

RACJONALNE ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY GWARANCJĄ ICH ZDROWIA

KILKA DOBRYCH RAD DLA DZIECI I RODZICÓW

Prawidłowe żywienie należy do najważniejszych czynników wpływających korzystnie na stan zdrowia dziecka oraz jego zdolność do uczenia się, aktywność ruchową, samopoczucie i stan emocjonalny. Na co zatem należy zwrócić uwagę, aby zapewnić dziecku prawidłowy rozwój i zdrowie?

Główną zasadą racjonalnego żywienia jest, aby każdy posiłek tj. śniadanie, obiad i kolacja, zawierał produkty będące źródłem pełnowartościowego białka (mleko i jego przetwory, mięso i wędliny, jaja, ryby) oraz aby był wzbogacony warzywami i owocami, które są dla organizmu przebogatym źródłem naturalnych witamin i składników mineralnych.

Dzieci i młodzież powinny spożywać 4 – 5 posiłków w ciągu dnia w odstępach czasu nie mniejszych niż 4 godziny, gdyż dłuższe przerwy pomiędzy posiłkami mogą powodować obniżanie zdolności do koncentracji uwagi, ograniczenie aktywności fizycznej oraz pogorszenie nastroju i samopoczucia, co w rezultacie wpływa negatywnie na efektywność uczenia się. Dlatego też należy zwrócić uwagę, by przed wyjściem do szkoły dzieci mogły zjeść śniadanie i zostały zaopatrzone również w II śniadanie.

Szczególną rolę w codziennej diecie dziecka powinny odgrywać mleko i napoje mleczne. Są one dla organizmu dostarczycielem nie tylko pełnowartościowego białka, ale przede wszystkim dobrze przyswajalnego wapnia. A właśnie od regularnego dostarczania odpowiedniej ilości wapnia oraz innych niezbędnych związków mineralnych zależy m.in. uzyskanie w wieku młodzieńczym odpowiedniej masy kostnej. Niedobór wapnia w codziennych posiłkach może sprzyjać wielu nieprawidłowościom układu kostnego, który kształtuje się w dzieciństwie i wieku młodzieńczym, a w wieku późniejszym może być przyczyną choroby zwanej osteoporozą. Ostatnie doniesienia naukowe coraz częściej wspominają o pojawiających się przypadkach osteoporozy również u dzieci w wieku szkolnym, co jest bardzo niepokojące. Słabe wysycenie organizmu wapniem sprzyja także zwiększonej kumulacji metali szkodliwych dla zdrowia, takich jak np. ołów, rtęć i kadm. Parafrazując więc przysłowie: „Czego się Jaś nie nauczy...”, można powiedzieć: **jaki kościec sobie Jaś zbuduje, taki Jan będzie miał**. Dotyczy to nie tylko kości i stawów, ale także prawidłowego rozwoju i funkcjonowania całego organizmu.

Niedopuszczalnym jest, by ograniczać lub wręcz eliminować z jadłospisu dziecka artykuły pochodzenia zwierzęcego (mięso, mleko i ryby), gdyż są one najwłaściwszym źródłem przede wszystkim pełnowartościowego białka oraz wapnia. Dostarczają cały szereg aminokwasów niezbędnych do budowy młodego, rozwijającego się organizmu, których nie można całkowicie zastąpić produktami pochodzenia roślinnego. Jeżeli świadomie lub nie, wykluczaliśmy te produkty z własnego jadłospisu z różnych powodów, pozwólmy jednak, by dzieci otrzymywały to, co jest najwłaściwsze do ich prawidłowego wzrostu i rozwoju, zarówno fizycznego jak i umysłowego. A kiedy ich organizm zostanie już należycie ukształtowany (w wieku ok. 20-22 lat), wówczas sami o tym będą mogli zdecydować. Dlatego też dieta dziecka powinna być urozmaicona, gdyż to gwarantuje dostarczenie

organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu.

Prozdrowotny model żywienia dzieci i młodzieży najkrócej można przedstawić podając 2 grupy produktów – zalecanych w żywieniu dzieci i młodzieży oraz takich, które powinny być ograniczane w trosce nie tylko o ich prawidłowy rozwój, ale i zdrowie. Najważniejsze z nich zostały przedstawione w tabeli.

PRODUKTY ZALECANE W ŻYWIENIU DZIECI	PRODUKTY NIEZALECANE DLA DZIECI
<ul style="list-style-type: none">❖ mleko i przetwory mleczne (jogurt, kefir, mleko ukwaszone, sery i twarogi);❖ mięso o niskiej zawartości tłuszczu (drób),❖ jaja;❖ ryby najlepiej pochodzenia morskiego i przetwory rybne – bogate w białko i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe;❖ tłuszcze pochodzenia roślinnego – oliwa z oliwek, oleje: słonecznikowy, rzepakowy, arachidowy, z pestek winogron i inne, margaryny miękkie;❖ masło – jest tłuszczem zwierzęcym, jednak bogatym w karoten i naturalne witaminy (A,D,E,K) bardzo dobrze przyswajalne przez organizm dlatego powinno znajdować się w diecie;❖ nasiona roślin strączkowych, orzechy – bogate w białka i tłuszcze roślinne;❖ kasze, produkty zbożowe, pieczywo z pełnego przemiału;❖ warzywa i owoce – źródło naturalnych witamin i soli mineralnych oraz błonnika.	<ul style="list-style-type: none">❖ napoje typu „cola” – zawierają m.in. cukier, substancje dodatkowe i kwas ortofosforowy, spożywane często i w większej ilości mogą powodować odwapnianie kości oraz ograniczenie wchłaniania wapnia, ujemnie wpływają na mineralizację zębów i szkliwo;❖ chipsy – mogą być jednym z czynników zaburzeń przemiany materii (tłuszcz) oraz układu krążenia i pracy nerek (duża zawartość soli);❖ żywność typu „fast food” (hamburgery, hot-dogi, frytki itp.) – pieczone i smażone, są ciężkostrawne zawierają zazwyczaj dużą zawartość tłuszczu i niekorzystnych związków powstałych przy obróbce termicznej tłuszczu;❖ tłuszcze pochodzenia zwierzęcego;❖ słodycze, wyroby cukiernicze – są bogate w tłuszcz i cukry, ich nadmierna ilość z pewnością może przyczynić się do zaburzeń przemiany materii oraz próchnicy zębów;❖ żywność przetworzona, dania gotowe, zupki i ciasta w proszku itp. – zazwyczaj zawierają znaczne ilości konserwantów i innych substancji dodatkowych, a ich jakość żywieniowa nie jest zbyt duża. <p><i>Zaleca się by produkty tego rodzaju były spożywane okazjonalnie. Nie powinny one stawać się podstawowymi elementami diety dzieci i młodzieży.</i></p>

Planując racjonalny jadłospis dla dzieci należy brać pod uwagę wiele istotnych czynników, takich jak m.in. odpowiedni skład posiłków i wielkość porcji, upodobania żywieniowe dziecka, sezonowość niektórych produktów, dostarczenie odpowiedniej ilości płynów oraz urozmaicenie posiłków pod względem asortymentu, barwy, smaku i zapachu – wówczas dziecko chętniej zjada posiłki i nie pozostawia resztek, które są kolejnym złym nawykiem żywieniowym. Dlatego też zalecany skład posiłków dla dzieci powinien przedstawiać się następująco:

ŚNIADANIE:

- mleko lub napój mleczny (kakao, bawarka, kawa z mlekiem) lub
- zupa mleczna z dodatkiem kaszy lub płatków
- pieczywo mieszane

- niewielkie ilości tłuszczu (masło, margaryna miękka)
- produkty białkowe o wysokiej wartości biologicznej (sery, jaja, wędliny, ryby w różnej postaci, np. pasty)
- surowe warzywa lub owoce (ogórek, papryka, jabłko, banan).

II ŚNIADANIE – powinno zawierać produkty trwałe i wygodne do przechowywania: kanapki z pieczywa z serem podpuszczkowym lub wędliną, warzywa i owoce, napoje (soki owocowe, herbata, woda mineralna niegazowana).

OBIAD:

- pełnowartościowe białko (mięso, jaja, ryby, sery)
- produkty skrobiowe – ziemniaki lub kasze, ryż, makarony
- rośliny strączkowe
- warzywa i owoce gotowane i surowe, zimą mrożonki
- napoje (soki, kompoty)
- w obiadach bezmięsnych wystarczy dodanie produktu dostarczającego białka zwierzęcego, np. ser do klusek, naleśników, czy też jajo
- jako deser można traktować kompot, sok owocowy lub porcje owoców.

PODWIECZOREK:

- budyń, kisiel
- jogurt, koktajl, mus
- sałatka owocowa z owoców świeżych, lepiej unikać owoców z puszek

KOLACJA - powinna być urozmaicona, niezbyt obfita, pozbawiona produktów ciężkostrawnych (potraw tłustych, smażonych, mocno przyprawionych), może być to danie gorące lub składające się z takich produktów, jakie są podawane na śniadanie. Kolacja powinna być podawana na 2 godziny przed snem.

Mam nadzieję, że omówienie tych kilku podstawowych zasad żywieniowych pozwoli prześledzić domowe menu i zwrócić uwagę na nie zawsze dobre nawyki żywieniowe dzieci, które zaczynają się kształtować w wieku przedszkolnym przy – niestety – często niezbyt świadomym tego udziale rodziców. Z pewnością dla niektórych będzie to na początku trudne, ale gdy zaczniemy od zastąpienia słodkiej i tłustej drożdżówki oraz gazowanych, mocno słodzonych i sztucznie barwionych napojów na II śniadanie, kanapką z twarogiem lub chudą wędliną i dodamy do tego jabłko, będzie to z pewnością duży krok w dobrą stronę. A przy okazji można zastanowić się i prześledzić domowy jadłospis, gdyż zastosowanie tych kilku podstawowych wskazówek z pewnością może przyczynić się do poprawy nawyków żywieniowych nie tylko dzieci, ale całej rodziny i niewątpliwie lepszego samopoczucia oraz zdrowia.

mgr inż. Grzegorz Galiński
nauczyciel biologii i podstaw żywienia człowieka

BIBLIOGRAFIA:

1. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. i wsp.: Kompendium wiedzy o żywieniu i żywności. PWN, Warszawa 2004.
2. Gawęcki J., Roszkowski W.: Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa, 2008.
3. Jarosz M.: Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. IŻŻ, Warszawa, 2008.
4. Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H.: Zasady żywienia człowieka. WSiP, Warszawa, 2000.
5. Wajszczyk B., Charzewska J.: Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (w:) Jarosz M.: Obiady szkolne z uwzględnieniem zasad Dobrej Praktyki Higienicznej oraz systemu HACCP dla posiłków szkolnych. IŻŻ, Warszawa, 2008.
6. Włodarek D.: Dietetyka. Format AB, Warszawa, 2005.