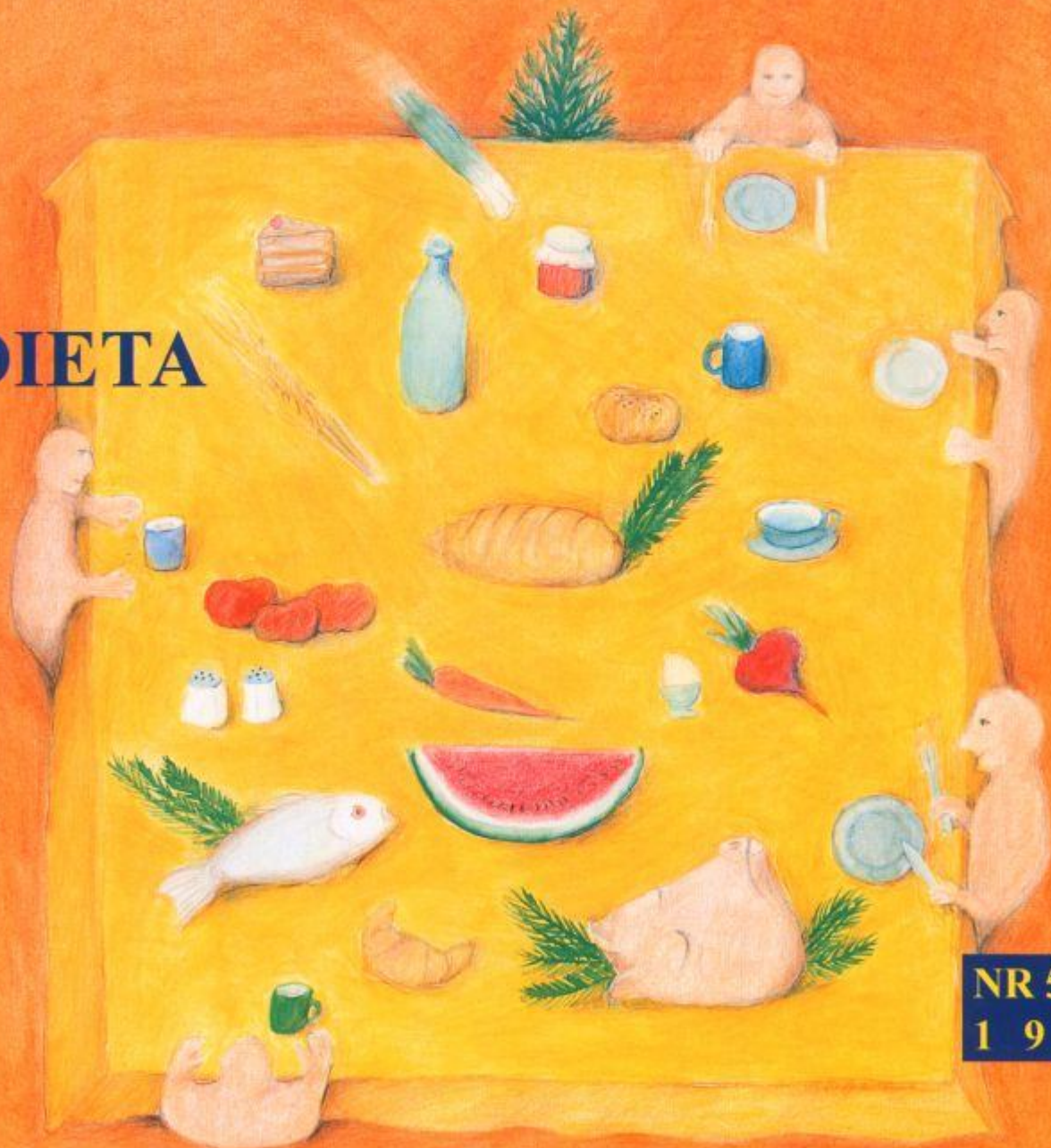


Nr ISSN 1427-8375

# PROMOTOR

## ZDROWIA W SZKOLE

**DIETA**



**NR 5 (17)**  
**1 9 9 9**

Dwadzieścia lat temu idea szczęśliwych komórek w terminologii naukowej nie miałaby sensu. Teraz wiemy, że ciało jest zdolne do wytwarzania skomplikowanej sieci substancji chemicznych, używanych przez mózg do przekazywania ciała emocji.

Wiemy również, że jeden posiłek potrafi radykalnie zmienić biochemię mózgu. Stężenie związków chemicznych powiązanych z dobrym samopoczuciem - na przykład serotoniny - zmniejsza się i zwiększa w odpowiedzi na pokarm trawiony w przewodzie pokarmowym

Chopra (Zdrowie doskonałe)



Dwumiesięcznik redagowany jest przez zespół współpracowników  
Wydziału Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia  
i wykładowców Podyplomowego Studium Promocji Zdrowia  
przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

**Koordynacja: Lesław Kulmatycki, Redakcja: Renata Niemierowska,**

Współpraca: Jolanta Dolata, Danuta Siwik, Robert Grudniewski.

Skład i opracowanie graficzne: MNL Studio,

Druk: Drukarnia „Hector”

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów

Adres: Wydział Zdrowia UM., ul. Gabrieli Zapolskiej 4,  
50-038 Wrocław, tel/fax 344 55 60.



## Bilans

energetyczny musi wyjść na zero. Jeśli zauważysz, że twoja waga zaczyna rosnąć zbyt szybko, to może to oznaczać, że spożywasz za dużo kalorii. Z powodu smacznych potraw oraz uzyskania dodatniego bilansu energetycznego dochodzi do wielu problemów. Z jednej strony zły sposób żywienia doprowadza nas do zmagania się z nadmiarem kilogramów, z drugiej pogoń za wzorcami piękna i smukłej sylwetki wpędza nas w kompleksy. Zdecydowana większość nastolatków i nastolatek w okresie dorastania zaczyna eksperymenty mające na celu „przyspieszoną” korekcję wyglądu. Dla części z nich faza eksperymentu przechodzi w anoreksję lub bulimiczne zachowania. Również chłopcy lub młodzi mężczyźni „na skróty” usiłują uzyskać ową pożądaną sylwetkę. Wizyty na siłowniach plus odżywki to często początek męskiej odmiany anoreksji: *machismo nervosa*.

Podobnych problemów jest coraz więcej, lecz skuteczna i pewna droga wydaje się być tylko jedna. Po prostu, aby nie tyć i zachować swoje naturalne i najzdrowsze wskaźniki wagowe, bilans energetyczny musi wyjść co najmniej na zero. Na dłuższy okres nie pomogą żadne „cudowne diety”, ani wymyślne recepty. Racjonalna, niskokaloryczna dieta, plus aktywny styl życia, to najbardziej wskazane dla dobrego samopoczucia i rekomendowane przez „Promotor” rozwiązanie. Szczególnie warto o tym pamiętać w okolicach suto zastawionych stołów świątecznych.

Dr Bożena Ryszawska-Grzeszczak, absolwentka Międzynarodowego Instytutu Makrobiotycznego w Szwajcarii, w swym interesującym artykule na stronie 6, pisze, że... słowa Hipokratesa „Jesteś tym, co jesz” brzmią być może banalnie, ale rzeczywiście to, co spożywamy decyduje o naszym codziennym samopoczuciu.

Lesław Kulmatycki - koordynator

## Dieta

to nie tylko sposób na zrzucenie zbędnej ilości kilogramów i zachowanie smukłej sylwetki. Historia naszego zdrowia to w istotnej mierze historia naszej diety. To bowiem, co jemy i w jaki sposób jemy odzwierciedla nasz stosunek do własnego organizmu. Dieta rozumiana jako zdrowy sposób odżywiania, pozwala nam zrozumieć, że pokarm wpływa w sposób istotny nie tylko na nasze zdrowie, ale także na nasz stosunek do innych ludzi, na własne życie, na środowisko naturalne, na życie w aspekcie społecznym i ekologicznym. Mądra dieta to akceptacja własnych potrzeb, ale także akceptacja własnego zdrowia psychicznego i fizycznego. To akceptacja zdrowia naszych bliskich. To pomysł na zdrowe życie jednostki i społeczeństwa.

Dieta to przyjęcie pewnej filozofii życia. To świadomość, że wybór należy do nas, a mądry wybór przynosi dobre rezultaty. Jedną z najbardziej dojrzałych filozofii odżywiania się, jest wegetarianizm. Obecny w tradycji europejskiej już w czasach antyku, zaś w kulturach Wschodu jeszcze wcześniej, dziś znajduje wielu zwolenników. Wegetarianizm „jest stylem życia, który ma pozytywny wpływ na zdrowie, środowisko naturalne, stosunki społeczne, pokój światowy i dzięki temu przysparza ogromnych oszczędności ekonomicznych i przyczynia się do ograniczenia cierpienia ludzi i zwierząt” - „mówi Andrzej Chaber, redaktor i wydawca pisma „popVege”. Do rozmowy o wegetarianizmie zapraszamy na stronie 13.

Historia naszych chorób może być historią naszego niezdrowego „stylu jedzenia” - ale przecież nie musi!

Renata Niemierowska - redaktor



## Tematy

Wrocławski Program Szkół Promujących Zdrowie, Szkoły Podstawowe cz. II

Szkolenie pod Warszawą

Jesteś tym, co jesz

Chleb domowy

Zrozumieć wegetarianizm

Co dzisiaj jadasz?

Europejska sieć szkół promujących zdrowie

Promocja zdrowia - szansa dla wszystkich

Gra w karty

## Autorzy

Andrzej Chaber  
Jolanta Dolata  
Robert Grudniewski  
Małgorzata Kulczycka  
Lesław Kulmatycki  
Renata Niemierowska  
Bożena Ryszawska-Grzeszczak



# Wrocławski Program Szkół Promujących Zdrowie

## Szkoły Podstawowe

Założenia, strategia, realizacja.  
Projekt 1999/2001.  
Opracowanie: koordynator  
programu Jolanta Dolata  
cz. II

Przy  
Wydziale  
Zdrowia  
powstaje  
Zespół konsultantów, który tworzą kierownicy programów: dla przedszkoli, szkół podstawowych oraz gimnazjów i szkół średnich

## Schemat organizacyjny

1. Szkoła przystępująca do programu powołuje Szkolny Zespół d.s.Promocji Zdrowia w Szkole.
2. Spośród zespołu szkolnego wybierany jest koordynator programu.
3. Szkoły sąsiadujące tworzą grupy superwizyjne.
4. Szefem grupy superwizyjnej jest doradca.
5. Grupy superwizyjne spotykają się raz w miesiącu, dzieląc się swoimi doświadczeniami i wypracowując strategię rozwiązywania problemów.
6. Doradca wchodzi w skład Zespołu Doradców, któremu przewodzi kierownik programu - konsultant.
7. Zespół doradców spotyka się raz w miesiącu i przedstawia stopień zaawansowania prac podejmowanych w poszczególnych grupach superwizyjnych. Zespół doradców może też uczestniczyć w spotkaniach „Mojego Osiedla”.
8. Raz na kwartał spotykają się wszyscy koordynatorzy szkolnych programów.

9. Przy Wydziale Zdrowia powstaje Zespół konsultantów, który tworzą kierownicy programów: dla przedszkoli, szkół podstawowych oraz gimnazjów i średnich, wraz z pracownikiem WZ.
10. Raz w roku organizowane jest Forum Promocji Zdrowia.

## Etapy i formy realizacji programu.

### I Etap wstępny

Konstruowanie programu, przyjmowanie ofert: 09-10.1999r.

1. Sformułowanie celów i zadań dla Wrocławskiego Programu Podstawowych Szkół Promujących Zdrowie.
2. Rozesłanie oferty konkursowej.
3. Ustalenie kryteriów przyjęcia i oceny programów.
4. Ocena programów przez zespół oceniający.
5. Opracowanie dokumentacji dotyczącej sposobu działania i ewaluacji w ramach programu.
6. Wybór priorytetów i tworzenie zaplecza - pierwsze kroki.

### II Realizacja: 10.1999 - 06.2001 - formy komunikacji i monitorowania

1. Spotkania zespołów doradców (jeden raz w miesiącu).





2. Spotkania koordynatorów (raz na kwartał).
3. Spotkania grup superwizyjnych (raz w miesiącu).
4. Konsultacje indywidualne, środy, godz. 13.00-15.00.
5. Monitorowanie programów (wizyty przynajmniej raz podczas trwania programu jednostkowego).

### III Warsztaty i szkolenia:

1. Organizowanie warsztatów zgodnie z zapotrzebowaniem realizatorów, np.:
  - Tworzenie programów i ich ewaluacja.
  - Programy promocji zdrowia, metoda metaplanu.
  - Zdrowie psychiczne nauczycieli
  - Metody aktywizujące
2. Popularyzacja programów edukacyjnych:
  - Program Lubelski

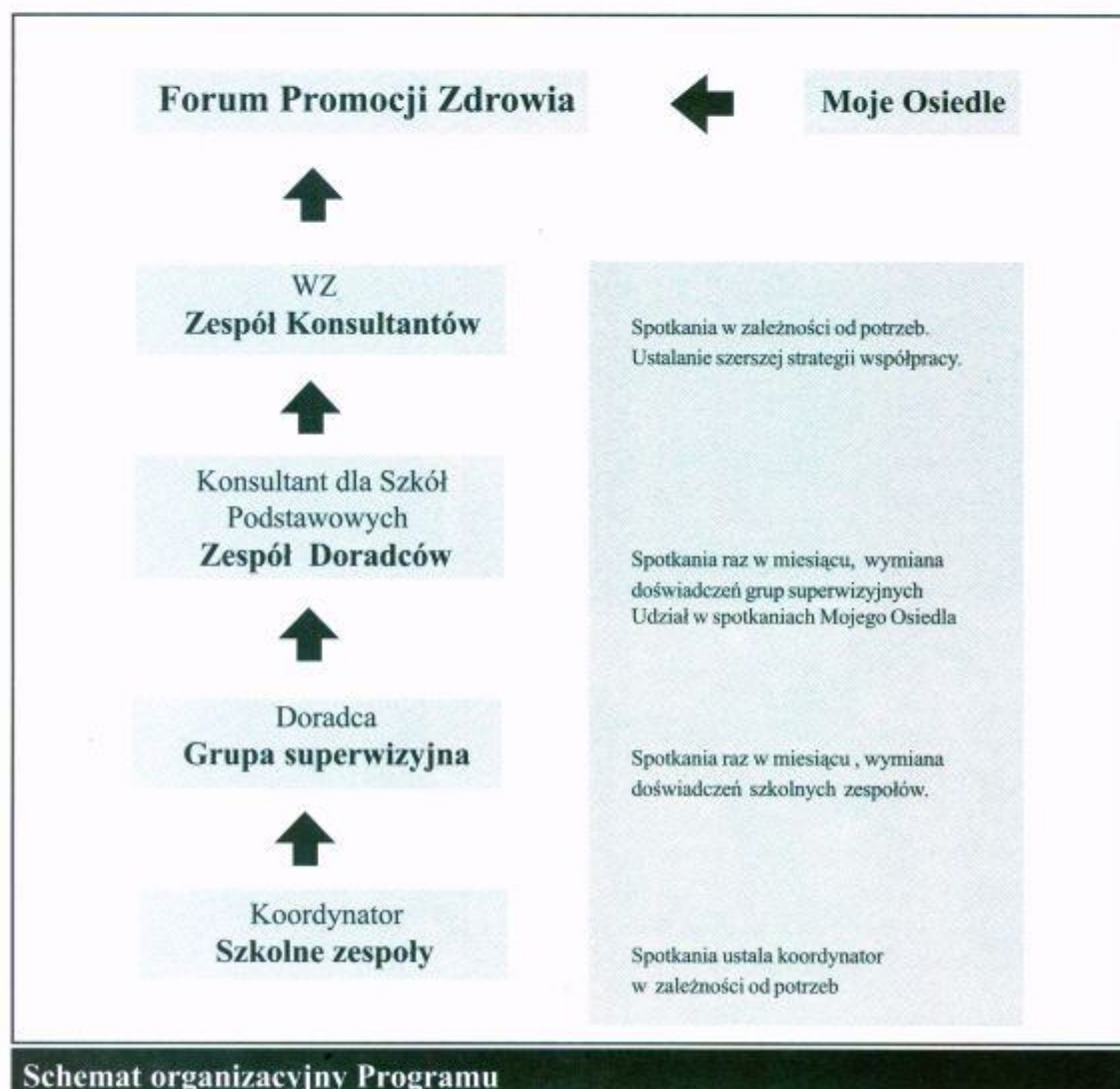
- Programy profilaktyczne.
- 3. Korzystanie z ofert WZ.

### IV Formy popularyzacji programu:

1. Artykuły do „Promotora”.
2. Udział w Forum Promocji Zdrowia.
3. Pozyskiwanie sojuszników i sponsorów.
4. Ulotki i materiały dydaktyczne.
5. Współpraca z mediami.

### Ewaluacja

1. Karta ewaluacyjna dla szkół na koniec roku szkolnego i całego programu.
2. Raport ewaluacyjny.
3. Diagnoza końcowa - powtórzenie ankiet z diagnozy wstępnej.





## Grupy superwizyjne:

Szkoły, które znajdują się blisko siebie tworzą grupy superwizyjne, a szefem każdej z grup jest doradca. W tej chwili tworzone są grupy superwizyjne. Ich składy podane zostaną w jednym z najbliższych „Promotorów”. Planowanych jest pięć grup. Każda grupa będzie miała swojego koordynatora lub koordynatorów. W chwili obecnej proponowane są osoby, które były długoletnimi koordynatorami d.s. promocji zdrowia w swoich szkołach w pierwszej fazie Programu.

### Grupa I

**Doradcy: Renata Jackowska, Anna Hoffman**

### Grupa II

**Doradcy: Danuta Siwik,**

### Grupa III

**Doradcy: Halina Bazan - Paprota, Jolanta Kurek**

### Grupa IV

**Doradcy: Ireneusz Bartosik, Elżbieta Michno**

### Grupa V

**Doradcy: Anna Kulej, Lidia Tomaszewicz**

zespół  
doradców  
spotyka się raz  
w miesiącu  
i przedstawia  
stopień  
zaawansowa-  
nia prac po-  
dejmowanych  
w poszczegól-  
nych grupach  
superwizyj-  
nych

P.S. Warto przypomnieć, że idea szkół promujących zdrowie opiera się na dobrowolnym współdziałaniu. Dlatego też wszelkie personalne nominacje i propozycje organizatorów, powinny znaleźć pozytywny odzew wśród najbardziej zainteresowanych, czyli szkolnych zespołów d.s. promocji zdrowia. Zachęcamy więc poszczególne grupy superwizyjne do podejmowania na ten temat dyskusji. Etap początkowy (w tym wypadku reaktywowania sieci) jest zazwyczaj najważniejszym etapem pracy dla wszystkich grup.



Podczas podsumowania pracy szkół Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie za rok szkolny 1998-1999, czerwiec, 1999. (fot. R. Grudniewski)



# Szkolenie pod Warszawą

W ostatni tydzień październikowej jesieni odbyło się szkolenie w Pogorzeli Warszawskiej, organizowane przez **Polską Fundację Dzieci i Młodzieży**. Fundacja zawiązała się w maju 1992 i przez ostatnie sześć lat udało się wspomóc blisko 400 organizacji pracujących na rzecz dzieci i młodzieży w całym kraju, a kwota dotacji przekroczyła 6 mln. zł. Na szkolenia Fundacji przyjeżdżają psycholodzy, pedagodzy, kierownicy wydziałów edukacji, przedstawiciele młodzieży (w tym subkultur młodzieżowych). Zajęcia prowadzone były przez panie: **Elżbietę Soltys** i **Annę Pytlakowską** (psychologów), pana **Jerzego Boczon** (szef Regionalnego Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych w Gdańsku) oraz koordynatora całości, panią **Annę Brzezik** z Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży.

Zdecydowana większość zajęć miała charakter warsztatowy. Tematami wiodącymi były: **modele komunikacji wraz z diagnozą stylu komunikowania się, negocjacje oraz potrzeby lokalne**. Każdy mógł podczas zajęć dowiedzieć się, jaki model komunikacji jest mu najbliższy. Wyróżniono 4 typy stylów komunikowania się: analityczny, przyjacielski, pomysłodawczy, zadaniowy. Żaden z nich nie jest ani lepszy, ani gorszy. Każdy z nas ma swój dominujący styl komunikacji.

Równie ważną umiejętnością dla środowisk lokalnych jest zbieranie i systematyzowanie da-

nych dotyczących potrzeb lokalnych. Pod czujnym okiem Jurka Boczon

zostało pięć grup metod określania potrzeb:

1. Przetwarzania danych istniejących (np. GUS, Policja).
2. Badania własne (np. ankieta, wywiad).
3. Metoda ekspercka (np. raporty, opracowania).
4. Interwencje (np. telefon zaufania, dyżur radnego).
5. Konkursy (np. granty).

Aby określenie potrzeb było trafne, gromadzone informacje winny spełniać następujące kryteria: aktualności, wiarygodności, obejmowania całości zagadnienia, czytelności, porównywalności, obiektywności itp.

Podsumowaniem tematu był jeden z wielu sposobów prezentacji określania (nazywania) potrzeb, a mianowicie trzy różne sposoby ich demonstracji. Okazało się, że nie hałaśliwość, czy wykrzykiwanie haseł, ale wskazanie dobrych stron współpracy miejscowej władzy z lokalną społecznością jest najskuteczniejszą formą prezentowania potrzeb.

Ostatnią częścią szkolenia było zachęcenie organizatorów do wzięcia udziału i rozpropagowania akcji **OSTATNIA GODZINA TYSIĄCLECIA**. Jest to program międzynarodowy, rozpoczęty w Wielkiej Brytanii pod auspicjami premiera Toni Blaira. Patronat nad akcją w Polsce objął Marszałek Sejmu, Maciej Płażyński. Zasady akcji we wszystkich krajach są podobne. Polegają na przekazywaniu wynagrodzenia z przepracowanej ostatniej godziny w roku 1999 na rzecz lokalnych organizacji zajmujących się dziećmi i młodzieżą. Stronę organizacyjną bierze na siebie Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży. Tam też można uzyskać bliższe informacje, pod nr tel. (0-22) 826 44 73, 826 44 74, fax (0-22) 826 43 23, Warszawa, ul. Jasna 22.

Formularze zgłoszenia udziału w Akcji można także odebrać w **Wydziale Promocji Zdrowia Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych**, przy ul. Joannitów 6 we Wrocławiu.

Robert Grudniewski





# dieta

## Jesteś tym, co jesz

Bożena  
Ryszawska-Grzeszczak

Jeśli nasze  
pożywienie nie  
jest zdrowe,  
jest chaotyczne,  
zanieczyszczone,  
konserwowane,  
mrożone, byle  
jakie, to taka  
staje się też  
nasza krew,  
komórki ciała,  
nasz system  
nerwowy,  
nasze myślenie  
i działanie -  
chaotyczne,  
bałaganiarskie  
i destrukcyjne.

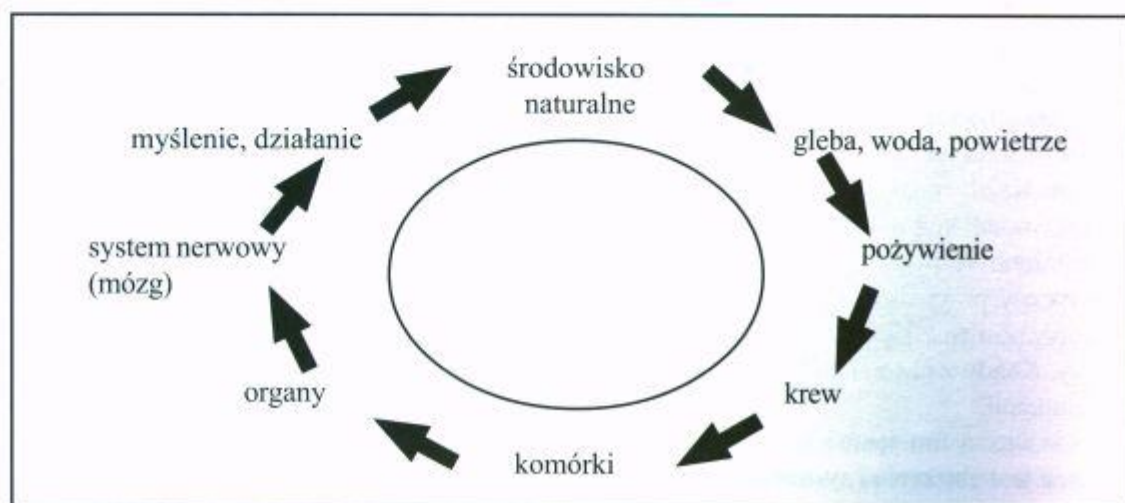
Styl życia i odżywiania są jednym z najistotniejszych czynników decydujących o naszym zdrowiu. Na prozdrowotny styl życia składają się: zdrowa dieta, ruch, radzenie sobie ze stresem, niepalenie tytoniu i niepicie alkoholu. Wszystkie te czynniki pozostają pod naszą kontrolą i są przedmiotem wyboru, naszej decyzji. Żyje nam się łatwiej i zdrowiej, jeśli odżywiamy się lepiej, ćwiczymy, relaksujemy się, nie palimy. W praktyce trudno stosować te oczywiste prawdy. Najczęściej czekamy, aż coś nam bardzo dokuczy, aż pocujemy się źle, nie mamy siły pracować etc. Wtedy dopiero dokonujemy zmian. Zobaczmy wspólnie, jakich zmian możemy

dokonać w sposobie odżywiania, aby szybko poczuć się dobrze, odzyskać energię do działania, dobry humor i chęć realizowania swoich marzeń.

Słowa Hipokratesa „Jesteś tym, co jesz” brzmią być może banalnie, ale rzeczywiście to, co spożywamy, decyduje o naszym codziennym samopoczuciu. Lekarze wiedzą, że to, co jemy danego dnia, ujawnić się może w obrazie naszej krwi już dnia następnego. Również osoba chora na cukrzycę wie, że po każdym posiłku zmienia się równowaga chemiczna krwi.

Krew odżywia komórki, tworzące tkanki i organy, decyduje też o budowie i działaniu naszego systemu nerwowego. Najważniejszym organem tego systemu jest nasz mózg. To, co jemy, decyduje o tym czy jest on należycie odżywiony, dotleniony, a to ma olbrzymi wpływ na naszą zdolność jasnego, sprawnego, dojrzałego myślenia. Z kolei to, co myślimy o sobie i o świecie ma wpływ na to, jak w tym świecie działamy. Dobrze by zatem było, aby działania te wspierały świat przyrody z czystym powietrzem, nie zanieczyszczoną wodą, urodzajną glebą. Bo tylko takie warunki sprzyjają dobrej jakości tego, co jemy. Zależności te pokazuje poniższy schemat.

Jeśli nasze pożywienie nie jest zdrowe, jest chaotyczne, zanieczyszczone, konserwowane, mrożone, byle jakie, to taka staje się też nasza krew, komórki ciała, nasz system nerwowy, nasze myślenie i działanie - chaotyczne, bałaganiarskie i destrukcyjne.





Aby to codzienne myślenie i działanie, a w konsekwencji nasze życie uporządkować i uczynić pełnym i satysfakcjonującym, zacznijmy od wprowadzenia porządku w naszym organizmie, a do tego najprostszą drogą jest przywrócenie równowagi w naszym sposobie odżywiania.

## Energia pożywienia

Jeszcze w czasach naszych dziadków cała żywność była:

- uprawiana naturalnie (dziś powiedzielibyśmy: ekologicznie),
- pochodząca z najbliższego otoczenia, rosła lokalnie,
- przechowywana naturalnie (solona, kiszona, suszona),
- gotowana i jedzona w domu,
- całościowa (nie oczyszczana, nie rafinowana).

Takie pożywienie dostarczało organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Ponadto jego cechą było to, że pożywienie to zawierało **żywą, biologiczną energię**. Znaczący to, że naturalnie wysuszone ziarna zbóż, fasolek, pestek, orzechów, po włożeniu do ziemi i podlaniu kiełkowały i rosły, dając początek nowej roślinie - były **bioaktywne**. Obecnie wiele spożywanych przez nas produktów takiej energii nie ma. Na przykład produkty mrożone, konserwowane, napromieniowane nigdy nie wykiełkują. Z punktu widzenia współ-

czesnej dietetyki mrożona marchewka i świeża marchewka mają podobną wartość odżywczą. Jednak ta druga jest bioaktywna, a ta pierwsza nie.

Annemarie Colbin, światowej sławy specjalistka od naturalnego pożywienia, w swojej znakomitej książce „Odżywianie a zdrowie” pisze: *„Wydaje mi się najbardziej prawdopodobne, że pożywienie czerpiemy nie tylko z marko- i mikroelementów znajdujących się w jedzeniu, lecz również z jego pola energetycznego. Podobnie jak fizyczne składniki pożywienia odżywiają nasze ciało fizyczne, ta ledwo uchwytana energia (zwana także bioenergią) odżywia nasze pole energetyczne. (...) Kieruję się tym poglądem od wielu lat i stwierdzam, że jest niezwykle użyteczny. Wyjaśnia bowiem, dlaczego np. potrawy zamrożone, choćby zawierały większość składników odżywczych, znajdujących się w świeżym pożywieniu, nie są równie zdrowe ani smaczne. Nie można być zdrowym wegetarianinem jedząc mrożone ziemniaki czy groszek z puszki.”*

## Zmiany na talerzu

W tradycyjnym modelu odżywiania jedzenie dzielono na codzienne i świąteczne. Codziennym, prostym pożywieniem były np. zboża, warzywa, fasole, owoce. Świąteczne zaś zawierało też mięso, tłuszcze, słodycze. Współczesny model odżywiania składa się głównie

# dieta

W tradycyjnym modelu odżywiania jedzenie dzielono na codzienne i świąteczne

Pożywienie „z energią” (bioaktywne)	Pożywienie „bez energii”
świeże: warzywa, owoce; suszone pestki, orzechy; pełne ziarna zbóż; fasolki	mrożone i konserwowane warzywa i owoce; oczyszczone (rafinowane) ziarna zbóż, cukier oleje; przetwarzane przemysłowo (nabiał, mięso, wędliny)
wprowadza do organizmu ruch (dobre krążenie krwi i limfy, regularne wypróżnianie się, dobry sen i witalność)	wprowadza do organizmu stagnację (zmęczenie, senność, zaparcia, złogi, cysty, za wysokie lub za niskie krążenie krwi.
<b>RUCH = ZDROWIE</b>	<b>STAGNACJA = CHOROBA</b>



# dieta

Nasi pradiadkowie jedli mięso kilka razy do roku, dziadkowie 1-2 razy w miesiącu, my jemy produkty zwierzęce 2-3 razy dziennie

z bogatego, wysokokalorycznego jedzenia „świętecznego”. Dzisiaj codziennie jemy mięso, wędliny, nabiał, cukier, tłuszcze itp.

W większości kultur pożywienie dzieliło się na podstawowe i uzupełniające.

Pożywieniem podstawowym było to, które jedzono codziennie, na każdy posiłek, wokół którego organizowano cały talerz. Takim produktem we wszystkich kulturach były **pełne ziarna zbóż**. Pełniły one rolę szczególną - regulując i równoważąc całą dietę. Uzupełniane były lokalnie rosnącymi fasolami, warzywami, owocami, roślinami morskimi, pestkami i orzechami.

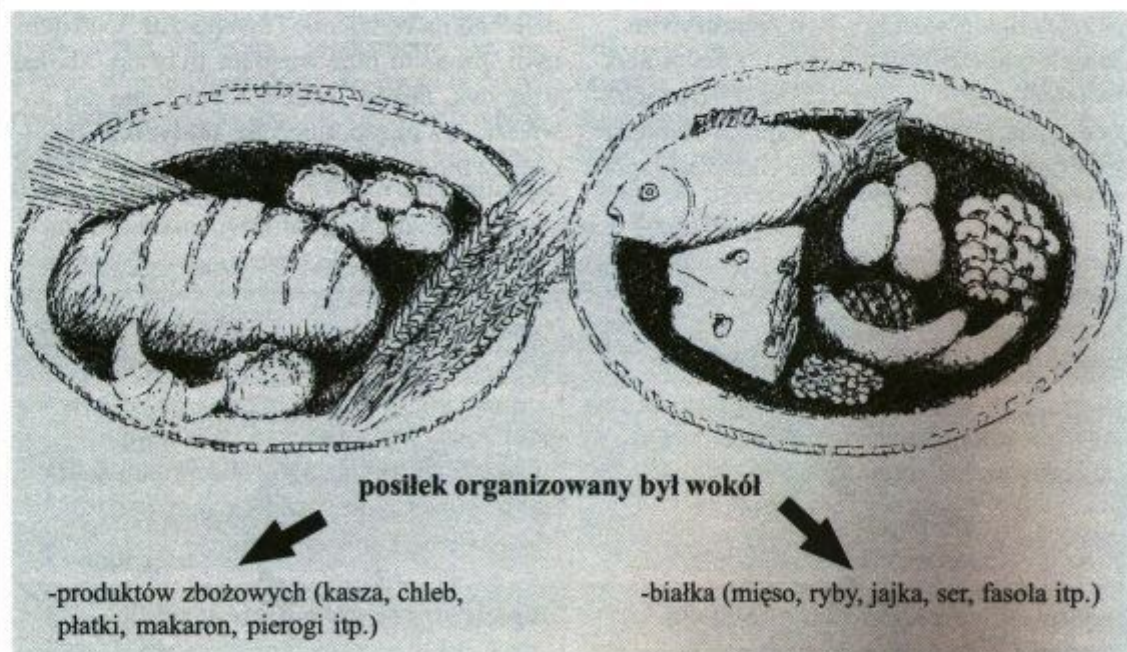
Pożywieniem uzupełniającym, jedzonym rzadziej, okazjonalnie, były produkty zwierzęce, ryby, owoce morza, mleko i produkty mleczne. Zasadnicza zmiana, jaka zaszła w sposobie odżywiania współczesnych społeczeństw, to zanik żywności podstawowej i wzrost spożycia produktów, które dotąd były jedzone okazjonalnie. Nasi pradiadkowie jedli mięso kilka razy do roku, dziadkowie 1-2 razy w miesiącu, my jemy produkty zwierzęce 2-3 razy dziennie. Radykalizm tej zmiany żywieniowej musi powodować określone konsekwencje dla zdrowia współczesnych społeczeństw.

czym dokładniej polegają te zmiany na naszych talerzach.

**1. Zanik żywności podstawowej. Pełne zboże, tradycyjny „chleb życia”** wszystkich wcześniejszych cywilizacji, jako główny produkt spożywczy, szybko straciło na znaczeniu na korzyść innych artykułów żywnościowych. Jednocześnie nastąpiło „uszlachetnianie” całych ziaren przez ich odtłuszczanie oraz masowa produkcja białej mąki.

**2. Zwiększone spożycie produktów zwierzęcych.** Spożycie mięsa, drobiu, jajek i produktów mlecznych wzrosło tak znacznie, że z nowoczesnej kuchni wyparły one z pierwszego miejsca pełne ziarno, kluski, makaron, mąkę i inne wyroby zbożowe. Ponadto pogorszyła się jakość produktów zwierzęcych, w wyniku ich przetwarzania oraz stosowania sztucznej paszy, chemikaliów, hormonów i innych nienaturalnych środków.

**3. Zwiększone spożycie cukru i produktów słodzonych.** Biały cukier, cukier brązowy, melasa, cukier gronowy i inne rafinowane środki słodzące są konsumowane w rekordowych ilościach i dodawane do wielu gotowanych, konserwowanych i smażonych artykułów spożywczych.



Przyjrzyjmy się (za Michio Kushi, „Wielka księga makrobiotycznego odżywiania i sposobu życia”, Spar i Vega, Warszawa 1991) na

czych, łącznie ze sztucznie produkowanymi środkami słodzącymi, jak sacharyna, albo importowanymi z innych stref klimatycznych.



#### 4. Zmiany w charakterze spożycia warzyw.

Współczesne czasy charakteryzują się masową produkcją pewnych ściśle określonych gatunków warzyw, jak ziemniaki i pomidory, podczas gdy zmalało spożycie innych gatunków. Szeroko rozpowszechnione stosowanie chemikaliów w rolnictwie oraz konserwowanie, zamrażanie i dodawanie sztucznych środków konserwujących (by umożliwić długie składowanie i daleki transport) powoduje obniżenie jakości większości warzyw.

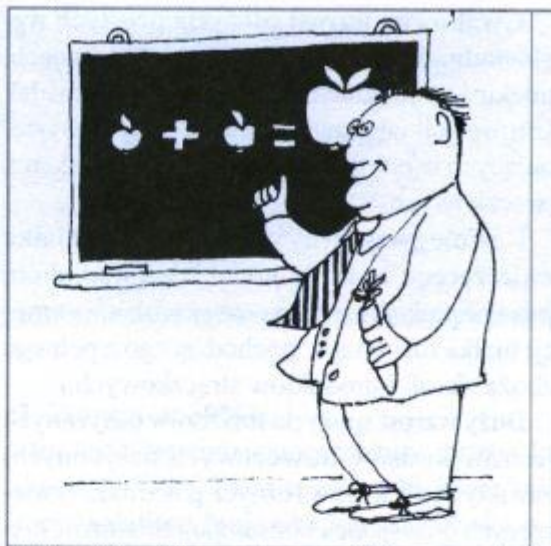
#### 5. Zmiany w charakterze spożycia owoców.

Dziko rosnące i tradycyjnie pozyskiwane owoce zostały wyparte przez znormalizowane mieszańce nawożone i przyskane przy użyciu środków chemicznych. Wzrosła konsumpcja owoców przetwarzanych z zastosowaniem cukru, środków konserwujących i innych dodatków, a także mrożonych, podczas gdy zmalało spożycie owoców świeżych i naturalnie suszonych. Ponadto powstał nowoczesny przemysł soków owocowych, który wytwarza głównie mrożone koncentraty i inne silnie przetworzone produkty oraz słodzone i sztucznie barwione płyny, które w ogóle nie zawierają żadnych owoców.

**6. Zmiany w charakterze spożycia warzyw strączkowych.** Tradycyjnie ludzie pokrywali swoje zapotrzebowanie na białko jedząc fasole i produkty strączkowe łącznie ze zbożem i warzywami. Dzisiaj fasolę uprawia się głównie w celu karmienia bydła, a nie spożycia przez człowieka.

**7. Pojawienie się drugorzędnych artykułów spożywczych.** Nowoczesne supermarkety, restauracje dla podróżujących samochodami i automaty sprzedające oferują posiłki typu fast-food. Szybkie gotowe potrawy (instant), lemoniady, słodycze, lody, kawa i inne nadmiernie tłuste, oleiste, słodzone, solone lub silnie przyprawione dania i napoje, wywołujące eksplozję energii i stymulujące zmysły, ale o niewielkiej wartości odżywczej, w dużej mierze wyparły z codziennego jadłospisu zdrowe i pożywne artykuły spożywcze, jak pełne zboża, fasole, warzywa.

**8. Zmiana metod uprawy.** Od czasu neolitu (epoki kamienia gładzonego) człowiek uprawiał ziemię w sposób naturalny, metodami organicznymi. W wyniku mechanizacji rolnictwa



i zwiększonego stosowania nawozów sztucznych, pestycydów i innych środków chemicznych, w ciągu ostatniego stulecia drastycznie pogorszyła się jakość płodów rolnych oraz mięsa i produktów mięsnych.

**9. Pogorszenie jakości soli.** W ostatnich dziesięcioleciach sztucznie rafinowana sól morską, którą pozbawiono prawie wszystkich związków mineralnych z wyjątkiem chlorku sodu i pierwiastków śladowych, wyparła naturalną, nierafinowaną sól morską. Wskutek tego i z powodu braku innych naturalnych produktów spożywczych, jak pełne zboża i warzywa, również dostarczających składników mineralnych, powszechnie występują dziś zaburzenia równowagi mineralnej w ustroju.

**10. Wzrost spożycia witamin.** Aby zapewnić organizmowi niektóre składniki odżywcze, których nie zawierają uszlachetnione zboża, biała mąka i sól stołowa, a także chemicznie uprawiane owoce i warzywa, nowoczesny przemysł spożywczy wprowadził na rynek sztuczne witaminy, związki mineralne i inne uzupełniające preparaty odżywcze. Dawniej ludzie przyjmowali te substancje jako część zrównoważonego, naturalnego pożywienia.

#### Co na to nauka?

Z punktu widzenia naukowego zmiany zaistniałe we współczesnym sposobie odżywiania można z kolei ująć w ten sposób:

# dieta

Pożywieniem podstawowym było to, które jedzono codziennie, na każdy posiłek wokół którego organizmowa cała talerz.

Takim produktem we wszystkich kulturach były pełne ziarna zbóż.



# dieta

każdy miał  
do dyspozycji  
1 marchewkę  
i kilka  
przypraw...

□ **Gwałtowny wzrost spożycia prostych węglowodanów**, zawartych w cukrze, owocach, mleku i produktach mlecznych, oraz spadek konsumpcji węglowodanów złożonych występujących w pełnych zbożu, fasoli i produktach strączkowych.

□ **Równie gwałtowny wzrost spożycia białka zwierzęcego** z takich źródeł jak mięso, drób, jaja i produkty mleczne oraz spadek konsumpcji białka roślinnego, pochodzącego z pełnego zboża, fasoli i produktów strączkowych.

□ **Duży wzrost spożycia tłuszczów nasyconych** (estrów kwasów tłuszczowych nasyconych) zawartych głównie w różnych pokarmach zwierzęcych oraz spadek konsumpcji tłuszczów nienasyconych (estrów kwasów tłuszczowych nienasyconych) występujących przeważnie w olejach roślinnych.

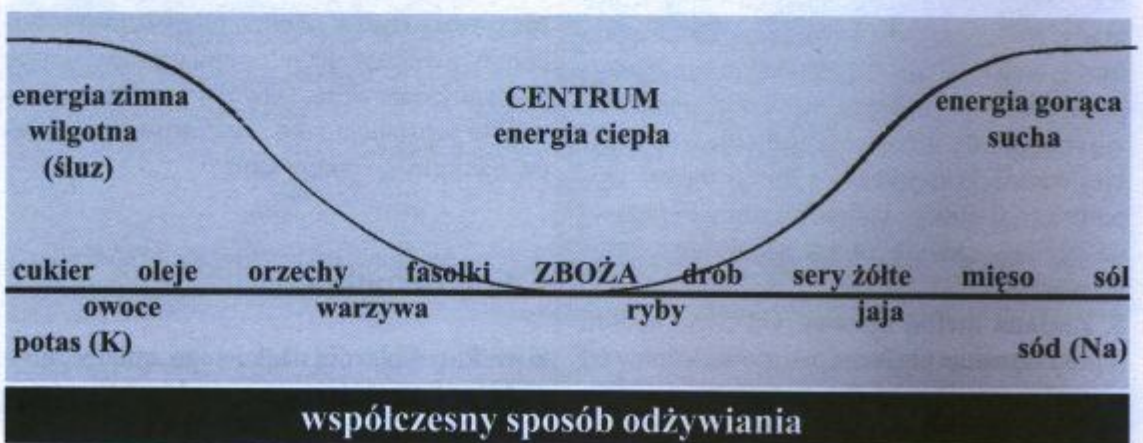
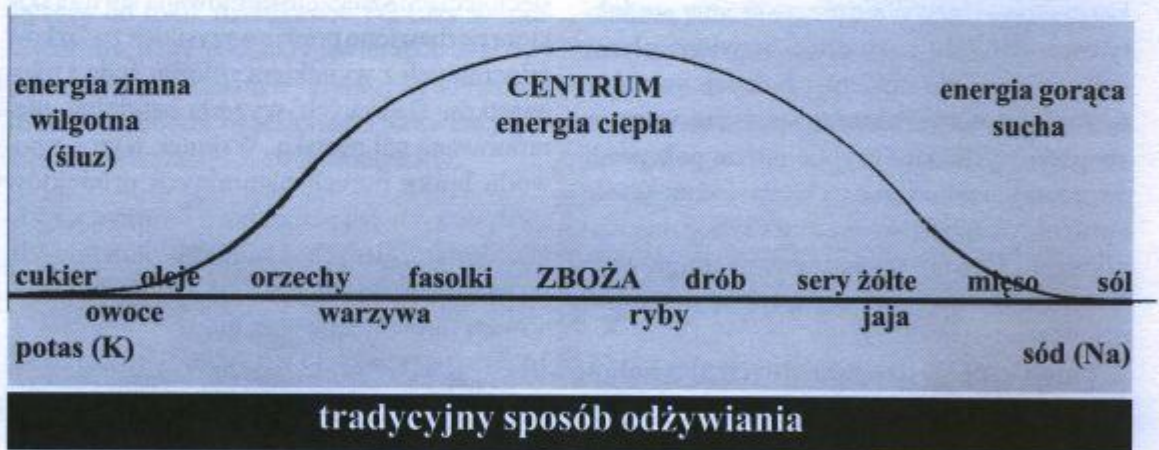
□ **Wzrost spożycia produktów niezwykle ubogich w błonnik, tłustych, oleistych, śmietankowych lub mącznych** oraz drastyczny spa-

dek konsumpcji artykułów żywnościowych bogatych w błonnik, jak pełne zboże, fasole i świeże warzywa.

□ **Radykalny wzrost zużycia chemikaliów** w postaci nawozów sztucznych, insektycydów, środków konserwujących, emulgujących i stabilizujących oraz sztucznych barwników, a także pogorszenie naturalnej jakości, naturalnej konsystencji, barwy i zapachu oraz naturalnego smaku środków spożywczych.

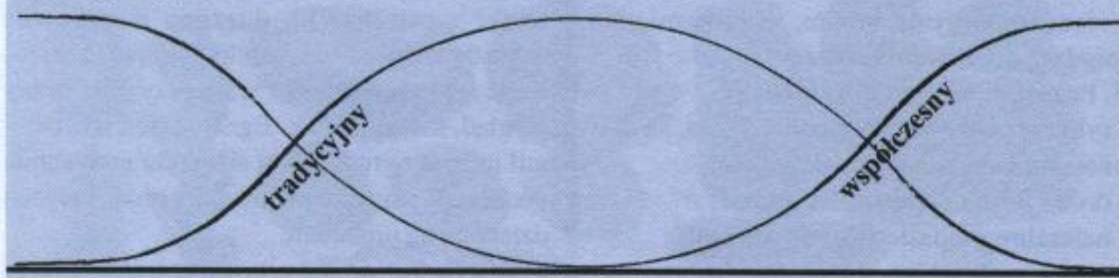
□ **Raptowny wzrost zastosowania dodatków do żywności**, jak witaminy, składniki mineralne, hormony i inne środki uzupełniające, czego dowodem jest rozwój ich przemysłowej produkcji, przy spadku konsumpcji pełnowartościowych produktów spożywczych, które zawierają powyższe substancje w naturalnej, organicznej postaci.

Na wykresach zmiany te wyglądałyby następująco:





sposoby odżywiania:



dieta

## Zdrowy talerz

### 1. Pełne, nierafinowane produkty zbożowe (40-50%):

- kasza jaglana,
- kasza jęczmienna, płatki jęczmienne,
- ryż naturalny, płatki ryżowe, mąka ryżowa,
- kukurydza, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana,
- płatki owsiane,
- pszenica, pęczak pszenny, płatki pszenne, makaron razowy, chleb pełnoziarnisty,
- kasza gryczana, płatki gryczane, mąka gryczana,
- żyto, płatki żytnie, mąka żytnia, chleb żytni.

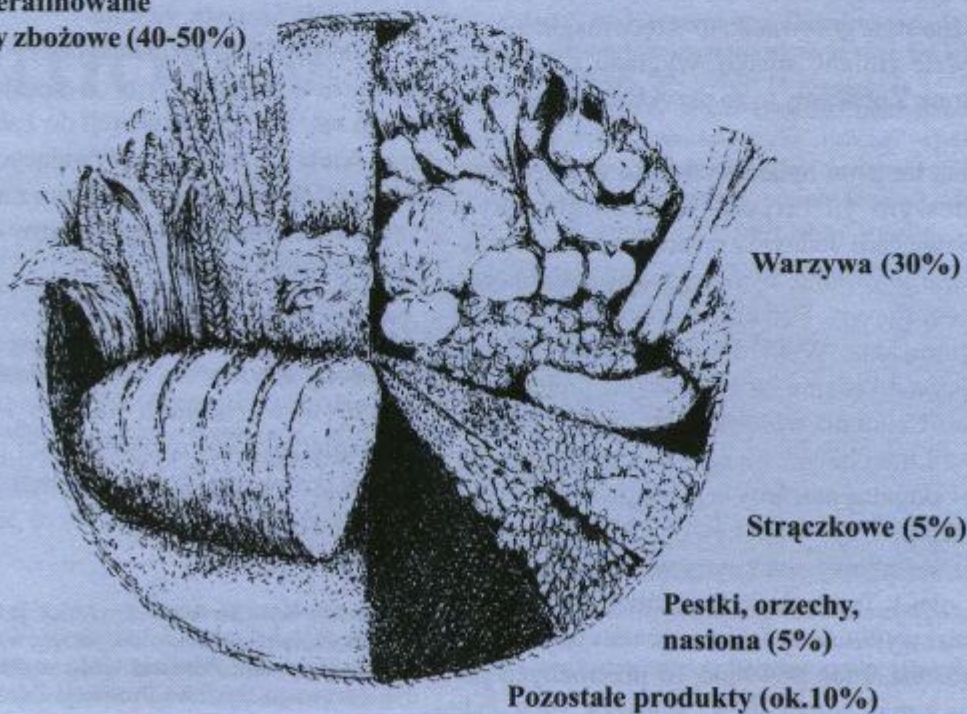
### 2. Warzywa (30%):

- liściaste, ciemnozielone: brokuły, jarmuż, kapusta pekińska, liście rzodkiewki, liście kalarepy i kalafiora, brukselka, kapusta włoska, por, natka pietruszki, rzeżucha, kiełki rzodkiewki i lucerny (zawierają beta-karoten, magnez, wapń, kwas foliowy).
- korzeniowe: marchew, pasternak, pietruszka, biała rzodkiew, rzepa, rzodkiewka.
- okrągłe, rosnące na powierzchni ziemi: dynia, kabaczki, ogórek, cukinia, cebula, kapusta biała, buraki czerwone.

### 3. Strączkowe (5%):

- fasola biała, czarna, czerwona, brązowa,
- soczewica, ciecierzycy, groch,
- soja i produkty sojowe: mleko sojowe, ser sojowy tofu.

Pełne, nierafinowane produkty zbożowe (40-50%)



...i tak powstało 16 przeróżnych potraw z marchewki



## h1&gt;dieta

to my  
decydujemy  
o tym, co  
dostaje się do  
naszych ust,  
a w konse-  
kwencji do  
żołądka

#### 4. Pestki, orzechy, nasiona (5%):

- słonecznik, dynia, sezam, mak, siemię lnu, migdały, orzechy laskowe i włoskie.

#### 5. Pozostałe produkty (ok.10%):

- ryby: m.in. karp, pstrąg, dorsz, sola, śledzie, okoń, szczupak, morskusz, mintaj,  
- drób i jajka hodowane naturalnie,  
- naturalny, niepasteryzowany nabiał,  
- owoce: m.in. jabłka, śliwki, gruszki, brzoskwinie, morele, jagody, truskawki, cytryny,  
- oleje tłoczone na zimno: sezamowy, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany.  
- naturalne przyprawy i herbaty ziołowe.

### Dobroczynna różnorodność

Zdrowe jedzenie powinno być urozmaicone i różnorodne. W związku z tym w trakcie przyrządzania posiłków:

- wykorzystujemy różne warzywa, zboża, owoce, itp.  
- zmieniamy style gotowania (duszenie, gotowanie, gotowanie na parze, blanszowanie itd.),  
- pamiętamy o tym, by posiłek był kolorowy (zawsze coś zielonego, czerwonego, białego),  
- posiłek komponujemy tak, by były w nim różne smaki: słodki, słony, kwaśny, gorzki, ostry),  
- stosujemy zamiennie różne techniki krojenia warzyw.

Różne style gotowania, to wręcz magiczne narzędzie zmiany smaku, wyglądu i działania potraw. Zobaczmy to na przykładzie marchewki.

Kilka lat temu byłam studentką w Międzynarodowym Instytucie Makrobiotycznym w Szwajcarii. Jednym z przedmiotów było praktyczne gotowanie. W mojej grupie było 16 osób z całej Europy. Pod koniec kursu był egzamin z gotowania. Wykładowczyni połączyła nas w pary, a zadanie egzaminacyjne polegało na ugotowaniu dla naszego współpartnera potrawy z 1 marchewki, uwzględniając jego kondycję i aktualne potrzeby organizmu. Każdy miał do dyspozycji 1 marchewkę i kilka przypraw (sól, sos sojowy, sok z cytryny, zieloną pietruszkę, olej.). Trzeba było tę potrawę podać na talerzu i wytłumaczyć, dlaczego tak została przyrządzona. I tak powstało 16 przeróżnych potraw z marchewki, m.in.: surówka, zupa, całe

marchewki pieczone w piekarniku, smażone frytki z marchewki, duszona marchewka w kostkach, plasterki marchwi krótko blanszowane itd.). Marchewka więc przybrała różny wygląd, kształt, smak. Egzamin ten uświadomił mi, jak ogromna jest siła stylu gotowania, jak potrafi ona przemienić dany produkt i jego działanie na organizm.

Jeśli style gotowania ustawić kolejno od tych, które dostarczają energii lekkiej, odświeżającej, chłodnej, aż do tych, które rozgrzewają i wzmacniają, to wyglądało by to następująco: **surowe, na parze, blanszowane, gotowane w wodzie, smażone, duszone, pieczone, gotowane w szybkowarze, kiszone.**

Organizm każdego z nas ma wrodzoną zdolność utrzymywania równowagi i dobrego zdrowia. Chodzi o to, żeby mu nie przeszkadzać, a jeszcze lepiej wspierać go w tym. A więc jeszcze raz:

1. Gotuj w domu, jedz regularnie, nie spiesząc się.
  2. Staraj się ograniczać mięso, wędliny, mleko i produkty mleczne, cukier i słodcyce, owoce tropikalne i soki, produkty konserwowane, mrożone, rafinowane, podgrzewane w mikrofalówkach.
  3. Spożywaj codziennie kasze lub płatki.
  4. Jedz warzywa do każdego posiłku - w tym koniecznie liściaste, zielone.
  5. Maksymalnie urozmaicaj pożywienie.
- To my decydujemy o tym, co dostaje się do naszych ust, a w konsekwencji do żołądka. Spośród wielu czynników wpływających na nasze zdrowie, dieta wydaje się jednym z najważniejszych i nielicznych, które możemy całkowicie kontrolować.

#### Zadanie:

Przygotuj typowy dla siebie jadłospis na cały dzień (w wariantach na lato i na zimę) z uwzględnieniem różnorodności produktów, stylów gotowania, kolorów i smaków na talerzu.

dr Renata Ryszawska-Grzeszczak jest prezesem Ośrodka Edukacji Makrobiotycznej, współpracownikiem Wydziału Zdrowia UM i wykładowcą Podyplomowego Studium Promocji Zdrowia.





zaproponujmy  
naszej rodzinie  
domowy chleb  
i pastę z fasoli  
zamiast trady-  
cyjnej buły  
z wędliną.

# Chleb domowy

Jemy dużo i chętnie. Lubimy zakupy i bogate, kolorowe półki sklepowe. Wiemy, bo słyszymy to zewsząd, że podstawa, to owoce, warzywa, ciemny chleb, ryby, ale... No właśnie, dlaczego mimo tych starań czujemy się ospali, przemęczeni; gnębią nas przeróżne dolegliwości. Wówczas nierzadko dopada nas poczucie obłąd: ogarnia wszechobecna siła reklamy. Wędrujemy więc do apteki i wybieramy albo „kompletną witamin moc”, albo „witaminy dla całej rodziny”, albo też „witaminę, o której się nie zapomina”. Ręce nam drżą, kiedy słyszymy ile trzeba zapłacić, ale pokornie płacimy, bo to przecież dla zdrowia.

Mija miesiąc lub dwa - poprawa znikoma lub żadna. A miało być tak pięknie; jednak ciało i dusza jakoś opornie zareagowały na nasze finansowe poświęcenie. Tymczasem gdzie indziej pies pogrzebany: niszczy nas śro-

dowisko, które sami wcześniej zniszczyliśmy; zjadają nas stresy, tempo życia, zjadliwość naszych charakterów. Żadna pastylka nie ma szans nas uzdrowić - „przeleci” przez organizm, zostawi w nerkach czego nie powinna, zbombarduje wątrobę nadmiarem skondensowanej „dobroci” i tyle wszystkiego. Dlatego wróć do cokolwiek niemodnej tradycji używania kuchni. Bo kuchnia to serce domu. Nie chodzi tu bynajmniej o rodzaj kafli, czy najnowszy model kuchenki mikrofalowej. Spróbujmy zrobić z niej taki trochę „babci” użytek - zacznijmy gotować z pomysłem, najchętniej wraz z całą rodziną. Zaproponujmy naszej rodzinie domowy chleb i pastę z fasoli zamiast tradycyjnej buły z wędliną.

## Domowy chleb:

2 szklanki mleka lub wody,  
1,5 szklanki otręb pszennych,  
0,5 szklanki płatków owsianych,  
0,5 kg mąki,  
2 łyżeczki siemienia lnianego,  
2 łyżeczki kminku,  
2 łyżeczki soli,  
5 dkg drożdży,  
2 łyżeczki cukru.

Drożdże zasypać cukrem, zalać 1 szklanką ciepłego mleka lub wody, składniki wymieszać, dodać wyrośnięte drożdże i pozostałe mleko. Wyrobić ciasto, włożyć do foremki i odstawić na 0,5 godz.



Piec 1-1,5 godz w temp. do 230 stopni C (wkładając do zimnego piekarnika)

#### Pasta z fasoli:

0,5 kg. fasoli (kolor i rodzaj dowolny),  
2 średniej wielkości cebule,  
3 ogórki kiszzone,  
olej, pieprz ziółowy, majeranek, sól, kminek.

Fasolę (po namoczeniu) ugotować z łyżką kminku (zmniejsza ciężkostrawność fasoli). Zmleć lub zmiksować, dodać pokrojoną i podsmażoną cebulę oraz pokrojone ogórki. Przyprawić; dla poprawienia konsystencji można dodać wodę z ogórków lub odrobinę majonezu.

#### Zapiekanka z kaszy jaglanej:

(zamiast schabowego z kapustą)  
1,5 szklanki kaszy  
średniej wielkości dynia ok. 3 kg.  
olej, cynamon, miód.

Kaszę opłukać, zalać wodą, zagotować, wymienić wodę, zagotować powtórnie (powtarzać 2,3 razy do momentu, kiedy woda będzie czysta i bez osadu). Ostatecznie zalać wodę 1,5 cm. powyżej poziomu kaszy, dynię pokroić, usunąć miąższ z pestkami. Pestki można wysuszyć podczas gotowania kaszy, obrać, zetrzeć na tarce, dodać 1 szklankę wody, 2 łyżki oleju i ugotować do miękkości

i dodać do kaszy. Do wszystkiego dodać 2 łyżki miodu i cynamon, a następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego i zapiekać w ciągu 40 min.. Gotową zapiekankę można polać sokiem, jogurtem lub musem z truskawek, jabłek lub wiśni.

A propos jabłek, proponuję świetną zabawę podczas nadziewania różnymi dodatkami (bakalie, płatki zbożowe, miód, owoce kandyzowane) jabłek lub gruszek i pieczenia ich w piekarniku. Na pewno jest to lepszy i zdrowszy pomysł na deser, niż te tradycyjne.

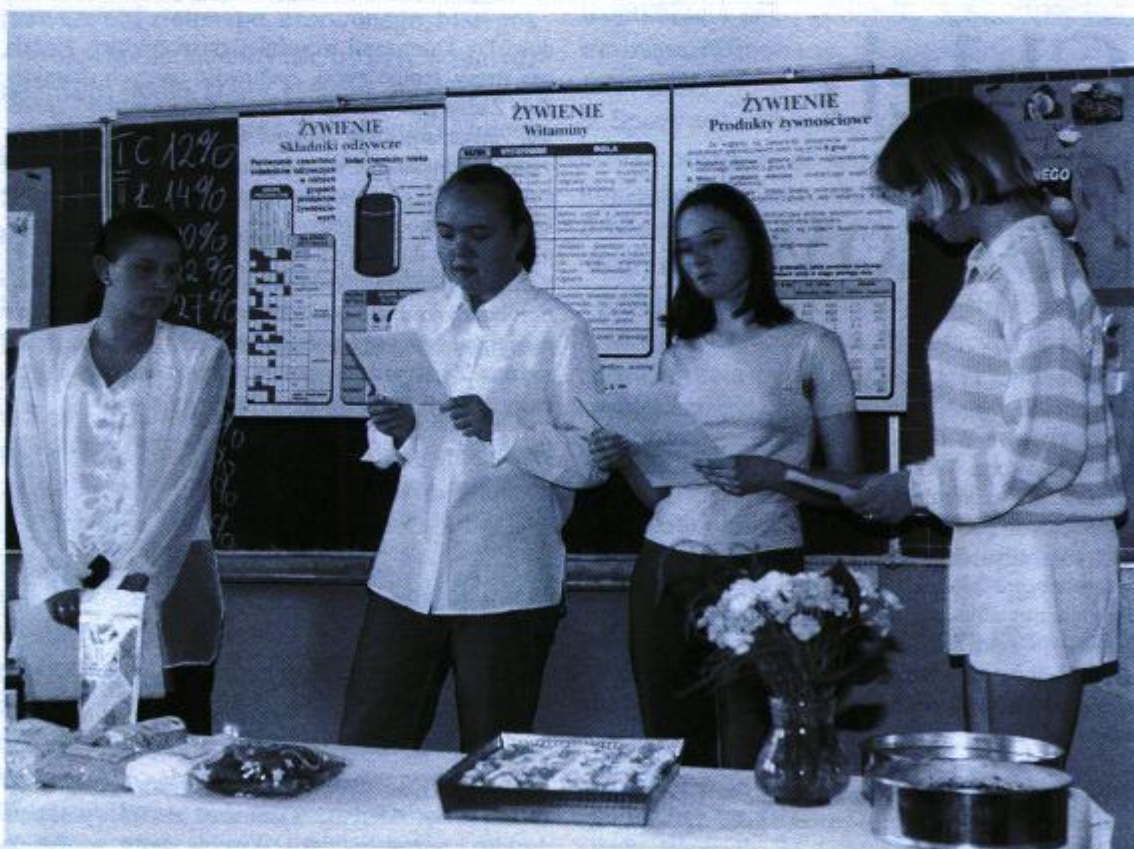
Oto kilka zaledwie przykładów. Na codzień możemy pamiętać np. o tym, że:

- olej tłoczony na zimno jest lepszy niż rafinowany;
- prażone pestki dyni i słonecznika oraz bakalie są lepsze niż tradycyjne słodczyce, czy chipsy;
- sok z marchwi zrobiony własnoręcznie to zupełnie co innego, niż ten ze sklepowej butelki;
- dodatek zieleniny (pietruszka, szczypiorek, kielki) to prawdziwa bomba witaminowa.

Przykładów może być wiele więcej. Najlepiej skorzystać z metody „złotego środka” i konsekwentnie utrzymywać chociaż kilka pomysłów. To z pewnością lepsze, niż efekty taśmowej produkcji firm farmaceutycznych. A tymczasem życzę wielu kulinarno-zdrowotnych przeżyłości.

Małgorzata Kulczycka

gotową  
zapiekankę  
można  
polać sokiem,  
jogurtem lub  
musem  
z truskawek,  
jabłek  
lub wiśni



Program żywieniowy w Szkole Podstawowej nr 1 przy ul. Ślężnej (fot. R.Grudniewski)



# ZROZUMIEĆ

## WEGETARIANIZM.

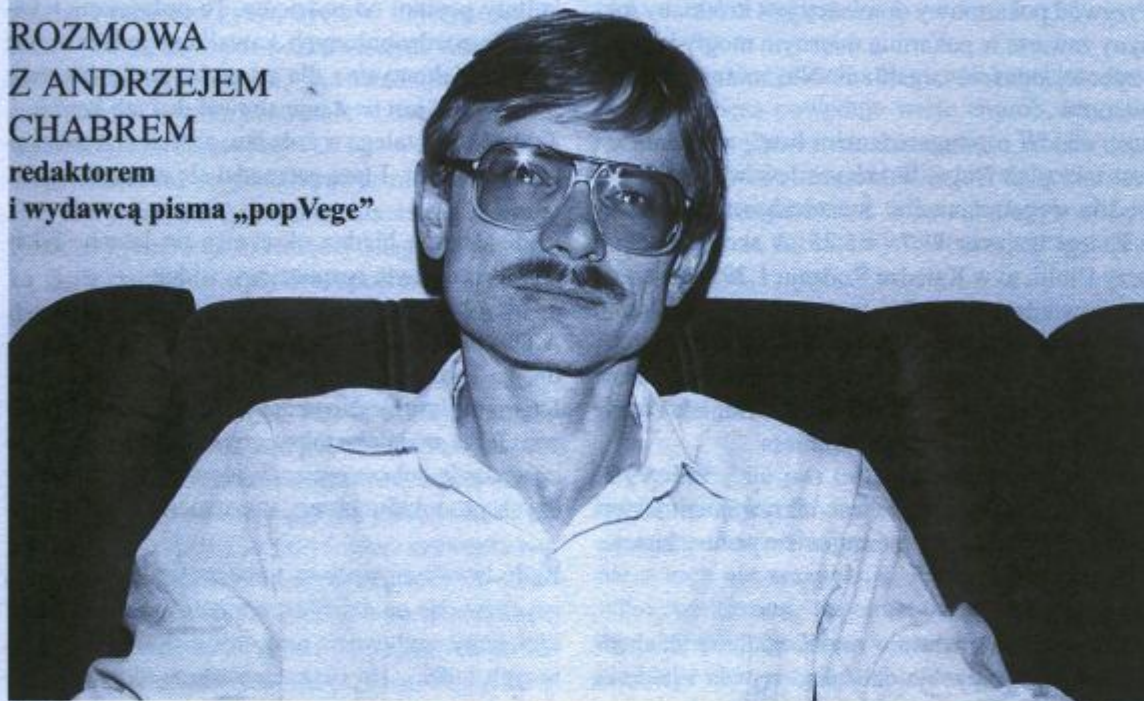
ROZMOWA

Z ANDRZEJEM

CHABREM

redaktorem

i wydawcą pisma „popVege”



Red.: Czy istnieje definicja wegetarianizmu? Czym w istocie jest wegetarianizm?

**A.Chabrem:** Wegetarianizm to przede wszystkim filozofia. W Polsce postrzegana jest jako „filozofia diety”, ale to nie jest kwestia wyłącznie diety. Wegetarianizm jest szerokim pojęciem. Jest stylem życia, który ma pozytywny wpływ na zdrowie, środowisko naturalne, stosunki społeczne, pokój światowy i dzięki temu przysparza ogromnych oszczędności ekonomicznych i przyczynia się do ograniczenia cierpienia ludzi i zwierząt. Wegetarianizm jest ideą, która wpływa na nasze życie nie tylko w wymiarach lokalnych, ale globalnie. Dlatego uważam, jest to idea warta szczególnej, głębszej refleksji.

Red.: Czy zgodził by się Pan z tym, że pierwszym krokiem do zrozumienia tego, czym jest wegetarianizm, jest szacunek dla własnego życia i dla życia każdej istoty?

**A.Chabrem:** Bez wątpienia. Podstawą wegetariani-

zmu od strony filozoficznej, jest szacunek dla każdego objawu życia. Życie jest czymś uświęconym, jest cudem, który jest nam dany i który możemy obserwować w postaci życia innych istot. Ten cud jest godzien podziwu i nie wolno go niszczyć, nie można nim szafować w sposób dowolny: bezmyślnie i dla przyjemności.

Red.: A przecież w świecie zwierząt istnieją drapieżnicy, zwierzęta polują na inne zwierzęta, które są ich pokarmem. Podobnie jest w świecie mikroorganizmów - jedni zjadają drugich... istoty białkożerne czerpią pożywienie z organizmów innych istot... czy wobec tego wegetarianizm jest naszym „policzkiem” wymierzonym naturze?

**A.Chabrem:** Wegetarianizm nie jest ideą lwa czy wilka. Jest ideą człowieka. A człowiek jest stworzeniem, które wyszło ze świata roślinożerców, a nie drapieżników. Człowiek nie jest drapieżnikiem w swej budowie fizycznej.

W naszej ślinie jest obecna ptialina - enzym trawienny. Mamy uzębienie istot roślinożernych.

Wegetarianizm jest szerokim pojęciem. Jest stylem życia, który ma pozytywny wpływ na zdrowie, środowisko naturalne, stosunki społeczne, pokój światowy...



bardzo  
ważne jest,  
by posiłek  
został przygo-  
towany  
w czystym  
pomieszcze-  
niu, aby był  
sporządzony  
z czystych  
produktów, to  
znaczy  
z produktów  
pozbawionych  
stresu, pozba-  
wionych cier-  
pienia

Nasze trawienie, w przeciwieństwie do drapieżników, zaczyna się już w ustach, kiedy dokładnie rozdrabniając, mieszamy pożywienie ze śliną. Drapieżniki nie muszą tego robić i połykają kęsy pokarmu w całości, bo w ich żołądkach jest dużo wyższe stężenie kwasów trawiennych, pozwalające dobrze rozłożyć duże kawałki pożywienia. Nasz przewód pokarmowy jest dłuższy niż u drapieżnika, co jest charakterystyczną cechą roślinożercy. Przewód pokarmowy drapieżcy jest krótki, by toksyny zawarte w pokarmie mięsnym mogły jak najszybciej opuścić organizm. Nie mamy również pazurów.

Jeśli chodzi o „wegetarianizm lwa”, to wierzę, że jest taki plan Boga, w którym lew w przyszłości będzie wegetarianinem. Świadczą o tym wersety z Księgi Izajasza 11:7, 65:25. A skoro jesteśmy przy Biblii, to w Księdze Rodzaju 1:29 jest wyraźnie powiedziane, co Stwórca przeznaczył istotom ziemskim za pokarm.

W Biblii jest bardzo wiele pozytywnych słów o diecie jarskiej np. historia proroka Daniela i wiele dezaprobaty dla spożywania mięsa.

Red.: Wegetarianizm nie jest odkrywaniem jakiejś nowej drogi, ale przypomnieniem sobie, kim jesteśmy?

A.Chaber: Tak właśnie myślę. Kultura Zachodnia przypomina sobie dziś skąd wyszła i jakie są jej korzenie.

Jeśli nawet założymy, że kilkadziesiąt tysięcy lat temu wszyscy jedliśmy mięso, bo polowaliśmy, byliśmy łowcami, to jednak pamiętajmy, że już od bardzo długiego czasu człowiek potrafi uprawiać ziemię i żywi się roślinami. W ciągu ostatnich kilkunastu tysięcy lat genetyka człowieka zmieniła się. Zmieniła się istotnie nasza fizyczność, a także fizjologia przewodu pokarmowego. Przystosowaliśmy się do pożywienia wyłącznie roślinnego. W istocie, mięso nie jest człowiekowi potrzebne do życia.

Red.: Wegetarianizm to także zrozumienie tego, czym jest przyjmowanie pokarmu i co naprawdę jest dla nas niezbędne? I że przez swój stosunek do przyjmowania pokarmu wchodzimy w relację ze światem, z drugim człowiekiem?

A.Chaber: Naturalnie. Toteż staram się przygotowywać posiłki z dobrymi myślami. Bo przecież jedzenie jest także symbolicznym przyswajaniem świata. Dlatego bardzo ważne jest, by posiłek został przygotowany w czystym pomieszczeniu, aby

był sporządzony z czystych produktów, to znaczy z produktów pozbawionych stresu, pozbawionych cierpienia. Niestety, pokarmy mięsne nie spełniają tego kryterium.

Sam posiłek powinien być przyjmowany w estetycznym otoczeniu i w miłej atmosferze. Nie powinniśmy jeść szybko, pośpiesznie łykać dużych kęsów pokarmu. Ten pośpiech w jedzeniu jest dziś widoczny także u dzieci, a przecież dzieci uczą się kultury posiłku od rodziców. To pośpieszne łykanie nie rozdrobnionych kawałków jedzenia jest bardzo niekorzystne dla zdrowia, ponieważ nasz żołądek nie jest w stanie strawić dużych kęsów. Taki pokarm zalega w żołądku, przechodzi nie strawiony do jelit. I tam gromadzi się przez lata.

Red.: I nasza biedna okrężnica po latach "łykania" przedstawia rozpaczliwy widok...

A.Chaber: Tak. Niestety. Również z tego powodu, że spożywamy żywność zatrutą chemicznie. I to ma wpływ bardzo negatywny na nasz stan zdrowia. Jelita zaklejone toksycznymi substancjami nie są w stanie dobrze przyswajać wszystkich odżywczych produktów przemiany materii.

Red.: Poza tym wpływa to bezpośrednio na naszą psychikę. Na co dzień zapominamy, że to co jemy i jak jemy, wpływa na nasz stosunek do siebie i do innych ludzi... Do naszych bliskich, do sąsiadów, do ludzi na ulicy...

A.Chaber: Oczywiście. Ogólnie pojęta kultura "stołu" przenosi się na stosunki rodzinne i społeczne.

Powszechna akceptacja dla zadawania śmierci i cierpienia zwierzętom w celu konsumpcji i dla zabawy, ma następstwa w postaci obojętności na cierpienie innych ludzi. Inicjacją do przyjęcia takiej życiowej postawy jest moment, kiedy dziecko dowiaduje się, że wszystkie zwierzęta, których podobizny (pluszowe, bohaterowie bajek i kreskówki) tak bardzo kocha, są zabijane, a następnie również jemu podawane do zjedzenia. W ten sposób uczy się, że miłość może zabić. Z tą fałszywą definicją miłości wyrasta na człowieka, który ma problemy z okazaniem czystej miłości i współczucia. Jest to bardzo mocny argument przemawiający za wegetarianizmem.

Pożywienie wegetariańskie ma pozytywny wpływ na zachowanie. Można bowiem zaobserwować zachowania stonowane, oparte na tolerancji, braku agresji, przyjazne dla otoczenia, dla ludzi i zwierząt, dla całego środowiska naturalnego



u wszystkich, którzy praktykują wegetarianizm.

Red.: A w jaki sposób wegetariański styl życia wiąże się z ekologią i ekonomią?

**A.Chaber:** Żyjemy dziś w czasach budzenia się świadomości ekologicznej. W Polsce jest ona niestety dużo niższa, niż w krajach zachodnich, ale wiele już się zmieniło. Wzrasta w nas świadomość potrzeby lepszego życia, życia w czystym środowisku. W środowisku pozbawionym wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń, wprowadzonych przez człowieka w wyniku beztroskiej działalności przemysłowej, cywilizacyjnej.

Wegetarianizm, co chciałbym tu mocno podkreślić, jest jedną z dróg ratunku dla naszej planety. Rozmiary produkcji zwierzęcej osiągnęły tak wielką skalę, że ma to wpływ bezpośredni, a czasem decydujący, na stan środowiska. I nie tylko lokalnie, ale również globalnie.

Produkcja zwierzęca na wielką skalę determinuje wycinanie każdego roku 320 000 km kwadratowych lasów tropikalnych, przez co znika ok. 1000 gatunków roślin i zwierząt, jest przyczyną ubożenia urodzajnej warstwy gleby i pustoszenia obszarów uprawnych. Jest przyczyną zatrucia wód gruntowych. Przyczynia się do pogłębienia efektu cieplarnianego poprzez emisję ogromnych ilości dwutlenku węgla i metanu. W pogoni za zwiększeniem wydajności produkcji pokarmu dla zwierząt hodowlanych, a tym pokarmem są przede wszystkim zboża, używa się wielkie ilości środków ochrony roślin i nawozów sztucznych, które są zabójcze dla człowieka i środowiska. Cała ta chemia jest absorbowana przez zwierzęta i ludzi, przez ziemię i przez wodę.

To jest aspekt ekologiczny. Natomiast jeśli chodzi o konsekwencje ekonomiczne tak wielkiego spożycia mięsa na Ziemi, to zauważmy, że ogromne zniszczenie środowiska powoduje konieczność jego odbudowy.

Spółeczeństwa, które niszczą Ziemię w procesie ogromnej produkcji zwierzęcej, muszą ponosić wysokie nakłady związane z odbudową środowiska. Gdy się do tego doda koszty leczenia chorób będących wynikiem nie wegetariańskiego życia, staje się jasne, że produkcja zwierzęca jest bezsensowna.

Regularne spożywanie mięsa powoduje bardzo wiele chorób. Na przykład: chorobę nadciśnieniową, cukrzycę, kamice nerkową, raka, choroby woreczka żółciowego, otyłość.

Wszystko to jest szczególnie widoczne w krajach, w których dominuje konsumpcyjny stosunek do

życia.

Gdzie model życia oparty jest na konsumowaniu. Gdzie pojęcie szczęścia i radości oznacza po prostu maksymalne konsumowanie. Nie tylko poprzez przewód pokarmowy, ale także przez nabywanie coraz większej ilości rozmaitych przedmiotów.

Red.: Które w istocie nie są nam naprawdę potrzebne i nie mają nic wspólnego z radosnym i szczęśliwym życiem...

**A.Chaber:** Oczywiście. Ponieważ regularne spożywanie mięsa powoduje wiele chorób, leczenie tych chorób jest bardzo kosztowne. W USA, na przykład, wydaje się setki miliardów dolarów rocznie na opiekę zdrowotną, tylko z tego powodu, że Amerykanie są największymi konsumentami mięsa na świecie.

Red.: Zatem każda zdrowa, nowoczesna ekonomia, musi z r o z u m i e ć jakie koszty pociąga za sobą produkcja zwierzęca.

**A.Chaber:** Nie jest to takie oczywiste, bo przemysł mięsny jest źródłem ogromnych zysków. Pozbawieni skrupułów producenci mięsa dobrowolnie z nich nie zrezygnują. Ratunkiem może być tylko zmniejszenie zapotrzebowania na mięso poprzez zmianę upodobań konsumentów. Ta zmiana nie może nastąpić szybko, bowiem jest wynikiem powolnej edukacji społeczeństw prowadzonej przy użyciu bardzo skromnych, w stosunku do potrzeb, środków. Niemniej, już bardzo wiele organizacji, naukowców, lekarzy, dietetyków prowadzi prace popularyzujące wegetarianizm w świecie Zachodnim i badania dostarczające dowodów wyższości diety bezmięsnej.

Badania prowadzone w krajach wysoko rozwiniętych wskazują, iż stan zdrowia wegetarian w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, jest bez porównania lepszy. Amerykańskie statystyki ukazują, że najczęstsza przyczyna zgonu w USA to choroba wieńcowa serca. Zawał serca w USA występuje co 25 sekund, a zabija co 45 sekund. Ryzyko śmierci z powodu zawału serca u przeciętnego Amerykanina mężczyzny wynosi 50%. Jeżeli nie je on mięsa, już tylko 15%. Zaś jeśli nie je mięsa, jajek i produktów mlecznych ryzyko to spada do 4%.

Poprzez przestrzeganie niskotłuszczowej, bezmięsnej diety, można zapobiegać, uzyskiwać poprawę, a czasem wyleczyć następujące choroby: zapalenie stawów, raka piersi, raka okrężnicy, zaparcia, cukrzycę, uchyłkowość jelit, kamice żół-

produkcja zwierzęca na wielką skalę determinuje wycinanie każdego roku 320 000 km kwadratowych lasów tropikalnych, przez co znika ok. 1000 gatunków roślin i zwierząt



Przypomnijmy,  
że idea  
wegatarianizmu  
jest w kulturze  
Zachodniej  
obecna od  
czasów antyku.  
Postrzeganie jej  
przez pryzmat  
obcych kultur,  
na przykład  
kultur Wscho-  
du, gdzie obec-  
na jest od ty-  
siącleci, jest  
pomyłką

ciową, chorobę wieńcową serca, nadciśnienie, hipoglikemię, impotencję, choroby nerek, otyłość, osteoporozę, raka prostaty, wrzody żołądka, salmonellozę, udar mózgu, włośnicę.

Wraz ze spożyciem mięsa, w którym kumulują się trucizny, w wyniku podawania zwierzętom toksycznej paszy, antybiotyków i hormonów skazujemy się na wiele chorób. Badania przeprowadzane w USA wskazują, że na przykład liczba matek nie wegetariańskich, których mleko zawiera znaczący poziom DDT wynosi 99%.

Natomiast liczba karmiących matek wegetarianek, których mleko zawiera znaczący poziom DDT to zaledwie 8%.

W USA średni poziom zanieczyszczeń chemicznych w mleku kobiet nie wegetarianek, jest 35 razy wyższy, niż w mleku całkowitych wegetarianek. Widzimy więc, że nie powstrzymywanie się od jedzenia mięsa oznacza przekazywanie trucizn dziecku.

Red.: Są to liczby i wskaźniki rzeczywiście skłaniające do głębokiej refleksji.

**A.Chaber:** Natomiast jeśli chodzi o ekonomię i gospodarkę światową trzeba powiedzieć, iż produkcja zwierzęca determinuje zachowania gospodarcze w ten sposób, że kraje bogate, potrzebując paszy dla zwierząt, ustanawiają wysokie ceny na zboża. Rolnicy w krajach ubogich produkują te zboża z zamiarem eksportu dla uzyskania wyższych zysków. Te zboża powinny pozostać na rynkach lokalnych, bo gdy ich brakuje, powstaje tam głód. Jeśli nawet w niektórych krajach ubogich są grunty, w oparciu o które można wyżywić miejscową ludność, to i tak służą one bogatym społeczeństwom innych krajów.

Red.: Podkreślmy to jeszcze raz mocno: kolosalne spożycie mięsa w krajach wysoko rozwiniętych, jest jedną z przyczyn głodu w krajach ubogich i zacofanych ekonomicznie.

**A.Chaber:** Tak. W latach osiemdziesiątych zwierzęta hodowlane zjadły połowę zbóż wyprodukowanych na całym świecie. Przetworzenie białka roślinnego w białko zwierzęce, jest to proces bardzo nieekonomiczny. Z 10 jednostek białka roślinnego ludzie otrzymują 1 jednostkę białka zwierzęcego. Aby je wytworzyć, zużywane są ogromne zasoby Ziemi. Zasoby Ziemi, jakimi dysponuje ludzkość, według obliczeń naukowców, mogą wyżywić 12 miliardów ludzi. Ci ludzie, którzy dziś umierają z głodu, umierają dlatego, że struktura

spożycia w krajach wysoko rozwiniętych jest taka, a nie inna. Statystyki amerykańskie mówią, że liczba ludzi, którzy umierają rocznie w wyniku niedożywienia to 20 milionów. Liczba dzieci, które umierają każdego dnia z tego samego powodu wynosi 38 tysięcy. Co 2,3 sekundy umiera na świecie niedożywione dziecko.

Zbożem i soją, przeznaczonymi do produkcji mięsa, drobiu i produktów mlecznych, zjadanych przez przeciętnego Amerykanina każdego roku, można wyżywić 7 osób. Natomiast korzystając z gleby, wody i energii uwolnionych z uprawy roślin przeznaczonych na produkcję paszy, można byłoby wyżywić aż 100 milionów ludzi, gdyby Amerykanie ograniczyli spożycie mięsa tylko o 10%. Tak ogromne zasoby żywności są przetwarzane dla przyjemności podniebienia niewielkiej części ludzkości.

Red.: Czy wobec tej przerażającej statystyki, zgodziłby się Pan z tezą, że filozofia wegetariańska jest zrozumieniem swoich prawdziwych potrzeb, związanych z życiem fizycznym i duchowym?

**A.Chaber:** Oczywiście. Jest to powrót do naturalności. Życie naszej współczesnej cywilizacji tłumi i zabija świadomość naszych naturalnych potrzeb. Jednak możemy dziś zaobserwować zjawisko budzenia się tej świadomości. Coraz więcej ludzi zaczyna rozumieć bezsens naszej destrukcyjnej działalności wobec natury i wobec nas samych. Przypomnijmy, że idea wegetarianizmu jest w kulturze Zachodniej obecna od czasów antyku. Postrzeganie jej przez pryzmat obcych kultur, na przykład kultur Wschodu, gdzie obecna jest od tysiącleci, jest pomyłką.

Wegetarianami byli Owidiusz, Pitagoras, Platon, Sokrates, Seneka, a także przez kilka wieków pierwsi chrześcijanie.

W czasach nam bliższych wegetarianami byli lub są - wymienię zaledwie kilka nazwisk z tej długiej listy - Leonardo da Vinci, Izaak Newton, Montaigne, Voltaire, K.Darwin, M.Twain, L.Tolstoj, G.B.Shaw, F.Kafka, T.Eddison, N.Tesla, A.Schweitzer. A wśród współczesnych sportowców - Paavo Nurmi, Edwin Moses, czy Martina Navratilova. Jednym z istotnych aspektów wpływu postawy wegetariańskiej na świat, jest pacyfizm.

Idea wegetariańska jest ściśle związana z tolerancją, z akceptacją odmienności innych ras, narodów, kultur.

Jestem pewien, że gdyby odsetek wegetarian na świecie stał się znaczny, wojny przestałyby istnieć.



Red.: Podzielam Pana wiarę. Bo cała istota tej myśli i idei, o której rozmawiamy, zawiera się w dwóch słowach: nie zabijaj.

**A.Chaber:** Tak. Nie tylko nie morduj, ale i nie zabijaj. Szanuj życie we wszystkich jego przejawach. Antropocentryczny stosunek do świata prowadzi do jego zniszczenia. Pamiętajmy, że zwierzę nie jest rzeczą.

Dlatego, bez zaistnienia najwyższej konieczności, nie stwarzajmy zapotrzebowania na zadawanie cierpienia i sami go zwierzętom nie zadawajmy w laboratoriach kosmetycznych i naukowych, w transporcie, w zoo i cyrku.

Zrezygnujmy z noszenia naturalnych futer i skórzanej odzieży. Sklepy są pełne innej: eleganckiej i równie ciepłej.

Red.: Czy mógłby Pan w kilku słowach przedstawić ideę redagowanego i wydawanego przez Pana, unikalnego pisma, miesięcznika „popVege”?

**A.Chaber:** Zasadnicze cele to integracja środowiska wegetariańskiego we Wrocławiu i okolicach,

poszukiwanie osób zainteresowanych czynną popularyzacją wegetarianizmu i pobudzanie ich do wspólnego działania.

Ale także, oczywiście, danie wsparcia początkującym wegetarianom, oraz tym wszystkim, którzy pragną zostać wegetarianami. W tych i podobnych sprawach zapraszam do nawiązania kontaktu. Mój nr tel/fax (071) 78 37 999.

Red.: A jakie są pana ulubione posiłki?

**A.Chaber:** Rano - najchętniej musli robione własnoręcznie, naturalnie bez mleka. Na lunch chętnie jem sałatkę jarzynową, z dodatkiem fasoli lub tofu. Natomiast wieczorem - gotowane lub duszone warzywa, kasze, surówki w rozmaitych postaciach i zestawieniach.

Red.: Życzymy „popVege” jak najwięcej czytelników!

(Rozmowa autoryzowana, przeprowadzona przez R. Niemierowską w listopadzie 1999 r.)

Antropocentryczny stosunek do świata prowadzi do jego zniszczenia. Pamiętajmy, że zwierzę nie jest rzeczą.

## Body Mass Index (BMI)

To wzór określający właściwą wagę. Po polsku nazywany jest „Indeksem Masy Ciała”.

$$BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Jaka Twoja waga?	Ryzyko zdrowotne*
< 18,5	niedowaga	niskie
18,5-24,9	norma	średnie
> 25	nadwaga	podwyższone
25-29,9	okres przed otyłością	podwyższone
30-34,9	otyłość I stopnia	umiarkowanie podwyższone
35-39,9	otyłość II stopnia	wysokie
> 40	otyłość III stopnia	bardzo wysokie

\* Ryzyko zdrowotne odnosi się do takich chorób jak: cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca, niewydolność oddechowa, zmiany zwyrodnieniowe w kręgosłupie, kamica żółciowa, nowotwory piersi, jajnika, macicy, jelita grubego, prostaty.



**Temat: Co dzisiaj jadać?**

(opracowanie: L.Kulmatycki)

**Grupa:** 15-20 uczniów z klas starszych szkół podstawowych i gimnazjalnych, czas 45'

**Cel dydaktyczny:**

- poznanie zasad i reguł zdrowego jedzenia
- poznanie różnych grup pokarmów i diet

**Cel wychowawczy:**

- zainteresowanie uczniów własnym zdrowiem
- uświadomienie uczniom różnic między teorią "zdrowego odżywiania" a praktyką

**Metody:** zadaniowa w mini-grupach, zadaniowa indywidualna, dyskusja, prezentacja

**Środki:** folie (lub arkusze papieru), rzutnik pisma (lub tablica), kolorowe flamastry, kopie dla uczniów

**Tok zajęć**

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas	Uwagi
1.	Wita klasę i wyjaśnia temat zajęć	Siedzą w ławkach	3'	
2.	<b>CO DZISIAJ JADŁEŚ?</b>			
2a.	Prowadzący prosi uczniów o spisanie wszystkich produktów, które dzisiaj spożywali (wliczając również to co jedli w szkole, słodczyce, drugie śniadanie itd)	Uczniowie tworzą listę produktów (np. chleb, mleko itp)	4'	bez komentarzy, bez dialogów
2b.	Prosi o podzielenie ich na dwie grupy. Te, które można spożywać w większych ilościach bez szkody dla zdrowia i te, które nie są wskazane.	Klasyfikują produkty do jednej z grup	5'	
3.	<b>CZTEROPIĘTROWA PIRAMIDA JEDZENIA</b> Prosi o dobranie się uczniów w 4-5 osobowe zespoły Każdy z zespołów otrzymuje folię (lub arkusz dużego papieru) ze schematem CZTEROPIĘTROWEJ PIRAMIDY oraz zestaw flamastrów. Zadanie polega na rysowaniu (wpisaniu) różnych produktów, które spożywamy od najbardziej wskazanych (podstawa piramidy) do najmniej wskazanych (szczyt piramidy)	W grupach ustalają zawartość swoich piramid	10'	
4.	<b>LISTA ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA</b> Na podstawie ułożonej PIRAMIDY, prosi uczniów o wypisanie w 8-12 punktach najważniejszych zasad zdrowego jedzenia.	Na drugiej folii (arkuszu papieru) wpisują w punktach swoje ZASADY		
5.	<b>PREZENTACJA "PIRAMID"</b> Prosi każdą z grup o wyznaczenie rzecznika do prezentacji stanowiska grupy	Przedstawiciel grupy prezentuje swoją folię (arkusz papieru) z PIRAMIDĄ	8'	
	Prezentuje swoją wersję, porównuje z prezentowanymi wersjami uczniów oraz wyjaśnia swoje stanowisko	Pytania uczniów, dyskusja	3'	Propozycja dla nauczyciela str 21 (piramida)
6.	<b>PREZENTACJA "ZASAD"</b> Prosi każdą z grup o wyznaczenie rzecznika do prezentacji stanowiska grupy J.w. prezentuje swoją wersję, porównuje i wyjaśnia.	j.w., tylko prezentuje zasady zdrowego odżywiania Pytania uczniów, dyskusja	8' 3'	Propozycja str 21 (zasady)
7.	Dziękuje za współpracę i życzy smacznego i zdrowego następnego posiłku lub przekąski	Otrzymują kopie "piramid i zasad" od nauczyciela	1'	



## Dwanaście przykazań jedzeniowych profesor Zahorskiej-Markiewicz

1. Połowa tłuszczu, który jemy, znajduje się w mięsie. Dlatego przed przyrządzeniem usuwaj z mięsa widoczne kawałki tłuszczu.
2. Zamiast mięsa jedz więcej ryb i drobiu.
3. Potrawy z chudego mięsa, drobiu i ryb gotuj lub piecz w folii lub na grillu zamiast je smażyć.
4. Unikaj kielbas, pasztetów i podrobów - znajduje się w nich największa ilość tłuszczu.
5. Spróbuj nie smarować pieczywa masłem ani margaryną - tłuszcz roślinny spożyj w postaci oliwy do surówki warzywnej.
6. Spożywaj mleko niskotłuszczowe, chude sery i jogurty.
7. Nie dodawaj śmietany do zup, zastąp ją jogurtem.
8. Unikaj dodawania tłustych sosów do ziemniaków, kasz i makaronów.
9. Zamiast majonezu dodawaj do sałatek sosy z jogurtu.
10. Unikaj dań typu fast - food - zapiekanek, hamburgerów, pizzy.
11. Ogranicz ilość spożywanych słodczy.
12. Pij napoje niesłodzone, wodę mineralną, herbatę, napary z ziół; soki owocowe również zawierają kalorie, które w ogólnym bilansie podnoszą dzienne spożycie kalorii.

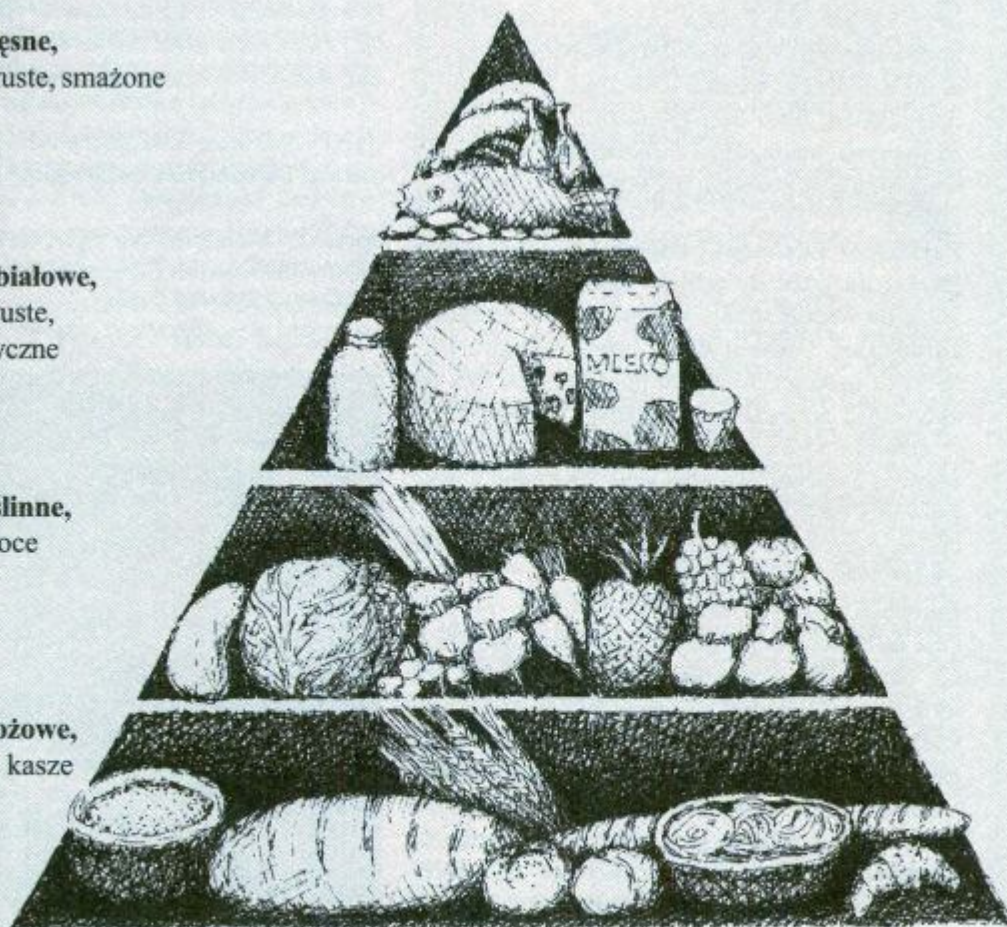
LISTA ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

**produkty mięsne,**  
szczególnie tłuste, smażone

**produkty nabiałowe,**  
szczególnie tłuste,  
wysokokaloryczne

**produkty roślinne,**  
warzywa, owoce

**produkty zbożowe,**  
zboża, płatki, kasze



CZTEROPIĘTROWA PIRAMIDA JEDZENIA





## EUROPEJSKA SIEĆ SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE

Projekt Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie nabrał tempa i rozmachu, lecz nadal wymaga bardzo aktywnego wsparcia ze strony autorów lokalnych i na forum europejskim. Idea promocji zdrowia i praca nad jej rozwojem przez budowanie wspólnej sieci szkół współpracujących w tej dziedzinie, wynika z naszego kulturowego dziedzictwa, toteż zaangażowanie się w tę ideę rozmaitych organizacji i instytucji oznacza naszą współpracę w rozwijaniu wspólnie rozumianej kultury.

Parlament Europejski wspierał tę ideę, zanim jeszcze narodził się projekt sieci, przywiązując wagę do wspomagania i finansowania edukacji zdrowotnej. Ostatnio jednak zainteresowanie Parlamentu ograniczyło się do położenia nacisku na aktywność organizacji związanych bezpośrednio z sektorem zdrowia. Tymczasem dla pomyślnego rozwoju Projektu nadszedł czas włączania i integrowania osób i instytucji związanych z działalnością innych sektorów: edukacji, uzależnień od narkotyków i problemów dziecka.

Europejska Rada Edukacji, Kultury i Sportu pracuje na rozwoju programu wspierania demokracji, partnerstwa i wszelkich modeli edukacji demokratycznej, opartej na szacunku dla praw człowieka. Program ten obejmuje wymianę doświadczeń między szkołami i budowę ich sieci. Projekt Szkół Promujących Zdrowie ma w swej podstawie zasadę demokracji w myśleniu i działaniu, a także, co bardzo istotne, aktywne uczestnictwo w życiu lokalnych społeczności. Zawiera też, obok idei rozbudowywania sieci, wszystkie warto-

ści wynikające z realizowania swych programów poprzez wymianę doświadczeń. Jest to jednocześnie Projekt zorientowany na szkołę, na edukację szkolną, zatem większe zainteresowanie ze strony Europejskiej Rady Edukacji byłoby bardzo wskazane. Innym sektorem ścisłej współpracy na forum europejskim powinna stać się dla dobra całego przedsięwzięcia Europejska Rada do Spraw Społecznych i Ekonomicznych. Pracujący w niej specjaliści zajmują się bowiem tworzeniem systemów wspomagania dla dzieci narażonych na ryzyko narkomanii i innych uzależnień oraz dzieci w relacji z ich środowiskiem. Obie pracujące nad wspomnianymi problemami grupy mogłyby z powodzeniem skorzystać z doświadczeń szkół promujących zdrowie. Projekt kładzie bowiem szczególny nacisk na relację dzieci z szeroko rozumianym środowiskiem. Trzecim sektorem współpracy jest z pewnością obszar związany z problemem narkomanii. Wszelkie bowiem, wieloaspektowe działania prewencyjne i działalność edukacyjna związana z uzależnieniami tworzą płaszczyznę wielowymiarowej współpracy między specjalistami z wielu dziedzin a szkołami promującymi zdrowie. Połączenie tych wspólnych wysiłków może okazać się nieocenione, a aktywna działalność na rzecz prewencji i zwalczania uzależnień, to jedno z pryncypiów idei szkoły promującej zdrowie.

(Henry Scicluna, Szef Sekcji Zdrowia przy Parlamencie Europejskim, Strasbourg,

oprac. R. Niemierowska wg: „Council of Europe involvement in the European Network of Health Promoting Schools - expansion to the social and educational sectors” Network News, 1999)



Podczas podsumowania pracy szkół, czerwiec, 1999. (fot. R. Grudniewski)

Parlament Europejski wspierał tę ideę, zanim jeszcze narodził się projekt sieci, przywiązując wagę do wspomagania i finansowania edukacji zdrowotnej



## PROMOCJA ZDROWIA - SZANSA DLA WSZYSTKICH

W artykule poświęconym wpływowi promocji zdrowia na rozwój społeczny i ekonomiczny, Erio Ziglio, Regionalny Doradca do Spraw Promocji Zdrowia i Inwestycji z ramienia Europejskiego Biura WHO, podkreśla ścisłe związki między zdrowiem a edukacją. Wprawdzie edukacja nie jest sama w sobie gwarantem zdrowia, lecz jest potężnym narzędziem w procesie postępu społecznego. Autor zwraca uwagę na fakt, iż podstawowym źródłem edukacji społeczeństw pozostaje szkoła, a jej działalność jest jedynie dopełniana przez instytucje zajmujące się treningiem edukacyjnym. **Proces edukacji kształtowany jest także przez takie czynniki, jak życie rodzinne, działalność rozmaitych grup społecznych oraz wpływ mass mediów. Jednak to przede wszystkim szkoła jest miejscem powszechnego dostępu do edukacji. Dlatego tworzenie szkół promujących zdrowie jest bezcenną inwestycją dla każdej lokalnej społeczności.** Szkoła bowiem pozostaje najbardziej pewnym źródłem edukacji ze względu na zasięg działania, obejmujący lokalną populację. W porównaniu z możliwościami szkoły, instytucje zajmujące się edukacją zdrowotną pozostają niestety wciąż sformalizowanymi, izolowanymi wyspami. Według autora nowy, efektywny sposób pojmowania edukacji i promocji zdrowia, powinien przede wszystkim uwzględniać możliwości powiązań i współpracy wysepek-instytucji, skupionych wokół jasno sformułowanej koncepcji promowania zdrowia. Celem tych koncepcji powinno być tworzenie środowisk życzliwych idei upowszechniania edukacji i wiedzy o zdrowiu, a tak-

że rozbudzających twórczy krytycyzm wśród członków lokalnych społeczności. Istotne jest również rozwijanie i wspieranie sfery ochrony zdrowia publicznego, rozumianego także jako istotny czynnik życia społeczno-ekonomicznego.

**Oznacza to więc całościowe ujęcie problemu edukacji, we wszelkich jego możliwych aspektach tworzących „Środowisko Edukacyjne”, mające bezpośredni wpływ na codzienne życie jednostek i społeczeństw.**

Według autora istnieje głęboka potrzeba tworzenia dobrej polityki edukacyjnej, z jednej strony stymulującej indywidualne umiejętności jednostek, zaś z drugiej wpływającej na poprawę warunków społecznych, co w rezultacie przyczynia się do poprawy zdrowia oraz statusu życiowego i korzystnie wpływa na rozwój społeczny i ekonomiczny. W większości krajów europejskich polityka edukacyjna „tworzona” jest przez urzędników odpowiadających za stan oświaty i kultury. Ale złożoność i natura samego procesu edukacji i szeroko rozumianego środowiska edukacyjnego wskazuje, że udział urzędników powinien zostać zminimalizowany, zaś właściwymi aktorami powinny stać się pozarządowe organizacje, poczynając od lokalnych grup skupionych wokół rozmaitych akcji, poprzez mass media, organizacje religijne, inicjatywy edukacyjne, organizacje zajmujące się problemami zdrowia i opieki socjalnej - po przedstawicieli businessu.

Bogata historia projektu Szkół Promujących Zdrowie jest dobrym przykładem doświadczeń niezbędnych dla większości działań w tworzeniu zdrowej polityki edukacyjnej.

Autor podkreśla, iż powinniśmy uczynić następny krok: **rozpocząć pracę nad wspólnym budowaniem zdrowej polityki edukacyjnej w Europie.** Oznacza to pojemną strategię rozwijania modelu takiej edukacji i takiej polityki edukacyjnej, która byłaby oparta o długofalowe wsparcie finansowe służące określonym organizacjom, przy jednoczesnym prowadzeniu badań ewaluacyjnych. Bardzo przydatne byłyby międzykulturowe badania porównawcze, szczególnie w krajach Europy Wschodniej i we wschodnich rejonach Euroregionu. Mogły by bowiem okazać się bardzo pomocne w tworzeniu synergii między zdrową polityką edukacyjną, a rozwojem ekonomicznym i społecznym.

(oprac. R. Niemierowska wg.: „Health promoting education enhances social and economic development”, Erio Ziglio, Network News, 1999)



Bardzo przydatne byłyby międzykulturowe badania porównawcze, szczególnie w krajach Europy Wschodniej i we wschodnich rejonach Euroregionu



1. Każdy człowiek może jeść to, na co ma ochotę, po warunkiem, że intuicyjnie wyczuwa głos swego organizmu.

**PROMOTOR**

dieta

2. Ciężko pracujący człowiek, czy sportowiec, nie może sobie pozwolić na marchewki i sałatki, ale musi zjeść coś konkretnego.

**PROMOTOR**

dieta

3. Odżywianie i dobór składników w diecie - to sztuka, której należy się uczyć.

**PROMOTOR**

dieta

4. To co będę jadł, będzie coraz mniej zależne od nas a coraz bardziej od komercyjnych firm spożywczych.

**PROMOTOR**

dieta

5. Wokół jedzenia narosło tyle mitów i teorii, że lepiej tego nie słuchać i zaufać indywidualnym preferencjom i swojemu żołądkowi

**PROMOTOR**

dieta

6. Dieta oraz sposób jedzenia mają olbrzymi wpływ na to, kim jesteśmy.

**PROMOTOR**

dieta

7. Ludzie muszą jeść mięso, gdyż nie są w stanie zastąpić go innym pożywieniem.

**PROMOTOR**

dieta

8. Nasza tradycja jedzeniowa wymaga gruntownych zmian, gdyż „jemy za tłusto, za słodko i za dużo”.

**PROMOTOR**

dieta

9. Stosowanie głodówek to rodzaj masochizmu, który łączy się ze stresem i też odbija się negatywnie na zdrowiu.

**PROMOTOR**

dieta

10. Z tą nadwagą to przesada, po to się to nagłaśnia, aby firmy farmaceutyczne mogły sprzedawać swoje tabletki na odchudzanie.

**PROMOTOR**

dieta

11. To, że dziewczyny się odchudzają, wynika z ich niedojrzałości i podatności na czyjeś sugestie.

**PROMOTOR**

dieta

12. Kondycja fizyczna i psychiczna zależy od sposobu odżywiania się.

**PROMOTOR**

dieta

13. Jedzenie to jedna z przyjemności życia i nie widzę powodu, dla którego należy sobie jej odmawiać.

**PROMOTOR**

dieta

14. Liczenie kalorii przy każdej kromce jest rodzajem zdrowotnego fanatyzmu.

**PROMOTOR**

dieta

15. Wszystkie „diety cud” to tylko nabijanie w butelkę i „odchudzanie” ale ....z forsy.

**PROMOTOR**

dieta

16. Dieta jest tylko jednym z czynników zdrowia i bez ruchu, czy rzucenia używek, niewiele pomoże.

**PROMOTOR**

dieta



## Gra w karty

dieta

PROMOTOR

W każdym z numerów dwumiesięcznika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w szkole. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy tę metodę pracy w związku z podsumowaniem warsztatów prowadzonych przez ekspertów z Danii w roku 1996. Sprawiła się w wielu szkołach i dlatego promujemy ją na naszych łamach. Jest to tylko propozycja, możecie tę grę zmieniać i uzupełniać. Zamieszczone obok karty sugerujemy kopiować na nieco grubszym kolorowym papierze (każdy temat - inny kolor), aby z czasem posiadać własny zbiór kart. Prosimy o informacje zwrotne i ewentualne sugestie czy pomysły, w jaki sposób można modyfikować grę.

### Cel „Gry w karty”

Celem jest nawiązanie dialogu pomiędzy rodzicami a uczniami (12-18 lat) - gra stanowi pretekst do rozmów na wybrane tematy. Przeprowadzać ją można na specjalnie do tego celu zorganizowanych spotkaniach uczniów i rodziców lub przy okazji wywiadówek w szkole.

### Założenia ogólne gry

W grze bierze udział ok. 30 osób, rodziców i dzieci.

Czas trwania: ok. 45 min lub do wyczerpania kart

### Założenia szczegółowe gry

1. Osoby biorące udział w grze należy podzielić na 8-osobowe grupy, wg następujących zasad:
  - w każdej grupie znajdować się powinno tyle samo dzieci, co dorosłych, np. 4 i 4;
  - w jednej grupie dzieci nie mogą siedzieć razem ze swoimi rodzicami, tzn. należy tak podzielić uczestników, by osoby z tej samej rodziny były przydzielone do innych grup;
  - następnie należy posadzić uczestników na przemian: rodzic, uczeń, rodzic, uczeń.
2. Każda grupa otrzymuje zestaw do gry w karty.
3. Karty należy położyć na środku, ułożone jedna na drugiej.
4. Jedna osoba bierze kartę do gry i odczytuje na głos zapisane na niej stwierdzenie; jej zadaniem jest wyrazić swój osobisty stosunek do danej sprawy czy opinii. Następnie podaje kartę osobie siedzącej po prawej stronie, która również wyraża swoją opinię, po czym przekazuje kartę kolejnej osobie.
5. Jeżeli opinie się zgadzają, kartę odkłada się, jeżeli nie, to rozmowa toczy się do momentu ustalenia i zaakceptowania stanowisk.
6. Następnie inna niż poprzednio osoba rozpoczyna kolejną wypowiedź dotyczącą kolejnej karty.
7. Po przeczytaniu ostatniej karty lub upływie czasu, gra się kończy.

### Pamiętaj, że „Gra w karty” opiera się na dwóch ważnych zasadach:

1. Każdy ma prawo głosu i jego opinia jest tak samo ważna jak innych.
2. Prowadzący dba o to, aby nikt nie przejmował prowadzenia i nie narzucał swojego zdania innym uczestnikom.

Życzymy mądrej gry!

Redakcja