

# PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

Właściwe odżywianie dziecka jest bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania jego mózgu. Zdaniem autorów badań – naukowców z Uniwersytetu w Bristolu – niezdrowa dieta może niekorzystnie wpływać na rozwój mózgu. Dzieci, które jedzą dużo przetworzonej żywności, np. słodczy, chipsów, mają nieco niższy iloraz inteligencji w porównaniu z ich rówieśnikami na zdrowszej diecie.

Białka, które znajdują się głównie w jajach, rybach, mięsie i produktach mlecznych są potrzebne dla zachowania odpowiedniego poziomu koncentracji i sprawności umysłowej. W jadłospisie nie powinno zabraknąć również selenu, znajdującego się w orzechach, nasionach czy pieczywie pełnoziarnistym oraz cynku (ryby, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe). Do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego niezbędny jest także kwas foliowy (zielone liście warzyw, wątróbka, nasiona roślin strączkowych) oraz witaminy z grupy B znajdujące się w płatkach owsianych, mięsie, rybach, jajach, orzechach, i pieczywie pełnoziarnistym. Wszystkie te składniki odznaczają się skuteczniejszym działaniem, gdy dostarczymy je w sposób naturalny, razem z prawidłowo zestawioną dietą.

Szczególne znaczenie dla rozwoju uzdolnień poznawczych dzieci mają niektóre kwasy tłuszczowe. Mózg składają się w ok. 60% z tłuszczów, tak więc odpowiedni ich dobór w diecie ma ogromny wpływ na możliwości umysłowe dziecka. Największą rolę w rozwoju i działaniu odgrywają: kwas dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA). Dobrym źródłem obu tych kwasów tłuszczowych są tłuste ryby (np. tuńczyki, łososie, makrele). Tak więc włączenie tłustych ryb na stałe do jadłospisu dziecka sprawi, że jego mózg będzie należycie odżywiony.

Dla prawidłowego funkcjonowania mózgu niezbędna jest odpowiednia ilość wody. Dzieci, które są odwodnione, mogą wyglądać na znużone, apatyczne i ospałe. Woda wspomaga proces tworzenia substancji, które przenoszą informacje pomiędzy komórkami nerwowymi. Warto jak najwcześniej przyzwyczaić dziecko do neutralnego smaku wody, gdyż dzięki temu dziecko przyszości w pierwszej kolejności sięgnie właśnie po nią, by zaspokoić pragnienie - zadbajmy, aby dziecko miało do niej stały dostęp.

Nieprawidłowe żywienie, mała aktywność fizyczna oraz nadwaga i otyłość są powodem dramatycznych konsekwencji dla rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży oraz powodem wielu chorób w wieku dorosłym (cukrzyca, choroby układu krążenia, nowotwory złośliwe, osteoporoza). Choroby te określane są mianem przewlekłych chorób niezakaźnych lub chorób żywieniowozależnych.

Dziecko z nadwagą między 6. a 9. rokiem życia jest 10-krotnie bardziej narażone na otyłość w dorosłym życiu. U dziecka z nadwagą między 10. a 14. rokiem życia ryzyko otyłości jest 28-krotnie większe.

Do osób najbardziej narażonych na skutki nieprawidłowego żywienia należą dzieci i młodzież !!! Niedobór lub nadmiar energii i składników pokarmowych w pożywieniu prowadzą do zachwiania homeostazy procesów metabolicznych zachodzących w organizmie. Nawyki żywieniowe kształtują się do około 10 roku życia, potem nadal mogą być modyfikowane, ale raz ukształtowane złe nawyki bardzo trudno jest potem zmienić !!!

Najczęstsze wady w żywieniu dzieci i młodzieży

↑podaż tłuszczów

↑słodczy

↑cukru

↑mięsa

↓mleka i jego przetworów

↓ciemnego pieczywa  
↓owoców i warzyw

### Nieregularne spożywanie posiłków

Około 10-20% uczniów deklaruje, że nie spożywa I śniadania przed wyjściem do szkoły, a niektórzy również nie zabierają ze sobą II śniadania. Część nie jada kolacji (z tego posiłku najczęściej rezygnują dziewczęta). Pełnowartościowy posiłek często zastępowany jest słodyczami i przekąskami, jak chipsy i chrupki, oraz słodkimi napojami gazowanymi.

Prawidłowe żywienie ma szczególne znaczenie u dzieci i młodzieży ze względu na bardzo intensywne procesy wzrastania i dojrzewania zachodzące w tym okresie życia. Zarówno niedobory składników odżywczych, jak i ich nadmierne spożycie mają negatywne konsekwencje zdrowotne. Żywienie niedoborowe pod względem ilościowym i jakościowym przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia, upośledzenia funkcjonowania układu odpornościowego, zmniejszenia wydolności układu krążeniowo - oddechowego, zaburza prawidłowy rozwój tkanki kostnej oraz powoduje nadmierną drażliwość i zmniejszenie koncentracji, a w konsekwencji prowadzi do osiągania przez dzieci i młodzież gorszych wyników w nauce.

### **ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM**

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie -ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy –mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Posiłki powinny być spożywane regularnie, 4-5 razy dziennie, a przerwy pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. Bardzo ważne jest spożywanie II śniadania czy obiadu w szkole. Uczniowie przebywający w szkole:

- do 6 godzin powinni zjeść co najmniej jeden posiłek (II śniadanie lub ciepłe danie),
- ponad 6 godzin powinni w tym czasie spożyć dwa posiłki.

Zaleca się, aby odstęp między przekąską a głównym posiłkiem wynosił co najmniej 2 godziny, aby nie powodować utraty apetytu na pełnowartościowe posiłki.

#### Niekorzystne dla zdrowia przekąski:

przekąski słodkie (typu cukierki, ciastka, herbatniki), słone (typu słone paluszki, słone orzeszki, chipsy), smażone i tłuste (typu frytki, chipsy)

#### Korzystne dla zdrowia przekąski:

owoce lub desery owocowe, owoce suszone (typu rodzynki, śliwki, suszone plasterki jabłek), surowe warzywa, jak małe marchewki, pokrojone kawałki selera, ogórka lub papryki, chude napoje mleczne (typu jogurty, kefiry, owocowo-mleczne koktajle), budynie na chudym mleku, orzechy: włoskie, laskowe, ziemne (pod warunkiem, że są niesolone) i nasiona, jak pestki dyni czy słonecznika, produkty zbożowe (typu płatki śniadaniowe lub musli bez dodatku cukru, pieczywo typu pumpernikiel lub inne pełnoziarniste)

### **ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM**

-dzieci i młodzież w wieku szkolnym, ze względu na zwiększone w tym okresie życia zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, powinny spożywać przynajmniej 4 posiłki w ciągu dnia

-optymalny model to 5 posiłków w ciągu dnia o stałych porach, z zachowaniem równomiernych przerw między nimi i prawidłowym rozkładem energii w ramach poszczególnych posiłków

-przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny

-ostatni posiłek powinien być jedzony nie później niż 2-3 godziny przed snem

-spożywanie tej samej objętości pożywienia w ramach 1-2 posiłków (zamiast 4-5 ) wywołuje szybsze odkładanie się tkanki tłuszczowej, co przyczynia się do otyłości oraz zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, cukrzycy i miażdżycy

-ważne są II śniadania w szkole - powinny składać się z pieczywa, dodatku białkowego, warzyw (np. pomidora, papryki) i owoców sezonowych

-nie zaleca się na II śniadania słodkiego pieczywa, ciastek i innych słodczych

-planując jadłospisy, trzeba dbać o ich urozmaicenie, wykorzystując produkty z podstawowych grup, takich jak: produkty zbożowe, mleko i produkty mleczne, mięso, ryby, drób, wędliny i jaja oraz owoce i warzywa w postaci sałatek i surówek

-tłuszcze wskazane są w ograniczonej ilości z przewagą tłuszczów roślinnych

#### **Ku przestrodze:**

**Barwnik E129** zwany również czerwienią Allura wykorzystywany do produkcji napojów oraz galaretek w proszku może:

- nasilać ataki astmy,

- powodować u dzieci ataki hysterii,

- zwiększać nadpobudliwość psychoruchową,

- powodować problemy z koncentracją.

Barwniki na które rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę:

**E-102** : Tartrazyna – jeden z niebezpiecznych barwników stosowany w żywności. U astmatyków i osób z nietolerancją aspiryny może powodować reakcje alergiczne, bezsenność, depresję. Nadpobudliwość i dekoncentrację. Szczególnie niepożądane jest stosowanie tego związku u dzieci z syndromem ADHD.

**E-104**: Żółcień Chinolinowa – według przeprowadzonych badań powoduje nadpobudliwość u dzieci, zaczerwienienie, wysypkę i anafilaksję. Osoby cierpiące na astmę i uczulone na aspirynę powinny stanowczo unikać tego barwnika.

**E-110**: Żółcień pomarańczowa – może powodować nasilenie się objawów astmy (pokrzywka, duszności) u osób na nią cierpiących, ponadto występuje prawdopodobieństwo nadpobudliwości i dekoncentracji u dzieci.

**E-122** Azorubina – może wywołać nadpobudliwość.

**E-122** Czerwień Koszenilowa - może wywołać nadpobudliwość

**E – 129** Czerwień Allura – jest zabroniony w takich krajach jak Dania, Belgia., Niemcy, Szwajcaria, Australia i Norwegia. W Unii Europejskiej jego zastosowanie ogranicza się do produktów cukierniczych i mięsnych.

Źródła:

„Zasady żywienia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym „ - mgr inż. Joanna Wierzbicka



## Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Nie zapominaj o ruchu!

