

Szanowni Państwo,

Trafiają do Państwa rąk materiały zawierające ważne informacje dotyczące zdrowia Waszego dziecka. Żywnienie, a także odpowiednia aktywność ruchowa mają zasadnicze znaczenie dla zdrowia człowieka przez całe jego życie. Naukowcy biją na alarm. Każdego roku przybywa nam dzieci ze stwierdzoną otyłością. Jest to rezultatem nieprawidłowego odżywiania, a także coraz mniejszej aktywności ruchowej. Model spędzania wolnego czasu przed ekranem telewizora lub komputera w połączeniu z nieregularnym spożywaniem źle dobranych posiłków stwarza duże zagrożenie dla zdrowia dzieci w obecnym okresie ich rozwoju, jak i przyczynia się do niepomyślnej prognozy zdrowotnej na przyszłość, w okresie dorosłego życia.

Żywnienie, jak i styl życia dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym zależą w znacznym stopniu od rodziców. Dlatego zwracam się do Państwa z apelem: Zadbajcie o zdrowie waszych dzieci! Prawidłowe żywienie i odpowiednia dla wieku aktywność ruchowa poprawi stan zdrowia Państwa dziecka już w najbliższych miesiącach, ale wytworzone w dziecku nawyki będą przynosiły korzyści przez całe jego życie.

W tym poradniku znajdziecie Państwo szereg ważnych wiadomości, przydatnych na co dzień. Proszę się z nimi zapoznać i zastanowić, jak wdrożyć w domu dla dobra dziecka zasady zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia. Wszystko, co zrobicie Państwo dzisiaj, będzie na pewno docenione przez Wasze dziecko w przyszłości.

Życzę Państwu, wytrwałości i powodzenia w tych ważnych działaniach.

*prof. dr hab. Jacek Wysocki
Konsultant wojewódzki w dziedzinie
pediatrii dla Województwa Wielkopolskiego*

Każdy rodzic pragnie, by jego dziecko było zdrowe, prawidłowo się rozwijało pod względem fizycznym i psychicznym. Jednym z podstawowych warunków prowadzących do tego celu jest jego prawidłowe odżywianie. Dziecko w wieku 6 lat, choć nie jest w fazie najintensywniejszego wzrostu, wymaga jednak żywienia pełnowartościowymi produktami spożywczymi, zapewniającymi dostarczenie nie tylko składników energetycznych, a przede wszystkim wysokiej jakości żywnościowej białka, łatwo przyswajalnego wapnia i żelaza oraz pełnego asortymentu witamin i soli mineralnych.

W wieku późnoprzedszkolnym zaczynają kształtować się pewne nawyki żywieniowe oraz upodobania smakowe przejawiające się m. in. preferowaniem określonego asortymentu potraw i produktów spożywczych oraz poziomu w nich soli i cukru. Należy jednak zaznaczyć, że zachowania te w decydującej mierze formowane są przez dom rodzinny. Z tego względu rodzic lub opiekun winni posiadać wiedzę o tym jak racjonalnie żywić swoje dziecko i umieć przekazać oraz utrwalić jego prawidłowe nawyki żywieniowe. Rekomendowany projekt jest właściwą drogą dla realizacji tych zamierzeń. Pozwala, bowiem poprzez przekazywanie umiejętnie wyselekcjonowanych informacji nauczyć rodziców i opiekunów jak komponować dietę sześciolatka oraz jak unikać często występujących błędów w żywieniu dzieci.

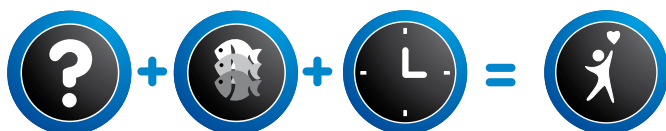
*Prof. dr hab. Jan Jeszka
Katedra Higieny Żywienia Człowieka
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*

1. Zbilansowana dieta.

Co to jest racjonalne odżywianie?

Racjonalne odżywianie – jest to przemyślany, rozsądny sposób odżywiania, pozwalający na osiągnięcie przez dziecko pełnego rozwoju psychosomatycznego oraz utrzymanie organizmu w zdrowiu i maksymalnej sprawności. Polega na regularnym dostarczaniu odpowiednich do wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej ilości energii oraz poszczególnych składników odżywczych. Składniki te znajdują się w prawidłowo przygotowanych i zestawionych daniach i posiłkach złożonych z różnorodnych produktów (wszystkiego po trochu) i w ilościach wynikających z zapotrzebowania organizmu do jego prawidłowego funkcjonowania w naturalnych warunkach życia (np. klimat).

**Chcąc się prawidłowo, racjonalnie odżywiać należy:
jeść to, co potrzeba – tyle ile potrzeba – oraz we właściwym czasie.**



Racjonalne żywienie wymaga zbilansowania energii, tzn. utrzymania równowagi między ilością energii dostarczonej z pokarmem, a jej wydatkowaniem.

**Energia pobrana z pożywienia = energia wydatkowana na wzrost,
rozwój organizmu i aktywność fizyczną.**

Niezbędne składniki odżywcze.

Dziecku należy zapewnić odpowiednią ilość energii (kalorii) oraz składników odżywczych: białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin i soli mineralnych w odpowiednich proporcjach. Zapotrzebowanie na energię dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym zostało określone w zależności od aktywności fizycznej:

**mała aktywność – 1600 kcal/dobę
umiarkowana aktywność – 1800 kcal/dobę
duża aktywność – 2100 kcal/dobę**



Dziecku należy również zapewnić odpowiednią ilość wody (1700ml/osobę/dobę) w postaci napojów oraz zawartą w pokarmach.

BIAŁKO



Białko - pełni przede wszystkim funkcje budulcowe tkanek ustroju człowieka oraz wielu czynnych biologicznie związków takich jak enzymy, hormony, przeciwciała i inne elementy układu odpornościowego. Z białka występującego w pożywieniu organizm nie tylko buduje, ale także odbudowuje własne komórki i tkanki, co wpływa na gojenie się ran, wzrost paznokci i włosów oraz odnowę złuszczonego naskórka.

Zalecana norma białka wynosi 21 g/osobę /dobę.

Przykłady: mleko 250 ml – 8,25 g, ser Edamski 10 g – 2,61 g, jajko 1 szt. – 6,25 g, udko kurczaka 50 g – 8,4 g, groszek zielony 50 g – 3,35 g.

1 g białka dostarcza organizmowi 4 kcal energii.

Białko może być pochodzenia:

- zwierzęcego – mięso, ryby, drób, mleko, jaja i ich przetwory
- roślinnego – rośliny strączkowe: soja, soczewica, fasola, groch, a także orzechy, produkty zbożowe (pieczywo, makarony, kluski i kasze)

Mleko i jaja zapewniają wszystkie składniki odżywcze rosnącym i rozwijającym się młodym organizmom, dlatego powinny być szczególnie uwzględnione w diecie dziecka.

TŁUSZCZE



Tłuszcze – zwane także **lipidami**, w organizmie występują jako: tłuszcze zapasowe (tkanka tłuszczowa) i konstytucyjne (stanowią materiał budulcowy tkanek).

Tkanka tłuszczowa w organizmie zapewnia właściwą ciepłotę ciała, umożliwia utrzymanie narządów wewnętrznych w prawidłowym położeniu i ochrania je przed urazami. Tłuszcz pokar-



mowy występuje prawie we wszystkich rodzajach żywności, obecny jest w postaci widocznej (m.in. oleje roślinne, masło, smalec, tran), jak niewidocznej – jako naturalny składnik różnych produktów spożywczych: mleko i przetwory mleczne, mięso i jego przetwory, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin oleistych oraz ryby morskie. Obecność tłuszczu jest niezbędna do przyswajania przez organizm witamin: A, D, E, K z potraw – dlatego do surówek należy dodawać olej. Najlepiej wybierać te tłuszcze, które w temperaturze pokojowej mają postać płynną (zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe – NNKT).

Zalecana norma tłuszczu wynosi 47-54 g/osobę/dobę.

Przykład: mleko 3,5% tłuszczu 250 ml – 8,75 g, ser Edamski 10 g – 2,34 g, jajko 1 szt. – 4,85 g, baleron gotowany 50 g – 10,1 g pierogi z mięsem 100 g – 10,1 g, surówka z kwaszonej kapusty 100 g – 4,7 g, żurek 150 g – 6,4 g.

1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal energii.

WĘGLOWODANY



Węglowodany (potocznie zwane cukrami) – są źródłem energii dla organizmu, dzielą się na proste i złożone. Węglowodany złożone są niezwykle korzystne dla organizmu, znajdują się w ziarnach zbóż, ziemniakach, fasoli, grochu, warzywach bulwiastych i korzeniowych, które powinny stanowić podstawę diety dziecka. Węglowodany proste, zawarte w miodzie, białym cukrze i słodyczach, powinny być spożywane w ograniczonej ilości.

Zalecana norma węglowodanów wynosi 130g/osobę/dobę.

Przykład: chleb żytni pełnoziarnisty 50 g – 26,9 g, bułka pszenna 50 g – 28,85 g, płatki kukurydziane z cukrem 20 g – 17,68 g, ziemniaki 50 g – 9,15 g, surówka z marchwi i jabłek 50 g – 8,3 g, gruszki w sosie waniliowym 20 g – 6,96g, surówka z białej kapusty 50 g – 3,75 g, banan 50 g – 11,75, żurek 150 g – 34,35 g, filet z dorsza panierowany i smażony 50 g – 7,25 g.

1 g węglowodanów przyswajalnych dostarcza 4 kcal energii.

Słodycze są znaczącym źródłem węglowodanów, które pochodzą głównie z dodanego cukru („puste kalorie”). Przykład: 100 g produktu zawiera następujące ilości



kilokalorii: czekolada deserowa – 531, baton – 497, cukierki irysy/krówki – 421, karmelki twarde – 399. Prawidłowa podaż węglowodanów zapewnia organizmowi korzystną gospodarkę tłuszczami i białkami. Z żywieniowego punktu widzenia, dobre dla organizmu są te węglowodany, które dostarczamy w postaci naturalnych produktów przetworzonych w jak najmniejszym stopniu. Węglowodanom w tych produktach towarzyszą inne potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu składniki pokarmowe: witaminy, sole mineralne, tłuszcze nienasycone, białko roślinne i błonnik. Nadmierne spożywanie węglowodanów prostych i napojów słodzonych może prowadzić do nadwagi i otyłości, chorób dietozależnych oraz rozwoju próchnicy zębów.

Węglowodany nieprzyswajalne – to błonnik (włókno pokarmowe), który jest oporny na działanie enzymów trawiennych i nie jest wchłaniany w przewodzie pokarmowym człowieka. Spożycie błonnika ma pozytywne znaczenie dla organizmu:

- reguluje pracę układu pokarmowego
- pomaga zachować prawidłową wagę
- przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu
- korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego (mikroflorę jelitową)
- oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich

Zalecana norma włókna pokarmowego wynosi 16-21 g/osobę/dobę.

Przykłady: chleb pszenny z ziarnem pszenicy 50 g – 3,4 g, bułka pszenna 50 g – 0,9 g, surówka z marchwi i jabłek 50 g – 1,9 g, surówka z białej kapusty 50 g – 1,15 g, żurek 150 g – 4,65 g, banan 50 g – 0,85 g, jabłko 50 g – 1 g, płatki kukurydziane z cukrem 20 g – 0,88 g, ziemniaki puree 50 g – 0,75g.

WITAMINY

Witaminy – są niezbędne do wzrostu i zachowania przy życiu organizmu, dzielimy je na rozpuszczalne w tłuszczach i w wodzie. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach to witaminy: A, D, E, K. Do ich przyswojenia potrzebny jest tłuszcz zwierzęcy lub roślinny. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach są odporne na straty podczas obróbki termicznej.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie to: witamina C, witaminy z grupy B (B1 – tiamina, B2 – ryboflawina, B5 – kwas pantotenowy, B6 – pirydoksyna, B9 – kwas foliowy, B12 – kobalamina), witamina PP (witamina B3 – niacyna), witamina H (biotyna).

Podczas przechowywania i obróbki termicznej żywności występują duże straty tych



witamin, zwłaszcza witaminy C.

SKŁADNIKI MINERALNE

Składniki mineralne – spełniają wiele funkcji w organizmie, przyjmowane są wraz z produktami spożywczymi. Stanowią materiał budulcowy kości, zębów, włosów, paznokci, skóry, tkanek (Ca – wapń, Mg – magnez, P – fosfor, S – siarka, F – fluor). Składniki mineralne utrzymują równowagę kwasowo-zasadową w organizmie i biorą udział w procesach metabolicznych (Na – sód, K – potas, Cl – chlor). Ich źródłem są produkty spożywcze zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego, a także woda i sól kuchenna.

Wraz z produktami spożywczymi do organizmu przyjmowane są również metale ciężkie jak: rtęć, ołów, arsen i kadm, które znalazły się w żywności na skutek zanieczyszczenia środowiska. Są one niebezpieczne dla zdrowia, mogą się kumulować w organizmie i powodować objawy zatrucia chemicznego.

Zarówno nadmiar, jak i niedobór składników mineralnych jest szkodliwy. Na przykład nadmiar sodu (sól kuchenna) może spowodować nadciśnienie tętnicze, zatrzymanie wody w organizmie oraz obciążenie układu krążenia i wydalania.

Co to jest piramida zdrowego żywienia i dlaczego układ produktów w niej zawarty jest tak ważny dla rozwoju dziecka

Produkty przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych dla zdrowia składników. *(patrz okładka)*

Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach. Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na zbilansowanie diety.

Zasada piramidy zdrowego żywienia jest prosta. U jej podstawy znajduje się aktywność fizyczna. Następne elementy piramidy tworzą produkty żywnościowe podzielone na grupy – każda z nich wnosi wyjątkowy wkład w codzienną dietę. Najważniejszą grupę stanowią środki spożywcze usytuowane w dolnej części piramidy. Powinny one występować w diecie najczęściej i w największej ilości. Im bliżej wierzchołka, tym mniej produktów z danej grupy należy spożywać. Zbilansowana, różnorodna dieta daje zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Zapewniając dziecku kompletny zestaw potrzebnych jego organizmowi składników z każdej grupy żywieniowej, możemy mieć pewność, że będzie się prawidłowo rozwijać i rosnąć.





Bardzo ważnym aspektem jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Woda jest niezbędnym składnikiem pożywienia. O ilości wody, którą należy wypić informuje nas pragnienie. Zaleca się, aby 6-latek wypijał ok. 1,7 l wody/dobę. To dużo i niełatwo spełnić taką normę, dlatego rozwiązaniem jest serwowanie dziecku posiłków, które zawierają wodę na przykład: zupy, desery (koktajle) oraz wodniste owoce (arbuzy, brzoskwinie). Należy unikać słodkich napojów, gdyż dostarczają one cukrów prostych, czyli dodatkowych kalorii.

Dlaczego tak ważna jest regularność posiłków?

Prawidłowe rozłożenie posiłków to 4-5 w ciągu dnia z przerwą pomiędzy nimi 3-4 godz. Ważne są także stałe godziny ich spożywania. Jedzenie o właściwych porach warunkuje prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i wpływa korzystnie na odruchowe wydzielanie soków trawiennych. Ostatni posiłek nie powinien być spożywany później niż 2 - 3 godz. przed snem.

Dlaczego w żywieniu dzieci tak ważne jest I i II śniadanie?

I i II śniadanie wpływa na koncentrację, zapamiętywanie, siłę fizyczną, dobre samopoczucie i rozwój intelektualny ucznia. Dziecko prawidłowo odżywione, które regularnie je I i II śniadanie osiąga lepsze wyniki w nauce oraz lepiej się rozwija. Przed wyjściem do szkoły dziecko powinno zjeść I śniadanie, którego podstawą powinno być różnego rodzaju pieczywo, a także płatki zbożowe. Niezwykle ważne jest także dostarczanie organizmowi białka zwierzęcego w postaci wędlin, jaj, mleka i jego przetworów (sery żółte, twarożek, jogurt, kefir). Dobrym rozwiązaniem są więc płatki śniadaniowe z mlekiem, a jako dodatek warzywa i owoce.

Aby zapobiec znużeniu i obniżeniu koncentracji na lekcji dziecko powinno zjeść II śniadanie, którego podstawą są kanapki przygotowane w domu (nie słodczy!), na bazie pieczywa pełnoziarnistego z masłem, wędliną, serem, pieczonym mięsem czy pastą jajeczną oraz warzywami. Do picia najlepsza jest woda mineralna, maślanka, kefir, jogurt, sok warzywny, niesłodzone soki z owoców lub lekka herbata. Na deser najlepszy będzie sezonowy owoc.



Dlaczego dzieci powinny spożywać mleko i jego przetwory?

Mleko i przetwory mleczne to najlepsze źródło wapnia, białka i witaminy A, które są niezbędne do budowy kości, zębów, prawidłowego krzepnięcia krwi i funkcjonowania układu odpornościowego. Dzieciom, które nie lubią pić białego mleka można zaproponować mleko smakowe – truskawkowe, bananowe, waniliowe czy czekoladowe. Mleko można zastąpić budyniem, twarożkami, jogurtami, serami lub zupami mlecznymi z dodatkiem owoców.

Masło to również produkt mleczny, który należy brać pod uwagę w żywieniu dzieci. Zawiera ono nasycone kwasy tłuszczowe krótkołańcuchowe oraz naturalnie występujące witaminy A i D, łatwo przyswajalne i efektywnie wykorzystywane przez organizm. Natomiast margaryny do smarowania pieczywa są wytwarzane sztucznie na drodze uwodornienia olejów roślinnych, przy zastosowaniu dodatku witamin (A, D, E) jako związków chemicznych, które są gorzej wykorzystywane przez organizm. Ponadto zawierają one substancje dodatkowe, w tym emulgatory, regulatory kwasowości, barwniki i konserwanty.

Dlaczego tak ważne jest spożywanie warzyw i owoców?

Zaleca się spożywanie 3-5 porcji warzyw dziennie oraz 2-4 porcji owoców (są bardziej kaloryczne). Co stanowi porcję? Porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, marchew) lub kilka mniejszych sztuk (truskawki, czereśnie, winogrona). To także miseczka sałatki lub szklanka soku.

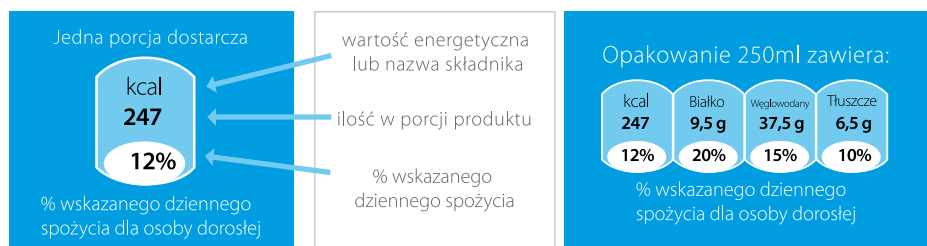
Owoce i warzywa dostarczają organizmowi błonnika, składników mineralnych oraz witamin. Większość warzyw i owoców odznacza się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna. Owoce to naturalne słodkie – są słodkie i smaczne, ale niektóre zawierają dużo cukrów prostych, które w nadmiernych ilościach mogą być niekorzystne dla organizmu (banan – 23,5 g węglowodanów/100 g; winogrona – 17,6 g węglowodanów/100 g). Warzywa najlepiej spożywać na surowo, w surówkach z dodatkiem oleju lub krótko gotowane na parze.

Co oznacza skrót GDA i jakie stanowi ułatwienie w przygotowywaniu posiłków?

GDA to umieszczany na etykiecie produktu spożywczego skrót od angielskiego terminu Guideline Daily Amounts – WSKAZANE DZIENNE SPOŻYCIE. Podaje informacje o wartości energetycznej produktu i zawartości w nim składników odżywczych, które



dostarczane są przez ten produkt w odniesieniu do całodobowego zapotrzebowania. Wartości GDA należy traktować wyłącznie jako wskazówki, mogące się różnić w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, stanu zdrowia, itd.



Jeżeli na etykiecie produktu oznakowanego systemem GDA, widnieje informacja, że jedna porcja dostarcza 140 kcal energii, co stanowi 7 % Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) dla przeciętnej, zdrowej, dorosłej osoby, to należy traktować tę informację jako wskazówkę, że pozostałe produkty żywnościowe nie powinny dostarczyć więcej niż 1860 kcal, czyli 93% wskazanego dziennego spożycia.

Kalkulator wartości GDA dla domowych potraw znajduje się na stronie www.gdainfo.pl

Dlaczego ważne jest czytanie etykiet na produktach spożywczych?

Na etykiecie powinny znaleźć się: nazwa produktu, skład, dane o producencie lub importerze, numer partii, zawartość netto, sposób przygotowania i warunki przechowywania produktu. Należy sprawdzać czy nabywany produkt jest świeży. Określenie "najlepiej spożyć przed..." lub "należy spożyć do..." oznaczają ostatni dzień, w którym produkt można bezpiecznie spożyć. Dzień ten jest równocześnie ostatnim dniem sprzedaży środka spożywczego w sklepie.

Etykiety warto czytać gdy: produkt jest przeceniony lub w promocji, zastanawiająco tani, mocno przetworzony (gotowe dania, konserwy, mielonki, słodycze), wieloskładnikowy (np. spośród wielu paczek płatków śniadaniowych warto wybrać te bez dodatku cukru), obiecująco zatytułowany (np. woda smakowa – po lekturze etykiety dochodzi się do wniosku, że jest to po prostu czysta woda z cukrem i chemicznymi konserwantami). Szczególną uwagę trzeba zachować, gdy kupujemy żywność dla dzieci. Nie należy nabywać produktów z etykietą uszkodzoną, nieczytelną, nieprzetłumaczoną na język polski lub z zaklejoną datą przydatności do spożycia.



Dziecko ma alergię pokarmową – jak wytłumaczyć dziecku i nauczycielowi konieczność stosowania odpowiedniej diety?

Nauczyciela zawsze należy poinformować o alergii dziecka, konieczności stosowania u niego diety oraz konsekwencji i następstw dla dziecka, które wynikają z błędów żywieniowych. Dziecko należy przestrzec przed spożywaniem produktów, na które jest uczulone, a które mogłyby otrzymać od rówieśników.

Pamiętaj!

- W pierwszych latach życia kształtują się nawyki żywieniowe, które wpłyną na sposób żywienia w latach późniejszych i w życiu dorosłym, ogromną rolę w tym okresie życia odgrywa rodzina.
- Regularność posiłków, urozmaicenie i odpowiednia ilość posiłków w ciągu dnia zapewnią dziecku prawidłowy rozwój.
- Należy ograniczyć słodkie i inne niezdrowe przekąski (pożywienie typu „fast food”). Posiłki dziecka powinny zawierać surowe warzywa i owoce.
- W diecie dziecka powinno znaleźć się mleko i jego przetwory, należy unikać napojów słodzonych i sztucznie barwionych.

2. Żywność w dzieciństwie, a występowanie chorób w wieku dorosłym.



Wiele przewlekłych chorób występujących u dorosłych wynika z nieprawidłowego sposobu żywienia w dzieciństwie.

To, czy pojawi się jakaś choroba, czy też nie, związane jest z takimi czynnikami jak: uwarunkowania genetyczne, ilość i jakość spożywanych pokarmów przez dziecko oraz wiek, w którym doszło do nieprawidłowego żywienia.

Im młodsze dziecko, u którego doszło do nieprawidłowości w żywieniu (szczególnie jeśli pochodzi z rodziny ryzyka genetycznego), tym szybciej może dojść do wystąpienia objawów chorobowych. Ważne jest tutaj zarówno niedożywienie ilościowe (zbyt mało jedzenia), jak też niedożywienie jakościowe (brak jednego lub kilku składników niezbędnych dla zdrowia, np. zbyt mało wapnia), a także nadmiar pokarmu, lub diety jednostronne, czyli takie, w których istnieje przewaga jakiegoś



składnika (np. zbyt dużo słodczy, ale też zbyt dużo błonnika pokarmowego).



Dziecko w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym poznaje nowe środowisko. Wyrabiają się w nim nowe, nieznane dotąd nawyki żywieniowe. Poznaje inne, niekoniecznie zdrowe pokarmy, które można nabyć w szkole poza kontrolą rodziców w sklepikach szkolnych czy automatach. Może dochodzić wtedy do nadmiernego spożywania produktów typu „fast food”, cukru w słodczych i napojach, chipsów czy innych produktów, które dziecku po prostu smakują. Rola rodziców będzie polegała na ostrzeżeniu dzieci przed takimi pokarmami, wyjaśnieniu im dlaczego są one dla nich nieodpowiednie i umocnieniu prawidłowych nawyków żywieniowych lub wytworzeniu ich.

Czym grozi zbyt mała podaż energii w diecie?

Dziecko przebywające w szkole, wśród rówieśników i w czasie zabawy, czasami zapomina o drugim śniadaniu lub spożywa zamienniki w postaci łatwo dostępnych niezdrowych produktów z „automatu”, np.: batoniki i chipsy, które zaspokajają głód doraźnie, ale nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych. Zbyt długo trwająca taka dieta może powodować osłabienie, obniżenie koncentracji na zajęciach czy też spadek odporności na infekcje.

Czym grozi zbyt duża podaż energii w diecie?

Zjadanie przez dziecko w wieku szkolnym nadmiernych ilości pożywienia, objawia się przede wszystkim nadwagą i otyłością prostą, która może być przyczyną wystąpienia szeregu różnorodnych chorób, już u dzieci, a także w latach późniejszych.

Jak zapobiegać nadwadze i otyłości u dziecka?

Najefektywniejszym sposobem, aby zapobiec nadwadze i otyłości w dalszych latach życia będzie zmiana nawyków żywieniowych u wszystkich członów rodziny pod kątem:



- spożywania diety zbilansowanej i odpowiednio dostosowanej do wszystkich członków rodziny ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb dziecka
- zapewnienia regularności spożywanych posiłków
- unikania przekąszania między posiłkami, zwłaszcza wysokoenergetycznych produktów jak słodczyce, ciastka, jedzenie typu „fast food” itp.
- prowadzenia racjonalnej i systematycznej aktywności ruchowej

Jak doprowadzamy nasze dzieci do nadwagi i otyłości ?



Najczęściej to rodzice (dorośli) w trosce o swoje potomstwo zmuszają dzieci do tego, aby jadły częściej i więcej niż jest to konieczne poprzez :

- traktowanie jedzenia jako nagrody za oczekiwane zachowanie czy prawidłowe postępowanie (Jak będziesz grzeczna/y dostaniesz cukierka. Jak zrobisz to zadanie w sobotę pojedziemy na hamburgera)
- tolerowanie kaprysów żywieniowych (A może zamiast groszku ugotuję Ci coś innego? Zjedz proszę chociaż mięso.)
- pozwalanie dziecku na dokonywanie samodzielnego wyboru produktów, obarczając je tym samym odpowiedzialnością za rodzaj spożywanego pokarmu w szkole (Zapomniałam zrobić Ci kanapkę, pamiętaj, kup sobie coś w sklepiku na śniadanie.)

Posiłki „fast food” i ich negatywny wpływ na zdrowie.

Uważa się, że posiłki typu „fast food” mają negatywny wpływ na zdrowie dziecka z kilku powodów:

- jedzenie poza domem sprzyja przejadaniu się
- hamburgery i frytki mogą uzależniać, dając jedynie krótkotrwały efekt sycący
- dieta wysokotłuszczowa zwiększa wrażliwość na stres
- niektóre dodatki do żywności, stosowane do sporządzania tych produktów, mogą powodować nadpobudliwość u dzieci
- wysokotłuszczowe produkty, które są pozbawione błonnika pokarmowego, mogą



być przyczyną wielu dolegliwości przewodu pokarmowego (ból brzucha, zaparcia, zgaga, nadkwaśność)

- niektóre składniki żywności „fast food” pod wpływem soku żołądkowego stają się rakotwórcze

Nadwaga, otyłość, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, hipercholesterolemia, osteoporoza, próchnica czy zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego, to tylko niektóre choroby, które mogą pojawić już w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a rozwinąć się i w pełni ujawnić w wieku dojrzałym.

Nadwaga i otyłość u dziecka może prowadzić do zaburzenia jego samooceny, depresji oraz problemów z uczeniem się i zachowaniem.

3. Otyłość dziecka i jej konsekwencje dla zdrowia psychicznego.

Dziecko wchodząc w okres szkolny rozwija się intensywnie pod względem somatycznym, jak i psychologicznym. Do głównych zadań rozwojowych, które stoją przed dzieckiem w tym okresie życia zaliczyć należy:

- opanowanie podstawowych umiejętności szkolnych takich jak: czytanie, pisanie, liczenie
- nabycie i doskonalenie opanowanych wcześniej kompetencji społecznych, a także dojrzałości emocjonalnej

Dzieci w wieku szkolnym muszą opanować umiejętności związane z dzieleniem się, czekaniem na swoją kolej, wyrażaniem i obroną własnego zdania, działaniami autonomicznymi, jak również z współpracą z innymi. Umiejętności te doskonalą się w grupie dzięki nawiązywanym i podtrzymywanym relacjom społecznym. A więc, można stwierdzić, iż dziecko rozpoczynając edukację szkolną, powinno przynajmniej nawiązać relacje interpersonalne i dzięki ich podtrzymywaniu doskonalić swoje kompetencje społeczne. Dzieci muszą nauczyć się znosić rozstania z rodzicami i niepowodzenia. Oczywiście, w grupie dzieci będą lepiej uczyły się radzić sobie z porażkami i frustracjami. Dzieje się to dzięki obserwacji zachowań innych osób, a także próbowaniu i testowaniu nowych wzorców zachowań. Zadaniem zarówno nauczyciela, jak i rodziców, jest pomoc dziecku w pierwszym etapie edukacji szkolnej w nawiązaniu znajomości. Inne dzieci stanowiąc będą źródło wiedzy i wsparcia w trudnych momentach szkolnych, np. związanych z oceną.

Prawa psychologii społecznej uczą, iż łatwiej polubić osobę podobną do siebie, bo łatwiej wówczas ją zaakceptować. Trudności pojawiają się, gdy dziecko pod jakimś



względem różni się od większości rówieśników. Tą spostrzeganą natychmiast przez dzieci różnicą może być jakaś dysfunkcja ruchowa, niepełnosprawność intelektualna, czy też odmienność fizyczna w szerokim rozumieniu – od koloru skóry, po noszone okulary, otyłość, czy niską masę ciała.

Odmienności są przez dzieci z zaciekawieniem obserwowane. Jeśli uczniowie nie mają wyuczonych i ukształtowanych poglądów, z wrodzoną sobie ciekawością pytają o przyczynę odmienności dorosłych – rodziców, nauczycieli czy starszych kolegów. Każda odmienność może uruchamiać w myśleniu związane z nią określone stereotypy i negatywne emocje, a tym samym zachowania o charakterze dyskryminacyjnym lub odrzucającym.

Dzieci otyłe albo nadmiernie wyszczuplone mogą być odrzucane przez grupę, izolowane, traktowane jako „koziół ofiarny”, na którego można zrzucać wszystkie winy innych dzieci. Tego typu zachowań dzieci młodsze uczą się od dorosłych i od siebie nawzajem. Jeśli dorośli czy starsi uczniowie zaprezentują zachowania odrzucające, należy przypuszczać, iż takie wzorce szybko pojawią się w klasie.

Otyłość w populacji polskiej stanowi poważny problem społeczny. Dzieci mogą swoją otyłą koleżankę przezywać lub wykluczać z zajęć grupowych, zwłaszcza takich, które wymagają sprawności fizycznej, izolować podczas przerw czy zajęć lekcyjnych. Wiele dzieci nie chce siedzieć z otyłą koleżanką czy kolegą. Otyłość stanowi istotny czynnik powodujący ograniczenie zaspokojenia potrzeb społecznych dziecka. Zostaje przypisana dziecku nie jako choroba, lecz jako jego cecha i powoduje, iż dziecko staje się osobą mniej pożądaną społecznie.

Stygmatyzacja – określenie dziecka jako „grubasa” w skrajnych wypadkach pozbawia je godności. Przeszkadza mu w pełnym uczestnictwie w życiu społecznym, narusza prawa człowieka i prowadzi do społecznego wykluczenia. Podobny proces będzie dotyczył dziecka z niską masą ciała. Dziecko chude, przezywane i odrzucane, może dalej izolować się, celowo unikać zajęć w grupie i tym samym pozostawać przez wiele lat w osamotnieniu. Trwające wiele lat odrzucenie może stać się przyczyną dalszych zaburzeń i chorób, np. nerwicowych.

Występowanie stygmatyzacji osób otyłych i chudych można uznać za zjawisko powszechne. Społeczeństwo, a zwłaszcza dorośli – rodzice, opiekunowie – nie są w pełni przygotowani na przyjęcie i zaakceptowanie odmienności związanych z wyglądem fizycznym.



Jakie mogą pojawić się powikłania związane ze stanem chronicznego odrzucenia, braku akceptacji społecznej i przewlekłej frustracji dla dziecka otyłego?

Należy spodziewać się powstania chorób nerwicowych, zaburzeń psychosomatycznych, zaburzeń zachowania i trudności z adaptacją. Każda z wymienionych grup zaburzeń może stanowić czynnik utrudniający prawidłowe kształtowanie się struktury osobowości i prawidłowe rozwiązywanie kryzysów rozwojowych, kształtowanie cech i umiejętności koniecznych do radzenia sobie z wymaganiami, które niesie dorosłe życie.

Jakie są możliwości przeciwdziałania stygmatyzacji i niedopuszczenia do powstawania zagrożeń dla zdrowia psychicznego u dziecka otyłego?

Do elementów, które pomogą zwalczyć piętno stygmatyzacji należy zaliczyć działania podejmowane na poziomie społeczności – grupy:

- szeroka informacja o chorobie
- wskazanie, iż nieprawidłowa masa ciała, to nie wina samego dziecka
- uświadomienie, że występowanie objawów nie wiąże się w żaden sposób z negatywnymi cechami osobowości czy inteligencją
- wzmocnienie sieci wsparcia społecznego i więzi społecznych na terenie klasy.

Istotne jest przekazanie wiedzy, nie tylko dzieciom, które obserwują kolegę czy koleżankę z zaburzeniami masy ciała, ale i ich rodzicom, aby zapobiegać utrwalaniu się negatywnych schematów myślenia w środowisku domowym. Równie istotne są działania nastawione bezpośrednio na dziecko otyłe. Tu nauczyciele i inni dorośli powinni skupić się przede wszystkim na stworzeniu tzw. zdrowego pola życia. Środowiska, które w możliwie pełny sposób zaspokajałoby potrzeby emocjonalne i społeczne dziecka.

Do owych potrzeb w okresie wczesnoszkolnym zaliczyć należy: potrzebę osiągnięć, integracji, zabawy, kontaktów emocjonalnych, bezpieczeństwa, ale i wszelkiego rodzaju potrzeby poznawcze. Dzięki stworzeniu przyjaznego środowiska dziecko w sposób bardziej aktywny będzie działało na rzecz zaspokojenia swoich potrzeb, a i w sytuacji niepowodzenia łatwiej mu będzie znosić frustrację. W takich warunkach możliwy będzie pełny rozwój osobowości i prawidłowe rozwiązywanie kryzysów rozwojowych w kolejnych etapach życia.

Najlepszym rozwiązaniem problemu stygmatyzacji jest otwarcie się innych dzieci, jak i ich rodziców, na dziecko otyłe. Umożliwienie mu aktywnego uczestnictwa w życiu



społecznym. Dzięki temu osoba wyglądająca inaczej fizycznie niż rówieśnicy, może aktywnie kreować swoje życie, zgodnie ze swoimi możliwościami, zdolnościami i talentami, a także pomagać innym, stanowiąc dla nich źródło wsparcia.

4. Aktywność fizyczna.



Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna dla zdrowia dziecka i powinna być częścią codziennego życia. W czasach narastającej epidemii otyłości i związanych z nią chorób, aktywność fizyczna jest ważniejsza niż kiedykolwiek wcześniej.

Korzyści wynikających z aktywnego trybu życia jest wiele. Obejmują one min.: układ krwionośny, oddechowy, odpornościowy. Ruch wpływa dobroczynnie również na sferę psychiczną człowieka, wspomaga sprawność intelektualną, daje odprężenie, ułatwia procesy adaptacyjne i poprawia samopoczucie.

Potrzeby ruchowe dzieci.

Ruch jest naturalną potrzebą dziecka. Zarówno chłopcy i dziewczęta w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym potrzebują około 5 godz. ruchu na dobę. W przydatku dzieci niechętnych do aktywności fizycznej, zalecane minimum to wysiłek fizyczny 4-5 razy w tygodniu powyżej 30 minut.

Rodzice wybierzcie ze swoim dzieckiem taki rodzaj aktywności, który będzie i Wam sprawiać przyjemność. Zróbcie z aktywności fizycznej normę poprzez uprawianie sportu codziennie o tej samej porze dnia. Starajcie się za każdym razem poświęcić 5 minut na poranną gimnastykę lub każdego dnia wychodzić na poobiedni spacer. Wiele zajęć można zaliczyć do aktywności fizycznej, np. spacerowanie, prace w ogrodzie, taniec, chodzenie po górach, sprzątanie podwórka, itp.

Zalecane formy aktywności fizycznej.

Najwłaściwszą formą aktywności fizycznej dla Twojego dziecka są gry i zabawy ruchowe. Zabawa jest formą indywidualnej ekspresji, a osoby obserwujące lub uczestniczące w zabawie, uczą się indywidualnego wywiązywania z zadań, a w grach zespołowych kształtują również umiejętności współdziałania w grupie. Zabawy przygotowują zatem do życia w społeczności ludzkiej poprzez różnorodność



pełnionych w nich funkcji. Uczestniczenie w grach i zabawach ruchowych wywołuje u dziecka pozytywne emocje, pomaga w powstawaniu i rozładowywaniu napięć psychofizycznych, rozwija poczucie estetyki i własnej wartości.

Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną dziecka, a także zwiększa możliwość występowania chorób cywilizacyjnych (otyłość, choroba wieńcowa, cukrzyca, miażdżyca).

Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed telewizorem i komputerem jest:

- zmniejszenie zdolności uczenia się
- przemęczenie fizyczne i psychiczne
- kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja

Sprawdź wydolność i sprawność swojego dziecka.

Sprawność fizyczna – to gotowość organizmu ludzkiego do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych, wymagających siły, szybkości, zwinności i wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych o odpowiednie uzdolnienie ruchowe i stan zdrowia.

Test sprawności motorycznej dla dzieci w wieku 6 lat oraz normy i przeliczniki znajdziesz na stronie: <http://www.wychowaniefizyczne.pl>

Co możesz zrobić dla dobrej sylwetki swojego dziecka?



O jakości sylwetki decyduje siła i wytrzymałość mięśni oraz odpowiednia ilość ruchu i wysiłku fizycznego. Duży wpływ na sylwetkę ma przyjmowanie prawidłowej pozycji przy pracy w ławce szkolnej i podczas odrabiania pracy domowej. Zapewnij swojemu dziecku odpowiednie warunki do odrabiania lekcji w domu poprzez właściwy dobór biurka, krzesła i oświetlenia.

Przy zakupie tornistra/plecaka zwrócić uwagę na jego wielkość, kształt, wzmocnienie stelażem i ciężar. Zmniejsz ciężar tornistra/plecaka poprzez noszenie do szkoły przedmiotów jedynie niezbędnych. Wybieraj zeszyty w miękkich okładkach i napoje w lekkich opakowaniach. Pomocne jest także przechowywanie w szkołach niewykorzystywanych w domu pomocy naukowych (książki, farby) czy obuwia zamiennego itp. Tornister/plecak powinien być zapakowany w sposób uniemożliwiający



przesuwanie się jego zawartości. Długości szelek tornistra/plecaka należy odpowiednio dopasować, aby zapewnić jego prawidłowe ułożenie na plecach dziecka.

Niedopuszczalne jest, aby tornister/plecak noszony był na jednym ramieniu.

Wady postawy.

Wady postawy u dzieci stanowią coraz poważniejszy i częstszy problem medycyny wieku rozwojowego. W okresie szkolnym powstaje najwięcej wad postawy. Wiąże się to ze zmianą trybu życia. Przejście dziecka ze spontanicznej aktywności ruchowej na bardziej statyczną, związaną z wielogodzinną nauką w pozycji siedzącej, która wymusza niekorzystne dla zdrowia pozycje statyczne. Najlepszym sposobem zapobiegania wadom postawy jest systematyczna obserwacja dziecka: jak wygląda, jak się porusza, jak stoi, jak chodzi. W przypadku zaobserwowania niepokojących objawów najlepiej skontaktować się ze specjalistą.

Gdzie szukać dodatkowych informacji?



Porady można zasięgnąć u lekarza, a informacji szukać na stronach internetowych np.:

- www.badzmyzdrowi.pl
- www.forumzdrowia.pl
- www.eDziecko.pl
- www.gdainfo.pl
- www.izz.waw.pl
- www.trzymajforme.pl



Spis treści:

1. Zbilansowana dieta. _____ strona 3
2. Żywnienie w dzieciństwie a występowanie chorób w wieku dojrzałym. ____ strona 11
3. Otyłość dziecka i jej konsekwencje dla zdrowia psychicznego. _____ strona 14
4. Aktywność fizyczna. _____ strona 17

AUTORZY TEKSTÓW:

1. prof. UM dr hab. **Maria Danuta Głowacka** • Katedra Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu
2. dr **Ewa Mojs** • Katedra Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu
3. dr inż. **Rafał Wójciak** • Katedra Higieny Żywnienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu
4. mgr **Renata Kubiak - Fiołka** • Szkoła Podstawowa nr 48 w Poznaniu
5. Zespół pracowników Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

BLACK HOG Studio Reklamy
Małgorzata Sufleta-Duszak

LITERATURA:

1. Krawczyński M., Żywnienie we wczesnym dzieciństwie a choroby cywilizacyjne w wieku dojrzałym, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
2. Krawczyński M., Żywnienie dzieci w wieku szkolnym i młodzieży, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
3. Cichy W., Krawczyński M., Żywnienie a zwiększona aktywność fizyczna, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
4. Blask-Osipa A., Walkowiak J., Negatywne nawyki żywieniowe. Żywność typu „fast food”, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
5. Bukowska-Posadzy A., Psychologiczne aspekty żywienia, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
6. Wójciak R.W., Zaburzenia odżywiania, [w:] Psychologia w medycynie, red. E. Mojs, Poznań, 2009.
7. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.), Żywnienie człowieka, PWN, Warszawa, 2005.
8. Hasik J., Gawęcki J. (red.), Żywnienie człowieka chorego i zdrowego, PWN, Warszawa, 2003.
9. Ziemiański Ś. (red.), Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. PZWL, Warszawa, 2001.

