

PROGRAM AUTORSKI
Szkolnego Koła Żywniowego

„Jak zapobiegać chorobom cywilizacyjnym?”

Autor : mgr inż. Jolanta Sieczkowska

Program przeznaczony dla uczniów Zespołu Szkół Gospodarczych w Rzeszowie
uczestniczących w zajęciach Szkolnego Koła Żywniowego
w roku szkolnym 2005/2006

Założenia programowe

Program został opracowany na podbudowie treści kształcenia zawartych w Programie Nauczania Przedmiotów Zawodowych 512[02] / T-4,TU ,SP / MENiS / 2004. 06. 14 oraz w oparciu o Szkolny Program Profilaktyki i Program Wychowawczy Szkoły.

WSTĘP

W dzisiejszych czasach, gdy od możliwości wykonywania pracy zależy zarówno standard życia, jak i realizacja planów życiowych, szczególnej roli nabiera troska o zdrowie. Zdrowie umożliwia podejmowanie i wykonywanie pracy. Stąd w krajach rozwiniętych o dużym, ale

i wymagającym rynku pracy powstały pojęcia : „promocja zdrowia”, „promocja zdrowego stylu życia”. Znaczy to, że o zdrowie trzeba się troszczyć i dbać wcześniej niż wystąpi lub ujawni się choroba. Trzeba umieć wskazać i zastosować zachowania prozdrowotne.[3]

Bardzo ważne miejsce w prozdrowotnym stylu życia zajmuje sposób żywienia. Nieracjonalne, niebilansowane żywienie oraz niewłaściwa jakość zdrowotna spożywanej żywności mogą w mniejszym lub większym stopniu stać się przyczyną wielu chorób i odchyłeń w stanie zdrowia. Aktualnie szacuje się, że istnieje ponad 80 jednostek chorobowych wynikających z nieprzestrzegania prawidłowej diety lub spożywania żywności niezdrowej. Do głównych chorób spowodowanych wadliwym żywieniem należą między innymi:

- otyłość i nadwaga
- cukrzyca insulinozależna
- choroby układu krążenia, w tym głównie:
 - miażdżyca naczyń krwionośnych
 - choroba niedokrwienna serca
 - zawał mięśnia sercowego
 - choroba nadciśnieniowa
 - udary mózgu
- niektóre choroby nowotworowe, jak np.:
 - rak jelita grubego
 - rak żołądka
- niektóre choroby układu trawiennego, jak np.:
 - stany zapalne woreczka żółciowego
 - kamica żółciowa
 - przewlekłe zaparcia
- hiperlipidemia
- osteoporoza
- niektóre alergie [3]

Część z tych chorób objęła tak duży odsetek ludności w krajach wysokorozwiniętych, że nazwano je „chorobami cywilizacyjnymi” np.: otyłość, miażdżyca, cukrzyca,

O tym jak ważna i potrzebna jest profilaktyka chorób cywilizacyjnych w naszym kraju mogą świadczyć dane statystyczne :

- ponad 50% zgonów w Polsce powodują choroby układu krążenia (główna przyczyna – miażdżycy naczyń krwionośnych)
- ponad 1mln osób w naszym kraju cierpi na chorobę niedokrwienną serca
- liczba zawałów serca w Polsce sięga od 80 do 100 tys. rocznie
- liczba udarów mózgu ok. 70 tys. rocznie
- ponad 20% zgonów w Polsce powodują nowotwory złośliwe z czego 1/3 czyli ok. 24 tys. zgonów, powodują nowotwory tzw. żywieniowozależne
- szacuje się, iż w Polsce około połowa dorosłej ludności cierpi z powodu nadmiernej masy ciała, otyłych jest ponad 1,5 mln mężczyzn i 2,1 mln kobiet [3]

Te zastraszające dane skłoniły mnie do napisania programu, który pozwoli młodzieży lepiej poznać przyczyny powstawania chorób cywilizacyjnych, ich istotę, a co najważniejsze jak im zapobiegać.

Tematyka ta nie jest obca uczniom szkół gastronomicznych, gdyż całe ich kształcenie przebiega pod kątem racjonalnego żywienia zapobiegającego powstawaniu takich chorób. Jednak w programach szkolnych nie ma miejsca na dokładniejsze przestudiowanie tematyki chorób cywilizacyjnych.

Poza tym Zespół Szkół Gospodarczych należy do „Szkół Promujących Zdrowie” co obliguje nas do podejmowania coraz to nowych akcji promowania zdrowia i zdrowego stylu życia.

Myślę, że niniejszy program profilaktyki chorób cywilizacyjnych będzie dobrym tego przykładem.

CELE PROGRAMU

Głównym celem programu jest **propagowanie profilaktyki chorób cywilizacyjnych wśród młodzieży ZSG.**

Cel ten chciałabym osiągnąć poprzez współpracę z uczestnikami zajęć Szkolnego Koła Żywnieniowego. Uważam bowiem, że młodzież, która sama dobrze pozna i zrozumie problem, najlepiej jest w stanie przekazać tę wiedzę rówieśnikom.

Cele ogólne

1. Promowanie zdrowego stylu życia.
2. Promowanie racjonalnego odżywiania się.
3. Poszerzenie wiedzy uczniów z podstaw żywienia i nauk medycznych.
4. Zachęcenie uczniów do rozwoju intelektualnego.
5. Pobudzenie do twórczego myślenia.
6. Nabywanie umiejętności docierania do źródeł informacji.
7. Ćwiczenie krytycznej selekcji zdobytych informacji.
8. Rozwijanie samodzielnego formułowania wniosków i wyrażania opinii w oparciu o dostarczone informacje i posiadaną wiedzę.
9. Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie.
10. Rozwijanie umiejętności dzielenia się wiedzą.
11. Rozwijanie umiejętności promowania pewnych wartości.
12. Podniesienie jakości pracy szkoły.

Cele szczegółowe

1. Kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych i przyzwyczajzeń.
2. Wykształcenie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.
3. Utwierdzenie uczniów w przekonaniu, że jako przyszli żywieniowcy muszą podejmować działania propagujące racjonalne odżywianie się.
4. Poszerzenie wiedzy w zakresie :
 - roli poszczególnych składników pokarmowych w organizmie człowieka,
 - trawienia składników pokarmowych i ich przyswajania,
 - przemian składników pokarmowych w ustroju,
 - obliczania wartości energetycznej pożywienia,
 - przyczyn powstawania poszczególnych chorób cywilizacyjnych i ich objawów,
 - sposobów leczenia poszczególnych chorób odpowiednią dietą,
 - sposobów zapobiegania różnym chorobom zależnym od żywienia,
 - zasad układania jadłospisów,
 - zasad doboru diety odpowiedniej do schorzenia,
 - poznania nowych diet odchudzających czy leczniczych .

5. Wychowanie umiejętności :

- stosowania zasad racjonalnego żywienia,
- korzystania z tabel wartości odżywczych produktów spożywczych,
- posługiwania się tabelą zamiany produktów spożywczych,
- analizy składu i wartości odżywczej produktów spożywczych,
- szacunkowej oceny wartości energetycznej produktów spożywczych,
- układania jadłospisów,
- doboru diety odpowiedniej do każdej z chorób cywilizacyjnych,

METODY I FORMY PRACY

Metody :

- projektów
- praca z tekstem
- praca z komputerem
- pogadanka
- dyskusja
- debata
- „burza mózgów”
- inscenizacja

Formy :

- przygotowanie referatów,
- przygotowanie pogadanek na lekcje wychowawcze,
- przygotowanie konkursów, quizów,
- przygotowanie scenariuszy scenek o tematyce żywieniowej,
- przygotowanie i przedstawienie inscenizacji,
- opracowanie i przeprowadzenie ankiet,
- wykonanie ulotek informacyjnych,
- wykonanie plakatów,
- udział w III Sesji Popularno-Naukowej „Żywność nasz przyjaciel czy wróg”
- wykonanie prezentacji multimedialnej,
- spotkanie z lekarzem diabetologiem,
- spotkanie z lekarzem kardiologiem,
- udział w Tygodniu Zdrowej Szkoły,
- wycieczka do sklepu ze zdrową żywnością,
- udział w Targach Zdrowej Żywności,
- inne formy zaproponowane przez uczniów,

TEMATYKA ZAJĘĆ

Zajęcia będą prowadzone raz w tygodniu przez 2godz.lekcyjne. Niektóre tematy mogą być realizowane przez więcej niż jedno spotkanie, zależnie od potrzeb. Wiele materiałów młodzież będzie przygotowywać samodzielnie w domu lub bibliotece.

Dodatkowe spotkania przewidziane w związku z przygotowywanymi inscenizacjami.

1. Błędy żywieniowe popełniane przez Polaków i ich skutki.
2. Rola poszczególnych składników pokarmowych w organizmie.
3. Trawienie składników pokarmowych i ich przyswajanie.
4. Przemiany składników pokarmowych w ustroju.
5. Wartość energetyczna pożywienia – obliczenia.
6. Choroby cywilizacyjne – wiadomości ogólne.
7. Otyłość, nadwaga – przyczyny, skutki, zapobieganie.
8. Diety odchudzające.
9. Układanie jadłospisów – 1000 kcal, 1500 kcal, 2000 kcal.
10. Cukrzyca insulinoniezależna – przyczyny, objawy, leczenie, zapobieganie.
11. Jadłospisy dla ludzi chorych na cukrzycę.
12. Przeliczanie wymienników węglowodanowych (WW) w diecie cukrzycowej.
13. Hipoglikemia – charakterystyka, diety.
14. Cholesterol – wróg i przyjaciel.
15. Miażdżyca – przyczyny, objawy, leczenie, zapobieganie.
16. Zawał serca, problemy sercowo – naczyniowe.
17. Żywnienie ludzi chorych na miażdżycę naczyń krwionośnych i inne choroby układu krążenia.
18. Śródziemnomorski model żywienia.
19. Wszystko o NNKT. Dlaczego Eskimosi nie chorują na choroby układu krążenia ?
20. Hiperlipidemia – charakterystyka, diety.
21. Nadciśnienie – czy tylko zbyt dużo soli ?
22. Leczenie i dieta w nadciśnieniu.
23. Osteoporoza – przyczyny, objawy, leczenie, zapobieganie.

EWALUACJA PROGRAMU

Opracowany program będzie poddawany ciągłej ewaluacji w celu jego ulepszenia i dostosowania do potrzeb uczniów.

Na początku i na końcu zajęć zostanie wśród uczniów przeprowadzona ankieta. Zebrane informacje mają odpowiedzieć na pytania :

- Czy osiągnięto założone cele ?
- Czy uczniowie zdobyli określoną wiedzę i umiejętności? W jakim stopniu ?
- Czy stosowane metody i formy pracy są skuteczne i zaspokajają oczekiwania uczniów ?

BIBLIOGRAFIA

1. *J.Gawęcki, L.Hryniewiecki* : Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998.
2. *J. Gawęcki* : Prawda o tłuszczach . Instytut Danone – Fundacja Promocji Zdrowego Żywnienia, Poznań 1996.
3. *H. Kunachowicz i inni*: Podstawy żywienia człowieka, WSiP Warszawa 2000.
4. *H. Kunachowicz i inni*: Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 1998.
5. *Ś. Ziemiański* : Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Instytut Danone – Fundacja Promocji Zdrowego Żywnienia. Warszawa 1998.
6. *H. Ciborowska, A. Rudnicka* : Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka , PZWL, Warszawa 2004
7. *Z. Wieczorek – Chełmińska* : Zasady żywienia i dietetyka stosowana, PZWL, Warszawa 1992
8. *C. Zacker, S. Mutter* : Dieta spalająca tłuszcz. Diogenes, Warszawa 2002
9. *P. Bennett, S.Barrie* : Dieta oczyszczająca. Diogenes, Warszawa 2003
10. *W. Wolcott, T. Fahey* : Dieta metaboliczna. Świat Książki, Warszawa 2004
11. *Dr Jean- Michel Daninos*: Cholesterol, Wydawnictwo WAB Warszawa 1992

Czasopisma :

- Zdrowa żywność - Zdrowy styl życia.
- Zdrowa medycyna.

Internet :

- www.pfp.edu.pl - Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia.
- www.cukrzyca.info.pl – Jedyne Oficjalny Serwis Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.
- www.ptkardio.pl – Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.
- www.nadcisnienietetnicze.pl – Oficjalny Serwis Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.
- www.ptbnm.pl – Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą.
- www.apz.pl – Agencja Promocji Zdrowia.
- www.poradnikmedyczny.pl – Poradnik Medyczny.
- www.resmedica.pl - Choroby układu krążenia.
- www.zdrowie.med.pl – Encyklopedia zdrowia.
- www.lodz.ptkardio.pl – Serwis Łódzkiego Oddziału PTK.
- www.zdrowystyl.com – Zdrowy Styl. Magazyn dla chcących żyć zdrowo i długo.
- www.klinika-zdrowia.com – Klinika Zdrowia.
- www.zdrowa-zywnosc.pl