



**DBAM
O ZDROWIE**

Spis treści

Wstęp	3
Zakupy	4
Śniadanie	6
Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży (w wieku 5-18 lat) z niepełnosprawnością	9
Przykładowe ćwiczenia dla dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat z niepełnosprawnością	11
Przykładowe ćwiczenia dla dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat z niepełnosprawnością poruszających się na wózku inwalidzkim	13
Planner posiłków do druku	15

Wstęp

Zdrowie jest bardzo ważnym aspektem życia każdej osoby. Bez zdrowia nie jesteśmy w stanie realizować swoich marzeń, spełniać swoich celów i cieszyć się życiem w pełni. Dlatego tak ważne jest dbanie o zdrowie na co dzień, poprzez odpowiedni styl życia i zachowanie właściwych nawyków

W dzisiejszych czasach wiele chorób związanych jest z niezdrowym stylem życia, a w szczególności z niewłaściwą dietą i brakiem ruchu. Dlatego jednym z najważniejszych sposobów na dbanie o zdrowie jest regularna aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie. Zdrowa dieta powinna być zróżnicowana i bogata w różnorodne produkty, takie jak warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, chude mięso, ryby, orzechy i nasiona. W ten sposób dostarczamy organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które zapewniają nam energię i chronią przed chorobami.

Kolejnym ważnym aspektem dbania o zdrowie jest regularna kontrola stanu zdrowia. Zaleca się regularne wizyty u lekarza i wykonywanie badań profilaktycznych, które pozwalają na wczesne wykrycie chorób i podjęcie odpowiedniego leczenia. Warto również dbać o higienę osobistą, tak aby uniknąć infekcji i chorób zakaźnych

Innym ważnym elementem dbania o zdrowie jest kontrolowanie stresu i dbanie o równowagę psychiczną. Stres jest częstym towarzyszem współczesnego stylu życia, ale jego nadmiar może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca czy depresja. Dlatego warto nauczyć się technik relaksacyjnych, takich jak medytacja czy joga, które pomagają w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

Podsumowanie:

Dbanie o zdrowie to nie tylko kwestia unikania chorób, ale również troska o dobre samopoczucie i pełnię życia. Warto pamiętać, że zdrowie to nasz najcenniejszy skarb, który wymaga ciągłej uwagi i dbałości

Zakupy

Mądrze robienie zakupów zależy od wielu czynników, takich jak budżet, preferencje żywieniowe, styl życia i potrzeby. Oto kilka porad, które mogą pomóc w mądrym robieniu zakupów:

- 1.** Planuj zakupy – zanim pójdziesz do sklepu, zastanów się, co dokładnie potrzebujesz i napisz listę.
- 2.** Porównaj ceny – porównaj ceny produktów między sklepami i markami, aby znaleźć najlepszą ofertę
- 3.** Szukaj okazji – szukaj ofert specjalnych i promocji, aby zaoszczędzić pieniądze
- 4.** Czytaj etykiety – czytaj etykiety, aby wybierać produkty, które są zdrowe i pasują do Twoich preferencji żywieniowych
- 5.** Wybieraj sezonowe owoce i warzywa – sezonowe produkty są zazwyczaj tańsze i bardziej świeże
- 6.** Kupuj lokalnie – kupując lokalne produkty, wspierasz lokalną społeczność i zazwyczaj kupujesz produkty, które są bardziej świeże.
- 7.** Uważaj na daty przydatności – kupuj produkty, które mają najdłuższą datę przydatności, aby uniknąć marnowania jedzenia.



Pamiętaj:

Mądrze robienie zakupów wymaga czasu i wysiłku, ale może pomóc Ci zaoszczędzić pieniądze i poprawić jakość Twojego jedzenia.

Podczas czytania wykazu składników warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych informacji, takich jak:

- 1.** Składniki – czytaj listę składników, aby wiedzieć, co faktycznie znajduje się w produkcie. Szukaj produktów z jak najmniejszą liczbą składników.
- 2.** Porządek składników – składniki są wymienione według ilości, od największej do najmniejszej ilości. Szukaj produktów, w których składnik, który chcesz unikać (np. cukier), znajduje się na końcu listy.
- 3.** Kalorie i wartość odżywcza – sprawdź kaloryczność i wartość odżywczą produktu, aby zobaczyć, jak wpisuje się on w Twoje codzienne zapotrzebowanie na kalorie i składniki odżywcze
- 4.** Cukier i tłuszcze – unikaj produktów z dużą ilością cukru i tłuszczu. Zwróć uwagę na różne nazwy cukru (np. syrop glukozowo-fruktozowy, sacharoza, cukier trzcinowy, miód), które mogą być wymienione w składzie
- 5.** Sól – unikaj produktów z dużą ilością soli (sodu), która może wpłynąć negatywnie na ciśnienie krwi i zdrowie serca
- 6.** Alergeny – zwróć uwagę na składniki, które mogą wywołać reakcje alergiczne, takie jak orzeszki ziemne, mleko, jaja, gluten, soja, ryby, skorupiaki i nasiona sezamu

Pamiętaj:

Czytanie wykazu składników może pomóc Ci dokonać bardziej świadomych wyborów żywieniowych, ale także powinno być uzupełnione innymi informacjami, takimi jak daty przydatności do spożycia, metody produkcji czy opinie ekspertów.

Śniadanie

Komponowanie zdrowej i zbilansowanej śniadaniówki to ważny element dobrego rozpoczęcia dnia. Oto sześć kroków, które pomogą Ci stworzyć zdrowe i smaczne śniadanie:

- 1.** Znajdź źródło białka – białko jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i daje uczucie sytości. Szukaj źródeł białka w produktach tj. jajka, chude mięso, ryby, orzechy, nasiona lub nabiał
- 2.** Wybierz węglowodany – węglowodany dostarczają energii do organizmu. Wybierz produkty węglowodanowe o niskim indeksie glikemicznym, takie jak pełnoziarniste pieczywo, owsianka, quinoa, owoce i warzywa
- 3.** Dodaj warzywa i owoce – warzywa i owoce są bogate w witaminy, minerały i błonnik, który pomaga utrzymać trawienie i zapobiega zaparciom. Wybierz świeże, sezonowe produkty i dodaj je do swojej śniadaniówki
- 4.** Unikaj cukru i przetworzonej żywności – zamiast tego, wybierz produkty naturalne i niskoprzetworzone, takie jak świeże owoce, warzywa, orzechy i nasiona.
- 5.** Dodaj zdrowe tłuszcze – tłuszcze są ważne dla zdrowia serca i układu nerwowego. Dodaj do swojej śniadaniówki awokado, oliwki, orzechy, nasiona, masło orzechowe lub olej kokosowy.
- 6.** Pamiętaj o nawodnieniu – picie wody jest ważne dla utrzymania dobrego stanu zdrowia. Dodaj do swojej śniadaniówki butelkę wody.

Pamiętaj:

Każdy organizm jest inny, więc zawsze dostosuj swoją śniadaniówkę do swoich indywidualnych potrzeb i preferencji.

Oto kilka propozycji na smaczne i zdrowe śniadaniowe gotowce:

- 1.** Owsianka w słoiku: Ułóż warstwami w słoiku owsiankę, mleko lub jogurt, owoce (np. jagody, truskawki, banany) i ulubione dodatki (np. orzechy, nasiona chia). Przygotuj kilka słoików na cały tydzień i trzymaj je w lodówce. Rano wystarczy tylko wziąć słoik i zjeść śniadanie.



- 2.** Jajka na twardo: Gotuj jajka na twardo i schładzaj je. Możesz je obrać i przechowywać w lodówce. To świetne źródło białka na szybkie i łatwe śniadanie. Możesz również pokroić je na plasterki i umieścić w kanapce lub sałatce.

- 3.** Wrapy śniadaniowe: Zawijaj ulubione składniki śniadaniowe, takie jak jajka, warzywa, ser i awokado w tortillę lub placki na bazie jajek. Owijaj je w folię spożywczą i przechowuj w lodówce. Rano wystarczy tylko podgrzać je w mikrofalówce lub zjeść na zimno.





4. Muffiny owsiane: Przygotuj owsiane muffiny, dodając do ciasta otręby, nasiona chia, owoce lub orzechy. Upiecz je w weekend i przechowuj w lodówce lub zamrażarce. Rano możesz je podgrzać lub zjeść na zimno jako zdrową przekąskę.

5. Chia pudding: Zmieszaj nasiona chia z mlekiem lub jogurtem i słodzikiem (np. miodem, syropem klonowym). Przełóż mieszankę do pojemników i przechowuj w lodówce na noc, aby chia nasiąkła płynem. Rano dodaj ulubione owoce lub orzechy i ciesz się śniadaniem.



Pamiętaj:

Gotowce śniadaniowe mogą być dostosowane do Twoich preferencji smakowych i potrzeb żywieniowych. Możesz eksperymentować z różnymi składnikami i dostosować proporcje, aby uzyskać optymalny smak i wartości odżywcze.

Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej dzieci młodzieży (w wieku 5-18 lat) z niepełnosprawnością

Oto kilka wytycznych dotyczących aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat z niepełnosprawnościami, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

1. RÓŻNORODNOŚĆ AKTYWNOŚCI:

Zachęca się do różnorodnych form aktywności fizycznej, które uwzględniają zdolności, umiejętności i preferencje dzieci z niepełnosprawnościami. Aktywność fizyczna może obejmować ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening siłowy, ćwiczenia wytrzymałościowe, sporty zespołowe, gimnastykę, pływanie, jazdę na rowerze i wiele innych.

2. INDYWIDUALIZACJA:

Ważne jest dostosowanie aktywności fizycznej do indywidualnych zdolności, możliwości i potrzeb dziecka. Współpracuj z lekarzem, terapeutami fizycznymi lub trenerami, aby opracować spersonalizowany program aktywności fizycznej, który będzie bezpieczny i efektywny dla Twojego dziecka.

3. ZABAWA I INTEGRACJA:

Stwórz przyjazne i zabawowe środowisko, które zachęci dzieci do uczestnictwa w aktywności fizycznej. Wprowadzaj elementy gier, konkurencji i współpracy, aby wzbudzić zainteresowanie i utrzymać motywację do regularnej aktywności fizycznej.





4. WSPARCIE I ADAPTACJE:

Zapewnij odpowiednie wsparcie i adaptacje w celu umożliwienia dzieciom z niepełnosprawnościami uczestnictwa w aktywności fizycznej. Może to obejmować dostęp do odpowiedniego sprzętu, modyfikacje reguł gry, asystę fizyczną lub techniczną, a także obecność wyspecjalizowanych instruktorów lub trenerów.

5. BEZPIECZEŃSTWO:

Pamiętaj o zapewnieniu odpowiednich środków bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej. Dostosuj otoczenie, stosuj odpowiednie ochroniacze, kontroluj intensywność aktywności i bądź świadomy potencjalnych zagrożeń związanych z niepełnosprawnością Twojego dziecka.

6. REGULARNOŚĆ:

Zachęcaj do regularnej aktywności fizycznej. Zaleca się, aby dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat angażowały się w co najmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie. Można to podzielić na kilka krótszych sesji aktywności w ciągu dnia. Przez co najmniej 3 dni w tygodniu należy włączyć ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także takie które wzmacniają mięśnie i kości.

Przykładowe ćwiczenia dla dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat z niepełnosprawnością

Oto kilka przykładów ćwiczeń dla dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat z niepełnosprawnościami:

1. ĆWICZENIA RÓWNOWAGI:

- Stawianie na jednej nodze i utrzymanie równowagi przez kilka sekund.
- Chodzenie po ławce gimnastycznej
- Przeskakiwanie przez przeszkody umieszczone na podłodze.

2. ĆWICZENIA SIŁOWE:

- Unoszenie małych ciężarków lub butelek wypełnionych piaskiem.
- Pompki na ławce lub na podłodze dostosowane do możliwości.
- Przysiady przy drabince

3. ĆWICZENIA AEROBOWE:

- Jazda na rowerze stacjonarnym lub trójkołowym rowerze.
- Pływanie w basenie lub zajęcia w wodzie.
- Bieganie lub chodzenie na bieżni dostosowane do tempa i możliwości lub na świeżym powietrzu





4. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE:

- Wykonywanie rozciągających się ruchów, takich jak unoszenie ramion w górę i w dół, skłony ciała, obracanie głowy, skręty bioder i stawów kolanowych.

5. ZABAWY RUCHOWE:

- Zabawy z piłką, takie jak rzucanie, łapanie i kopanie.
- Zabawy z chustą animacyjną, które angażują ruch całego ciała.
- Tańce lub rytmiczne ruchy ciała do muzyki.



Przykładowe ćwiczenia dla dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat z niepełnosprawnością poruszających się na wózku inwalidzkim

Oto kilka przykładów ćwiczeń dla dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat na wózku inwalidzkim:

1. RUCHY KOŃCZYN GÓRNYCH:

- Podnoszenie ramion do przodu i do góry, a następnie opuszczanie ich kontrolowanie do pozycji wyjściowej.
- Wykonywanie okrężnych ruchów ramion w przeciwnych kierunkach.
- Skręcanie nadgarstków w prawo i w lewo.

2. RUCHY TUŁOWIA:

- Wykonywanie skrętów tułowia w lewo i w prawo.
- Wyprostowanie i zgięcie kręgosłupa.
- Przechylenie tułowia na boki.



3. ĆWICZENIA SIŁOWE:

- Używanie gum oporowych do wykonywania różnych ruchów, takich jak pociąganie za gumę lub rozciąganie jej.
- Unoszenie przedramion z wykorzystaniem hantli lub butelek wypełnionych piaskiem.

4. KOORDYNACJA RUCHOWA:

- Rzucanie piłki w cel, aby wzmocnić koordynację ruchową rąk.
- Jazda po przeszkodach, takich jak poręcze lub rampy, aby poprawić precyzję ruchów wózka inwalidzkiego.

Pamiętaj:

Ważne jest, aby każde ćwiczenie było dostosowane do indywidualnych możliwości i potrzeb osoby korzystającej z wózka inwalidzkiego. Zawsze należy konsultować się z lekarzem, terapeutami fizycznymi lub instruktorami, aby dostosować ćwiczenia do konkretnej sytuacji i unikać nadmiernego wysiłku lub ryzyka kontuzji. Regularne wykonywanie tych ćwiczeń pomoże wzmocnić mięśnie, poprawić koordynację i ogólną kondycję.



Pobierz planner posiłków do druku



planner posiłków	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
temat:					
potrawa:					
warzywo lub owoc:					
źródło białka:					
napój:					

ANNA DEC-KWIATKOWSKA

Tytuł: Dbam o zdrowie

Copyright © 2023 Anna Dec-Kwiatkowska, Radosław Kamiński

Fotografie: Freepik.com, Pexels.com

Skład i oprawa graficzna: Emilia Pryśko