

# Promocja zdrowia

Irena Sobieraj- wizytator  
Kuratorium Oświaty w Kielcach

Elżbieta Szczęsna-Kusak- wizytator  
Kuratorium Oświaty w Kielcach

---

# Czego potrzebują uczniowie?

- Poczucia akceptacji – przyjaznej atmosfery – poczucia bezpieczeństwa
- Poczucia własnej wartości. Chcą, aby docenić ich wysiłki w osiąganiu celów, wykonywaniu zadań oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną skrytykowani i odrzuceni, gdy coś się nie uda.
- Wiarygodności
- Sprawiedliwego traktowania
- Stanowczości w ważnych sprawach
- Poszanowania intymności i dyskrecji

# Zdrowie a profilaktyka

## • Definicja zdrowia (według WHO)

Zdrowie jest stanem pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jej brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby czy niepełnosprawności.

## • Trzy poziomy profilaktyki

- Profilaktyka uniwersalna
- Profilaktyka selektywna
- Profilaktyka wskazująca

# Szkoła Promująca Zdrowie

- Świętokrzyska Sieć Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie
- Certyfikat nadawany przez Świętokrzyskiego Kuratora Oświaty
- Materiały informacyjne – strona internetowa Kuratorium Oświaty w Kielcach



# Współpraca ze specjalistami w zakresie promocji zdrowia

Materiały do wykorzystania w pracy  
z uczniami w ramach promowania w szkole  
zdrowego żywienia – przygotowane przez  
Panią Jolantę Sobieraj-dietetyka klinicznego

# Dieta na dobry nastrój, czyli co i jak jeść, aby mieć dobre samopoczucie?

Jolanta Sobieraj  
dietetyk kliniczny

# Co wpływa na nasz nastrój i samopoczucie?

- Pora roku
- Pogoda
- Stres
- Otoczenie
- Inni ludzie
- Pożywienie

# Hormony szczęścia

- Endorfiny
- Serotonina

# SEROTONINA

- Odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- Pozwala na utrzymanie dobowego rytmu pracy organizmu
- Jej produkcja zależy od diety, a miejscem jej działania jest głównie mózg
- Kobiety są bardziej wrażliwe na jej niedobór
- Działa uspokajająco i relaksująco

# Niedobory serotoniny

- Badania wykazały, że osoby, u których poziom tego hormonu jest obniżony, wykazują zwiększoną skłonność do agresji i zachowań obsesyjnych
- Mogą u nich wystąpić silne lęki i zaburzenia depresyjne

# Od czego zależy stężenie serotoniny?



# Witamina B6

- Niezbędna do powstawania serotoniny
- Umożliwia przemianę tryptofanu
- Deficyt witaminy B6 powoduje:
  - upośledzenie produkcji serotoniny,
  - pogarsza nastrój
  - powoduje nałogowe objadanie się
- **Źródła: ryby, mięso, ziemniaki i inne warzywa skrobiowe, banany**

# Witamina B12

- U około 45-55% chorych na depresję stwierdza się zmniejszenie stężenia witaminy B12 i kwasu foliowego
- Niedobór witaminy B12 przyczynia się także do powstania zaburzeń w funkcjonowaniu mózgu i układu nerwowego - obserwuje się długotrwałe stany rozdrażnienia, irytację, lęki, depresje, zmęczenie
- Witaminy z grupy B poprzez oddziaływanie na centralny układ nerwowy, łagodzą objawy lękowe, mają działanie przeciwdepresyjne i pośrednio wpływają też na zwiększenie odczuwania satysfakcji
- **Źródła: mięso, owoce morza, jaja, mleko, sery**

# Kwas foliowy

- Znaczne niedobory u osób z demencją i depresją
- Udział w syntezie serotoniny i innych hormonów „szczęścia”
- **Źródła: sałata, szpinak, kapusta włoska, brukselka, brokuły, rośliny strączkowe, ziarna zbóż**

# Żelazo

**Niedobory żelaza mogą prowadzić do:**

- zmęczenia,
- apatii,
- przygnębienia
- niedokrwistości (anemii)

## **UWAGA!**

**Obniżenie stężenia żelaza prowadzi do niedotlenienia tkanek, obniżenia zdolności do wysiłku fizycznego, zaburzeń rozwoju psychomotorycznego i intelektualnego.**

# Źródła żelaza w żywności

- Wątróbka
- Mięso i przetwory mięsne (cielęcina, wołowina, wieprzowina, jagnięcina)
- Ryby
- Drób
- Żółtka jaj
- Kasza jaglana, gryczana, jęczmienna, quinoa (komosa ryżowa)
- Orzechy (nerkowca, laskowe, pistacje, migdały, włoskie)
- Buraki
- Groch, fasola, ciecierzycy, soczewica czerwona
- Ciemnozielone warzywa liściaste (botwinka, brukselka, jarmuż, brokuły, szpinak)
- Kakao

# Kwasy tłuszczowe omega-3

- Usprawniają przesyłanie sygnałów nerwowych
- W zaburzeniach depresyjnych stwierdza się ich zmniejszone stężenie
- Dostateczne ich spożycie chroni przed wystąpieniem depresji, napadami agresji i przemocy
- Zwiększają wrażliwość na serotoninę
- **Źródła: ryby (łosoś, sardynki, tuńczyk, makrela), orzechy, oliwa z oliwek i oleje**

# Magnez

- W sytuacjach stresowych dochodzi do znacznego przyspieszenia przemian metabolicznych, wzmożonej akcji serca, wzrostu ciśnienia krwi i przyspieszenia oddechu, zahamowania procesów trawiennych i motoryki przewodu pokarmowego
- Stres powoduje uwalnianie hormonów stresowych, w tym adrenaliny, kortyzolu, a co za tym idzie zwiększone straty magnezu
- Niedobory magnezu powodują przesadną reakcję na stres i zwiększają ryzyko chorób związanych ze stresem, takich jak nadciśnienie tętnicze krwi i choroby serca
- **Źródła: kasze – szczególnie gryczana, płatki owsiane, zarodki pszenne, orzechy, kakao, czekolada**

# Żywność niezbędna w zwalczaniu następstw stresu

- Surowe warzywa i owoce – właściwości przeciwutleniające
- Oleje roślinne – witamina E, kwasy tłuszczowe omega-3
- Kasze – bogactwo magnezu i witamin z grupy B
- Ryby – kwasy tłuszczowe omega-3

# Dieta a poziom serotoniny

Węglowodany proste

Krótkotrwały wzrost stężenia  
serotoniny w mózgu

Szybki spadek stężenia  
serotoniny

Ponowna ochota na coś  
słodkiego

# Dieta a poziom serotoniny

Węglowodany złożone



Długotrwały wzrost serotoniny  
w mózgu



Długotrwały efekt działania  
serotoniny, tzw. dobry nastrój

# Racjonalny sposób żywienia

- Spożywaj 3 posiłki główne + 2 przekąski
- Jedz regularnie i o stałych porach
- Przerwy między posiłkami 3 – 4h
- Nie przejadaj się
- Spożywaj produkty z różnych grup
- Ogranicz cukry proste
- Spożywaj minimum 5 porcji warzyw i owoców
- Pij wodę! (zalecane 30ml/kg m.c./dobę)

# Żywność o pozytywnym wpływie na samopoczucie i nastrój:

- mleko i produkty mleczne
- kakao, czekolada,
- orzechy, nasiona, ziarna
- ryby, owoce morza
- owoce i warzywa
- produkty zbożowe z całego ziarna i z dodatkiem ziaren, nasion

# Przekąski poprawiające sprawność mózgu

- Kubeczek jogurtu naturalnego
- Porcja płatków owsianych z mlekiem
- Garść orzechów – ok. 30g mieszanka orzechów laskowych, włoskich, pistacjowych i migdałów
- Garść suszonych owoców
- Świeży owoc: banan, mandarynki
- Gorące mleko z miodem

# Ciekawostka

- Chili – zawiera kapsaicynę, która pobudza w mózgu produkcję endorfin (hormonów szczęścia)
- Kiedy zjemy ostre potrawy nasz organizm zachowuje się tak, jakbyśmy ulegli poparzeniu, wytwarza substancje przeciwbólowe i to właśnie one odpowiadają za poprawę naszego nastroju
- Kapsaicyna – dodatkowo pomaga zredukować tkankę tłuszczową, działa rozgrzewająco i pobudzająco

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

