

ser

Prewencja nadwagi i otyłości u dzieci



Praktyczny poradnik dla rodziców

Otyłość to stan nadmiernej akumulacji tłuszczu w organizmie, prowadzący do zaburzeń stanu zdrowia.

Podstawowy powód otyłości to **dodatni bilans energetyczny** prowadzący do wzrostu masy ciała, co oznacza, że kalorie konsumowane przewyższają kalorie wydawane.

Co zatem tak naprawdę jest przyczyną otyłości u dzieci?

- Spożywanie nadmiernej ilości pożywienia, szczególnie bogatego w tłuszcz i cukier
- Monotonność diety
- Nieregularne spożywanie posiłków, brak śniadań
- Przekąszanie niezdrowych przekąsek
- Brak dostatecznej aktywności fizycznej
- Przewaga siedzącego trybu życia

Rodzicu pamiętaj, że to Ty kształtujesz nawyki żywieniowe Twojego dziecka !

Konsekwencje nadwagi i otyłości u dzieci:

- Zmniejszona wydolność fizyczna
- Zaburzenia psychospołeczne
- Problemy z nadmierną masą ciała w życiu dorosłym
- Wzrost ryzyka wystąpienia wielu schorzeń, m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, chorób układu sercowego i oddechowego, bólów kręgosłupa i stawów, koślawienia kolan i stóp, różnych typów nowotworów

Postępowanie prewencyjne

Pamiętaj o przestrzeganiu 4 zasad właściwego odżywiania się:

1. Zasada regularności
2. Zasada jakości wybieranych produktów spożywczych
3. Zasada ilości przyjmowanego pokarmu
4. Zasada kupowania produktów spożywczych i przygotowywania posiłków

Zasada regularności

Ważna jest liczba posiłków spożywanych w ciągu dnia. Dziennie najlepiej zjadać pięć posiłków: pierwsze śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację. Ważna jest też stała pora spożywania posiłków. Sprawność fizyczna i umysłowa znacznie maleją, jeśli nie dostarczymy naszemu organizmowi pożywienia w odpowiednich, zawsze tych samych odstępach czasu, najlepiej co 3 godziny



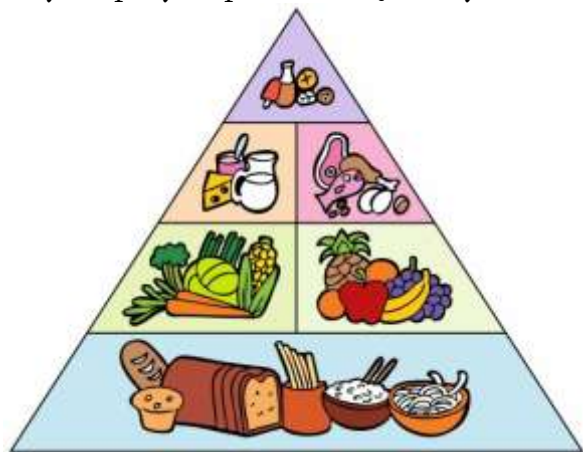
Zasada ilości

Nie należy jeść ani za dużo, ani za mało, lecz w sam raz.

Nie wykorzystane przez organizm składniki odżywcze dostarczane wraz z pokarmem są odkładane w postaci tkanki tłuszczowej. Szkodliwe jest też „głodzenie organizmu”. Takie postępowanie prowadzi do braku energii potrzebnej do wykorzystania codziennych czynności i zahamowania wzrostu.

Zasada jakości wybieranych produktów spożywczych

W naszym pożywieniu wszystkie składniki potrzebne organizmowi powinny występować w odpowiednich proporcjach. W ich ustaleniu może pomóc tak zwana **piramida pokarmowa**. Można z niej odczytać, jakie produkty należy jeść często, a jakie rzadziej. Piramida składa się z kilku poziomów, którym odpowiadają konkretne grupy produktów. Postawę pożywienia powinny stanowić produkty zbożowe wytworzone z pełnego przemiału. Na szczycie piramidy znajdują się tłuszcze i słodczy, których spożycie powinno się maksymalnie ograniczyć.



Całodzienna dieta dziecka powinna uwzględniać produkty z różnych grup żywności w następującej **ilości porcji**:

- **Produkty zbożowe 5x**
- **Warzywa 5x**
- **Owoce 4x**
- **Produkty mleczne 3x**
- **Mięso, drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych 1-2x**
- **Tłuszcze 1-2x**

Produkty zbożowe

Są źródłem energii, dostarczają witamin z grupy B składników mineralnych (głównie magnezu i cynku) oraz błonnika pokarmowego. Szczególnie polecane jest pieczywo z mąk pełnoziarnistych, grube kasze, płatki naturalne-produkty te zawierają znacznie więcej składników mineralnych i błonnika i magnezu niż zwykła kajzerka.

1 porcja produktów zbożowych to:

- 1 kromka chleba
- 1 mała bułka
- 0,5 dużej bułki
- ½ szklanki gotowanej kaszy
- ½ szklanki gotowanego ryżu
- 1 szklanka makaronu
- 3 łyżki płatków zbożowych



Warzywa i owoce

Są źródłem błonnika pokarmowego, wielu witamin i składników mineralnych oraz innych substancji biologicznie aktywnych, które mają dobroczynne działanie na organizm, np. likopen zawarty w pomidorach. Warzywa powinny być spożywane codziennie do wszystkich posiłków i jako przekąsek.

1 porcja warzyw to:

1 plaster dyni
0,5 cukinii, bakłażana, brokułu,
1 sztuka pomidora, papryki,
marchewki, ogórka, buraka
6 liści sałaty, szpinaku, botwinki
5 sztuk rzodkiewek, pomidorków
koktajlowych
0,5 szklanki groszku, kukurydzy
1 szklanka surówki z warzyw
3 łyżki groszku, kukurydzy
1 szklanka soku warzywnego
1 talerz zupy warzywnej



1 porcja owoców to:

1 plaster arbuza
0,5 sztuki grejpfruta, ananasa
1 jabłko, banan, pomarańcza,
gruszka, brzoskwinia
2 mandarynki, kiwi, morele,
śliwki
1 szklanka czereśni, wiśni,
winogron, truskawek, malin,
jagód, borówek
¼ szklanki suszonych owoców
1 szklanka soku owocowego



Barwa ma znaczenie !

Barwa warzyw i owoców wiąże się z obecnością w nich określonymi substancjami, które mają wpływ nie tylko na kolor produktu, lecz także na jego właściwości zdrowotne. Stosowanie zasady kolorowego talerza ułatwi sporządzanie pełnowartościowych posiłków oraz zapewni ciekawy i apetyczny wygląd potrawy.

BARWA CZERWONA

pomidor, buraki, papryka czerwona, truskawki, granat, wiśnie

Bogate w silny przeciwutleniacz likopen oraz potas. Wzmacniają serce i układ krążenia oraz obniżają poziom cholesterolu. Wykazują działanie antynowotworowe.



BARWA ŻÓŁTO – POMARAŃCZOWA

marchew, dynia, papryka żółta, mango, brzoskwinia, pomarańcze, cytryny, banany

Zawierają dużo beta karotenu i witaminy C. Korzystne dla urody, wzmocnienia odporności, ochrony przed rakiem, wzmocnienia oczu.



BARWA ZIELONA

brokuły, szpinak, sałata, brukselka, groszek, ogórek, cukinia, kiwi

Bogate w chlorofil, kwas foliowy, żelazo, magnez, wapń, potas, witaminy B, C, E, K. Detoksykują organizm, wspomagają odchudzanie, wzmacniają naczynia krwionośne, zapobiegają anemi.



BARWA FIOLETOWA

kapusta czerwona, bakłażan, aronia, czarne porzeczki,
ciemne winogrona



Bogate w antocyjany, które wykazują działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Wspierają działanie układu krążenia, trawiennego, i moczowego. Poprawiają pracę umysłu.

BARWA BIAŁA

cebula, czosnek, por, cykoria, kalafior, kapusta pekińska

Zawierają alliacyny – naturalne antybiotyki.

Wzmacniają układ odpornościowy. Działają przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo.



Jak zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie dziecka?

- podawaj warzywa i owoce do każdego posiłku dziecka
- przygotuj atrakcyjne kolorystyczne potrawy
- przygotuj dziecku na 2 śniadanie do szkoły kanapki z dodatkiem warzyw
- podawaj na obiad dwa rodzaje warzyw surowe i gotowane
- dbaj o różnorodność spożywanych warzyw i owoców, poznawanie nowych smaków zachęci dziecko do jedzenia
- przygotuj atrakcyjne posiłki takie jak dziecko lubi (np. sałatki owocowe)
- korzystaj z sezonowych owoców i warzyw w okresie zimowym stosuj mrożonki



Produkty mleczne

Dostarczają najlepiej przyswajalnego wapnia, wysokowartościowego białka oraz witamin głównie A, D i B₂. Najważniejszym składnikiem w tej grupie jest wapń ze względu na jego ważną rolę w budowie mocnych kości i zębów.

1 porcja produktów mlecznych to:

1 szklanka mleka
1 szklanka kefiru, jogurtu,
maślanek
 $\frac{3}{4}$ szklanki gęstego jogurtu, serka
homogenizowanego
1 gruby plaster twarogu
2 plasterki sera żółtego



W przypadku, gdy dziecko nie lubi mleka i produktów mlecznych, można podawać je w formie kakao, budyniu, deseru mlecznego z różnymi owocami oraz jako dodatki do różnych potraw (naleśników, past do kanapek).

Mięso, drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych

Są ważnym źródłem wysokowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku oraz witamin A, D i witamin z grupy B (głównie B₁, B₁₂ i PP). Przy wyborze produktów z tej grupy należy zwracać szczególną uwagę na zawartość w nich tłuszczu. Należy częściej sięgać po mięso drobiowe i chude wędliny. Minimum 2 razy w tygodniu należy sięgać po kawałek ryby, gdyż są źródłem tłuszczu, niezbędnego m.in. do prawidłowego funkcjonowania mózgu, oraz witaminy D.

1 porcja mięsa, drobiu, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych to:

150g chudego mięsa lub ryby
2 plastry wędliny, szynki
1 jajko
0,5 szklanki nasion roślin strączkowych



Tłuszcze

Najzdrowsze są tłuszcze rybne oraz roślinne (oleje roślinne, orzechy, nasiona), gdyż są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, bez których prawidłowy wzrost i rozwój nie jest możliwy. W diecie dzieci nie można zapominać jednak o tłuszczach zwierzęcych (masło, tłuszcze pochodzące z produktów mlecznych i mięsnych). Dostarczają one młodemu organizmowi energii w postaci nasyconych kwasów tłuszczowych i

cholesterolu potrzebnego do budowy m.in. komórek nerwowych, hormonów oraz wytwarzania witaminy D. Wszystkie tłuszcze są niezwykle ważne dla przyswajania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Dzieci powinny wystrzegać się tzw. utwardzonych tłuszczów roślinnych zawierających niebezpieczne dla zdrowia kwasy tłuszczowe trans. Niestety można je znaleźć w wielu uwielbianych przez dzieci produktach-frytkach, chipsach, ciasteczkach, batonikach, pizzy i hamburgerach.

1 porcja tłuszczów roślinnych to:

1 łyżeczka masła, margaryny,
oliwy, oleju
1 łyżka majonezu



Różnorodność produktów w diecie chroni dzieci przed niedoborami pokarmowymi i chorobami powstającymi na ich tle oraz zabezpiecza przed kumulacją zbyt dużej ilości jednego rodzaju niezdrowych substancji, konserwantów czy toksyn.

Zdrowa dieta to dieta urozmaicona

Jak skomponować jadłospis?

POSIŁKI	GRUPY PRODUKTÓW	LICZBA PORCJI
Śniadanie	Produkty białkowe	2 porcje
	Produkty zbożowe	1 porcja
	Warzywa	1 porcja
	Owoce	1 porcja
Drugie śniadanie	Produkty białkowe	1 porcja
	Produkty zbożowe	1 porcja
	Warzywa/ Owoce	1 porcja
Obiad	Produkty białkowe	1 porcja
	Produkty zbożowe	1 porcja
	Warzywa	2 porcje
	Owoce	1 porcja
Podwieczorek	Produkty zbożowe/ białkowe	1 porcja
	Warzywa/ Owoce	1 porcja
		1 porcja
Kolacja	Produkty zbożowe/ białkowe	1 porcja
		1 porcja
	Warzywa/ Owoce	1 porcja

Składnik tłuszczowy (1-2 porcje) może być wykorzystywany w zależności od planowanego jadłospisu w różnych posiłkach, jako dodatek do pieczywa, jarzyn, surówki.



Przykładowy jadłospis

POSIŁKI	GRUPY PRODUKTÓW	LICZBA PORCJI
Śniadanie	Mleko	1 szklanka
	Bułka grahamka	1 mała sztuka
	Masło	1 łyżeczka
	Pomidor	1 sztuka
	Gruszka	1 sztuka
Drugie śniadanie	Jogurt naturalny	1 szklanka
	Płatki zbożowe	3 łyżki
	Brzoskwinia	1 sztuka
Obiad	Pulpety drobiowe	150g
	Kasza gryczana	0,5szklanki
	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakiem	1 talerz
	Surówka z marchwi i selera	1 szklanka
	Sok owocowy	1 szklanka
Podwieczorek	Cisto drożdżowe	1 mały kawałek
	Maliny	1 szklanka
Kolacja	Mleko z kakao	1 szklanka
	Ryż brązowy	0,5 szklanki
	Warzywa gotowane	1 szklanka
	Oliwa	1 łyżeczka

PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIEJ PODAŻY PŁYNÓW !



Woda jest składnikiem niezbędnym do życia. W organizmie człowieka pełni wiele bardzo istotnych funkcji.

Zapotrzebowanie dzieci na płyny wynosi ok. 1,5-2,0 l na dobę.

Woda najlepiej zaspokaja pragnienie, szczególnie w okresie letnich upałów, nie zawiera kalorii ani cukru, może natomiast dostarczać pewnej ilości łatwo przyswajalnych składników mineralnych. W żywieniu dzieci polecana jest **woda naturalna, źródłana, nisko- lub średniozmineralizowana (<1500mg/l) i niskosodowa (< 20 mg jonów sodu / 1 l).**

Najcenniejsze odżywczo są soki przygotowywane bezpośrednio do spożycia ze świeżych dojrzałych owoców i warzyw bez dodatku cukru. Polecane są soki typu przecierowego, gdyż zawierają znacznie więcej witamin, składników mineralnych i błonnika. Należy jednak pamiętać, że soki oprócz wielu cennych składników pokarmowych są źródłem cukrów prostych, dlatego ich nadmiar w żywieniu nie jest wskazany. **Dziennie nie powinno się podawać dziecku więcej niż jedną porcję soku.**



Napoje gazowane sprzyjają nadwadze i otyłości, ze względu na dużą zawartość w nich cukru. Mogą ponadto zawierać sztuczne środki słodzące, barwniki, fosforany i wiele innych związków chemicznych. **Napoje tego typu powinny zostać zupełnie wyeliminowane z diety dziecka.**

Rodzicu pamiętaj !

- Dopilnuj, aby twoje dziecko wypijało nie mniej niż 1,5-2 l płynów dziennie
- Przypominaj dziecku o zabraniu butelki wody do szkoły naucz je systematycznego sięgania po wodę w ciągu dnia
- Przypominaj dziecku o spożywaniu owoców i warzyw które również są źródłem wody
- W trakcie aktywności fizycznej przypominaj o wypiciu wody lub innych napojów niesłodzonych
- Jeśli twoje dziecko wybiera się na wycieczkę zaopatrz je w butelkę wody aby mogło zaspokoić pragnienie
- Sam pamiętaj oraz ucz dziecko, że nie tylko ilość ale również jakość wypijanych płynów jest ważna –lepiej wypić wodę źródlaną lub mineralną niż kolorowy słodzony napój



PAMIĘTAJ O OGRANICZENIU CUKRU I SŁODYCZY !

Słodycze nie są produktem niezbędnym w diecie. Całkowite ich wykluczenie z diety dziecka byłoby najkorzystniejsze dla jego zdrowia, gdyż poza cukrem nie dostarczają zbyt wielu składników odżywczych. Ponadto często oprócz cukru zawierają znaczne ilości tłuszczu oraz sztucznych barwników. Pamiętajmy jednak, że całkowite zabronienie dziecku jedzenia słodyczy może spowodować efekt odwrotny i wówczas dziecko będzie sięgać po nie częściej.



W jaki sposób podać dziecku słodycze, aby nie zaszkodzić?

- Musisz postawić dziecku jasne granice polegające na tym, że słodycze pojawiają się rzadko i w małej ilości.
- Słodycze podawaj nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu. Możesz zorganizować np. „słodką środę i sobotę”. W tych dniach dziecko będzie mogło zjeść jedną porcję słodyczy.
- Należy pamiętać, że słodycze podajemy zawsze po posiłku, gdyż inaczej dziecko może stracić apetyt na produkty bardziej wartościowe.
- Podawania słodyczy należy unikać bezpośrednio przed snem, po umyciu zębów, gdyż pozostałości cukru prostego na zębach są idealną pożywką dla bakterii powodujących próchnicę.
- Nigdy nie używaj słodyczy jako nagrody, czy przekupstwa.

Jakie słodycze podać dziecku?

- **Lody śmietankowe** - charakteryzują się stosunkowo niską kalorycznością, są źródłem wapnia oraz witamin z grupy B
- **Budyń mleczny z owocami, koktajl mleczno- owocowy, galaretka z kawałkami owoców** – typu smakołyki możesz w łatwy sposób przemyścić porcję mleka i owoców do diety dziecka
- **Ciasteczka zbożowe** – zawierają pełne ziarna zbóż, orzechy oraz suszone owoce, które dostarczają wielu cennych składników odżywczych. Najlepiej przygotować ciasteczka samodzielnie, wówczas można ograniczyć cukier, na rzecz większej ilości owoców.
- **Czekolada gorzka** lub wyroby z miazgi migdałowej, orzechowej, czy nasion sezamu zawierają oprócz cukru i tłuszczu również liczne składniki mineralne, takie jak magnez, potas i cynk. Od czasu do czasu można zatem pozwolić dziecku na 2-3 kostki czekolady. Należy jednak unikać czekolad mlecznych i białych.



Jakich słodyczy unikać?

- Batonów i wafli czekoladowych
- Ciastek paczkowanych
- Pączków, eklerków
- Lizaków, landrynek, cukierków, żelków
- Słodkich napojów

Produkty te są tylko i wyłącznie źródłem „pustych kalorii”.

PAMIĘTAJ O ORGANICZENIU SOLI !

Dzienne spożycie chlorku sodu nie powinno być większe niż 5g (2000mg sodu). Taką ilość soli zawiera 1 płaska łyżeczka.

Pamiętajmy, że źródłem soli w diecie jest nie tylko „solniczka”, ale także produkty przetworzone, tj. konserwy, wędliny, ser żółty.

Jak ograniczyć ilość soli w diecie dziecka?

- Należy wybierać produkty świeże, a z przetworzonych wybierać te, które zawierają mniejsze ilości soli.
- Należy zrezygnować z dosalania potraw przy stole, zastępując sól aromatycznymi ziołami (bazylią, oregano, tymianek, majeranek, koperek).
- Solenie gotowanych ziemniaków, ryżu, kasz i makaronów należy ograniczyć do akceptowalnego minimum.
- Wyeliminować należy dania gotowe do spożycia (mrożona pizza, zupy i sosy w proszku), słone przekąski (chipsy, paluszki, orzeszki solone) i produkty typu fast-food.
- Idąc z dzieckiem do sklepu, poproś je o poszukanie produktów z oznaczeniem „o obniżonej zawartości soli” lub „bez soli”. Ponadto wytłumacz dziecku dlaczego jest to tak ważne.



Zasada kupowania produktów spożywczych i przygotowywania posiłków

Gdy kupujesz jedzenie, zwracaj uwagę na jego wygląd oraz termin przydatności do spożycia. Nie kupuj żywności nieświeżej lub przeterminowanej.. Łatwo psujące się produkty spożywcze przechowuj w lodówce. Niska temperatura hamuje rozwój drobnoustrojów powodujących psuci się pokarmu.



Przygotowując posiłki korzystaj z takich technik kulinarnych, jak gotowanie w wodzie, na parze, grillowanie, pieczenie i w folii, pergaminie. Unikaj smażenia. Potrawy smażone są znacznie bardziej kaloryczne, a spożywanie ich w nadmiernych ilościach sprzyja otyłości. Ponadto podczas procesu smażenia w produktach spożywczych tworzą się szkodliwe dla zdrowia substancje, np. akrylamid, wykazujący właściwości rakotwórcze.



W prewencji nadwagi i otyłości u dzieci oprócz przestrzegania wyżej przedstawionych zasad żywieniowych niezbędne jest wprowadzenie codziennej aktywności fizycznej



Większość uczniów nie osiąga zalecanego dla zdrowia poziomu aktywności fizycznej. Jeżeli doda się do tego częste zwalnianie z WF i codziennie kilkugodzinne oglądanie telewizji lub przesiadanie przy komputerze to okazuje się że Polskie dzieci coraz bardziej zagrożone są chorobami związanymi z brakiem ruchu, w tym przede wszystkim nadwagą i otyłością.

Najważniejsze korzyści dla zdrowia dzieci wynikające z uprawiania aktywności fizycznej to:

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej i umysłowej
- wzmocnienie siły mięśniowej i koordynacji ruchów zapobiega wadom postawy
- dodatni wpływ na rozwój silnych zdrowych kości zmniejszenia w dorosłym życiu ryzyko wystąpienia osteoporozy i złamań kości
- zwiększone spalanie kalorii zapobiega nadwadze i otyłości
- większe dotlenienie mózgu zwiększa sprawność umysłową i zdolność zapamiętywania

- poprawa samopoczucia, lepsze odreagowanie stresu, lepsza jakość snu.
- mniejsze ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych jak choroby serca nadciśnienie nowotwory i cukrzyca
- pozytywny wpływ na system immunologiczny (poprawa odporności)
- pozytywny wpływ na kształtowanie takich cech ,jak wytrwałość w pokonywaniu przeszkód samodzielność zdolność współpracy z rówieśnikami.

Dzieci i młodzież w wieku od 5-18 lat powinny co najmniej 60 minut dziennie poświęcać na zabawę ruchową lub aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności

Aktywność fizyczna nie musi zawsze jednorazowo trwać 60 min może być bowiem w ciągu dnia rozłożona na krótsze okresy, ale co najmniej 10-20 minutowe.

Na zainteresowanie aktywnością fizyczną dzieci bardzo duży wpływ mają rodzice.

Sz szczególnie wartościowe jest rodzinne, wspólne z dziećmi uprawianie różnych form ruchu co pozwala kształtować prozdrowotne nawyki. Utrzymanie i rozwijanie u dzieci motywacji do podejmowania codziennej, systematycznej aktywności fizycznej jest obecnie dużym wyzwaniem dla rodziców.



Jak zachęcić dzieci i młodzież do zwiększenia aktywności fizycznej?

- Należy starać się, aby dzieci miały możliwość uczestniczenia w różnorodnych formach aktywności ruchowej.
- Istnieje wiele form aktywności fizycznej, które rodzice mogą uprawiać razem ze swoimi dziećmi: wspólne spacery, wycieczki piesze, rowerowe, wyjście na basen.
- Należy dostosować rodzaj aktywności fizycznej do zainteresowań i możliwości dziecka. Wybierać to co dziecko akceptuje i sprawia mu przyjemność.
- Dobrze jest włączyć dziecko do codziennych obowiązków domowych, tj. ślanie łóżka, odkurzanie, zmywanie, które liczą się w codziennym bilansie energetycznym.
- Należy uświadomić dziecku rolę codziennej aktywności fizycznej i zachęcać do jej zwiększania, np. przekonywać ze zamiast oglądania TV korzystniejszy jest spacer z psem , zamiast windy lepiej wejść po schodach ,zamiast chodzenia po galerii ciekawsza jest wycieczka rowerowa, spacer lub gra w piłkę.
- Dobrym zwyczajem w rodzinie zwłaszcza dla młodszych dzieci jest ustalenie limitu czasu spędzanego na oglądaniu telewizji i korzystaniu z komputera do maksymalnie 1-2 h.
- Ważne jest aby dzieci traktowały aktywność fizyczną jako przyjemność i nawyk ,a nie uciążliwy obowiązek.

