Zdrowo jem, więcej wiem!

wiosna klasa 1

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

JAK POMÓC DZIECKU BYĆ ZDROWYM?

- Sposób żywienia jest bardzo ważny przez całe nasze życie, ale zadbanie o prawidłowe odżywianie dziecka w okresie jego intensywnego wzrostu i rozwoju jest sprawą absolutnie priorytetową – zasoby, w które organizm zostaje wówczas wyposażony, stanowią podstawę jego rozwoju i funkcjonowania przez wszystkie lata życia.
- Zaszczepianie dziecku od najwcześniejszych lat zdrowych nawyków żywieniowych ma niezwykle istotny cel – jest nim wzmacnianie układu immunologicznego. Sprawny układ odpornościowy jest jednym z fundamentów zdrowego i szczęśliwego życia dziecka.
- Rodzice stanowią wzór dla dzieci – warto przyjrzeć się własnym przyzwyczajeniom żywieniowym i postarać się zmienić te szkodliwe dla zdrowia.

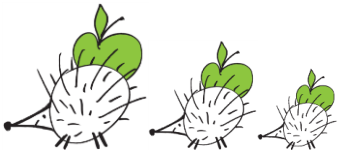
Pragnieniem wszystkich rodziców jest, by ich dzieci były szczęśliwe, osiągały sukcesy, a przede wszystkim żeby były zdrowe. A zdrowie to coś więcej niż tylko brak choroby – to także prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, dobre samopoczucie, funkcjonowanie w zgodzie ze sobą i z innymi ludźmi, spełnione i harmonijne życie. Zatem wszelkie działania prozdrowotne to „inwestycja", która nie może nie przynieść pozytywnych efektów. W jaki sposób zatem najlepiej pomagać swoim dzieciom, by cieszyły się pełnią zdrowia?

DBANIE O WŁAŚCIWĄ DIETĘ[1]

Poważne skutki zdrowotne złych nawyków i błędów żywieniowych ujawniają się zwykle po kilku, kilkunastu latach. Jednak powtarzające się u dzieci bóle brzucha, głowy, częste infekcje to pierwsze sygnały, które powinny skłonić do przeanalizowania sposobu odżywiania dziecka. Przetworzone przemysłowo jedzenie, unikanie produktów naturalnych (w tym kasz, razowego pieczywa, warzyw) wywołuje zaburzenia w mikroflorze jelit, co jest przyczyną wielu chorób, na które zapadają dzieci, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Nie zawsze mamy świadomość, że to właśnie niewłaściwa dieta może spowodować podatność organizmu na takie choroby, jak zapalenia gardła, oskrzeli, uszu, katar, kaszel. Warto zadbać nie tylko o właściwy skład posiłków, ich wielkość i różnorodność, lecz także o odpowiednie pory ich spożywania.

WZMACNIANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

[1] Wszystkie najważniejsze informacje na ten temat znajdziesz na stronie www.aktywniepozdrowie.pl w dziale: Ogólne zasady żywienia.



Zdrowo jem, więcej wiem!

Prawidłowo działający układ odpornościowy nie tylko chroni przed chorobami, lecz także skutecznie potrafi zwalczać infekcje, jeśli takowe się pojawią. Prezentujemy zatem sposoby wzmacniania tego układu:

- spożywanie pełnowartościowego, naturalnego pożywienia,
- wyeliminowanie z diety cukru lub przynajmniej jego ograniczenie,
- spożywanie produktów zawierających błonnik,
- zapewnienie odpowiednich ilości w diecie probiotyków – produktów, które pozwalają przywrócić naturalną florę jelit (są to m.in. jogurty, kefiry, kwaszone warzywa),
- regularna aktywność fizyczna – najlepiej na świeżym powietrzu.

ZASZCZEPIANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Wychowując dzieci, mamy nadzieję, że pozytywne wzorce i wartości przeniosą one w swoje dorosłe życie. Zwykle bardzo zależy nam, by dziecko dobrze się zachowywało. Tak samo powinno nam zależeć na przekazaniu dziecku dobrych zwyczajów żywieniowych. Ponieważ rodzice są wzorem dla swoich dzieci, należy przyjrzeć się własnym nawykom związanym z odżywianiem i postarać się wyeliminować te, które są szkodliwe dla zdrowia. Nie można bowiem oczekiwać, że rodzic, który np. sam nie je śniadań, nie lubi warzyw, a posiłki popija napojami gazowanymi, przekona swoje dziecko do racjonalnego odżywiania. Warto też wprowadzać w rodzinie nowe zwyczaje – np. zwyczaj wspólnego wymyślania i przygotowywania zdrowego posiłku, wspólne wyprawy po warzywa i owoce, zastępowanie słodyczy pestkami słonecznika, dyni, orzechami, migdałami.

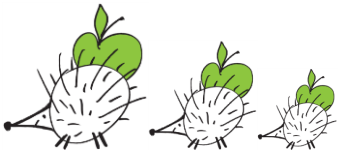
Dobrym zwyczajem jest również czytanie etykiet zamieszczanych na produktach spożywczych i wybieranie tych artykułów, które są najbardziej naturalne i nie zawierają szkodliwych dla zdrowia substancji.

ELIMINOWANIE BŁĘDÓW ŻYWIENIOWYCH

Najczęściej popełniane błędy żywieniowe to m.in.:

- niewłaściwy skład pożywienia: nadmiar tłuszczu, nadmiar białka, cukrów prostych, niedobór błonnika,
- niezrównoważone pożywienie: chipsy, frytki, fast-foody, słodycze,
- nieregularnie spożywane i niepełnowartościowe posiłki,
- zastępowanie właściwych posiłków słodyczami,
- nadmiar żywności oczyszczonej,
- picie słodzonych soków, napojów,
- picie zbyt małej ilość wody.

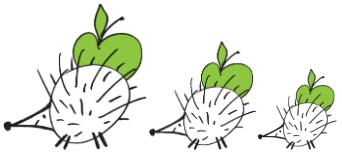
PRZEKAZYWANIE WIEDZY NA TEMAT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Zdrowo jem, więcej wiem!

Źródłem wiedzy na temat żywienia i stylu życia są obecnie dla dzieci najczęściej reklamy telewizyjne, które nie podają rzetelnych informacji na temat przedstawianych artykułów. Dzieci są również bardzo podatne na reklamy w postaci kolorowych opakowań, gadżetów dodawanych do produktów, itp. – producenci wszelkimi sposobami starają się przyciągnąć młodego konsumenta. Należy zatem dołożyć wszelkich starań, aby pomóc dzieciom zdobywać wiedzę w zakresie właściwych wyborów żywieniowych. Dzieci nie uświadamiają sobie, jak poważne skutki może mieć np. zastępowanie drugiego śniadania chipsami czy pączkiem, i jak szybko można przytyć, wpisując do codziennego menu niewielki batonik czy butelkę słodzonego napoju. Od najwcześniejszych lat życia dziecka warto z nim rozmawiać na tematy związane z odżywianiem i tłumaczyć, że racjonalne odżywianie i właściwy styl życia to najlepszy sposób na zapewnienie sobie zdrowia.

MOTYWOWANIE I WSPIERANIE

Podczas realizowania etapu jesiennego i zimowego programu Aktywnie po Zdrowie dzieci bardzo dużo nauczyły się już na temat zdrowego odżywiania. Niezwykle istotne jest, by wiedzę tę mogły stosować w praktyce. Warto chwalić je, kiedy wybierają owoce zamiast lodów czy batoników i utwierdzać w przekonaniu, że postępują właściwie. Pomóżmy im w przygotowywaniu kolorowych surówek, na pewno też z chęcią upieką chlebek czy bułki z razowej mąki. Jeśli dziecko ma nadwagę lub jest otyłe, potrzebuje dobrej motywacji do zmiany niewłaściwych przyzwyczajeń i dużo wsparcia podczas procesu odchudzania.

więcej na www.aktywniepozdrowie.pl