



# FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

**DLACZEGO SPOSÓB ODŻYWIANIA DZIECI JEST SPRAWĄ BARDZO WAŻNĄ?**

# Opracowany na podstawie materiałów dostępnych w projekcie "Zdrowo jem, więcej wiem!"

- 14. edycja projektu  
„Zdrowo jem, więcej wiem”
- Patronatem honorowym objęła ją  
Pierwsza Dama, Agata Kornhauser-Duda.
- Organizator projektu:  
Fundacja Banku Ochrony Środowiska  
ul. Żelazna 32  
00-832 Warszawa



# KOMENTARZ DO ZMIAN:

Podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego (w styczniu 2019 r.) naukowcy z Instytutu Żywności i Żywienia zaprezentowali nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Dużą rewolucją była już ostatnia zmiana w 2017 r., kiedy okazało się, że to nie produkty zbożowe, a warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety. Co i dlaczego zmieniło się teraz?

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia





# Aktywność fizyczna to nie wszystko.

Oczywiście ruch i aktywność fizyczna nadal stanowią podstawę utrzymania dobrego zdrowia i samopoczucia najmłodszych, ale w ostatnich latach naukowcy zidentyfikowali kolejne czynniki związane ze stylem życia, które mają znaczący wpływ na zdrowie. Stąd zmiana nazwy samej Piramidy. Spostrzegawczy już zapewne zauważyli, że od dziś będziemy mówić nie o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży, ale o **Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży**. Na jakie zatem czynniki powinniśmy dodatkowo zwracać uwagę?



# Myjemy zęby.

Niestety próchnica stanowi dość istotny problem wśród polskich dzieci. Prawie 70% siedmiolatków i 85% dwunastolatków ma próchnicę! Te przerażające dane pokazują tylko jak duża jest potrzeba uświadamiania najmłodszych (i ich opiekunów) o konieczności regularnego mycia zębów. Prawidłowa higiena jamy ustnej ma znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia.



# Wysypiamy się .

Odpowiednia długość i jakość snu mają niezaprzeczalny wpływ na rozwój i funkcjonowanie młodych ludzi. Zbyt krótki sen bardzo negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze (szkoła!) oraz nastrój. Udowodniono, że zbyt mała ilość snu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała. Przyjmuje się, że dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać minimum **10 godzin** na dobę. Zatem wyłączamy komputery, telewizory, zabieramy smartfony i tablety i pilnujemy, aby najmłodszy domownicy kładli się spać wcześniej.





# Mniej urządzeń elektronicznych .

Zaleca się, aby dzieci i młodzież codziennie spędzały minimum 60 minut na aktywności fizycznej. Niestety w ostatnich czasach ruch i zabawa na świeżym powietrzu wypierane są przez bardziej stacjonarne atrakcje – telewizor i komputer. Co więcej, wykazano, że czas spędzany przed tego typu urządzeniami sprzyja podjadaniu produktów niezalecanych w codziennym żywieniu. Dlatego w nowej Piramidzie uwzględniono ograniczenie oglądania telewizji, korzystania z komputera i innych urządzeń elektronicznych do **maksymalnie 2 godzin** dziennie.



# Ważymy się regularnie.

Regularne kontrolowanie wzrostu i masy ciała pozwalają na wczesne wykrycie i eliminowanie niekorzystnych zmian w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Dotyczy to zarówno nadmiaru, jak i zbyt niskiej masy ciała! Najlepiej, jeśli robić to będzie lekarz, pielęgniarka lub dietetyk. Wówczas mamy pewność, że wyniki będą prawidłowo interpretowane w oparciu o siatki centylowe i tabele norm rozwoju określone dla wieku i płci.





## Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pamiętajcie, że aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju Waszego dziecka. Zachęcajcie je, aby codziennie uprawiało sport lub ruszało się na świeżym powietrzu. Wy sami dajcie mu dobry przykład. Postarajcie się jak najczęściej zabierać swoje dziecko na spacer, jeździć z nim na rowerze, grać w piłkę, itp. Wiele nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier jest opisanych w dziale **Ruch to życie** na stronie [aktywniepozdrowie.pl](http://aktywniepozdrowie.pl). Warto przeznaczyć czas na wspólną zabawę!



# Zachęcam do przeczytania następujących materiałów:

artykułów dostępnych na stronie [aktywniepozdrowie.pl](http://aktywniepozdrowie.pl):

- „Wybieram zdrowy tryb życia!”, Zuzanna Jędrzejczyk, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/filozofia-zdrowia/wybieram-zdrowy-trybycia>
- „Jedz zdrowo i kolorowo”, mgr. inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/jedz-zdrowo-i-kolorowo>





# JAK POMÓC DZIECKU BYĆ ZDROWYM?

Najcenniejszy prezent, jaki możesz dać 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 jest motywowanie 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.



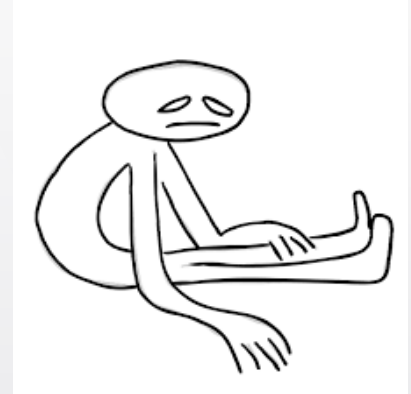
## Choroby a odżywianie...

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,
- alergię,
- cukrzyca,
- choroby układu pokarmowego,
- nowotwory,
- hipercholesterolemia (nadmiar cholesterolu),
- osteoporoza,
- zespół niedożywienia,
- nadpobudliwość, nadmierna drażliwość, nagłe wybuchy agresji, jak również apatia i osłabienie.





## Czas działania



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.

## 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 (powyżej 50%), nadmiar białka (ok. 50%), cukrów prostych, niedobór błonnika,
- niezrównoważone pożywienie - chipsy, frytki, fast foody,
- nieregularne i niepełnowartościowe posiłki,
- zastępowanie właściwych posiłków słodzcami,
- 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.*

## **Różne sposoby na wzmocnienie tego układu:**

- aktywność fizyczna,
- pełnowartościowe pożywienie,
- eliminacja cukru,
- oczyszczanie organizmu (duża rola błonnika),
- stosowanie - w razie potrzeby - suplementów,
- udział w diecie probiotyków (probiotyki to produkty, które pozwalają przywrócić naturalną florę jelit, m.in.: jogurty, kefir, napoje mleczne fermentowane, kwaszone warzywa).



////////////////////

***Dziękuję za uwagę!***



Maria Frontczak – pedagog szkolny