



Odżywianie się i choroby układu pokarmowego

- Informacje o dokumencie
- Prawidłowe odżywianie
- Ośrodek głodu i sytości
- Otyłość
- Zaburzenia odżywiania
- Leczenie chorób układu pokarmowego

Informacje o dokumencie

Materiały edukacyjne/ćwiczeniowe dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną opracowano w ramach zadania zleconego i dofinansowanego przez Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „**Czytam i wiem – tekst łatwy do czytania i zrozumienia w szkole. Opracowanie i upowszechnienie materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych w wersji łatwej do czytania i zrozumienia, instrukcji dotyczącej ich tworzenia i wykorzystania w pracy z uczniami oraz rekomendacji dotyczących wdrożenia rozwiązań w praktykę szkolną**”.

Materiały edukacyjne i ćwiczeniowe zostały opracowane zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia.

Zadanie zrealizowało:



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną ul. Głogowa 2b
02-369 Warszawa



Wsparcie autorki przez Zespół ds. tekstu łatwego do czytania i zrozumienia:

Specjalistka ds. tekstu łatwego Dorota Tomaszewska

Konsultacja i redakcja Barbara Ewa Abramowska Karolina Makowiecka

Konsultacja dostępności Małgorzata Tyska

Projekt okładki i ilustracje Elżbieta Grądziel

Skład i łamanie MONDI Plus Sp. z o.o.

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-00-0

Prawidłowe odżywianie

Każdy człowiek potrzebuje jedzenia i wody.
Odpowiednie odżywianie jest ważne dla twojego zdrowia.

Odżywianie to jedzenie kilku posiłków w ciągu dnia.

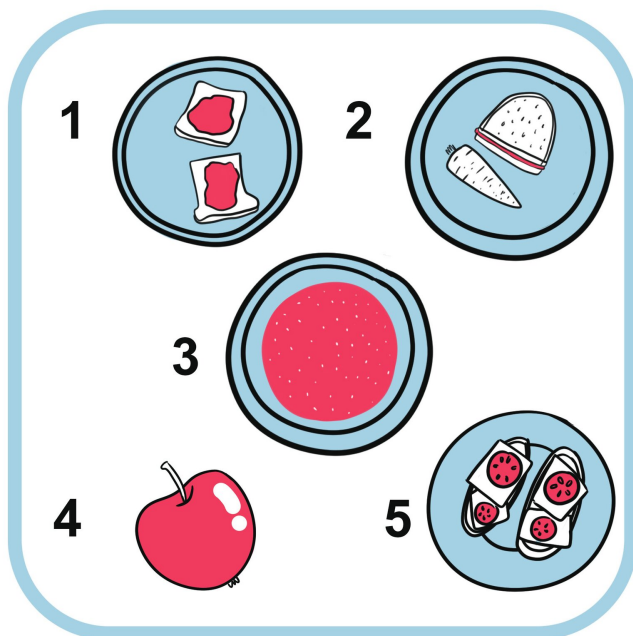


Człowiek powinien codziennie zjeść:

1. śniadanie
2. drugie śniadanie
3. obiad
4. podwieczorek
5. kolację.

Pamiętaj!

To co jesz wpływa na twoje samopoczucie.



Twoja dieta powinna być zrównoważona.

Dieta zrównoważona to jedzenie różnych produktów.

Codziennie powinieneś zjeść zdrowe

produkty.

Na przykład:

- owoce
- warzywa
- ryby
- mięso.



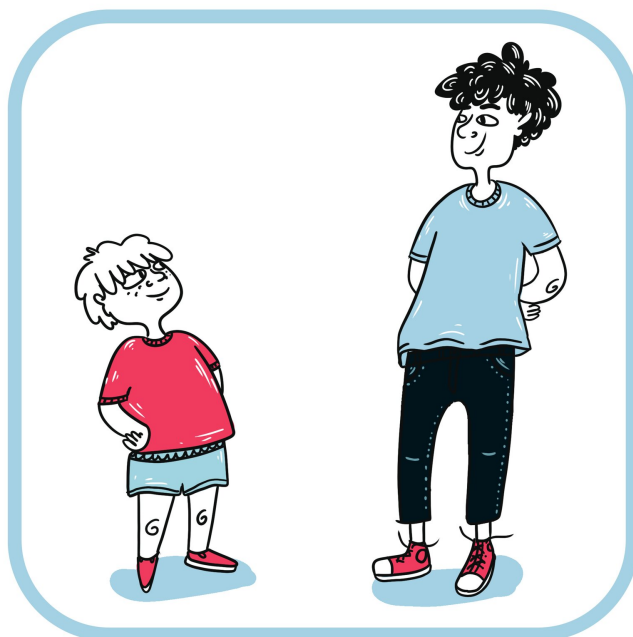
Właściwe odżywianie jest szczególnie ważne dla dzieci i młodzieży.

Dzieci cały czas rosną i się rozwijają.

Człowiek powinien jeść zbilansowane posiłki.

Zbilansowany posiłek ma odpowiednią ilość:

- tłuszczu
- białka
- węglowodanów
- witamin.



Najwięcej tłuszczu jest w oleju, oliwie z oliwek i orzechach.

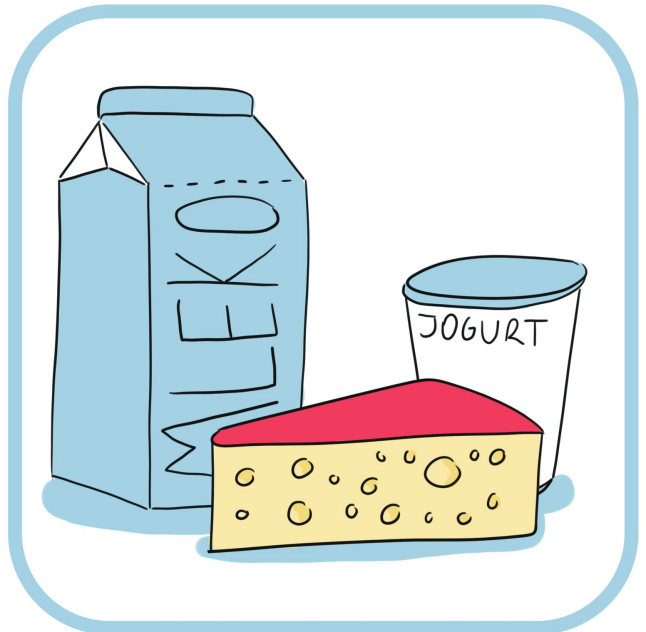


Najwięcej białka jest w mleku i przetworach mlecznych.

Przetwory mleczne to produkty zrobione z mleka.

Na przykład:

- jogurt
- twaróg
- ser żółty.



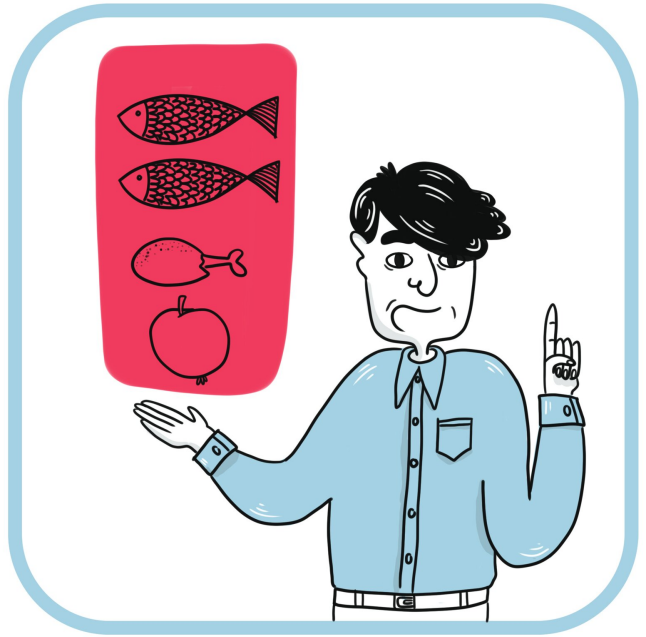
Najwięcej węglowodanów jest w pieczywie i makaronach.



Najwięcej witamin jest w owocach i warzywach.

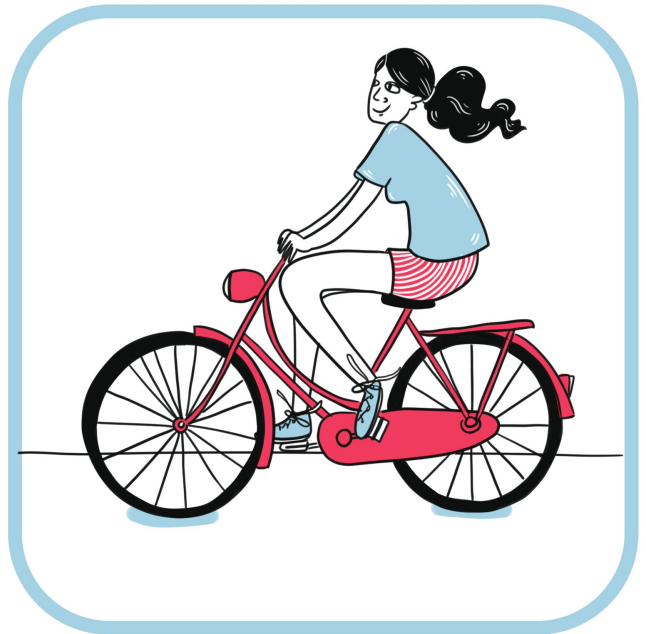


W twoich posiłkach powinno być dużo owoców i warzyw.
Powinieneś też pić mleko i jeść przetwory mleczne.
Pamiętaj o jedzeniu ryb i chudego mięsa.
Chude mięso ma mało tłuszczu.
Na przykład mięso z kurczaka i z indyka to chude mięso.



Pij dużo wody i pamiętaj o ruchu. Ćwiczenia fizyczne wykonuj codziennie. Na przykład:

- spaceruj
- jeźdź na rowerze
- chodź po schodach zamiast jeździć windą.



Musisz uważać na to, co jesz.

Nie możesz jeść codziennie słodczy i chipsów.

Nie możesz jeść codziennie:

- frytek
- hamburgerów
- pizzy.

Możesz zachorować, jeśli zbyt często jesz niezdrowe jedzenie.



Zrównoważona dieta i ćwiczenia wpływają na twoje:

- dobre zdrowie
- dobre samopoczucie
- lepsze skupienie na lekcjach.

Zdrowa dieta i ćwiczenia chronią przed chorobami w późniejszym wieku.



Ośrodek głodu i sytości

Na pewno znasz uczucie burczenia w brzuchu.

Twój żołądek wysyła wtedy sygnał, że jesteś głodny.

Żołądek wysyła sygnał do mózgu.

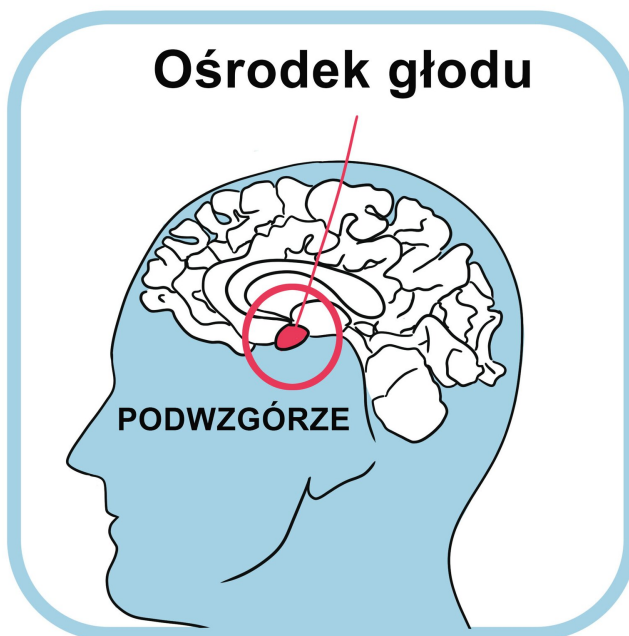


W mózgu znajduje się ośrodek głodu.

Ośrodek głodu wysyła sygnał,

że powinieneś coś zjeść.

Twój mózg składa się z kilku części. Ośrodek głodu jest w części mózgu o nazwie **podwzgórze**.



Po zjedzonym posiłku w twoim organizmie rośnie poziom glukozy. **Glukoza** to cukier.

Wysoki poziom glukozy daje ci

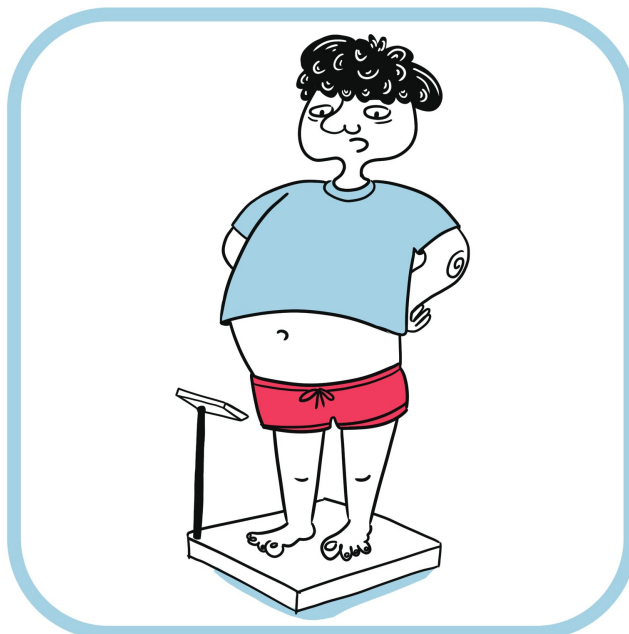
poczucie sytości.

Sytość to uczucie najedzenia.

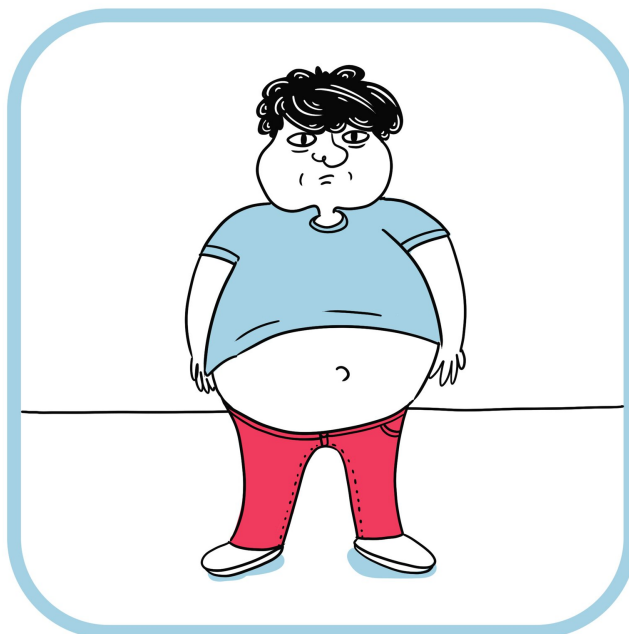


Otyłość

Każdy człowiek powinien znać swoją wagę.
Żeby poznać swoją wagę musisz się zważyć.
Możesz się zważyć w domu lub
u pielęgniarki w szkole.



Człowiek otyły dużo waży.
Ma w swoim organizmie dużo tłuszczu.
Tłuszcz powstaje kiedy jesz dużo słodczy
i pijesz słodkie napoje.
Słodkie napoje to na przykład:
– coca-cola
– soki
– woda o różnych smakach.



Każdy może sprawdzić czy ma odpowiednią
wagę.
Czy nie jest za chudy ani za gruby.
Służy do tego wskaźnik BMI.

Wskaźnik BMI to wskaźnik masy ciała. Wskaźnik pokazuje czy twoja waga jest odpowiednia do twojego wzrostu.



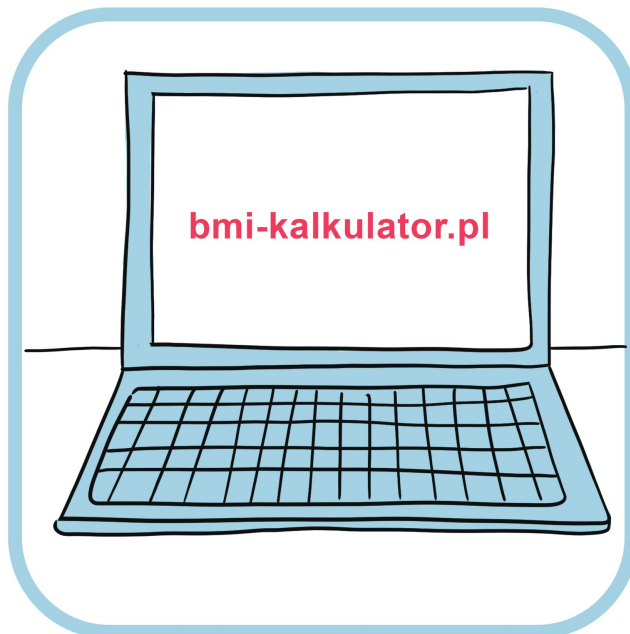
Na początku zapisz na kartce swoją wagę i wzrost.

Na przykład 67 kilogramów i 167 centymetrów.

Jeśli nie znasz swojej wagi i wzrostu, poproś o pomoc pielęgniarkę w szkole. Pielęgniarka cię zważy i zmierzy.



Wskaźnik BMI obliczysz na stronie internetowej www.bmi-kalkulator.pl



Jeśli twój wynik jest większy niż 30
to znaczy, że jesteś otyły.
Otyłość źle wpływa na stan twojego zdrowia.
Człowiek otyły może chorować na:

- cukrzycę
- choroby serca
- choroby skóry.



Otyłość jest chorobą.
Przyczyną otyłości jest na przykład
zła dieta.
Zła dieta to za dużo słodczy i niezdrowego
jedzenia.
Niezdrowe jedzenie to na przykład:

- frytki
- kebab
- pizza.



Inne przyczyny otyłości to:

- brak ćwiczeń fizycznych,
- uszkodzone podwzgórze,
- zły poziom hormonów w organizmie człowieka.

Hormony kontrolują pracę twojego organizmu.

- genetyczne tycie.

Genetyczne to znaczy odziedziczone po mamie, tacie lub dziadkach.

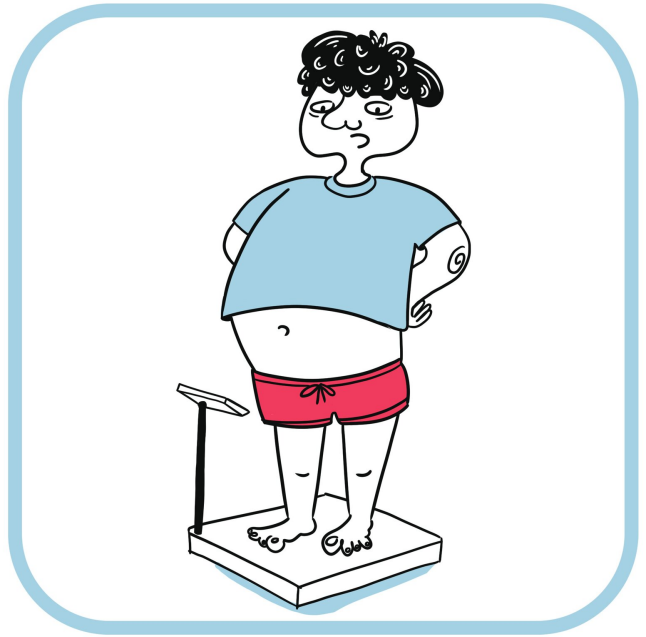


Człowiek powinien kontrolować swoją wagę.

Jeśli widzisz, że twoja waga się zwiększa, powinieneś zmienić swoje nawyki.

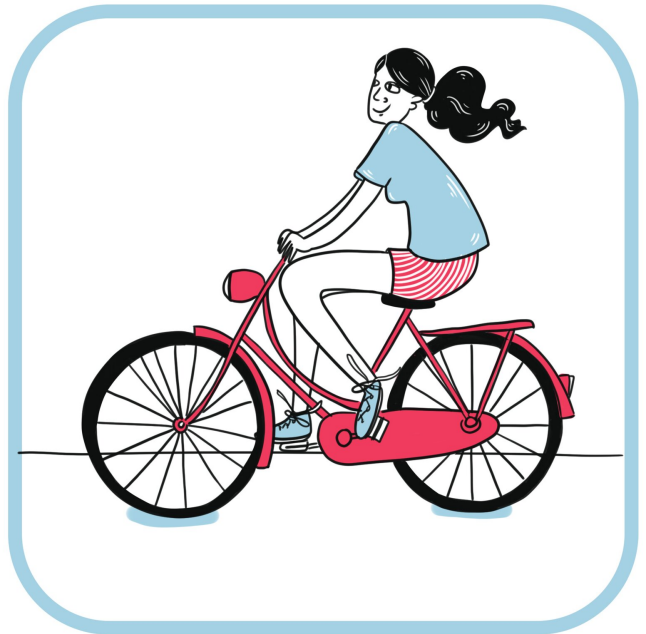
Porozmawiaj z lekarzem o zdrowej diecie.

Lekarz najlepiej wie, jaka dieta jest dla Ciebie dobra.



Zmień swoje nawyki.

- Zacznij jeść więcej warzyw i owoców.
- Jedz często, ale małe porcje.
- Nie jedz słodczy.
- Pij wodę.
- Wykonuj ćwiczenia fizyczne.



Zaburzenia odżywiania

Złe nawyki żywieniowe mogą prowadzić do zaburzeń odżywiania.

Przyczyną zaburzeń odżywiania mogą być też problemy psychiczne.

Takie zaburzenia odżywiania to na przykład:

- anoreksja
- bulimia.



Człowiek chory na anoreksję:

- uważa, że jest za gruby
- wykonuje ciężkie ćwiczenia fizyczne
- coraz mniej je
- przyjmuje środki przeczyszczające lub tabletki zmniejszające apetyt.

Środki przeczyszczające przyspieszają wypróżnienie.



Skutkiem anoreksji jest:

- wychudzenie
- brak miesiączki u kobiet
- mniejsza odporność na choroby.

Na przykład osoba chora na anoreksję łatwiej się przeziębia.



Kolejna choroba to **bulimia**.

Człowiek chory na bulimię cały czas myśli o jedzeniu.

Nie kontroluje tego ile je.

Często ma napady obżarstwa.

Napady obżarstwa to jedzenie bardzo dużej ilości jedzenia naraz.

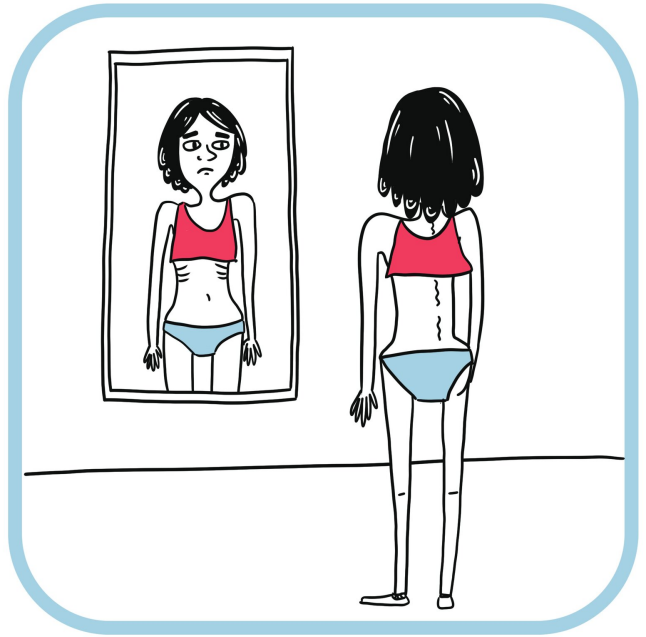
Po napadach obżarstwa chory wymiotuje.



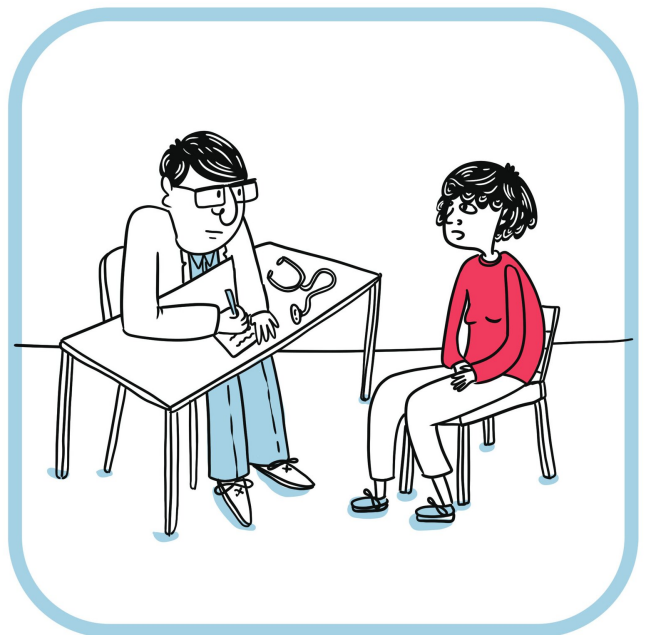
Anoreksja i bulimia to choroby psychiczne.

Człowiek chory na zaburzenia odżywiania może nie wiedzieć, że jest chory.

Często ukrywa swoje zachowania, które niszczą jego organizm.



Anoreksja i bulimia mogą prowadzić
do śmierci.
Człowiek chory na anoreksję
lub bulimię musi się leczyć.
Anoreksję i bulimię leczy lekarz psychiatra.



Leczenie chorób układu pokarmowego

Jest bardzo dużo chorób układu pokarmowego.

W chorobach układu pokarmowego mogą występować:

- wymioty
- ból brzucha
- biegunka.

Biegunka jest kiedy musisz często się wypróżniać. Masz przy tym ból brzucha. Źle się czujesz.



Powinieneś przestrzegać zasad higieny:

- często i dokładnie myj ręce
- zawsze używaj mydła do mycia rąk. Dzięki temu zabijesz wszystkie wirusy i bakterie.

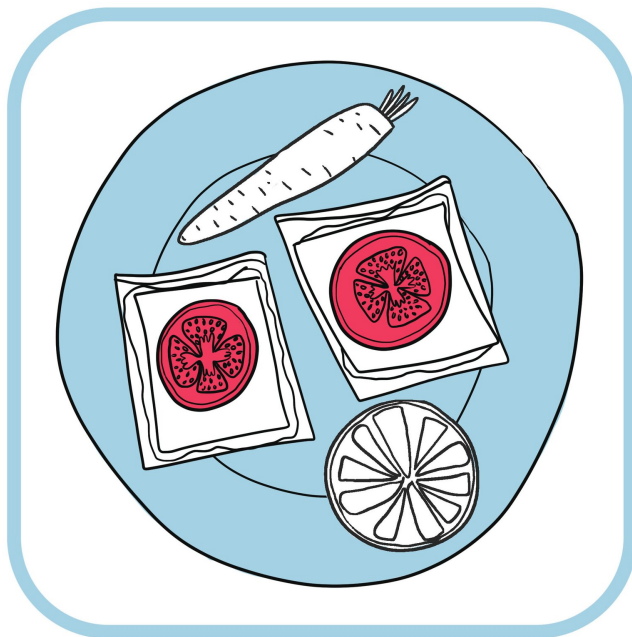
Bakterie i wirusy wywołują choroby.



Żeby być zdrowym:

- jedz regularnie zdrowe posiłki,
- pamiętaj o warzywach i owocach,
- jedz produkty pełnoziarniste.

Na przykład chleb razowy, kasze,
brązowy ryż.
– ogranicz jedzenie tłustych, smażonych
potraw.



Żeby być zdrowym:

- Nie pij alkoholu i nie pal papierosów. Przez alkohol i papierosy możesz zachorować na raka.



- Kontroluj swoją wagę.
- Jedz małe porcje.
- Nie przejadaj się.
- Ogranicz jedzenie słodczy i słonych przekąsek.



- Bądź aktywny fizycznie.
Dzięki ćwiczeniom utrzymasz prawidłową wagę.
Podczas ruchu lepiej trawisz jedzenie.
W twoim organizmie nie zalegają resztki jedzenia.
Dzięki temu unikniesz zapać.



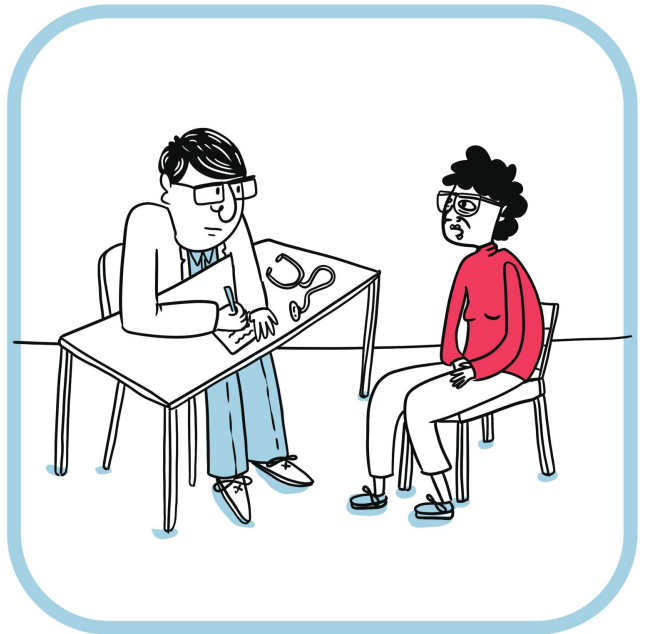
Jeśli często boli cię brzuch, możesz mieć chorobę układu pokarmowego.
Idź do lekarza. Lekarz zbada cię.
Oceni stan twojego układu pokarmowego.
Każdy człowiek powinien się regularnie badać.

Regularnie to znaczy co jakiś czas.
Na przykład raz w roku.



Badania pomagają wcześniej wykryć choroby.
Dzięki badaniom można szybko rozpocząć
leczenie.

Leczenie zatrzyma chorobę.
Choroby układu pokarmowego mogą
powodować śmierć.



Podstawowe badania układu pokarmowego
to:

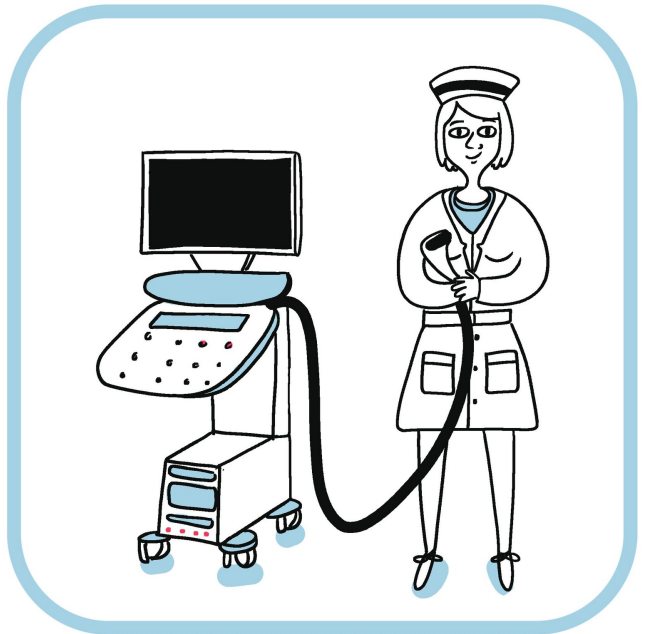
- badania krwi
- badania moczu
- badania kału
- badania z krwi enzymów wątroby. **Enzymy**
określają stan zdrowia wątroby. Wysoki
wynik oznacza uszkodzoną wątrobę.



Badania robi się również specjalnym sprzętem.

Są to na przykład badania:

- ultrasonografia, w skrócie USG
- gastroskopia
- kolonoskopia.

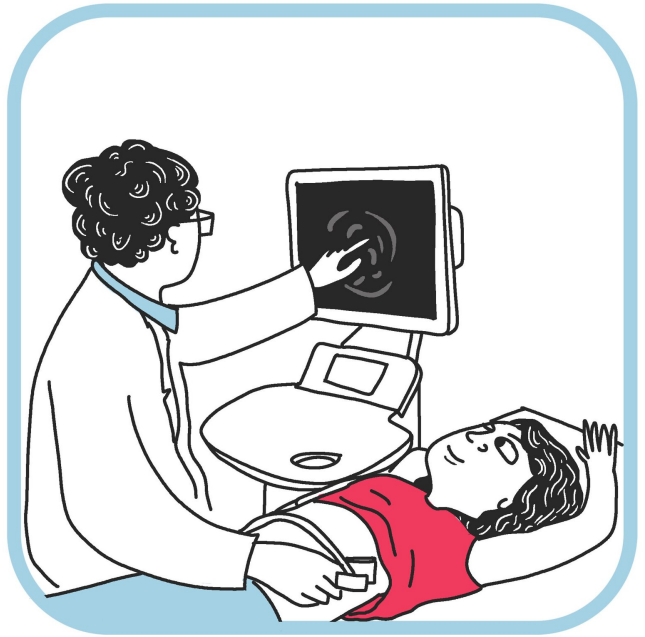


Lekarz w czasie badania **USG** ocenia kształt i wielkość narządów wewnętrznych.

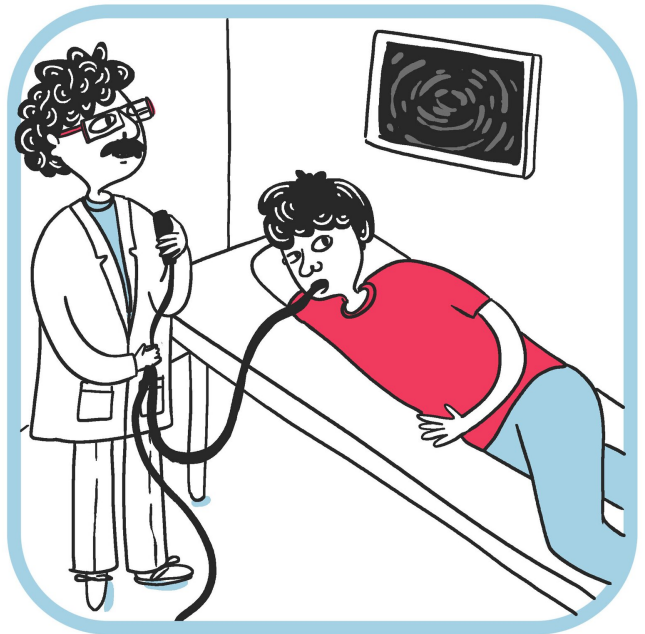
Narządy wewnętrzne to na przykład żołądek, wątroba, trzustka.

Podczas badania USG lekarz może wykryć:

- guzki
- chorobę
- ciążę.



Gastroskopia i kolonoskopia sprawdzają wnętrze twojego organizmu. **Gastroskopia** polega na wprowadzeniu do gardła giętkiej rurki z kamerą. Lekarz ocenia jak działa twój układ pokarmowy.



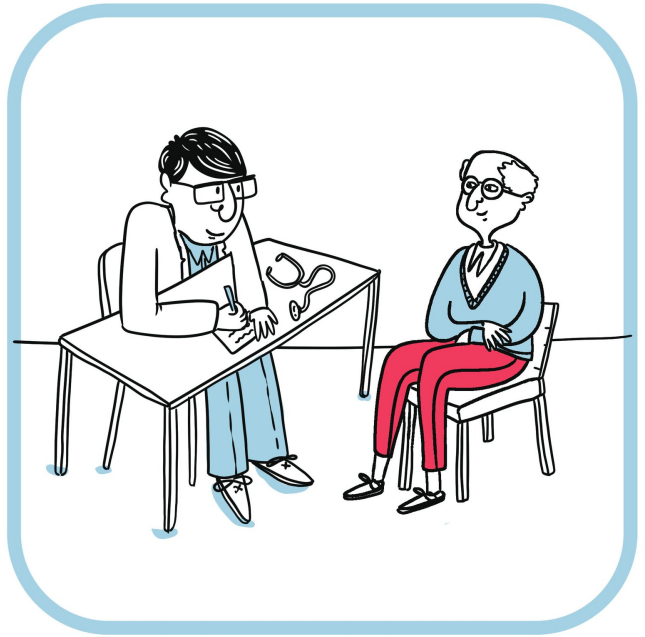
Dzięki gastroskopii lekarz może wykryć: – choroby przełyku – choroby żołądka. Na przykład raka.



Kolonoskopia jest podobna do gastrokopii. Polega na wprowadzeniu do odbytu giętkiej rurki z kamerą. Lekarz ocenia jak działa twój układ pokarmowy. Dzięki kolonoskopii lekarz może wykryć choroby jelita grubego. Na przykład raka.



Czasami choroba nie daje żadnych objawów. Dlatego wszystkie osoby powyżej 55 roku życia powinny wykonać badanie gastrokopii i kolonoskopii. Takie badania nazywają się **badaniami profilaktycznymi**.



Jeśli chcesz sprawdzić czy jesteś zdrowy,
zrób badania profilaktyczne.
Nawet jeśli nie masz objawów choroby.
Gastroskopia i kolonoskopia dają szansę na
wyleczenie choroby.
Musisz je zrobić na początku choroby.

