

## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### JAK POMÓC DZIECKU BYĆ ZDROWYM?

Nowy rower? Mp4? Wakacje w ciepłych krajach? – wyścig prezentów dla dzieci z okazji urodzin, imienin, świąt, komunii, sięga apogeum. Jednak jeden z najcenniejszych darów, jaki możesz ofiarować swojemu dziecku, nie wymaga pieniędzy! To **ZDROWY SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ i ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE**. Dar ten leży całkowicie w gestii rodziców.

Sposób żywienia wywiera wpływ na zdrowie przez całe życie człowieka, ale najbardziej istotny jest w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. Zasoby, w które zostanie wówczas wyposażony organizm, są podstawą jego rozwoju i dobrego funkcjonowania przez **całe życie**.

#### **Mamo, Tato – wyjaśnijcie**

Rolą rodziców i nauczycieli jest uświadamianie tego faktu dzieciom już od najmłodszych lat oraz motywowanie ich do podejmowania właściwych dla zdrowia decyzji. Dzieci i młodzież nie mają bowiem zbyt wielu możliwości doświadczania na sobie skutków niewłaściwego sposobu odżywiania. Na efekty pewnych zachowań czeka się czasem kilka, kilkanaście lat. Warto więc pomóc naszym dzieciom uchronić się przed chorobami, które wiążą się ze złym odżywianiem.

#### **Choroby a odżywianie**

Hipokrates, nazywany ojcem współczesnej medycyny, mówił: „Jesteś tym, co jesz”. Zatem już wtedy zdawano sobie sprawę z tego, że zdrowie zależy od jakości spożywanego pokarmu, a niewłaściwe odżywianie jest przyczyną chorób. Lista „chorób z jedzenia” jest długa. Oto niektóre z nich:

- otyłość,
- choroby układu krążenia,
- częste infekcje, stany zapalne,
- alergie,
- cukrzyca,
- choroby układu pokarmowego,
- nowotwory,
- hipercholesterolemia (nadmiar cholesterolu w surowicy krwi),
- osteoporoza,
- zespół niedożywienia,



# Zdrowo jem, więcej wiem!

- nadpobudliwość, nadmierna drażliwość, nagłe wybuchy agresji, jak również apatia i osłabienie.

Problemy związane ze zdrowiem ujawniają się częściej w wieku dojrzałym niż w dzieciństwie. Jednak nieprawidłowy sposób odżywiania w przypadku wielu dzieci nie pozostaje bez wpływu na ich zdrowie. Bóle brzucha, głowy, częste infekcje to pierwsze sygnały, które powinny skłonić do przeanalizowania sposobu odżywiania dziecka

## Czas działania

Dzieci nie uświadamiają sobie, jak poważne skutki może mieć zastępowanie drugiego śniadania batonikiem czy pączkiem, i jak szybko można przytyć, wpisując do codziennego menu niewielki batonik czy butelkę słodzonego napoju lub soku. Trzeba z nimi rozmawiać i od najwcześniejszych lat życia tłumaczyć, że racjonalne odżywianie i właściwy styl życia to najlepszy sposób na zapewnienie zdrowia teraz i w przyszłości. Ogromne znaczenie ma również dawanie dobrego przykładu swoim własnym zachowaniem.

## Nasze błędy = błędy dzieci

Aby skutecznie pomagać dziecku w dokonywaniu mądrych wyborów związanych ze zdrowym stylem życia, warto uświadomić sobie najczęściej popełniane własne błędy żywieniowe oraz te popełniane przez dzieci i młodzież. To m.in.:

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

## Skuteczna pomoc

Zaszczepianie dziecka od najwcześniejszych lat zdrowych nawyków żywieniowych ma niezwykle istotny cel – to wzmacnianie układu immunologicznego chroniącego organizm przed chorobami i zwalczającego je, jeśli wystąpią. Sprawny układ odpornościowy jest jednym z fundamentów zdrowego i szczęśliwego życia dziecka. Prezentujemy zatem różne sposoby na wzmocnienie tego układu:

- aktywność fizyczna,
- pełnowartościowe pożywienie,
- eliminacja cukru,
- oczyszczanie organizmu (duża rola błonnika),



# Zdrowo jem, więcej wiem!

- stosowanie – w razie potrzeby – suplementów,
- udział w diecie probiotyków (probiotyki to produkty, które pozwalają przywrócić naturalną florę jelit, m.in.: jogurty, kefiry, napoje mleczne fermentowane, kwaszone warzywa).

## Drodzy Rodzice!

Na pewno trudno od razu ogarnąć te wszystkie informacje. Z pomocą przychodzi starannie i kompetentnie przygotowany program „Aktywnie po Zdrowie”. Jego celem jest m.in. uczenie dzieci zasad zdrowego odżywiania, motywowanie ich do wprowadzania w życie korzystnych dla zdrowia zmian, w tym do zwiększenia aktywności fizycznej. Chcemy też wspierać Was w trudnym zadaniu, jakim jest takie wychowywanie dzieci, by wyrosły na zdrowych, mądrych i szczęśliwych ludzi. Przez kolejne miesiące trwania programu będziemy przekazywać wiedzę na temat zdrowego stylu życia, a do Waszej dyspozycji oddajemy cały portal „Aktywnie po Zdrowie” – niezwykle bogate źródło rzetelnych naukowych informacji w postaci zajmujących artykułów.

Głęboko wierzymy, że zdrowy styl życia – właściwa dieta i codzienna aktywność fizyczna – pozwala zachować zdrowie, sprzyja dobremu samopoczuciu, a także wspiera prawidłowe przyswajanie wiedzy w długoletnim procesie kształcenia dzieci.

więcej na [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)

