



**Czym skorupka za młodu
nasiąknie... Rola prawidłowego
odżywianie i nawyków
żywnościowych u dzieci**



Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze

Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze u dzieci w wieku szkolnym jest zróżnicowane i zależy od wieku, płci i aktywności fizycznej.

W ogólnej całodiennej puli energetycznej energia, tak samo jak w diecie przedszkolaka, powinna pochodzić w 10-15% z białka, w 30-35% z tłuszczu, a w 50-60% z węglowodanów.



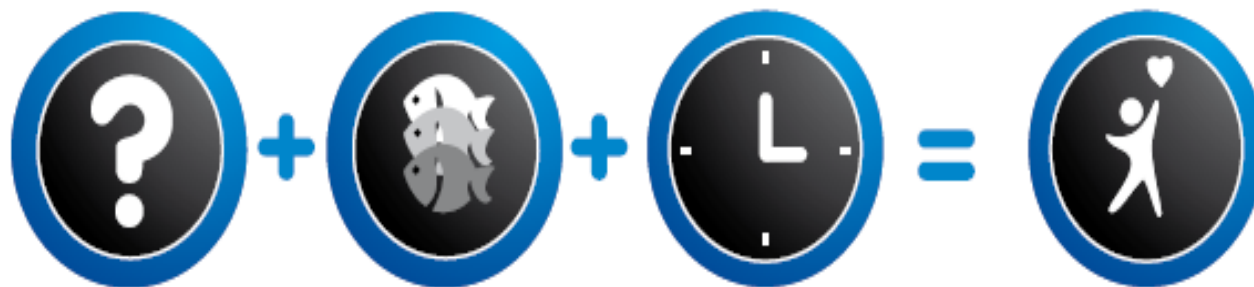


Zapotrzebowanie na energię dla dzieci w wieku 7-9 lat wynosi **1600** -mała aktywność fizyczna **1800**-umiarkowana aktywność, **2100**- duża aktywność fizyczna kcal/dobę (w zależności od aktywności fizycznej, wzrostu, masy ciała)

- Dziecku należy również zapewnić odpowiednią ilość **wody** (1700ml-1900ml /osobę/dobę) w postaci napojów oraz zawartą w pokarmach.



Chcąc się prawidłowo, racjonalnie odżywiać należy:
jeść to, co potrzeba – tyle ile potrzeba – oraz we właściwym czasie.



Bardzo ważne w diecie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest odpowiednia podaż pełnowartościowego białka. Jego najlepszym źródłem jest mleko i przetwory mleczne, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny.





Należy też zwracać uwagę na właściwą podaż tłuszczu, w tym niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego zatroszczmy się, aby w diecie naszych dzieci znalazły się ryby i oleje roślinne.

Ponadto nie zapominajmy o węglowodanach złożonych pochodzących z produktów zbożowych, w tym z pełnego przemiału ziarna oraz warzywach!

Białko



Przykłady: mleko 250 ml – 8,25 g, ser Edamski 10 g – 2,61 g, jajko 1 szt. – 6,25 g, udko kurczaka 50 g – 8,4 g, groszek zielony 50 g – 3,35 g.

1 g białka dostarcza organizmowi 4 kcal energii

Białko może być pochodzenia:

- zwierzęcego – mięso, ryby, drób, mleko, jaja i ich przetwory
- roślinnego – rośliny strączkowe: soja, soczewica, fasola, groch, a także orzechy i produkty zbożowe jak: pieczywo, makarony, kluski i kasze



Tłuszcze

Obecność tłuszczu jest niezbędna do przyswajania przez organizm witamin: A, D, E, K z potraw – dlatego do surówek należy dodawać olej.

Należy wybierać te tłuszcze, które w temperaturze pokojowej mają postać płynną (zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe – NNKT).

Przykład: mleko 3,5% tłuszczu 250 ml – 8,75 g, ser Edamski 10 g – 2,34 g, jajko 1 szt.– 4,85 g, baleron gotowany 50 g – 10,1 g, pierogi z mięsem 100 g – 10,1 g, surówka z kwaszonej kapusty 100 g – 4,7 g, żurek 150 g – 6,4 g.

1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal energii

Węglowodany

Przykład: chleb żytni pełnoziarnisty 50 g – 26,9 g, bułka pszenna 50 g – 28,85 g, płatki kukurydziane z cukrem 20 g – 17,68 g, ziemniaki 50 g – 9,15 g, surówka z marchwi i jabłek 50 g – 8,3 g, gruszki w sosie waniliowym 20 g – 6,96 g, surówka z białej kapusty 50 g – 3,75 g, banan 50 g – 11,75 g, żurek 150 g – 34,35 g, filet z dorsza panierowany i smażony 50 g – 7,25 g.

1 g węglowodanów przyswajalnych dostarcza 4 kcal energii.





Witaminy

Witaminy z grupy **B** są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu:

Witamina B1 bierze udział w przemianie węglowodanów, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego.

Witamina B2 jest niezbędna do regeneracji tkanek, wpływa na prawidłowy wygląd i funkcjonowanie skóry oraz narządu wzroku.

Witamina B6 bierze udział w przemianie białkowej, wchodzi w skład enzymów, jest niezbędna do produkcji przeciwciał i krwinek czerwonych.



Proste wydają się być jedynie początki...

NADMIAR ZAJĘĆ!!



CIĄGŁY BRAK CZASU NA ODPOCZYNEK!!

NAŚLADOWANIE ZAPRACOWANYCH I ZABIEGANYCH
DOROSŁYCH!!



zahamowanie rozwoju fizycznego, osłabienie koncentracji
i pamięci, zaburzenia psychiczne

Wczesne wychowanie w zdrowym trybie życia



Racjonalne żywienie to bardzo istotny czynnik, który warunkuje prawidłową aktywność fizyczną, rozwój psychofizyczny, dobre samopoczucie i pozytywny stan emocjonalny.

Posiłki powinny być tak skomponowane, aby pokrywały zapotrzebowanie energetyczne i na składniki odżywcze.

Zasady racjonalnego żywienia są prosto ujęte w piramidzie żywienia, która obrazuje nam skład i prawidłowe proporcje spożywanych posiłków.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Nie zapomnij o ruchu!



Punkt regulacji



W okresie karmienia piersią zasady prawidłowego żywienia są realizowane automatycznie, gdyż o ilości jedzenia decyduje instynkt.

Dzieci posiadają własną świadomość zdrowego odżywiania, poprzez zmuszanie ich do jedzenia zaburzamy naturalną zdolność kontrolowania ilości spożywanego pokarmu, prowadząc tym samym do różnych „zaburzeń procesów żywieniowych”



Prosta zasada

Ellyn Sater sformułowała w swojej książce “How to get your kid to eat, but not too much”, podstawową zasadę dotyczącą żywienia, która brzmi: **„rodzice decydują co, kiedy i jak podawać swojemu dziecku, a dziecko decyduje czy i ile będzie jadło”**



Najczęściej popełniane błędy żywieniowe to:



- nadmierne spożywanie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych,
- zbyt małe spożycie ryb,
- nadmiar soli kuchennej w pożywieniu,
- zbyt niskie spożycie mleka i jego przetworów,
- zbyt niskie spożycie warzyw i owoców.

Dlaczego 5 posiłków dziennie?

**REGULARNIE
CZĘSTO
W OKREŚLONYCH ODSTĘPACH CZASU**



Jedzenie częste, ale w małych porcjach przyspiesza metabolizm - daje to sygnał organizmowi, że nie trzeba robić zapasów, bo jest się czym odżywiać

Dlaczego tak ważne jest zjedzenie I śniadania?

„śniadanie powinno być królewskie, obiad książęcy, a kolacja żebracza”.

Śniadanie to paliwo, bez którego nasz organizm z trudem wyruszy w kolejny dzień



Dlaczego tak ważne jest picie wody?



**Pijmy co najmniej
1,5-2 litra wody
dziennie**

Gdy organizm jest odwodniony spowalnia wszystkie procesy - w tym trawienne.

Dlaczego powinniśmy bazować na produktach naturalnych a nie przetworzonych?

- produkty naturalne nie zawierają konserwantów,
- zawierają więcej witamin i składników odżywczych,
- na trawienie naturalnych produktów organizm zużywa więcej energii.



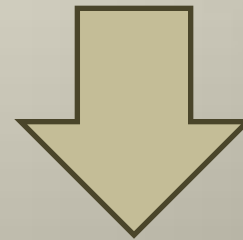
Dlaczego powinniśmy ograniczyć spożycie soli?

Sól nie jest wskazana dla osób z nadciśnieniem oraz chorobami nerek. Zatrzymuje również wodę w organizmie.



Dlaczego powinniśmy jeść produkty o dużej zawartości błonnika?

Błonnik pobudza ruchy jelit, pomaga usuwać toksyny oraz metale ciężkie, hamuje uczucie głodu, zapobiega zaparciom i zmniejsza wchłanianie cholesterolu



układ pokarmowy
działa szybciej i
sprawniej

Mity o odchudzaniu

- **głodówki**
- **zamiast chleba, sucharki**
- **ziemniaki, ryż, chleb czy makrony wykluczone z diety**
- **owoce nie tuczą**
- **dietetyczne produkty „light”**
- **kolacja przed 19**



Fakty o odchudzaniu

- zdrowie w warzywach
- sałatki sprzymierzeńcem
- koniec z przegryzkami (szczególnie przed snem)
- obficie na śniadaniem a skromnie na kolację
- woda → spadek łaknienia



Kilka zasad prawidłowego żywienia

1. Codzienne wyżywienie należy rozłożyć na 5 posiłków i podawać je regularnie (odstępny ok. 3-godzinny).
2. Potrawy należy podawać w małych porcjach, aby nie przyzwyczajać dziecka do pozostawiania resztek na talerzu, ale również do zjadania zbyt dużych porcji.
3. Jadłospis i posiłki najlepiej urozmaicać podając różnorodnie przygotowane potrawy.



Cd. zasad

4. Nie podawać słodyczy między posiłkami, aby nie zmniejszać apetytu i łaknienia.
5. Nie karcić dziecka za zbyt powolne jedzenie lub niejedzenie.
6. Dbać o estetyczny wygląd stołu i podanych posiłków (estetycznie i ciekawie podana potrawa może wzbudzić nieco apetyt dziecka).
7. Zachęcać i angażować dziecko do planowania codziennego jadłospisu, wspólnych zakupów oraz rodzinnego gotowania.



Czy wskaźnik BMI jest odpowiedni do oceny prawidłowej masy ciała?



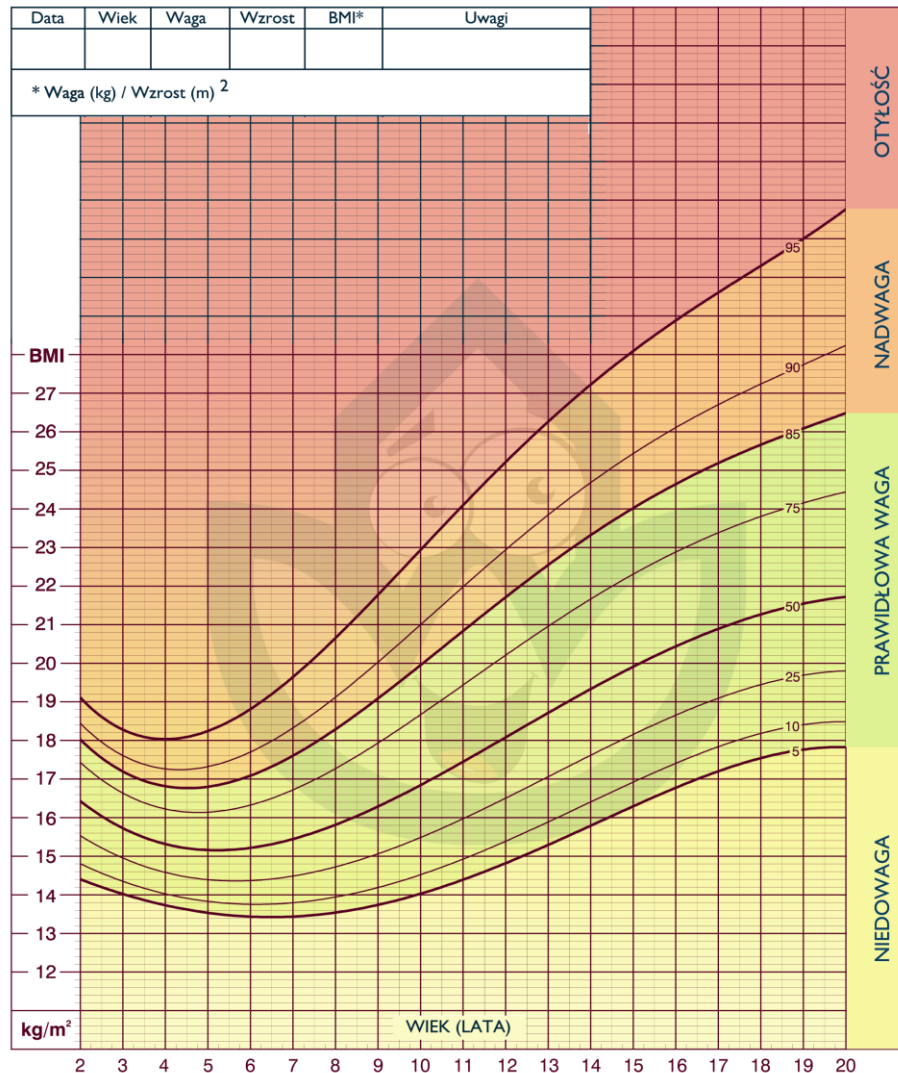
Siatki centylowe

DZIEWCZĘTA w wieku od 2 do 20 lat

NAZWISKO _____

Prawidłowa wartość BMI w zależności wieku dziecka

IMIĘ _____

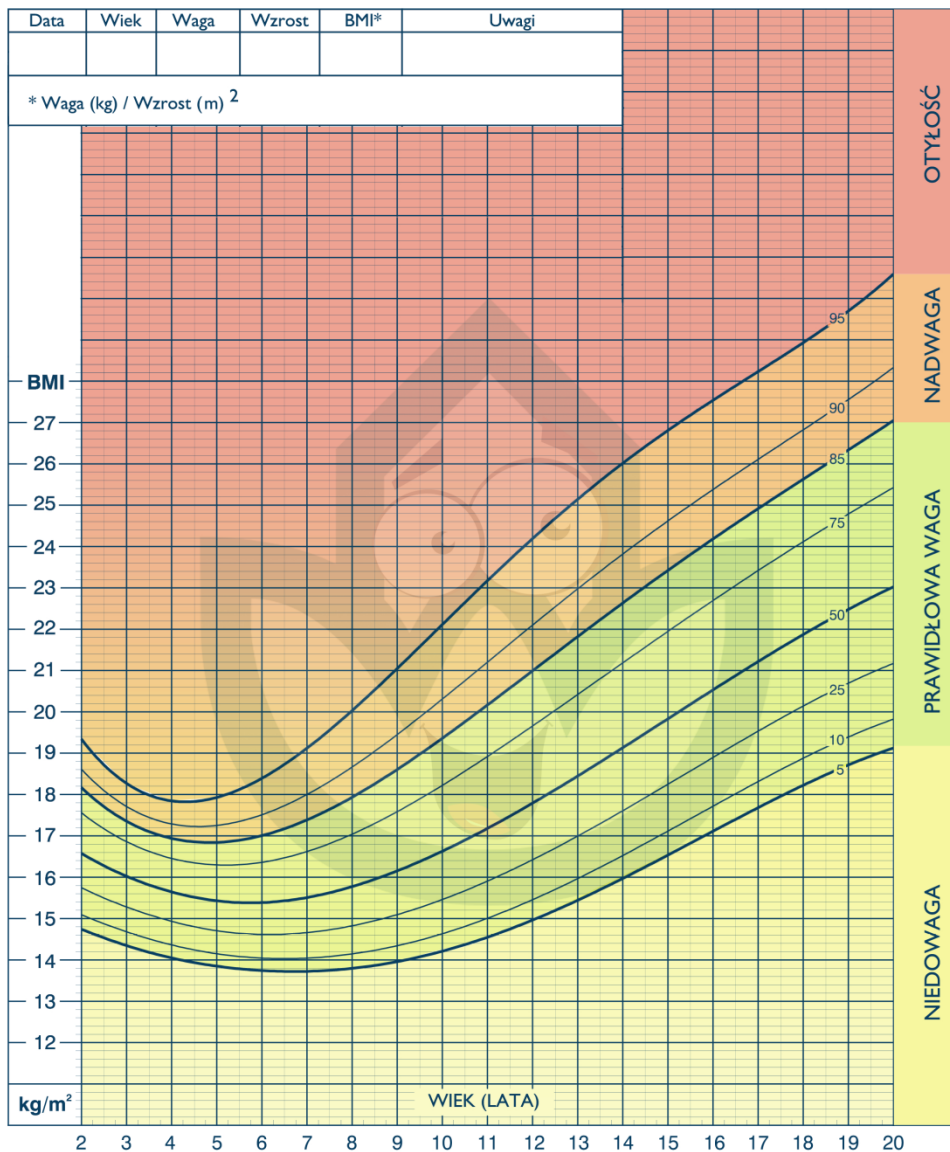


CHŁOPCY w wieku od 2 do 20 lat

NAZWISKO _____

Prawidłowa wartość BMI w zależności wieku dziecka.

IMIĘ _____



Co najlepsze na drugie śniadanie?

- Najprostszym rozwiązaniem są kanapki. Najlepiej jest wykorzystać: **pieczywo pełnoziarniste**, razowe, bogate w błonnik pokarmowy cienko smarowane masłem z **dodatkiem produktów białkowych** – wędlin, pieczonych mięs, jajek, serów, ryb. Konieczny jest **dodatek warzyw** w postaci, np. liści sałaty, plasterków ogórka, pomidora, rzodkiewki.



Problem z II śniadaniem w szkole

- Tak przygotowane śniadanie, dziecko może przynieść z domu, ale **powinno mieć też możliwość zakupu produktów śniadaniowych w szkolnym sklepiku.**
- Niejednokrotnie dzieci przeznaczają pieniądze na zakup batoników, gumy do żucia czy innych słodyczy.



Zasada „4 U” racjonalnego żywienia młodzieży – wg profesora Bergera

- **UMIAR** – nieprzejadanie się, częstsze posiłki w mniejszych ilościach
- **UROZMAICENIE** – zestaw produktów określony piramidą żywienia
- **UREGULOWANIE** – stała liczba posiłków i pora ich spożywania
- **UNIKANIE** – nadmiaru cukrów prostych, słodczy, tłuszczów zwierzęcych i soli



Produkty dobre na stres :

- produkty zbożowe, niskoprzetworzone takie jak: pieczywo pełnoziarniste czy brązowy ryż – są długo trawione przez organizm, co zapewnia stały dopływ energii,
- produkty wysokobiałkowe (kurczak, biały ser, mleko, jaja) – są źródłem tryptofanu,

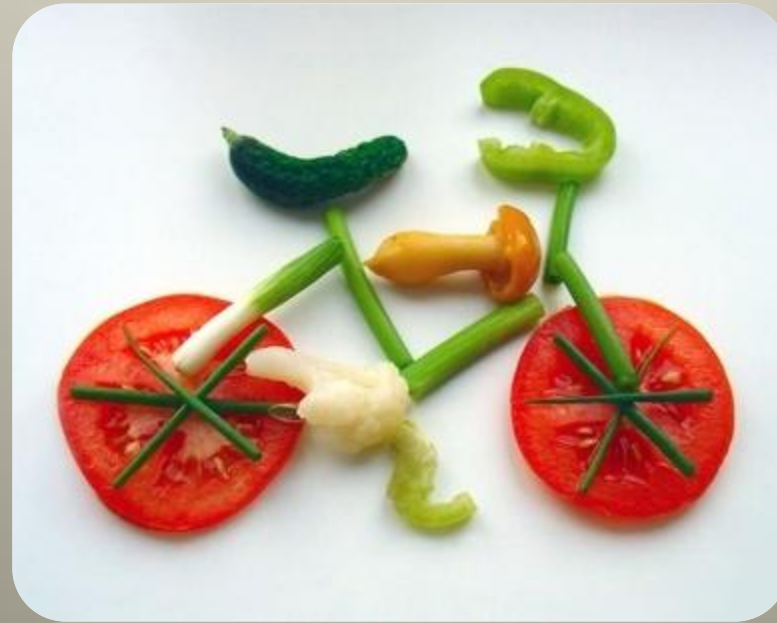


- owoce i warzywa – są źródłem przeciwutleniaczy, które odpowiadają za wzmocnienie systemu odpornościowego,
- ryby morskie – ich tłuszcze zmniejszają skłonność do doznawania negatywnych emocji towarzyszących stresowi
- wapń z produktów białkowych niskotłuszczowych, jak odtłuszczone białe sery, mleko, jogurty – ma działanie obniżające napięcie,
- czekolada, kakao – walczy ze stresem, gdyż szybko podnosi poziom glukozy we krwi, jest też źródłem tryptofanu,



Oprócz posiłków pamiętajmy również o aktywności fizycznej

Każda aktywność fizyczna powinna zawierać ćwiczenia aerobowe, oddechowe oraz ćwiczenia rozciągające mięśnie.



Pytania





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

