

Uwaga na wagę od najmłodszych lat



łyżeczka za mamusię, łyżeczka za tatusia... Od kiedy dzieci zaczynają jeść stałe pokarmy, wydaje się najczęściej, że wyłącznie zjedzenie całej porcji to gwarancja prawidłowego rozwoju malca. Jednak bardzo często, sprawdzając tabelki, siatki centylowe i normy, zapominają się, że nadwyżki z tych kolejnych, wmuszanych „łyżeczek za” oraz z dodatkowych przekąsek między posiłkami (bo przecież dziecko NIC nie zjadło!) odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej, która z uroczych fałdek niemowlaka w późniejszym wieku może stać się przyczyną nadwagi i otyłości. Jak więc mądrze żywić dziecko i czym się kierować, by było zdrowe, aktywne i szczupłe?



POLSKIE DZIECI TYJĄ!

Ograniczenie jedzenia typu fast-food, zmniejszenie ilości cukru i soli w posiłkach, rezygnacja ze smażonych dań w szkołach i przedszkolach, czyli wprowadzenie zasad zdrowego żywienia, są jednym z wielu działań mających na celu zahamowanie epidemii nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. O powszechności problemu świadczą wyniki badań, przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia, obejmujących 1255 uczniów w wieku 9 lat z terenu pięciu województw: mazowieckiego, podkarpackiego, opolskiego, pomorskiego i wielkopolskiego. Nadwagę stwierdzono u blisko 19% dziewcząt i ponad 17% chłopców, a otyłość u 4% dziewcząt i ponad 6% chłopców. W badaniu sprzed dwóch lat u uczniów z 16 województw Instytut stwierdził nadmierną masę ciała (nadwagę plus otyłość) już u 22% z nich.

Uwagę zwraca także duży wzrost częstości występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce. Badania prof. Jadwigi Charzewskiej i współpracowników z Instytutu Żywności i Żywienia wykazały, że przez ostatnie 30 lat w Warszawie, w przedziale wiekowym 11–15 lat, nastąpił 3-krotny wzrost otyłości wśród chłopców i aż 10-krotny wśród dziewcząt.

JAK PĄCZEK W MAŚLE?

Kilkadziesiąt lat temu problem nadwagi i otyłości dzieci w Polsce praktycznie nie występował. Obecnie wciąż niestety często pokutują stwierdzenia, że dzieci „wyrosną” z nadwagi, słodycze nie mogą aż tak bardzo szkodzić – przecież z ich reklamami spotykamy się na każdym kroku, dziecko powinno jeść to, co lubi, a sama woda nie będzie smakować maluchom. Tymczasem należy zdać sobie sprawę z konsekwencji, jakie niosą ze sobą nadwaga i otyłość. Przede wszystkim istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko o nadmiernej masie ciała będzie miało problemy z otyłością w życiu dorosłym. Problemy zdrowotne to ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II i nadciśnienia, bóle kręgosłupa, wady postawy (koślawienie kolan i stóp), mniejsza sprawność fizyczna oraz otłuszczenie organów wewnętrznych, które także spowodowane jest przez zbędne kilogramy. Samo dziecko zaś może czuć się odrzucone przez grupę rówieśniczą z powodu swojego wyglądu.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



SMACZNIE I RAZEM

Zdrowa dieta powinna objąć wszystkich członków rodziny, a wówczas na dobre skutki jej wprowadzenia nie trzeba będzie długo czekać! Przy okazji warto przypomnieć, jak ważne jest wspólne spożywanie posiłków w ciągu dnia, które sprzyja kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Warto więc wygospodarować chwilę na wspólnie przygotowaną i zjedzoną ze smakiem zdrową kolację lub podwieczorek, zamiast dać dziecku kolejną szybką przekąskę.

ZDROWE ŻYWIENIE W PRAKTYCE NA CO DZIEŃ

Instytut Żywności i Żywienia opracował proste zasady, których wprowadzenie w życie zapobieganie nadwadze i otyłości dzieci i młodzieży.



Oto i one:

- Codzienna dieta powinna zawierać różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie zdrowego żywienia.
- Konieczna jest stała aktywność fizyczna – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
- Źródłem energii w diecie Twojego dziecka powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy.
- Ważne jest codzienne spożywanie przynajmniej 3-4 porcji mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
- Należy jeść codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
- Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
- Konieczne jest ograniczenie spożycia cukru, słodyczy, słodkich napojów oraz tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
- Bardzo ważne jest zdyktowane ograniczenie spożycia słonych produktów.
- Codziennie powinno się pić odpowiednią ilość wody.

PROPAGOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Problem otyłości postrzegany jest jako jedno z głównych zagrożeń dla zdrowia społeczeństwa. Aby jej przeciwdziałać, prowadzone są liczne działania edukacyjne w szkołach i przedszkolach w całej Polsce. Finansowane są one ze środków Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy oraz Ministerstwa Zdrowia, w ramach projektu „Zachowaj równowagę”, realizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia wraz z partnerami. Projekt ten jest odpowiedzią na globalną strategię Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dotyczącą propagowania zdrowego stylu życia i zapobiegania otyłości.

więcej informacji na www.zachowajrownowage.pl i www.zdrowie.gov.pl