

Wpływ sposobu żywienia na zdrowie trwa przez całe życie, ale najbardziej widoczny jest on w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. Zasoby, w które zostanie wówczas wyposażony organizm są podstawą jego rozwoju i dobrego funkcjonowania przez całe życie. Świadomość tego faktu powinna być kształtowana od najmłodszych lat, a wraz z nią motywacja do podejmowania najistotniejszych dla zdrowia decyzji. Bardzo ważna jest tu rola rodziców i nauczycieli.

Jak pomóc dziecku być zdrowym?



Dzieci i młodzież nie mają bowiem zbyt wielu możliwości odświadczenia na sobie skutków niewłaściwego sposobu odżywiania. Na efekty pewnych zachowań czeka się czasem kilka, kilkanaście lat. Warto więc pomóc naszym dzieciom uchronić się przed czyhającymi na nie chorobami. Lista chorób *chorób z jedzenia* jest długa: choroby układu krążenia, nowotwory, otyłość, cukrzyca, hipercholesterolemia (nadmiar cholesterolu w surowicy krwi), osteoporoza, choroby układu pokarmowego, alergie, zespół niedożywienia, częste infekcje, stany zapalne, nadpobudliwość, nadmierna drażliwość, nagłe wybuchy agresji, jak również: apatia, osłabienie. Problemy związane ze zdrowiem ujawniają się częściej w wieku dojrzałym niż w dzieciństwie. Można spodziewać się jednak, że nieprawidłowy sposób odżywiania wielu dzieci nie pozostanie bez wpływu na ich zdrowie.

Jednym z największych problemów zdrowotnych w naszym kraju jest otyłość. W Polsce, obok Wielkiej Brytanii, odnotowuje się największą w Europie dynamikę 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 cierpiących na otyłość. Otyłość lub nadwagę ma ponad 13,1% dziewcząt i 11,9% chłopców w wieku dziewięciu lat – wynika z badań, których wyniki zaprezentowano podczas niedawnego IV Zjazdu Polskiego Naukowego Towarzystwa Otyłości i Przemiany Materii. Otyłość wieku dziecięcego jest znacznie trudniejsza do wyleczenia niż otyłość dorosłych, związana jest bowiem z namnażaniem komórek tłuszczowych. Wzrost liczby dzieci z nadwagą to bardzo groźne zjawisko – ostrzega Światowa Organizacja Zdrowia. Jej eksperci obliczyli, że osoba, która wkracza w dorosły wiek z otyłością, ma 18-krotnie wyższe ry-

zyko zachorowania na cukrzycę niż jej rówieśnik o prawidłowej masie ciała.

Przyczyną otyłości jest najczęściej nadmierna kaloryczność pożywienia, przy jednoczesnym niedoborze niezbędnych składników odżywczych (pełnowartościowe białka, węglowodany, nienasycone *dobrze* tłuszcze) oraz witamin i soli mineralnych. Paradoksalnie – dzieci z nadwagą często są po prostu niedożywione jakościowo, często stwierdza się u nich znaczne niedobory witamin, składników mineralnych, których następstwem jest wiele pozornie nie mających związku z żywieniem chorób. Dzieci nie uświadamiają sobie, jak straszne w skutki może być zastępowanie drugiego śniadania batonikiem czy pączkiem i jak szybko można przytyć wpisując do codziennego menu niewielki batonik czy butelkę słodzonego napoju czy soku.

I tak dla przykładu:

- 100 g czekolady dostarcza 645 kcal
- 100g cukierków 575 kcal
- 2 małe batoniki snickers 500 kcal
- 2 pączki 550 kcal
- 100 g chipsów 550 kcal
- 100 g paluszków słonych 385 kcal
- 1 duży hamburger 510 kcal (i dostarcza 48% tłuszczu!)
- 100 g jabłek 46 kcal
- 100g truskawek 46 kcal
- 100 g pomidorów 15 kcal

Warto uświadomić odmawiającej zjedzenia obiadu córce, ulegającej presji otoczenia na odchudzanie, że kaloryczność solidnego obiadu, składającego się z dużego talerza zupy, drugiego dania i np. kompotu jest podobna do kaloryczności dwóch małych batoników. Pożytek z obiadu jednak bezsprzecznie większy! Do najczęstszych błędów dotyczących sposobu żywienia popełnianych przez dzieci i młodzież należą:

- Niewłaściwy skład pożywienia: nadmiar tłuszczu (powyżej 50%), nadmiar białka (około 50%), cukrów prostych, niedobór błonnika.
- Niezrównoważone pożywienie – chipsy, frytki, *fast-foody*.
- Nieregularne posiłki.
- Zastępowanie właściwych posiłków słodyczami.
- Picie słodzonych soków, napojów.
- Posiłki niepełnowartościowe.
- Żywność oczyszczona.
- Zbyt mała ilość wody.

Racjonalne odżywianie, właściwy styl życia to najlepszy sposób na zapewnienie zdrowia teraz i w przyszłości. Cel profilaktyki zdrowotnej i żywieniowej to wzmocnienie układu immunologicznego, chroniącego organizm przed chorobami. Sposoby na wzmocnienie układu odpornościowego:

- **Aktywność fizyczna.**
- **Pełnowartościowe pożywienie.**
- **Eliminacja cukru.**
- **Oczyszczanie organizmu (duża rola błonnika).**
- **W razie potrzeby – suplementy.**
- **Udział w diecie probiotyków*.**

■ ANNA KŁOSIŃSKA
FUNDACJA ZDROWY UCZEŃ

*Probiotyki, to naturalne leki pozwalające przywrócić naturalną florę jelit. Do cennych probiotyków w diecie dziecka można zaliczyć: jogurty, kefir, napoje mleczne fermentowane, warzywa kwaszone.