

Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy!

W ostatnich latach, w wielu szkołach podstawowych, już od najmłodszych klas, borykamy się z problemem złych nawyków żywieniowych, co skutkuje nadwagą i otyłością. Aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie stanowią podstawę zdrowia człowieka. Rola rodziców jest szczególnie istotna w kontekście zapobiegania dziecięcej nadwagi i otyłości, ponieważ to oni bezpośrednio kształtują środowisko dziecka od najmłodszych lat i mają największy wpływ na zwyczaje i postawy dziecka. Inspiracją do napisania tego tekstu były nasze własne doświadczenia, które zdobyliśmy podczas kilku lat pracy w Szkole Podstawowej nr 34 w Gdyni, jako pedagogzy i wychowawczynie w świetlicy szkolnej. Nasza obserwacja rzeczywistości szkolnej wskazuje, że nie każde dziecko zaczyna dzień od dobrze zbilansowanego i zdrowego posiłku. Bardzo często śniadanie zastępuje przekąska z automatu szkolnego. Konsekwencje takiego sposobu żywienia dotyczą nie tylko okresu dziecięcego, ale mają ogromny wpływ na organizm w wieku dorosłym, stąd bardzo krótka droga do nadwagi i otyłości i związanych z nimi chorób np. cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, podwyższonego cholesterolu, stłuszczenia wątroby i chorób wieńcowych. Cukrzyca typu 2 to plaga naszych czasów, niegdyś dotykała ona przede wszystkim ludzi dojrzałych, teraz zapadają na nią nastolat-kowie.

W większości przypadków nadmierna masa ciała u dzieci jest wynikiem nieprawidłowego sposobu żywienia i zbyt niskiej aktywności fizycznej. Styl życia, w tym dieta, zależy wyłącznie od nas samych. Możemy w pełni decydować o tym, w jaki sposób odżywia się nasze dziecko i jak żyjemy my sami oraz w jaki sposób spędzamy wolny czas. W obecnych czasach internet, gry komputerowe, telewizja stanowią atrakcyjną formę spędzania wolnego czasu dla dzieci i młodzieży. Coraz więcej dzieci zamiast spaceru, czy gry w piłkę na świeżym powietrzu wybiera rundę w grze komputerowej lub kolejny, odcinek bajki. Ponadto dzieci nie widzą w tym nic złego.¹ Styl życia najmłodszych, niestety bardzo często przypomina życie dorosłych. Dzieci jedzą i zachowują się, jak dorośli. Oprócz złych nawyków żywieniowych, niezwykle ważnym czynnikiem podnoszącym ryzyko otyłości i nadwagi u dzieci jest brak ruchu. Wystarczy około 30-60 minut dziennie umiarkowanego wysiłku fizycznego przy zdrowym odżywianiu, a nadwaga i otyłość nie będzie zagrażała młodym organizmom.

Zachęcamy do udziału w realizowanym w naszej szkole projekcie „Odprowadzam sam”², który ma na celu nie tylko dbałość o środowisko, ale również promuje aktywność fizyczną i dobre nawyki. Kampania ma za zadanie skłonić uczniów i ich rodziców, aby docierali do szkoły pieszo, hulajnogą lub rowerem. Jako pedagogzy i wychowawcy świetlicy organizujemy dzieciom dużo zajęć sportowych. Aktywnie spędzamy czas na świeżym powietrzu niezależnie od pory roku. Nasza świetlica

¹ Stankiewicz M., Pieszko M., Śliwińska A., Małgorzewicz S., Wierucki Ł., T. Zdrojewski, Wyrzykowski B., Łysiak Szydłowska W. (2010). Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii”, t. 6, nr 2.

² <https://www.gdynia.pl/sport-i-zdrowie,7717/ruszyla-kolejna-edycja-kampanii-odprowadzam-sam,554667>

szkolna dysponuje sprzętem sportowym, dzięki czemu dzieci bardzo chętnie uczestniczą w organizowanych przez nas zajęciach. Staramy się, aby każde dziecko znalazło coś dla siebie i aktywnie spędzało czas, np. zimą zjeżdżamy na jabłuszkach, lepimy bałwany, urządzamy konkursy na najzabawniejszą rzeźbę ze śniegu. Wiosną i latem gramy w piłkę nożną, gumę, skaczemy przez skakanki i linę, gramy w klasy. To stare zabawy podwórkowe, które sprawiają wiele frajdy i radości. W świetlicy realizujemy także blok zajęć relaksująco-zdrowotnych, w ramach których prowadzimy między innymi pogadanki o zdrowych składnikach, przyprawach, ich pochodzeniu, smakach i zapachach. Na zajęciach dzieci często poznają nowe dla nich rodzaje zdrowych produktów. Poruszamy także temat czytania etykiet, wspólnie analizujemy skład różnych produktów, bardzo często przekąsek.

Nasza szkoła stara się wspierać rodziców i uczniów w zakresie działań od strony edukacyjnej, wychowawczej i organizacyjnej. Uczy, pokazuje i daje uczniom możliwość doświadczania rezultatów podejmowanych wyborów w codziennych sytuacjach życiowych.

Dzieci posiadają pewną świadomość żywieniową, niestety istnieje konieczność edukacji w zakresie zdrowego stylu życia.³ Ma to szczególne znaczenie również z uwagi na fakt, że dzieci korzystające z internetu, czy telewizji narażone są na sprawczość reklamy. Każde z nich ogląda około 40 tysięcy reklam żywnościowych, dowiadując się, że najlepszą propozycją na śniadanie będzie nutella, czy słodkie płatki. Taki przekaz utrwała nieprawidłowe nawyki żywieniowe i styl życia.⁴

Dobrym narzędziem w nauce zdrowego trybu życia i przy wyborze produktów spożywczych jest tak zwana piramida żywieniowa. Jest ona graficznym opisem różnych grup produktów żywieniowych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawionym w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności. W 2019 roku podczas IV Narodowego Kongresu Żywieniowego przedstawiono zaktualizowaną Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla dzieci i młodzieży opracowaną przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia^{5 d}.

³ Stankiewicz M., Pieszko M., Śliwińska A., Małgorzewicz S., Wierucki Ł., T. Zdrojewski, Wyrzykowski B., Łysiak Szydłowska W. (2010). Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii”, t. 6, nr 2.

⁴ E. Sosnowska-Bielicz, J. Wrótniak: „Nawyki żywieniowe a otyłość dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym”- Lubelski Rocznik Pedagogiczny.

⁵ Źródło: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-młodzieży>

Co nowego pojawiło się w Piramidzie? Jedną z aktualizacji jest dokładne mycie zębów po posiłku. Aktywna choroba próchnicowa i towarzyszące jej powikłania wpływają nie tylko na stan zdrowia jamy ustnej, ale mają znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia. Kolejna zmiana to odpowiednia ilość i jakość snu, ponieważ zbyt krótki sen zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała. W aktualnej piramidzie uwzględniono także zalecenie, by oglądanie telewizora czy korzystanie z komputera bądź innych urządzeń elektronicznych ograniczyć do 2 godzin dziennie. Pamiętanie o kontroli wzrostu i masy ciała ma szczególne znaczenie ze względu na wysoki odsetek nadmiernej masy ciała zarówno w populacji dorosłych jak i dzieci i młodzieży.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Pragnąc zachęcić do jak największego spożywania zdrowych produktów przygotowaliśmy opis właściwości zdrowotnych wybranych warzyw i owoców.

Właściwości warzyw i owoców, o których warto wiedzieć



Burak

Łagodzi napięcie emocjonalne, obawy nerwic i depresji, pozytywnie wpływa na sen, wspomaga koncentrację, poprawia wytrzymałość organizmu, pomaga w walce z wirusami,

Bogaty w witaminy C,B, A,E, K



Marchew

Poprawia stan wzroku, pozytywnie wpływa na skórę, ma właściwości przeciwnowotworowe, pozytywnie działa na układ trawienny, wspomaga odporność, działa przeciwwirusowo i bakteryjnie, bogata w witaminy B6, kwas foliowy, E, K, A i luteinę



Dynia

Zapobiega przeciw nowotworom oraz przeciw nadciśnieniu, poprawia prawidłowe funkcjonowanie wzroku, pestki z dyni pomagają zwalczać chorobę lokomocyjną, oczyszcza organizm z toksyn, zawiera witaminy A, B1, B2, B6, C, E, K, kwas foliowy i betakaroten

Właściwości warzyw i owoców, o których warto wiedzieć



Brokuł

Wspomaga wzrok, zwalcza stan zapalny, poprawia wygląd skóry, działa przeciw nowotworowo i korzystnie wpływa na stawy, Bogaty w witaminy B2, C, A, K, PP, B2, luteina

Badacze ze szpitala dziecięcego w Mass General i Uniwersytetu Medycznego Johna Hopkinsa doszli do wniosku, iż zawarty w brokułach sulforafan może wspomagać łagodzenie objawów autyzmu.



Jabłko

Oddziałuje pozytywnie na płuca, działa przeciw miażdżycowo, pomaga w leczeniu cukrzycy typu 2, sprzyja odchudzaniu, wpływa na wygląd skóry, wzmacnia odporność i wzrok, usuwa toksyny, hamuje rozwój próchnicy, zawiera witaminy A, B1, B2, B3, B5, B6, C,



Gruszka

Poprawia prace mózgu i koncentrację, Bogata w witaminy z grupy B, C, C oraz A.

Chcąc przestrzec przed pewnymi produktami zbyt często wybieranymi przez niektóre dzieci, stworzyliśmy spis wybranych produktów, które nie są zdrowe bądź wydają się z pozoru zdrowe. Warto czytać etykiety, dzięki sprawdzeniu składu i wartości odżywczej produktów, wybierajmy te najlepsze.

Produkty, które są niezdrowe, bądź wydają się z pozoru zdrowe

Chipsy

Bardzo często w składach tych przekąsek znajdują się wzmacniacze smaku, który mogą powodować między innymi zmiany skórne, między innym wysypkę i świąd, a także nadpobudliwość i gwałtowne wahania nastroju. Oprócz tego często w składzie pojawia się olej palmowy, który nie sprzyja utrzymaniu odpowiedniej wagi.

Krążki i chrupki chlebowe składają się głównie z mąki pszennej, oleju palmowego oraz przypraw i dodatków smakowych. Obecność oleju palmowego nie przysłuży się sylwetce na pewno. Dodatkowo mąka pszenna ma wysoki indeks glikemiczny (aż 90!), zatem cukrzycy oraz osoby o zwiększonym jej ryzyku nie powinny spożywać takich produktów.

Napoje niegazowane w puszkach i butelkach

głównie składają się z wody, cukru, syropu glukozowo-fruktozowego oraz kwasu cytrynowego. Oczywiście nie zabraknie także aromatów, regulatora kwasowości i przeciwutleniacza. Kolejny produkt, który spożywany w nadmiernej ilości może przysłużyć się nadwadze. O wiele lepiej wypić świeżo wyciskany sok lub wodę!

Batoniki zbożowe

Batonik zbożowy kojarzy się ze zdrową przekąską, niestety bardzo często są to pseudo zdrowe produkty. Nie zawsze są zdrowym wyborem. Może tak być, ale nie musi. Zdarza się, że producenci faszerują takie batoniki toną cukru. Czytajmy etykiety. Jeśli na pierwszym miejscu listy składników znajduje się cukier lub syrop glukozowo-fruktozowy to nie oczekuj żadnych korzyści zdrowotnych i odłóż produkt z powrotem na półkę. Na pewno lepszym rozwiązaniem będzie przygotowanie batoników w domu lub, zakup tych z odpowiednim składem, bądź zjedzenie garści orzechów i suszonych owoców.

Batoniki z mlecznej czekolady z nadzieniem mlecznym

Te batoniki nie przysłużą się zbyt dobrze naszej sylwetce, a także zdrowiu. Dużo cukru, który sprzyja otyłości i próchnicy, olej palmowy, aromaty, mleko w proszku, lecytyna sojowa. Zachęcamy do zjedzenia kawałka dobrej, gorzkiej czekolady - jest dużo zdrowsza.

Ciastka zbożowe

Ciastka zbożowe reklamowane są jako zdrowy początek dnia. Ciastka jako pełnowartościowy posiłek? To nie jest dobry pomysł, w dodatku takie z cukrem? Nasze największe zastrzeżenie to reklama tego produktu. Są zdrowsze rozwiązania na śniadania!

Zdrowe odżywianie nie polega na jedzeniu zdrowych produktów zawsze i wszędzie. Wystarczy, że w przeważającej większości przypadków wybiera się wartościowe produkty. Wtedy pizza czy lody zjedzone raz w tygodniu nie wpływają negatywnie na zdrowie i masę ciała dziecka. W związku z powyższym odpowiednia realizacja edukacji żywieniowej w szkole i w domu to dobra inwestycja w przyszłość dzieci.

Iwona Boczkowska Oliwia Wolszon

Bibliografia:

1. E. Sosnowska-Bielicz, J. Wrótniak: „Nawyki żywieniowe a otyłość dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym”- Lubelski Rocznik Pedagogiczny.
2. Stankiewicz M., Pieszko M., Śliwińska A., Małgorzewicz S., Wierucki Ł., T. Zdrojewski, Wyrzykowski B., Łysiak Szydłowska W. (2010). Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii”, t. 6, nr 2.
3. Gronowska-Senger A. (2007). Żywność, styl życia a zdrowie Polaków. „Żywność Człowieka i Metabolizm, nr 34.
4. Charzewska J., Bergman P., Kaczanowski K., Piechaczek H. (2006). Otyłość epidemią XXI wieku. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa.

Strony internetowe:

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

<https://czytamyetykiety.pl/>

<https://www.gdynia.pl/sport-i-zdrowie,7717/ruszyla-kolejna-edycja-kampanii-odprowadzam-sam,554667>