

## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### DLACZEGO SPOSÓB ŻYWIENIA DZIECI JEST SPRAWĄ BARDZO WAŻNĄ?

- Przyczyną wielu chorób – głównie trudnej do wyleczenia otyłości wieku dziecięcego – jest niewłaściwe odżywianie. Problem nadwagi i otyłości w Polsce dotyczy już 20% dzieci!
- Zła dieta powoduje nieprawidłowy rozwój fizyczny dziecka, a także jest przyczyną wielu problemów natury psychicznej – od kłopotów z koncentracją, poprzez trudności z nauką, aż po skrajne nastroje, a nawet agresję.
- Zadbanie o właściwe odżywianie dziecka jest budowaniem bazy dla jego zdrowia, sprawności umysłowej i fizycznej teraz i w przyszłości!

Jednym z największych problemów zdrowotnych w naszym kraju jest **otyłość**. W Polsce, obok Wielkiej Brytanii, odnotowuje się **największą w Europie dynamikę wzrostu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży**. Według badań Instytutu Żywności i Żywienia w okresie od 1992 do 2000 roku dwukrotnie wzrosła liczba dzieci i młodzieży z otyłością.

#### Nadwaga i otyłość u dzieci

Przyczyną otyłości jest najczęściej, oprócz braku ruchu, nadmierna kaloryczność pożywienia przy jednoczesnym niedoborze podstawowych składników odżywczych. Dzieci uwielbiają tłuste i słodkie pożywienie – chętnie zjedzą np. pizzę z keczupem i majonezem, ale surówki już nie tkną. Jednak lubiane przez dzieci produkty i potrawy zwykle są ubogie w podstawowe składniki odżywcze (lub całkiem ich pozbawione). W efekcie dzieci mają znaczne niedobory witamin i składników mineralnych, czyli są niedożywione, następstwem czego jest wiele chorób, które pozornie z żywieniem nie mają związku.

Dzieci nie uświadamiają sobie, jak poważne w skutkach może być zastępowanie drugiego śniadania batonikiem czy pączkiem, i jak szybko można przytyć, wpisując do codziennego menu nawet małą butelkę słodzonego soku czy napoju. Wystarczy jednak spojrzeć na poniższe porównanie, by zobaczyć, że nadwaga i otyłość nie pojawia się znikąd, lecz jest konsekwencją zgubnych wyborów żywieniowych:

2 małe batoniki z orzechami	500 kcal	100 g jabłek	46 kcal
2 pączki	550 kcal	100 g truskawek	46 kcal
100 g chipsów	550 kcal	100 g pomidorów	15 kcal



# Zdrowo jem, więcej wiem!

**UWAGA!** Otyłość wieku dziecięcego jest znacznie trudniejsza do wyleczenia niż otyłość dorosłych. U dorosłych istniejące komórki tłuszczowe zwiększają swoje rozmiary, natomiast u dzieci komórki tłuszczowe namnażają się, by potem zwiększać swoją objętość.

## „Towarzyska” otyłość

Powikłaniami otyłości jest wiele ciężkich chorób – od cukrzycy typu II, poprzez choroby serca i naczyń, po schorzenia stawów i nowotwory. Choć choroby te kojarzymy ze starszymi osobami, trzeba mieć świadomość, że błędy i zaniedbania żywieniowe w okresie dzieciństwa zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia tych schorzeń. Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia alarmują, że osoba, która wkracza w dorosły wiek z otyłością, ma 18-krotnie wyższe ryzyko zachorowania na cukrzycę niż jej rówieśnik o prawidłowej masie ciała.

## Skutki złego odżywiania – ciąg dalszy

Otyłość należy do najbardziej widocznych skutków złego odżywiania – są jednak inne, mniej oczywiste, ale równie poważne następstwa niewłaściwej diety:

- **Oslabienie układu odpornościowego** – zwykle nie zdajemy sobie sprawy, że to właśnie nieprawidłowe żywienie jest bardzo często powodem powtarzających się u dzieci chorób gardła, oskrzeli, uszu, katarów, kaszlu (zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym).
- **Problemy natury psychicznej** – mało kto jest świadomy faktu, że kłopoty z koncentracją u dzieci, zaburzenia pamięci, uleganie skrajnym nastrojom, zachowania nadpobudliwe i agresywne mogą być spowodowane nieprawidłowym odżywianiem. Mózg jest niezwykle wrażliwy na wahania poziomu cukru we krwi i łatwo zaburzyć jego pracę. Ponadto w wyniku niedoboru witamin i minerałów zakłóceniu ulega praca pozostałych narządów, co może wywoływać ww. objawy.
- **Obniżenie sprawności fizycznej** – choć wydaje się to oczywiste, warto podkreślić, że nieprawidłowa dieta powoduje u dzieci obniżenie poziomu aktywności i sprawności fizycznej. Dzieci te łatwiej się męczą, mają różne dolegliwości, wolą więc spędzać czas, oglądając telewizję lub grając na komputerze.

## Nie tylko jakość, lecz także ilość

Najlepiej jest, jeśli dziecko jada 4 do 5 posiłków w ciągu dnia o stałych porach – umożliwia to równomierne dostarczanie energii organizmowi. Podstawą są 3 główne posiłki – śniadanie, obiad i kolacja. Niezwykle ważne jest też pełnowartościowe drugie śniadanie. Uczniowie zaaferowani szkolnymi zajęciami mówią, że nie czują głodu. Potrafią wytrzymać wiele godzin bez jedzenia, aby późnym wieczorem zjeść nadmiernie kaloryczną kolację. Jednak zbyt długie przerwy między posiłkami powodują obniżenie wydolności umysłowej i fizycznej. Jadanie zaś np. tylko dwóch obfitych posiłków w ciągu dnia sprzyja procesowi odkładania tłuszczu. Należy też pamiętać, aby kolację jadać najpóźniej na 2-3 godziny przed snem, tak aby pokarm został właściwie strawiony.

## 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



# Zdrowo jem, więcej wiem!

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)

