

PREVENTIA

Профілактика НІЗ та зміцнення здоров'я
через навчання, мережування та
підвищення обізнаності по всьому ЄС



Споживання цукру

Заняття у школі

Назва школи, країна

Дата

Проведено: ім'я викладача



Co-funded by the
European Union

Project #:101128898

Зміст

- 1. Вступ
- 2. Неінфекційні захворювання
- 3. Здорове харчування та фізична активність
- 4. Знайомство з цукром
- 5. Час для вікторини
- 6. Рекомендації щодо зменшення споживання цукру



Co-funded by the
European Union

“Профілактика НЗЗ та зміцнення здоров’я через навчання, мережування та підвищення обізнаності по всьому ЄС”

- Проект фінансується **Європейським Союзом**.
- Тренінги проводяться в школах **Італії, Хорватії, Литви та Греції**.
- Метою проекту є **підвищення медичної грамотності молодого покоління** щодо профілактики неінфекційних захворювань (НІЗ) шляхом навчання про **важливість здорового харчування**.

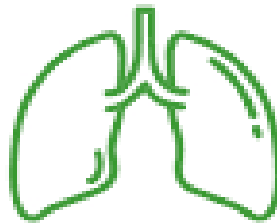


Неінфекційні захворювання (НІЗ)

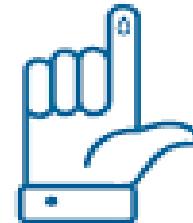
- Неінфекційні захворювання (НІЗ), також відомі як хронічні хвороби, **не передаються** від однієї людини до іншої.
- Вони мають **тривалий перебіг**, зазвичай повільно прогресують і виникають через поєднання **генетичних, фізіологічних, екологічних та поведінкових факторів**.
 - Вони є наслідком **нездорового способу життя**, наприклад, паління, недостатньої фізичної активності, неправильного харчування та вживання алкоголю, що призводить до метаболічних і фізіологічних змін.



Cardiovascular
Diseases



Chronic Respiratory
Diseases



Diabetes



Cancer



Co-funded by the
European Union

Основні факти: НІЗ на глобальному рівні

- НІЗ є причиною значної кількості **передчасних смертей** на глобальному рівні.
- НІЗ вбивають **41 мільйон людей щороку**, що еквівалентно **74%** усіх смертей у світі.
- Більшість смертей від НІЗ припадає на **серцево-судинні захворювання** (17,9 мільйона людей щорічно), за ними йдуть **рак** (9,3 мільйона), **хронічні респіраторні захворювання** (4,1 мільйона) і **діабет** (2,0 мільйона).
- Щороку **17 мільйонів людей помирають** від неінфекційних захворювань у віці до **70 років**.



Co-funded by the
European Union

Основні факти: Вплив неінфекційних захворювань на дітей та підлітків



Неінфекційні захворювання також впливають на дітей та підлітків:

- **1 з 5 смертей** серед підлітків спричинена неінфекційними захворюваннями.
- **70% передчасних смертей** серед дорослих зумовлені поведінкою, пов'язаною зі здоров'ям, яка **бере свій початок у дитячому та підлітковому віці**.
- **3 з кожних 4 підлітків не отримують достатньої фізичної активності**, а **42 мільйони дітей страждають від ожиріння**.



Co-funded by the
European Union

Фактори ризику розвитку НІЗ

НІЗ спричиняються насамперед недостатньою фізичною активністю, нездоровим харчуванням, тютюнопалінням та зловживанням алкоголем.



Нездорове харчування є одним з основних факторів ризику розвитку низки НІЗ.



Co-funded by the
European Union



Здорове харчування

Слово «дієта» походить від грецького слова *díaita*, що означає **спосіб життя**. Дієта - це не обмеження, а **здоровий і сталий спосіб життя**, який ми всі повинні прийняти.

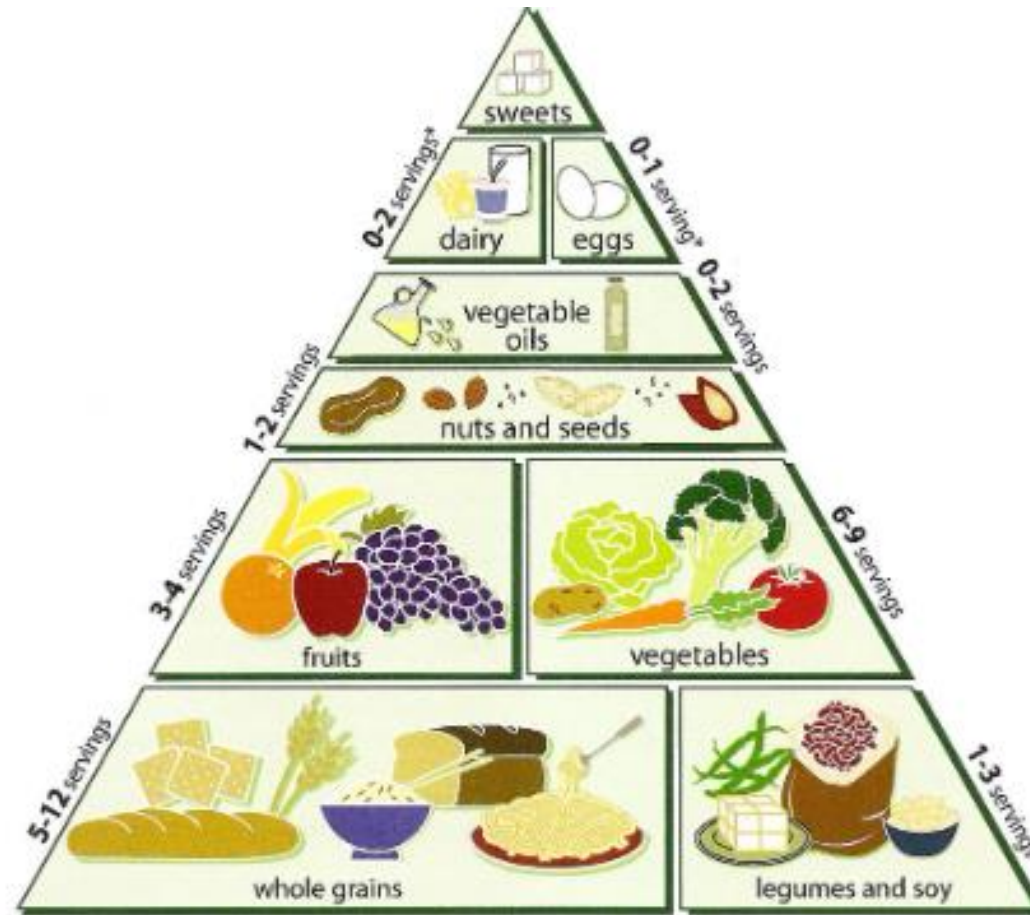
Здорова дієта - це

- З високим вмістом **фруктів, овочів, бобових, цільного зерна, горіхів.**
- З низьким вмістом **солі, вільних цукрів і жирів.**



Co-funded by the
European Union

Піраміда харчування



Чи знаєте ви? **5 порцій фруктів та овочів на день** знижують ризик неінфекційних захворювань!



Co-funded by the
European Union

Фізична активність

Регулярна фізична активність **корисна для нашого тіла і розуму:**

- **Допомагає запобігати НІЗ та боротися з ними.**
 - **Зменшення депресії та тривоги.**
 - **Забезпечує здоровий ріст.**

Обов'язково:

- **Ходіть пішки або їздіть на велосипеді якомога більше.**
 - **Регулярно займайтеся спортом.**
- **Грайте на свіжому повітрі з друзями.**



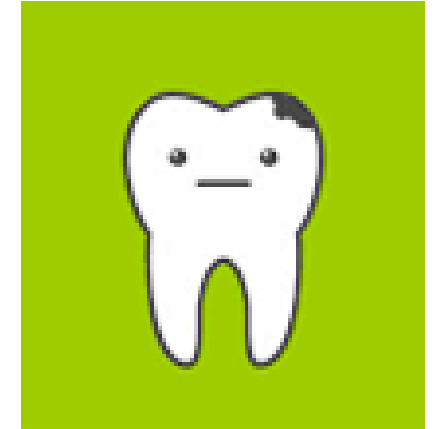
Co-funded by the
European Union



ЦУКОР

Надмірне споживання цукру та НІЗ

Високий рівень споживання **продуктів з високим вмістом цукру** пов'язаний з різними ризиками для здоров'я: **карієсом зубів, надмірною вагою, ожирінням** і може призвести до **діабету та серцево-судинних захворювань.**



Healthy Diet VS Unhealthy Diet

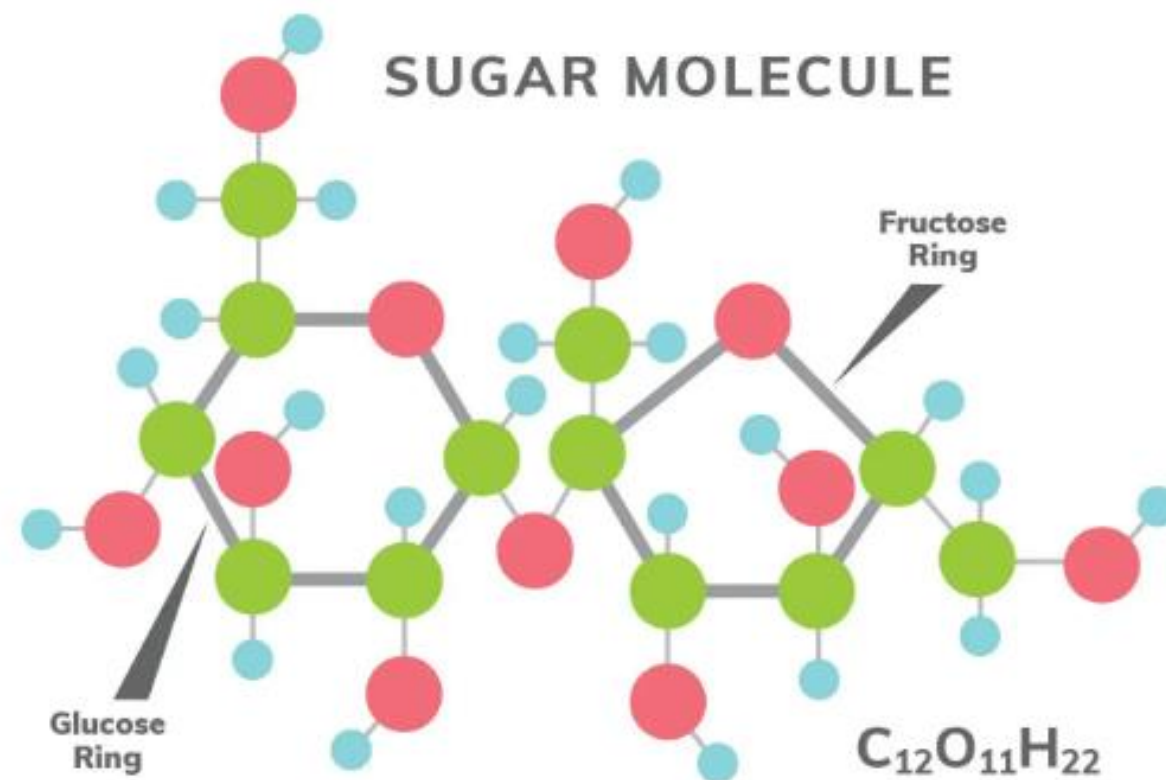


Що таке цукор?

Цукор - це солодка речовина, яка **походить з таких рослин, як цукрова тростина та цукровий буряк.**

Це одна гігантська молекула вуглеводу з науковою назвою сахароза, що складається з двох менших вуглеводів - **фруктози та глюкози.**

Цукор може бути замаскований під химерними назвами, такими як **лактоза, мальтоза, декстроза, крохмаль** тощо.



Co-funded by the
European Union

2 типи цукру

**Прості цукри
(повільні цукри)**

Цукор природним чином міститься в продуктах харчування (наприклад, у молочних продуктах, фруктах і овочах).

**Вільні цукри
(швидкі цукри)**

Цукор, доданий до їжі, а також цукор у меді, сиропі та **фруктових соках.**

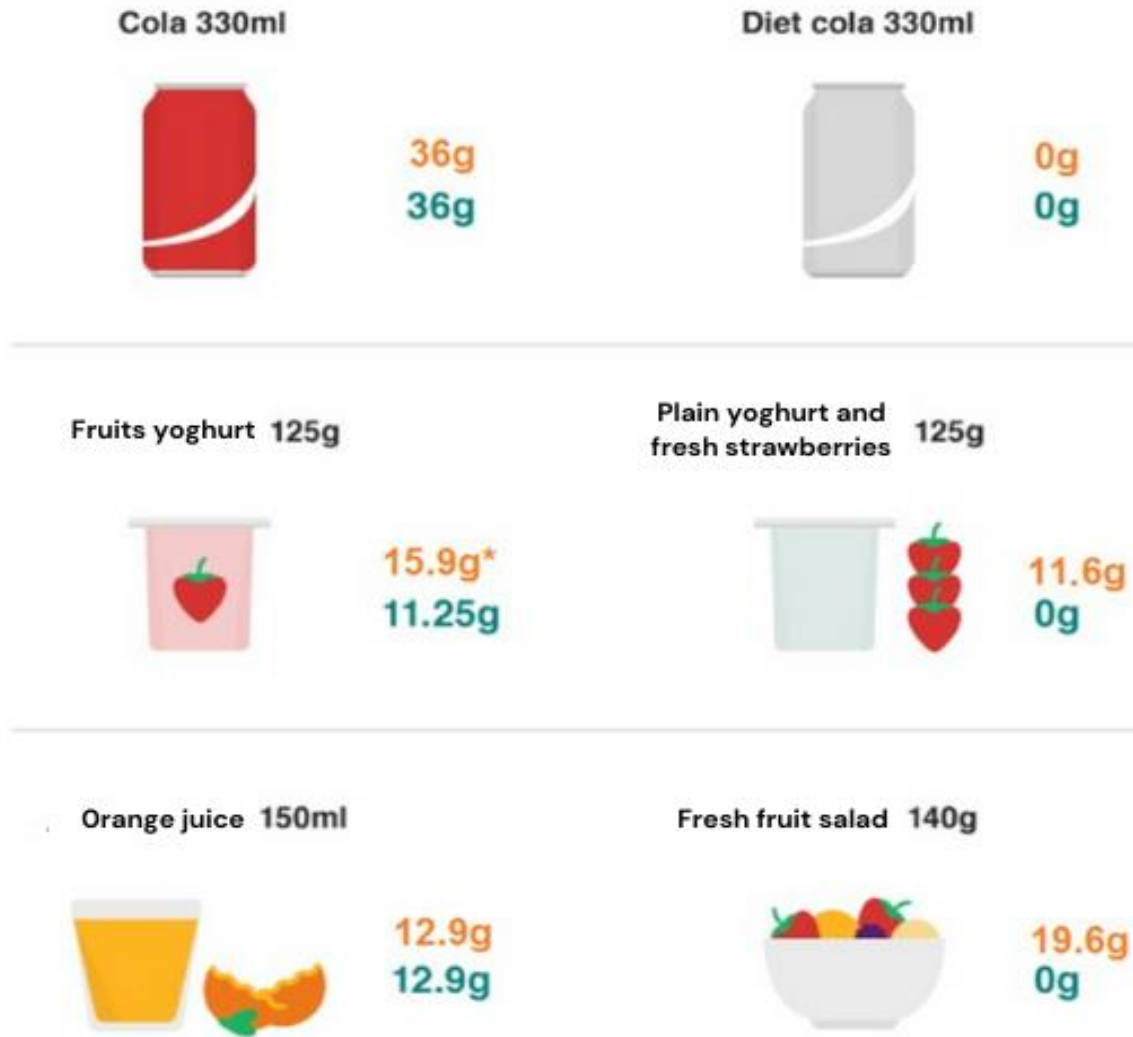


⚠

**Надмірне споживання
вільних цукрів небезпечне
для нашого здоров'я!**



■ Total of sugar
 ■ Free sugar



* Naturally includes milk and fruit sugars in addition to free sugars

Source: Public Health England

Рекомендована добова норма цукру

Нам дозволено вживати трохи вільного цукру щодня, але **не варто перебільшувати!**

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує вживати максимум:

Для дітей віком **від 4 до 6 років**: 19 грамів вільних цукрів на день або **5 кубиків цукру**.

Для дітей віком **від 7 до 10 років**: 24 грами або **6 кубиків цукру**.

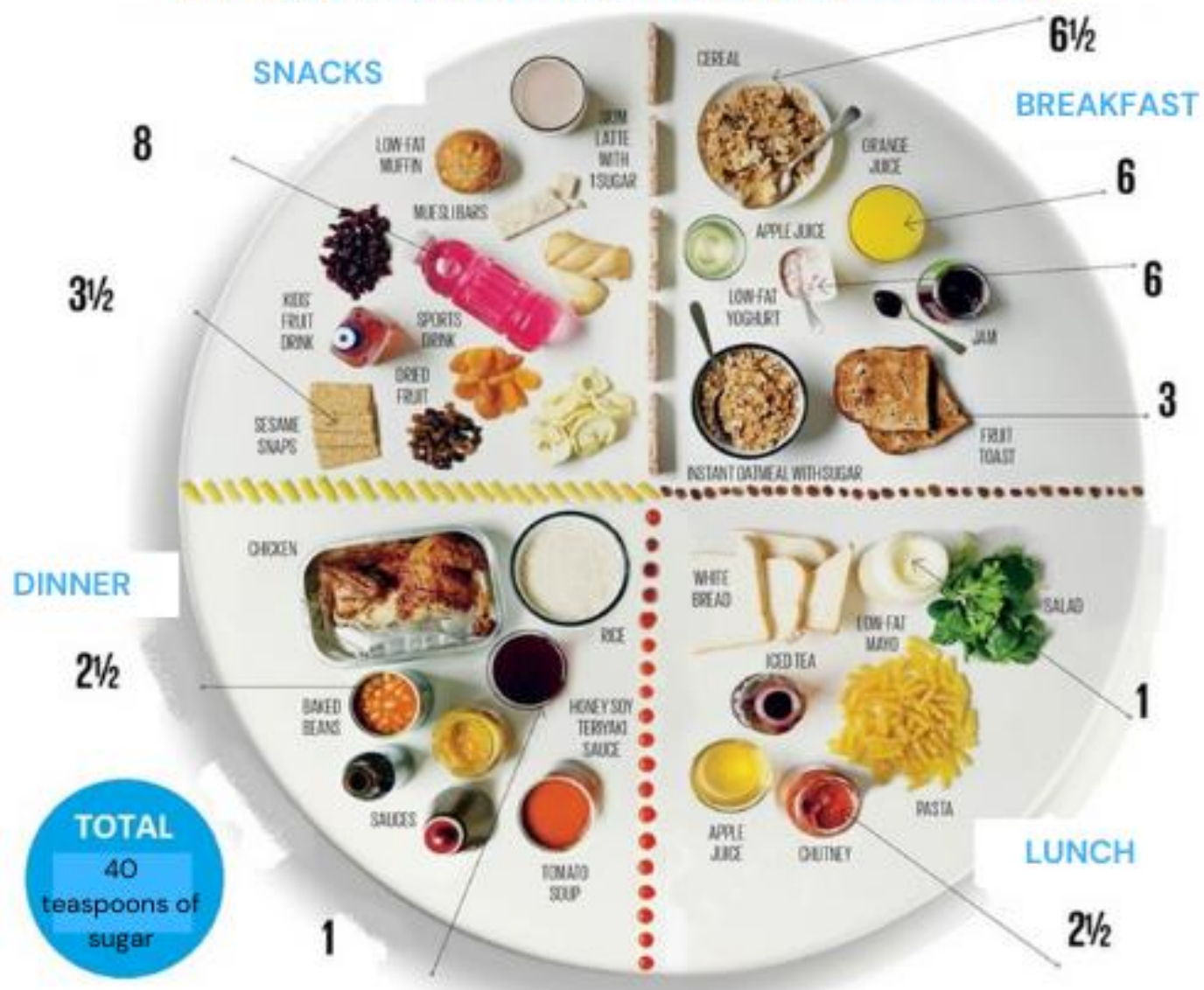
Для **дорослих**: 30 грамів або **7 кубиків цукру**.



Co-funded by the
European Union



NUMBER OF TEASPOONS OF SUGAR FOR A TYPICAL DAY



Де можна знайти цукор?

Рекомендація:
6 кубиків цукру на день.

Але цукор додають до багатьох продуктів, які ми зазвичай споживаємо, не тільки в солодощі!



Co-funded by the European Union

Час вікторини!



Як ви вважаєте, скільки цукру міститься в наступних продуктах?



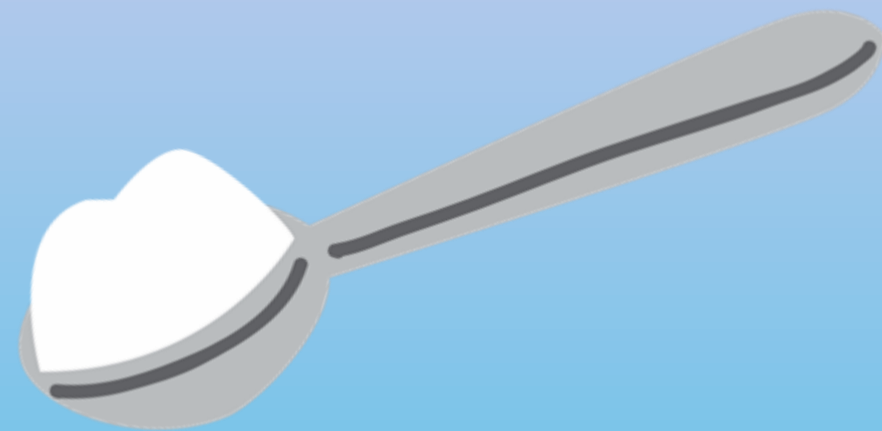
Co-funded by the
European Union

Банка коли



=

?



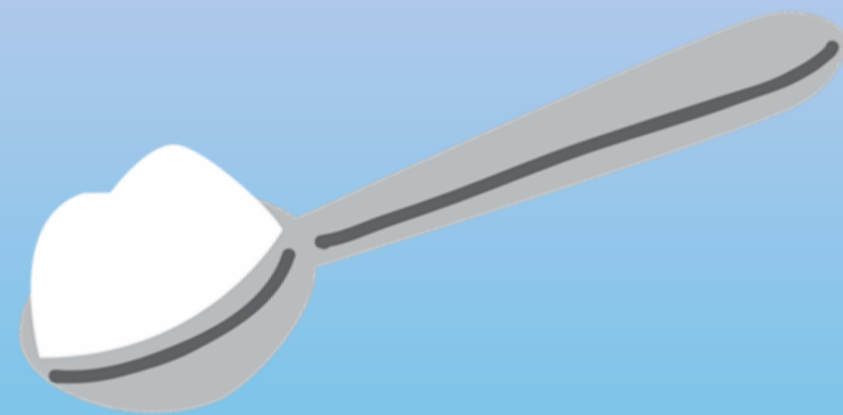
Co-funded by the
European Union

Банка коли



=

9

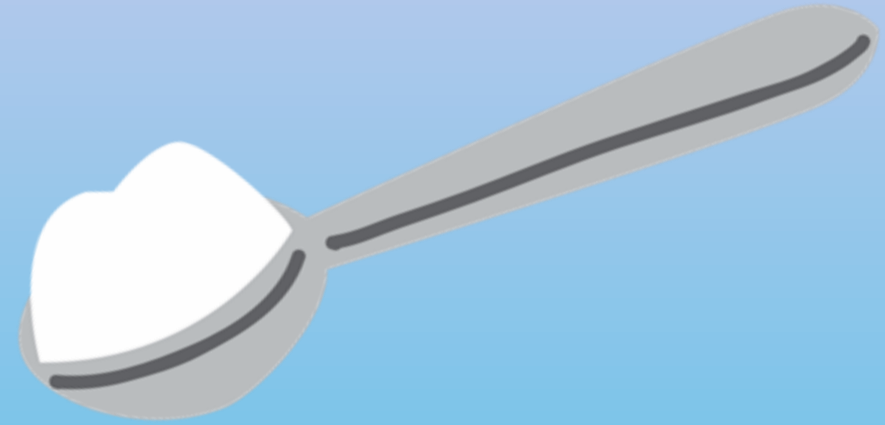


Starbucks гарячий шоколад



=

?

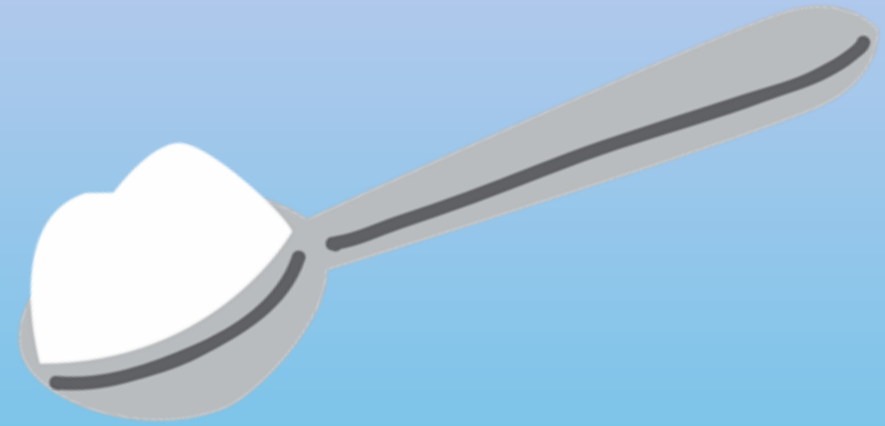


Starbucks горячий шоколад



=

15

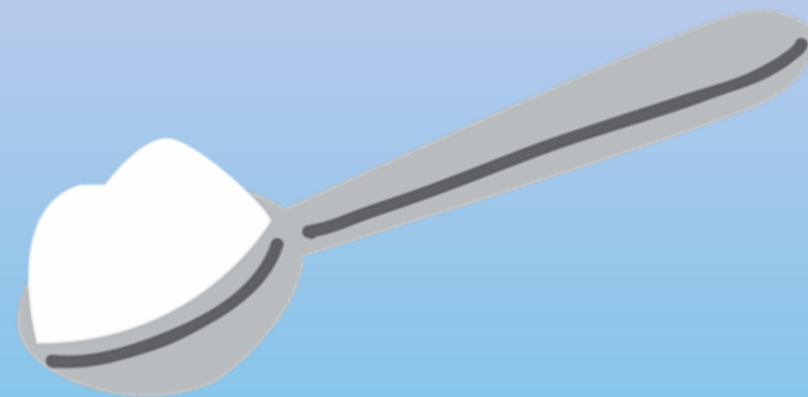


Полуничний йогурт



=

?

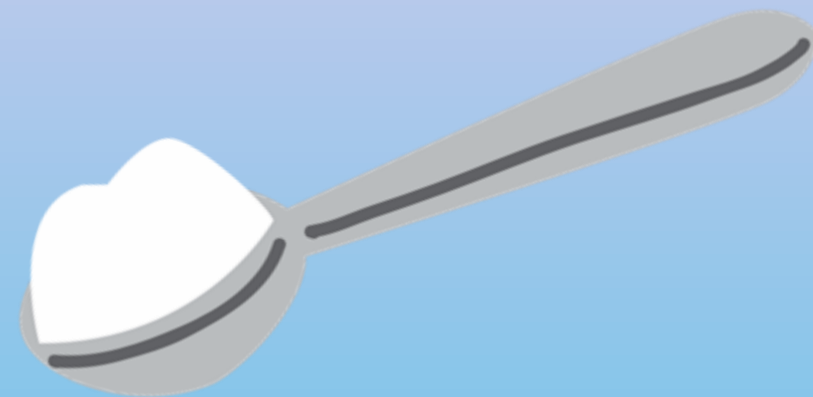


Полуничний йогурт



=

4.5

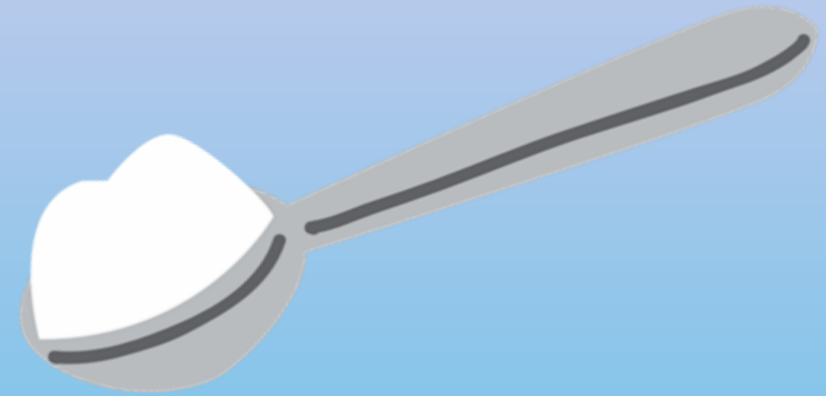


Апельсиновий сік



=

?

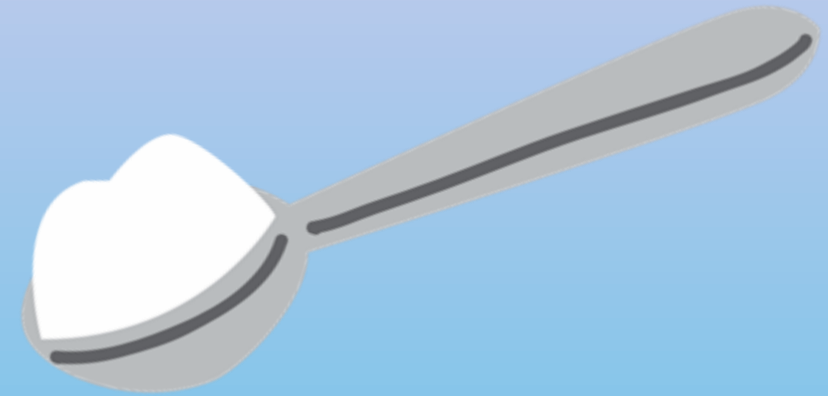


Co-funded by the
European Union

Апельсиновий сік



= 5

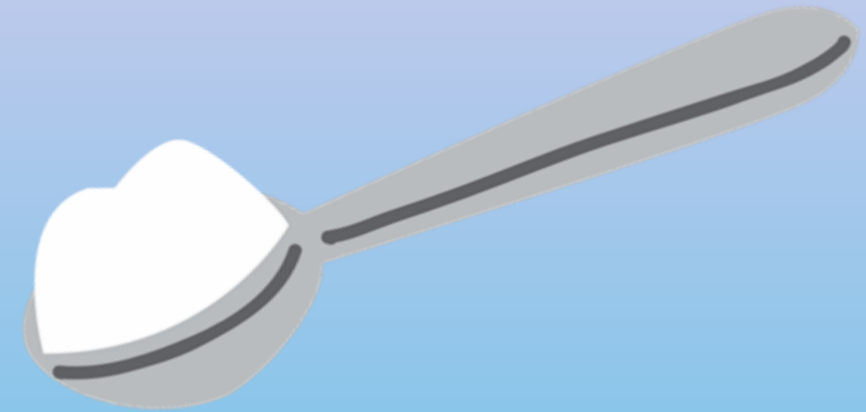


Co-funded by the
European Union

Дві скибочки хліба з шоколадною намазкою



= ?

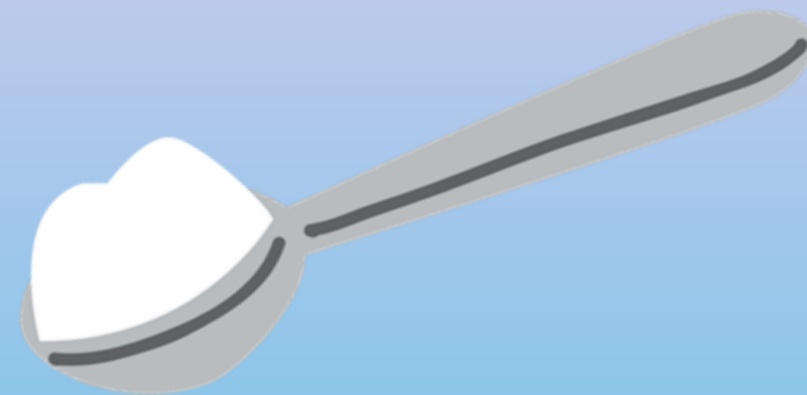


Co-funded by the
European Union

Дві скибочки хліба з шоколадною намазкою



= 25

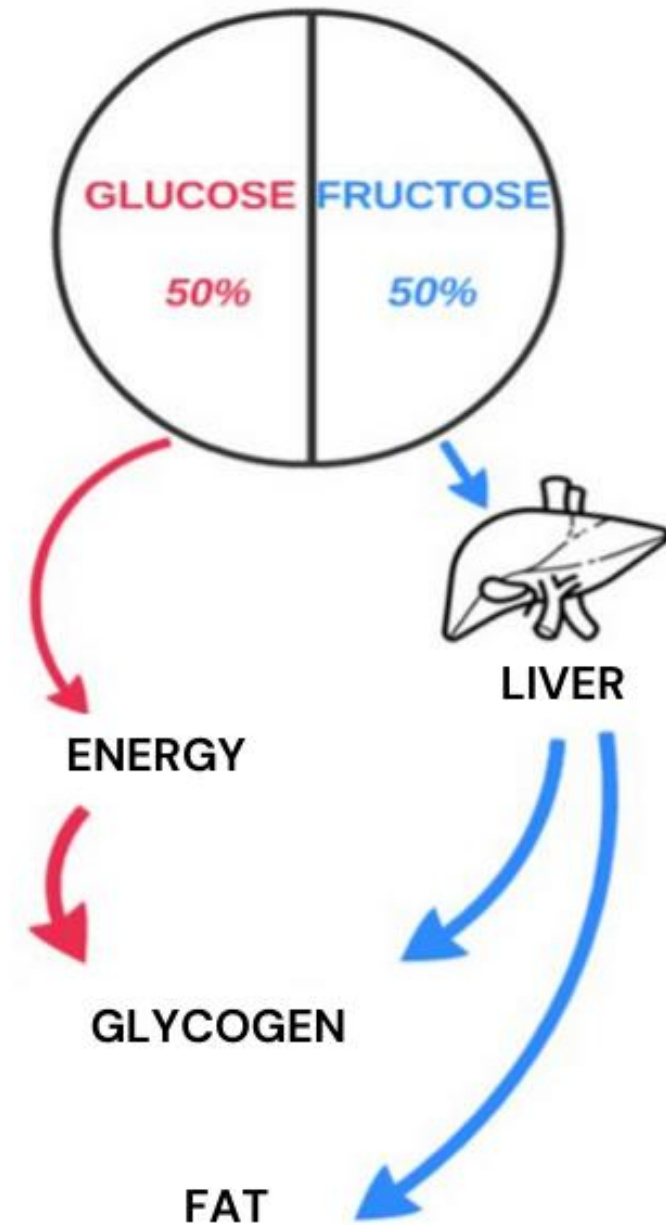


Co-funded by the
European Union

Подорож цукру до печінки

Цукор складається з 50% глюкози і 50% фруктози.

- **Глюкоза** безпосередньо перетворюється на **енергію** або використовується як запасна батарея.
- Надлишок **фруктози** перетворюється на **жир**, який відкладається в **печінці**. Це створює підвищений ризик розвитку діабету та серцево-судинних захворювань.



Co-funded by the
European Union

Рекомендації щодо зменшення споживання цукру

- **Зверніть увагу на кількість цукру в ваших улюблених продуктах: навчіться читати етикетки, щоб визначити цукор та його синоніми.**
- **За можливості замінійте рафінований цукор натуральними підсолоджувачами (фрукти, фініки, сухофрукти, мед, кленовий сироп).**
- **Замість підсолодженого йогурту використовуйте звичайний йогурт і додавайте свіжі фрукти.**



Рекомендації щодо зменшення споживання цукру



- **Обирайте фрукти, горіхи, хліб і хумус з розумом, щоб перекусити. Будьте обережні зі «здоровими» обробленими закусками.**
 - **Намагайтеся купувати якомога менше обробленої їжі.**
 - **Уникайте соусів або супів з додаванням цукру.** Попросіть батьків приготувати вам їжу вдома, адже спільне приготування їжі - це веселе заняття!
- Пам'ятайте: продукти з високим вмістом цукру слід їсти в помірних кількостях!**



Co-funded by the
European Union

Кінець частини 1

Ім'я тренера
Адреса електронної пошти
Логотип організації



Co-funded by the
European Union