

# O odżywianiu dzieci

Nasza wiedza o zdrowym żywieniu często nie jest rozległa. Nie znamy wszystkich roślin użytkowych. Rzadko zastanawiamy się nad tym, co zawierają różne produkty spożywcze, jakie witaminy w nich znajdziemy, jaka jest rola błonnika, kwasu foliowego. Tylko niektórzy z nas nieustannie troszczą się o zachowanie dobrego stanu zdrowia i prowadzą prawidłowy styl życia. Błędy w odżywianiu wynikają również z braku szerszej wiedzy o chorobach wynikających ze złych nawyków żywieniowych. A powinniśmy zawsze pamiętać, że łatwiej jest zapobiegać chorobom, niż je leczyć. Warto więc poznawać podstawowe zasady zdrowego odżywiania i zrównoważonej kuchni.

## Otyłość i jej przyczyny

Wiele chorób wywodzących się z XX wieku, uznawanych za choroby społeczne i cywilizacyjne, ma źródło w błędach żywieniowych, które zmieniają się wraz z warunkami życia, rytmem pracy, technologią przygotowywania żywności i jej dostępnością na rynku. Za otyłość uważa się patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczające jego fizjologiczne potrzeby. Otyłość ogranicza potencjał rozwojowy człowieka, jego możliwości, obniża jakość życia.

Otyłość stała się najbardziej niebezpieczną i powszechną chorobą naszych czasów. Rodzice goniący za pracą, żyjący w ciągłym pośpiechu nie przygotowują obiadów dla siebie i swoich pociech. Często nie dbają o jakość jedzenia, nie kontrolują nawet tego, co dzieci jedzą w ciągu dnia. Polepszenie się jakości życia w wielu rodzinach, co nieodłącznie wiąże się z dostępem do wszelkich dóbr, ma również ogromny wpływ na brak umiaru w spożywaniu tłustych przekąsek i słodkich napojów. Tak zwane śmieciowe jedzenie (ang. *junk food*) stało się w wielu przypadkach – zarówno dla najmłodszych, jak i dla dorastającej młodzieży – posiłkiem, jaki najchętniej spożywają.

Przyczyny psychologiczne prowadzące do otyłości wynikają często z wadliwych postaw wychowawczych. Odrzucenie emocjonalne dziecka przez rodziców bywa kompensowane nadmierną troską o odżywianie. Spożywanie pokarmów ponad miarę wywołuje u dzieci otyłych uczucie zaspokojenia i przyjemności. Często w sytuacjach konfliktowych czy trudnościach w zaakceptowaniu siebie dziecko stosuje ucieczkę w jedzenie, co w danym momencie zmniejsza u niego przykre napięcie. Również otyli rodzice niejednokrotnie nie dostrzegają problemu, a to właśnie oni powinni zrozumieć, że mogą nieświadomie szkodzić swojemu dziecku.

Leczenie otyłości jest trudne, frustrujące dla dziecka, czasochłonne i (przez brak konsekwencji) często mało skuteczne.

## Otyłość – trochę statystyki

Z badań przeprowadzonych w maju i czerwcu 2013 roku przez Instytut Żywności i Żywienia wynika, że co czwarty uczeń w Polsce ma nadwagę lub jest otyły. Wśród uczniów ostatnich klas szkoły podstawowej to 28 proc. chłopców i 22 proc. dziewcząt. Przyczynami tego stanu rzeczy, jak wskazano, są coraz mniejsza aktywność fizyczna dzieci i młodzieży oraz nieprawidłowe żywienie. Jako kraj zajmujemy miejsce w pierwszej dziesiątce państw z odnotowanym znacznym spadkiem aktywności ruchowej u dzieci i młodzieży.

Badania ujawniły także, że tylko niewiele ponad połowa dzieci je śniadanie przed wyjściem do szkoły, a wśród produktów najchętniej kupowanych w szkolnych sklepikach znajdują się słodycze (jedzone przez 26 proc. uczniów) i słodkie napoje (sięga po nie 20 proc. uczniów).

## Dziecko otyłe

Otyłość w wieku szkolnym jest poważnym problemem, nie tylko ze strony zdrowotnej, lecz także społecznej. Dziecko w wieku 6 lat, do chwili rozpoczęcia nauki szkolnej jest pod parasolem ochronnym rodziców, natomiast w środowisku szkolnym jego możliwości psychiczne zostają poddane próbie. Dziecko otyłe ma zmniejszone poczucie równowagi, jest nieporadne w zachowaniu ruchowym. Jest też zazwyczaj powolne, słabsze, przez co inne dzieci traktują je jako mało atrakcyjnego towarzysza do zabaw. Przykre przezwiska, docinki z ich strony powodują, że dziecko ma obniżoną samoocенę, a to sprawia, że trudno mu nawiązywać nowe kontakty z rówieśnikami. W końcu zaczyna uważać, że tylko w domu może czuć się bezpiecznie. Wyrasta na osobę zamkniętą w sobie i z reguły nieśmiałą.

## Jak możemy walczyć z otyłością?

Jedną z metod walki z otyłością jest regularne spożywanie posiłków – najlepiej 5 razy w ciągu dnia, co 3 godziny. Rodzice muszą pamiętać o tym, by przygotowywać dzieciom drugie śniadanie złożone z kanapki, owoców lub warzyw i wody do picia. Nie należy zastępować wody, która jako jedyna w pełni gasi pragnienie, sokami owocowymi czy napojami gazowanymi. Woda, pita często, w małych porcjach, zmniejsza poczucie głodu i ogranicza podjadanie między posiłkami.

Należy również zadbać o aktywność fizyczną – naszą i naszych dzieci. W dobie telewizji i komputerów dzieci spędzają najwięcej czasu, siedząc. A do prawidłowego rozwoju dziecka niezbędny jest codzienny 30–45-minutowy wysiłek fizyczny.

## Jak postępować z niejadkami?

Każdy maluch ma własne tempo przemiany materii. Dzieci mają znacznie mniejszy żołądek niż dorośli, tak więc ich porcje powinny być co najmniej o połowę mniejsze. Jeśli waga dziecka mieści się w normie, a dziecko rozwija się prawidłowo, jest wesołe i energiczne, nie ma powodów do zmartwień. Twój niejadek na pewno się nie zagłodzi. Musimy bowiem pamiętać, że dzieci rodzą się z instynktem pokarmowym, który sprawia, że jeśli tylko mają taką możliwość, jedzą dokładnie to, czego ich organizm potrzebuje, i tyle, ile potrzebuje. Poza tym dzieci różnią się zapotrzebowaniem pokarmowym między sobą – jedne jedzą więcej, drugie mniej. Dlatego błędem jest porównywanie swojego dziecka do innych dzieci.

Wiele problemów związanych z żywieniem bierze się stąd, że rodzice przymuszają swoje dziecko do jedzenia. Proponujmy dzieciom odżywcze przekąski, tj. banan, sok owocowy, ciasteczka owsiane, kolorową kanapkę, którą zrobimy wspólnie. Nie powinniśmy karmić dziecka przy każdej okazji, podczas oglądania bajek czy w trakcie zabawy, nie należy go także nagradzać za ładnie zjedzony posiłek.

Jeżeli martwisz się o swego niejadka, upewnij się, że to, co mu proponujesz do jedzenia, jest pełnowartościowe. Nakładaj mu małe porcje i pozwól, by dziecko zjadło tyle, ile zdoła. Dziecko powinno również wiedzieć, że jedzenie to nie zabawa. Niech spożywa posiłki w spokojnej atmosferze, przy stole.

---

*Aby zdrowo żywić Wasze dzieci, nie musicie być specjalistami w tej dziedzinie, dietetykami. Na początek wystarczy świadomość, że jeśli będziecie karmić dziecko produktami bezwartościowymi, które nie dają mu energii, to dziecko nie będzie właściwie funkcjonowało, a nawet może zachorować. Zadbajcie, by dziecko mogło wybierać spośród rzeczy zdrowych i najbardziej różnorodnych. Zaproponujcie też dziecku atrakcyjne*

*aktywności fizyczne. Pomóżcie znaleźć wśród zróżnicowanych form zajęć ruchowych formy właściwe dla niego. Sami dajcie przykład dzieciom i bądźcie aktywni, ruszajcie się, korzystajcie z rowerów, wychodźcie na spacer.*

---

Więcej na temat zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym znajdą Państwo na stronie [Instytutu Żywności i Żywienia](#).

**LITERATURA:**

- Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna w szkole: promocja zdrowia dzieci i młodzieży w Europie*, Polski Zespół do spraw Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Warszawa 1995.
- Blessing K., Langer S., Fladt T., *Przyroda i jej tajemnice. Przewodnik dla całej rodziny*, przeł. H. Garbarczyk, Wydawnictwo Delta W-Z, Warszawa 2009.