



UNIWERSYTET ROLNICZY W KRAKOWIE
THE AGRICULTURAL UNIVERSITY OF KRAKOW

WYDZIAŁ TECHNOLOGII ŻYWNOŚCI
FACULTY OF FOOD TECHNOLOGY

Katedra Żywienia Człowieka
Department of Human Nutrition



30-149 Kraków, ul. Balicka 122



(12) 662 48 14, tel./fax:(12) 662 48 12, e-mail: t.leszczynska@ur.krakow.pl

Kraków, 25.03.2015

Szanowni Rodzice,

Szanowni Uczniowie

Katedra Żywienia Człowieka Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie zwraca się z listem otwartym do rodziców i uczniów Zespołu Szkół Ekonomicznych Nr 2, celem którego jest propagowanie prawidłowych zachowań żywieniowych i wczesna profilaktyka chorób dietozależnych.

Zgodnie z Olimpijską Deklaracją Żywienia i Kondycji Fizycznej stan zdrowia człowieka jest determinowany przez triadę kluczowych i wzajemnie powiązanych czynników, czyli: podłoże genetyczne, sposób żywienia oraz aktywność fizyczną. Z tej prostej informacji bezsprzecznie wynika, że nasze zdrowie w 2/3 jest zależne bezpośrednio od nas samych. To rodzice w większości kształtują zachowania żywieniowe swoich dzieci, pokazując im od najmłodszych lat wzorce i modele żywieniowe i to od nich w znacznej mierze zależy stan zdrowia dzieci kiedy dorosną. Jednakże w związku z niską świadomością żywieniową popełnianych jest na co dzień wiele błędów żywieniowych i często nieświadomie przekazywane są dzieciom nieprawidłowe wzorce zachowań związane z wyborem produktów spożywczych, ilością posiłków w ciągu dnia czy składem jakościowym diety, które w wieku dorosłym mogą skutkować pojawieniem się różnych chorób. Szacuje się, że wadliwe, czyli zarówno niedoborowe jak i nadmierne oraz jednostronne żywienie, jest przyczyną ponad 80 różnych chorób. m.in. otyłości, chorób układu krążenia, nadciśnienia tętniczego, osteoporozy, cukrzycy typu 2, próchnicy zębów czy nowotworów. W konsekwencji ponad 1/3 osób, czyli 12 milionów ludzi w Polsce cierpi na różne schorzenia spowodowane nieprawidłową dietą. Aby uniknąć problemów zdrowotnych w przyszłości już od najmłodszych lat należy zwracać wagę na to co jemy, ile spożywamy żywności oraz jakiej jest ona jakości.

W związku z powyższym, na zaproszenie Pana Dyrektora Dariusza Błądka, w ramach działań edukacyjnych zmierzających do poprawy stanu zdrowia, zapobiegania nadwadze i otyłości oraz zmniejszenia ryzyka innych chorób dietozależnych, pracownik Katedry Żywienia Człowieka UR w Krakowie dr inż. Mirosław Pysz przeprowadził cykl spotkań z uczniami, na których zostały omówione i przedyskutowane zagadnienia dotyczące zasad prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz została szeroko omówiona profilaktyka chorób dietozależnych. Uczniowie zostali zapoznani z zasadami prawidłowego żywienia zgodnie z ich wiekiem.

Główne przyczyny większości chorób dietozależnych, to:

- dodatni bilans energetyczny (zbyt dużo pożywienia w diecie w stosunku do zapotrzebowania),
- nieodpowiedni skład diety (duża zawartość tłuszczu, soli, cukru, spożywanie słodkich napojów, słodczy, pączków, drożdżówek, ciastek, posiłków fast-food, słonych przekąsek),
- mała liczebność i częstość spożywania posiłków,
- nadmierny udział w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans (za dużo tłuszczów zwierzęcych, takich jak smalec, słonina, tłustego mięsa i tłustych wędlin, masła, twardej margaryn oraz produktów mlecznych bogatych w tłuszcz, podrobów i żółtka jaj),
- niewystarczająca podaż błonnika pokarmowego oraz niedostateczne spożycie witamin antyoksydacyjnych oraz polifenoli (za mało w diecie owoców i warzyw, roślin strączkowych, produktów zbożowych z pełnego przemiału),
- niedostateczne spożycie wapnia i magnezu (za mało mleka i przetworów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu),
- niedostateczne spożycie ryb i olejów roślinnych.

Starajmy się pamiętać że nasze zdrowie jest bezcenne i im wcześniej o nie zadbamy, poprzez realizowanie zasad racjonalnego żywienia i regularną aktywność fizyczną, tym lepsze efekty uzyskamy w przyszłości.

Pamiętaj!

BEZPIECZEŃSTWO W UMIARZE I RÓŻNORODNOŚCI

**RUCH MOŻE CZĘŚCIOWO ZASTĄPIĆ LEKARSTWO,
LECZ ŻADNE LEKARSTWO NIE ZASTĄPI RUCHU**

Miroslaw Pylo

Kierownik Katedry

prof. dr hab. inż. Teresa Leszczyńska