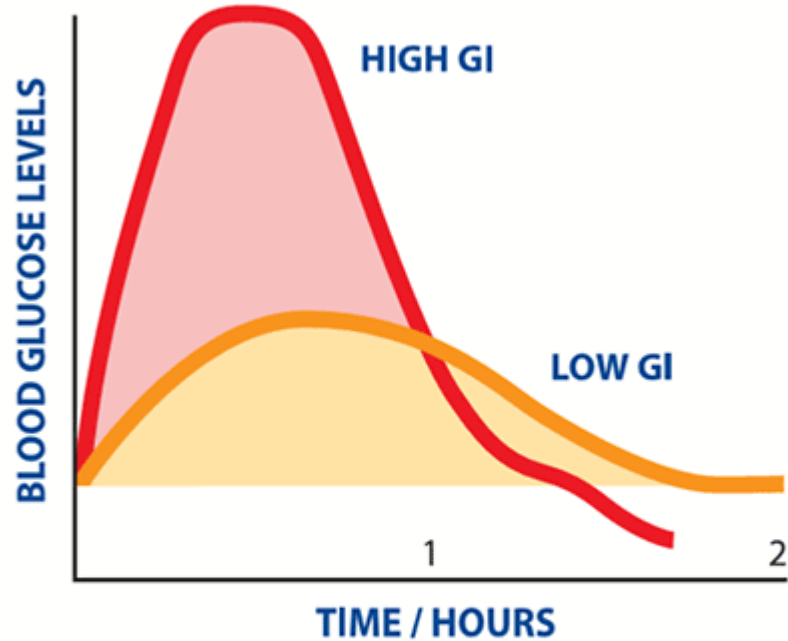


100G, KCAL 89,  
**SACHAROZA 11 G**



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

Indeks glikemiczny



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

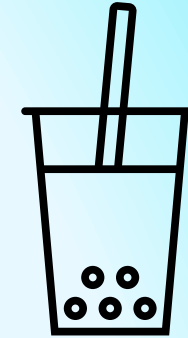
**Spożywanie produktów szybko podnoszących stężenie glukozy we krwi powoduje:**

- zwiększenie aktywności ruchowej,**
- trudności z koncentracją,**
- po dłuższej chwili senność i zmęczenie,**
- uczucie głodu.**



# Nadmierne spożycie produktów obfitujących w mono i disacharydy w długim okresie czasu powoduje także:

- Próchnicę
- Nadwagę
- Otyłość
- Problemy skórne



**Sok/napój energetyczny/napój owocowy, cola/pepsi..... 250 ml  
cukry: 25 g – 5 łyżeczek**





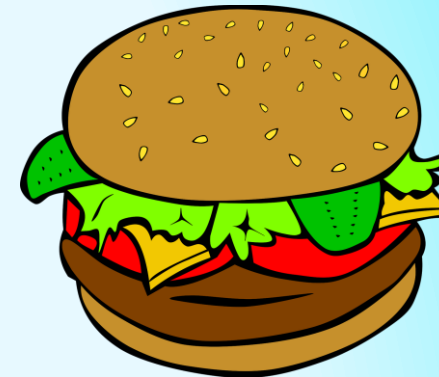
**100 g**  
**kcal 385**



**100 g**  
**kcal 536**



**100 g**  
**kcal 332**



**100 g**  
**kcal 300**

# ŻYWIENIE A DŁUGOŚĆ ŻYCIA

Nieprawidłowy sposób żywienia zwiększa ryzyko:

- **nadwagi i otyłości**
- **cukrzycy typu II,**
- **nadciśnienia tętniczego,**
- **astmy**
- **miażdżycy,**
- **nowotworów.**

## Wybrane błędy żywieniowe popełniane przez Polaków:

- niskie spożycie tłuszczów i produktów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe,
- bardzo nieregularne spożywanie posiłków;
- zwiększona konsumpcja żywności typu „FAST FOOD”,



## Wybrane błędy żywieniowe popełniane przez Polaków

- zbyt małe spożycie pieczywa razowego, grubych kasz oraz suchych nasion roślin strączkowych,
- nadmierne spożycie soli ok.15 g/dzień,

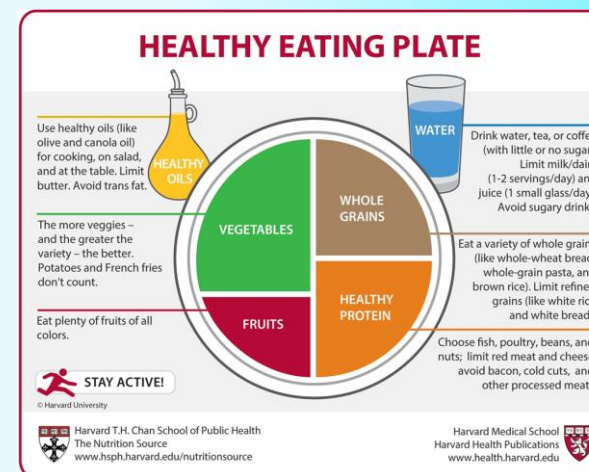
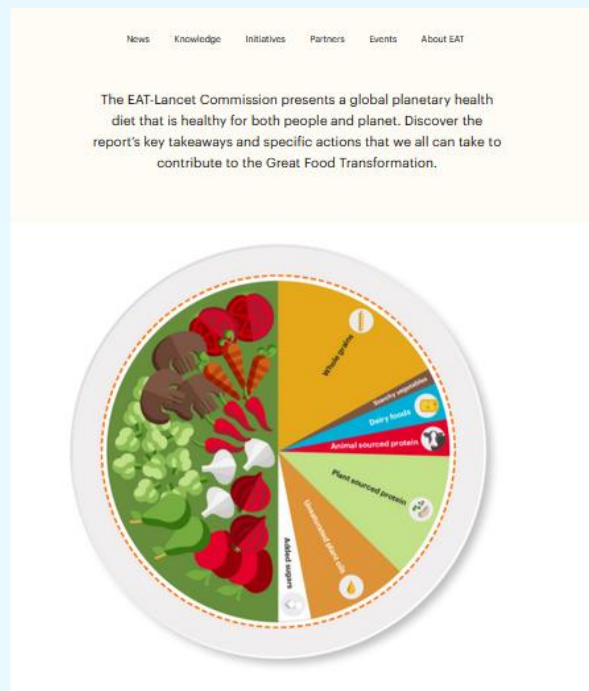
# Prof. Stanisław Berger 1923-2024



wrzesień 2023

## Zasada 7 U

1. Urozmaicenie
2. Umiarkowanie
3. Uregulowanie
4. Umiejętność sporządzania potraw
5. Uprawianie sportu
6. Unikanie nadmiaru
7. **Uśmiechnij się**



# Aktualne zalecenia żywieniowe

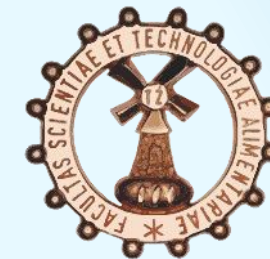
# PODSUMOWANIE



## Zasada 7 U

1. **Urozmaicenie**
2. **Umiarkowanie**
3. **Uregulowanie**
4. **Umiejętność sporządzania potraw**
5. **Uprawianie sportu**
6. **Unikanie nadmiaru**
7. **Uśmiechnij się**





# WYDZIAŁ TECHNOLOGII ŻYWNOŚCI

## KSZTAŁCIMY STUDENTÓW

### NA KIERUNKACH:



- Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka
- Dietetyka
- Browarnictwo i Słodownictwo
- Gastronomia i Catering Dietetyczny
- Technologia Biokosmetyków



# Studia podyplomowe



 **UNIWERSYTET ROLNICZY**  
im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

**STUDIA PODYPLOMOWE**

**Dietetyka i dietoterapia (doskonalące)**  
**oraz**  
**Dietetyka i dietoterapia - kwalifikacyjne dla nauczycieli**

Wydział Technologii Żywności Uniwersytetu Rolniczego  
Katedra Żywienia Człowieka i Dietetyki  
Adres: ul. Balicka 122, 30-149 Kraków  
Telefon: 12 662 48 16; 12 662 48 14; 664 470 745  
Email: Katarzyna.Drzewowska@urk.edu.pl  
Szczegółowe informacje: [www.wtz.urk.edu.pl](http://www.wtz.urk.edu.pl)  
zakładka: kandydat/studia podyplomowe

**Czas trwania:** 2 semestry  
**Termin rozpoczęcia:**  
październik lub styczeń/luty każdego b.r.  
**Odpłatność za 1 semestr:**

- studia doskonalące- 2 700 PLN
- studia kwalifikacyjne- 2 900 PLN

**ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!!!**



# **Kursy edukacyjne dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych z zakresu edukacji prozdrowotnej:**

Żywnienie człowieka

Mikrobiologia

Jakość i bezpieczeństwo żywności.....



# Literatura

Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H., 2024. Normy żywienia dla populacji Polski. Wyd Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

<https://ncez.pzh.gov.pl>

Gawęcki J., (red) 2022. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. PZWL, Warszawa

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

<https://www.thelancet.com/commissions-do/eat>

<https://pixabay.com>