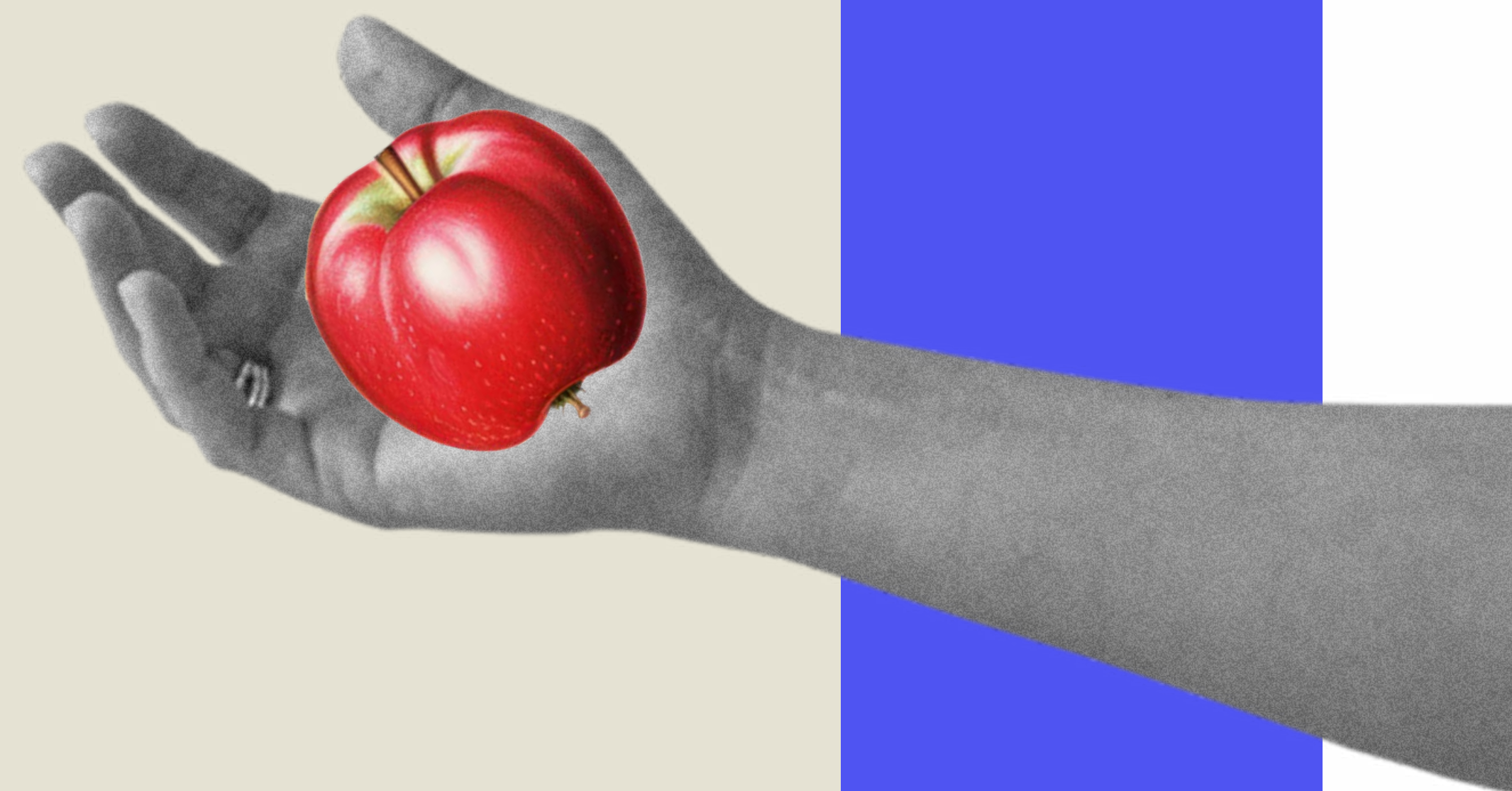




#ZOBACZ
EmOCJE



Odżywianie i obraz własnego ciała

Wszystko jest najlepsze!

KLASY 5-8





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

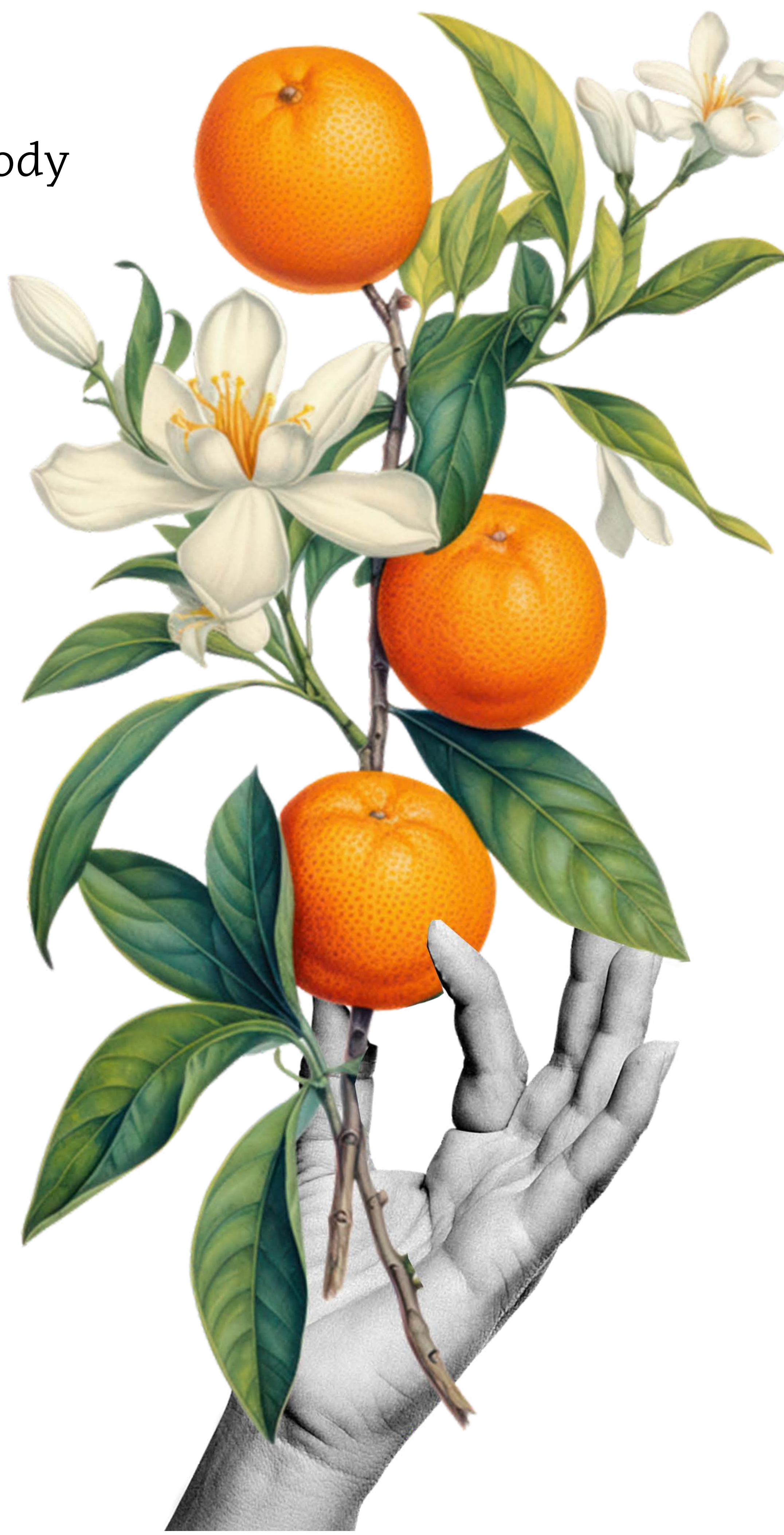
Odżywianie i obraz własnego ciała

Wszystko jest najlepsze!

#wdzięczność dla ciała

#zasady odżywiania dla siły i urody

#radość próbowania



Opowieść buddyjska

Mistrz zen piecze placki na kamieniu. Wydaje się skupiony, a jednak każdy placek jest albo spalony, albo niedopieczony, większość wygląda nieładnie, niektóre wydają się wręcz niejadalne. Uczniowie przyglądają się Mistrzowi i plackom. Sam Mistrz, zdejmując placki z kamienia, przygląda im się i każdy placek komentuje słowem: „Najlepszy!”. Uczniowie zdumieni nie wytrzymują i pytają w końcu Mistrza, co go tak zachwyca. Każdy placek wygląda przecież jak kulinarna katastrofa! A Mistrz wyjaśnia im, że na jego poziomie umiejętności każdy z placków jest idealny i najlepszy, jaki by mógł być. W danej chwili są to po prostu najlepsze placki, jakie jest w stanie zrobić. I to mu wystarczy.

No właśnie, czy placki od razu muszą być idealne? I w ogóle, co to znaczy „idealne”? Kiedy zacznie się w ten sposób podchodzić nie tylko do gotowania, ale i do życia, wtedy zaczyna się zabawa. Gdy nie osądzamy, tylko cieszymy się z efektu, dajemy sobie przestrzeń na doświadczanie,



na śmiech i lubienie się nawet wtedy, kiedy coś nam od razu nie wychodzi! I umówmy się, jeśli czegoś się dopiero uczymy, a tym bardziej robimy po raz pierwszy, to nigdy nie wyjdzie idealnie. Takie podejście to podstawowy krok do każdej zmiany.

To, że teraz siebie lubisz, nie znaczy, że masz przestać się rozwijać. Chodzi tylko o to, by rozwijać się w komfortowej atmosferze – z życzliwością dla siebie. I dawać też przestrzeń do zmian i rozwoju innym. Koleżankom, kolegom, rodzicom.

Każdy i każda ma swoje ograniczenia. Można być mistrzem zen i piec nieładne placki! Chodzi tylko o to, by zaakceptować swoje ograniczenia, pozbyć się chęci krytykowania czy karania się za to, że dziś jeszcze nie jest tak, jak będzie jutro.

Taka droga rozwoju jest bardzo przyjazna. Ciesz się z siebie tu i teraz. Jutro będziesz jeszcze lepszy/lepsza. Masz powód do dumy! I wiesz co? Świetnie robią wszystko tylko ci/te, którzy nie próbują nowych rzeczy!

Próbuj!

Sam/sama potrafisz zrobić wiele rzeczy. Daj sobie przestrzeń, żeby robić coś po swojemu. Jeśli będziesz potrzebować pomocy, na pewno znajdą się chętni/chętne, żeby pomóc Ci robić placki jak masterchef, ale najpierw spróbuj sam/sama.

Zobacz, jakie to przyjemne być odpowiedzialnym/odpowiedzialną za to, co się robi i co się je. Coraz więcej decyzji należy do Ciebie. Dzięki temu masz realny wpływ na swoje życie.

Odżywianie

Tu też pozwól sobie poeksperymentować. Pewnie już wiesz, co lubisz jeść, a do czego nikt Cię nie zmusi! Jeśli jednak chcesz mieć więcej siły na treningu albo lepiej się koncentrować w szkole, musisz wiedzieć, że jedzenie ma ogromne znaczenie. Nie chodzi o dietę, tylko o to, żeby dać ciału to, czego naprawdę potrzebuje do wzrostu i rozwoju. Wiele sportowców/Wiele sportsmenek, aktorów/aktorek, muzyków/muzyczek pilnuje swojej diety, bo wiedzą, że dobre jedzenie to większa wydajność i lepsze samopoczucie. To, co jesz, wpływa na Twoją skórę, kondycję i nawet na to, jak dobrze się wysypiasz. Spróbuj przez tydzień jeść bardziej naturalnie i zobacz różnicę. Zdrowe jedzenie to paliwo dla Twojego organizmu. Dzięki niemu będziesz mieć więcej energii, lepszą cerę i mocniejsze włosy.



Dieta, która daje siłę i urodę

Zdrowe odżywianie, które wspiera ładną cerę, mocne włosy, zdrowe paznokcie oraz siłę i energię, wcale nie jest trudne. Opiera się na kilku prostych zasadach:

1. Zdrowe tłuszcze – dla skóry, hormonów i mózgu

Dlaczego? Tłuszcze nawilżają skórę, wzmacniają włosy i wspierają koncentrację.

Co jeść? Oleje i oliwy tłoczone na zimno, tłuste ryby, jak makrela czy śledź, siemię lniane, pestki dyni, orzechy laskowe i włoskie. Tak, orzechy są wspaniałe! Nie powinno ich zabraknąć w Twojej diecie.

2. Warzywa i owoce – witaminy dla cery i odporności

Dlaczego? Zawierają witaminy A, C i E, które poprawiają stan skóry i wzmacniają organizm.

Co jeść? Marchew (witamina A), jabłka, truskawki, maliny, poziomki (witamina C), szpinak i orzechy (witamina E).



Dowiedz się, które warzywa i owoce są sezonowe. Najwięcej składników odżywczych mają te produkty, który dojrzały na słońcu, a nie przyjechały z drugiego końca świata.

3. Woda – dla nawilżonej skóry i dobrej przemiany materii

Dlaczego? Nawodnienie wpływa na elastyczność skóry, pomaga w oczyszczaniu organizmu.

Ile? Około 1,5–2 litrów dziennie, więcej przy aktywności fizycznej, ale pamiętaj, żeby słuchać swojego organizmu. Każdy/Każda potrzebuje innej ilości wody.

Czasem lepiej niż woda nawilży sok z marchewki, kompot lub prosty elektrolit, który można przygotować własnoręcznie:

- 3/4 szklanki letniej wody
- 1/4 szklanki soku z pomarańczy lub grejpfruta
- łyżeczka miodu
- szczypta soli

Świetne są też kompoty, ale nie słodzone cukrem, tylko np. ugotowane z kilkoma daktylami. Można dodać do nich cynamon, kardamon czy goździki.

4. Unikaj nadmiaru cukru

Dlaczego? Cukier powoduje wypryski, osłabia włosy i odbiera energię.

Co zamiast cukru? Owoce, domowe wypieki, ciemna czekolada, orzechy.

Nie tylko batoniki i lizaki zawierają cukier! Jest go dużo w płatkach śniadaniowych, napojach, a nawet w keczupie! Dlatego warto spraw-

dzać skład i wybierać produkty z mniejszą ilością cukru. Cukier działa bardzo uzależniająco. Kiedy je się cukier, chce się go jeść coraz więcej, więc łatwo uzależnić się od słodkich, przetworzonych pokarmów i rafinowanych węglowodanów. Na domiar złego słodkie produkty wpływają na podniebienie i sprawiają, że nie smakują Ci już kwaśne ani gorzkie smaki. Warzywa i owoce wydają się mniej słodkie niż są w rzeczywistości.



Nie musisz całkowicie rezygnować z tego, co słodkie, ale wybieraj mądrze. Gdyby cukier w Twojej diecie pochodził ze świeżych owoców, nie byłoby problemu. Nie wszystkie cukry są szkodliwe. Cukier naturalnie występuje w owocach i warzywach pod postacią fruktozy, ale kiedy je spożywamy, dostajemy też enzymy, witaminy, minerały i inne zdrowe rzeczy. Średniej wielkości jabłko zawiera 19 gramów cukru. Banan ma od 14 do 19 gramów cukru w zależności od tego, jak bardzo jest dojrzały.

Czasem można zjeść coś słodkiego, ale lepiej wybierać domowe ciasta, owoce albo gorzką czekoladę, miód, a nie bardzo słodkie batoniki i gazowane napoje.

Zawsze można też zrobić własne słodczyce! Ciastka owsiane, budyni, szarlotka czy naleśniki z owocami są pyszne i kiedy już je jesz – delectuj się! Możesz też na taką ucztę zaprosić koleżanki czy kolegów. Wspólne gotowanie, a później jedzenie, to wielka przyjemność. W przyjacielskiej atmosferze jedzenie smakuje wybornie!

5. Unikaj chemicznych dodatków w jedzeniu

Dlaczego? Im krótszy skład, tym lepsze i zdrowsze jedzenie.

Wyobraź sobie, że kupujesz sok. Jeśli na etykiecie jest tylko: „jabłka”, to super! Ale jeśli widzisz trudne nazwy i nie umiesz ich wymówić, znaczy to, że do soku dodano coś, czego wcale tam nie powinno być.

Jak się czujesz po jedzeniu?

Niektóre produkty, zwłaszcza te pełne chemicznych dodatków, mogą sprawić, że szybciej będziesz zmęczony/zmęczona, rozdrażniony/rozdrażniona albo rozboli Cię brzuch. Niestety sztuczne dodatki są w bardzo wielu produktach, a już w prawie wszystkich fast foodach.

Nie ma jednej recepty na zdrowie. Każde ciało reaguje po swojemu. Jeśli słuchasz swojego ciała, możesz wybrać jedzenie, po którym czujesz się naprawdę dobrze! Takie, które da Ci dużo siły i zdrowia.

6. Zdrowe węglowodany i białka – energia na cały dzień

Dlaczego? Dobre węglowodany dodają siły i wspierają koncentrację. Białko buduje nasze ciało i jest niezbędne do regeneracji tkanek, w tym mięśni, skóry, włosów, enzymów i hormonów. Główne elementy

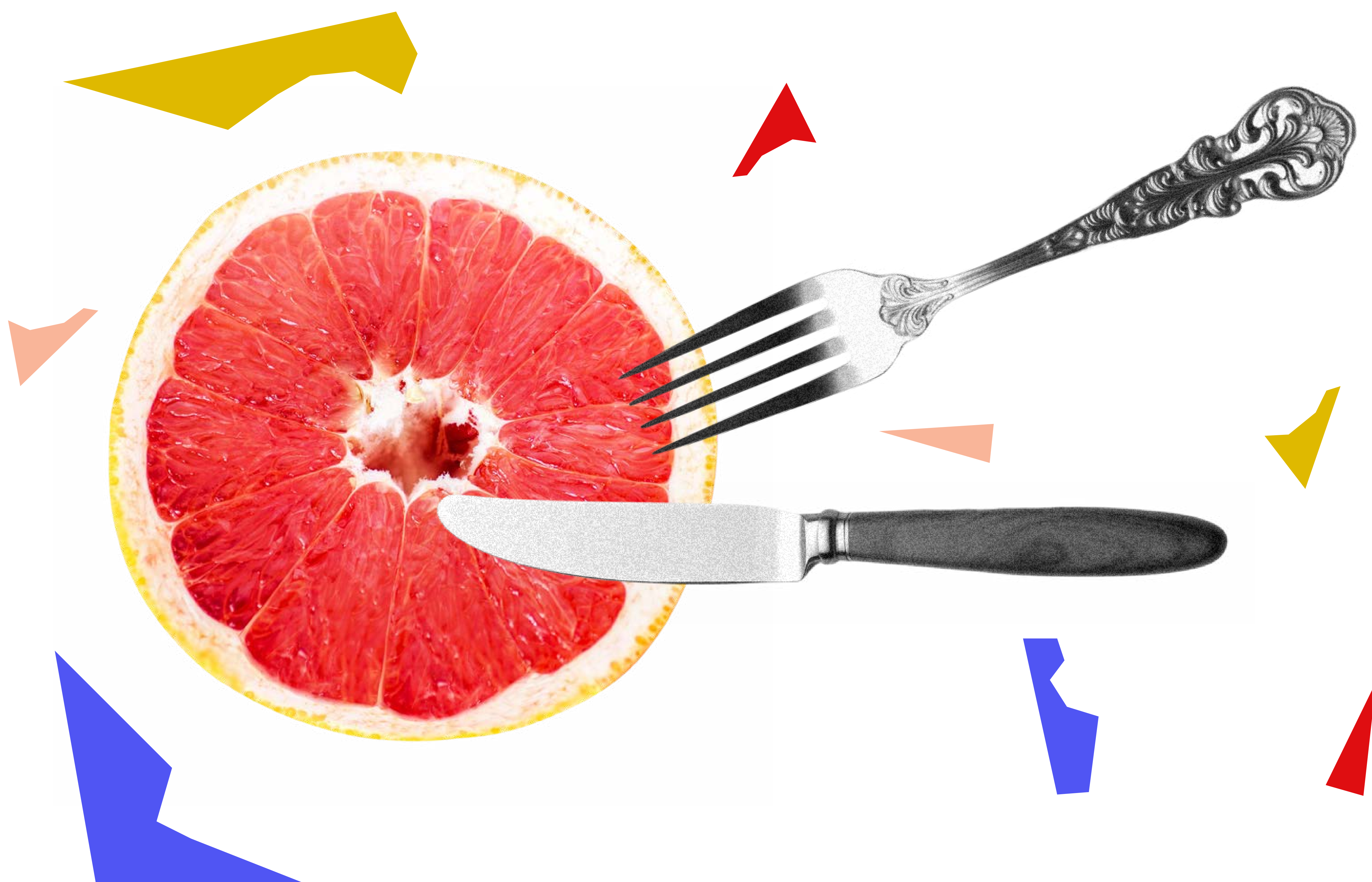
budulcowe białka to aminokwasy, z których część jest egzogenna (organizm ich nie produkuje i trzeba dostarczać je z pożywieniem). Jeśli chodzi o produkty bogate w białko, to warto sięgnąć po rośliny strączkowe, jak soczewica, ciecierzycę, fasolę, groch, soję, po orzechy i nasiona, zboża, owies, kasze –gryczaną i jaglaną, a także po nabiał – jajka, jogurt, twaróg, ser żółty.

Kasza gryczana zawiera wiele witamin i składników mineralnych. Znajdziesz w niej magnez, żelazo, witaminę B₁, a także witaminę PP. Jest też źródłem białka i błonnika, który wspomaga układ trawienny. Sprawdź, czy lubisz ją na słono, czy na słodko!

7. Cynk i żelazo – dla zdrowych włosów i mocnych mięśni

Dlaczego? Cynk zapobiega wypadaniu włosów, żelazo przeciwdziała zmęczeniu.

Co jeść? Pestki dyni, mięso, jajka, rośliny strączkowe, buraki, orzechy.



8. Regularność – jedz 4-5 posiłków dziennie

Dlaczego? Stabilny poziom cukru we krwi poprawia nastrój, koncentrację i kondycję skóry.

Jak? Nie pomijaj śniadań, nie przejadaj się na noc.

Unikanie jedzenia nie wzmacnia Cię, tylko osłabia. Wybieraj mądrze, dla zdrowia i radości z jedzenia!

9. Fermentowane produkty – dla zdrowych jelit i odporności

Dlaczego? Flora bakteryjna wpływa na trawienie, cerę i odporność.

Co jeść? Maślanke, kefir, jogurt naturalny i kiszonki (kapusta, ogórki), kimchi i miso.

Mówi się, że w brzuchu znajduje się „drugi mózg”, ponieważ jelita posiadają własny układ nerwowy. Jest on niezwykle rozbudowany i składa się z około stu milionów neuronów, co sprawia, że działa niezależnie od mózgu i rdzenia kręgowego.



Jelitowy układ nerwowy kontroluje trawienie, perystaltykę i wydzielanie enzymów, ale ma także wpływ na nasze samopoczucie. Komunikuje się z mózgiem za pomocą nerwu błędnego oraz różnych neuropeptydów, w tym serotoniny – aż 90% tego hormonu szczęścia jest produkowane w jelitach. Dlatego stan zdrowia układu pokarmowego może wpływać na nasz nastrój, poziom stresu, a nawet procesy myślowe. I na szczęście!



10. Sen i odpoczynek – zdrowe ciało potrzebuje regeneracji

Dlaczego? Brak snu powoduje zmęczenie i osłabienie organizmu, może też pogarszać stan skóry.

Ile? Minimum 7–9 godzin snu na dobę.

Sen jest jednym z najważniejszych, a zarazem najmniej zbadanych aspektów życia, odpowiadającym za nasze dobre samopoczucie i długowieczność. Do niedawna nauka nie знаła odpowiedzi na pytanie, dlaczego śpimy i jaką funkcję pełni sen, ani dlaczego bezsenność tak bardzo szkodzi zdrowiu. Jednak liczne odkrycia naukowe, jakich dokonano w ciągu ostatnich dwudziestu lat, pozwoliły spojrzeć na sen z zupełnie nowej perspektywy. Wpływa on na naszą zdolność uczenia się, zapamiętywania i podejmowania logicznych decyzji. Reguluje także emocje, wzmacnia system odpornościowy, poprawia metabolizm i ma wpływ na apetyt. Sny łagodzą bolesne wspomnienia i tworzą wirtualną rzeczywistość, w której mózg łączy nową i nabytą wcześniej wiedzę, by pobudzać kreatywność. Dlatego nie zapominaj o spaniu!

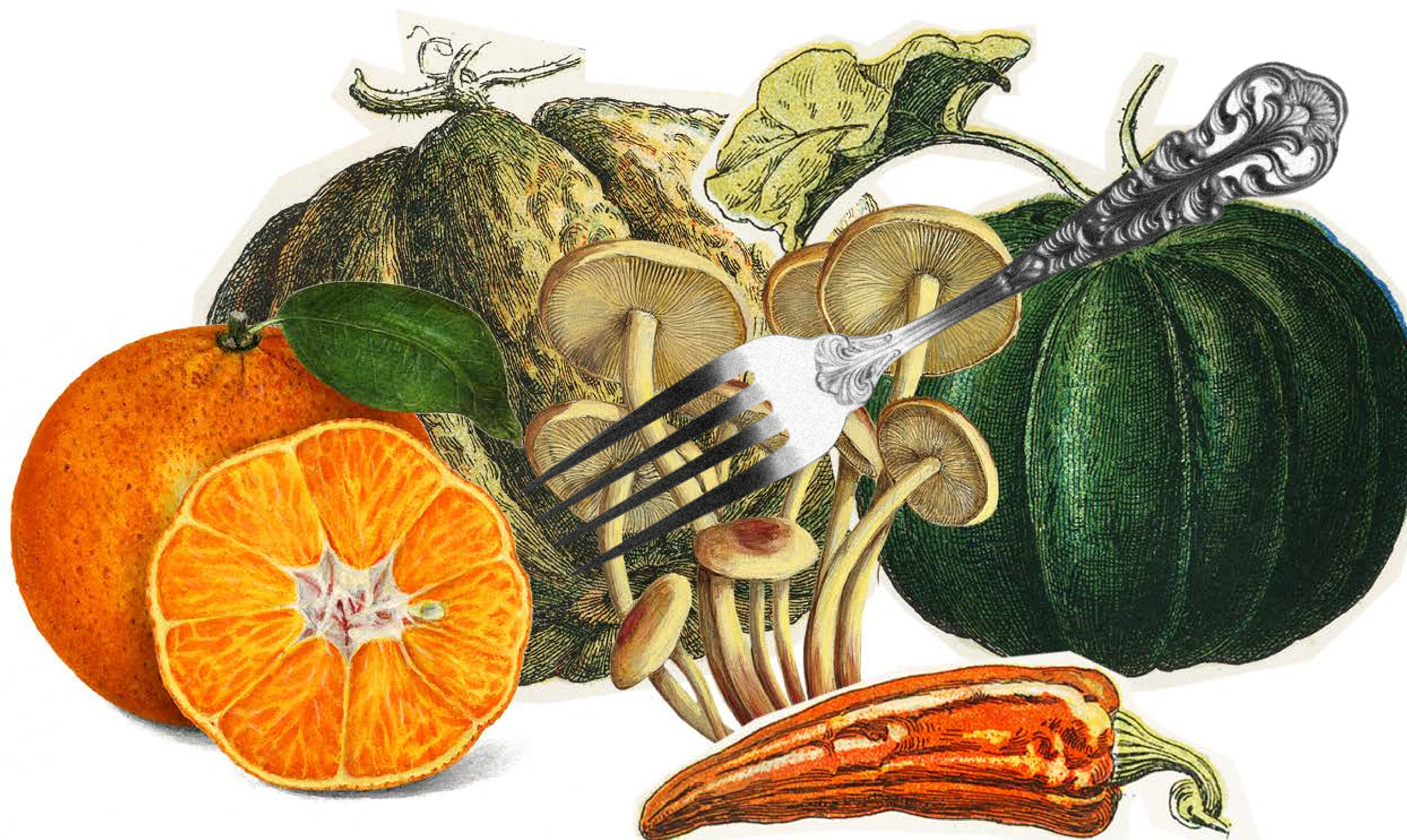
Te zasady nie wymagają restrykcyjnej diety – chodzi o różnorodność i świadome wybory. Nawet małe zmiany mogą dać duże efekty dla zdrowia, siły i wyglądu.

Ćwiczenie 1.

Eksperyment w czasie

Spróbuj przez tydzień jeść zdrowiej – dla siły i urody – i zobacz, czy poczujesz różnicę. Może odkryjesz coś, co naprawdę Ci smakuje.

Nie chodzi o to, żeby rezygnować z ulubionych rzeczy, tylko o to, żeby znaleźć zdrowe alternatywy, które naprawdę Ci pasują. Nie musisz od razu zmieniać wszystkiego, ale może warto spróbować czegoś nowego i zobaczyć, czy Ci smakuje.



Ćwiczenie 2.

Kształtowanie uważności na sygnały ciała

Twoje ciało wysyła Ci ważne informacje. Komunikuje, kiedy jest głodne, zmęczone, szczęśliwe czy zdenerwowane. Im bardziej będziesz słuchać swojego ciała, tym więcej sygnałów będziesz odbierać. Zobacz, kiedy oddychasz szybciej, a kiedy oddech zwalnia i się odprężasz.

Kiedy chce Ci się uśmiechać?

Znajdź czas – może być podczas śniadania, spaceru lub myślenia o niebieskich migdałach, kiedy będziesz uważnie się sobie przyglądać.

Obraz własnego ciała

Ciało to Twój przyjaciel i sprzymierzeniec

Twoje ciało pozwala Ci tańczyć, śmiać się, przytulać, podróżować i robić wszystko, co kochasz. Dbaj o nie, bo jest Twoim domem na całe życie. Ciało zawsze komunikuje swoje potrzeby, ale trzeba zwracać na nie uwagę. Na początku trzeba poświęcić trochę czasu, żeby zrozumieć język swojego ciała. Zacznij od sprawdzenia, jaki jest wyraz Twojej twarzy, stan skóry i całego ciała. Jak się czujesz? Co mówi Twoje ciało?

Bądź dla siebie tak dobra/dobry, jak dla przyjaciółki/przyjaciela

Gdyby Twoja najlepsza przyjaciółka lub przyjaciel powiedziała/powiedział, że czuje się źle ze swoim wyglądem, co byś jej na to odpowiedziała/odpowiedział? Mów do siebie w taki sam wspierający sposób. Akceptacja to proces, a nie coś, co dzieje się od razu. Nie musisz od razu pokochać wszystkiego w sobie. Ale możesz zacząć od szacunku dla siebie. Każdego dnia znajdź coś, za co możesz być wdzięczna/wdzięczny swojemu ciału.

Skup się na tym, co Twoje ciało potrafi

Możesz tańczyć, biegać, rysować, grać na gitarze – Twoje ciało daje Ci niesamowite możliwości. Skup się na tym, co Ci daje, zamiast na tym, co chcesz w nim zmienić.

Ćwiczenie 3.

Wdzięczność

Za co jesteś wdzięczna/wdzięczny swojemu ciału? Napisz list do własnego ciała, w którym podziękujesz mu za bycie Twoim przyjacielem/Twoją przyjaciółką.



Ćwiczenie 4.

Smakuj rodzinę

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę pomarańczy, laskę cynamonu czy wanilii. Zamknij oczy i poczuj zapach, skup na nim całą uwagę. Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju.

Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbuj zrobić klasyczne ćwiczenie mindfulness: z zamkniętymi oczami smakuj rodzinę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.

Pytania do refleksji

- Jak często pozwalasz sobie na zrobienie czegoś nieidealnie i czerpanie z tego radości?
- Czy ufasz swojemu ciału?
- Czy myślisz o swoim ciele jak o przyjaciółce/przyjacielu?

Warto zapamiętać

Twoje ciało to Twój największy przyjaciel/Twoja największa przyjaciółka. Nie pozwól się ograniczać! To, kim jesteś – Twoja pasja, charakter, sposób, w jaki traktujesz innych – to jest to, co naprawdę się liczy. Jeśli musisz – odwróć się od osób, które zabierają Ci energię i sprawiają, że czujesz się źle. Uwierz w siebie, usmaż krzywe placki i staw światu czoła. Jest najlepiej!



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:
3 495 750,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025 przekazanych przez
Ministerstwo Edukacji Narodowej



#ZOBACZ EmOCJE

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

#odżywianie i obraz własnego ciała

KLASY 5-8

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

