



Prawidłowe żywienie dzieci oraz młodzieży

Odpowiednia dieta wprowadzona od pierwszych miesięcy życia dziecka jest gwarantem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego oraz wykształcenia odpowiednich nawyków żywieniowych w przyszłości.

Prawidłowy sposób żywienia w okresie dzieciństwa pozwala na utrzymanie dobrego stanu zdrowia w dorosłym życiu.

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.

Źródło: [1]

Dzieci w wieku szkolnym są grupą najbardziej narażoną na skutki nieprawidłowego żywienia. Dużą rolę odgrywa tu wpływ rówieśników (najmłodsi dokonując wyborów żywieniowych nie kierują się wartością odżywczą produktów; wyznacznikiem jest dla nich atrakcyjne wizualnie opakowanie, smak, zapach czy moda wśród rówieśników) oraz kolorowe i dowcipne reklamy słodczy, przekąsek oraz innych produktów spożywczych o wątpliwej wartości odżywczej.

Pod pojęciem zbilansowanej diety należy rozumieć **odpowiednią podaż pokarmu zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym**. Najprostszą formą przedstawienia zaleceń dotyczących zdrowego stylu życia, w tym żywienia dzieci i młodzieży, jest powyższa graficzna forma **piramidy żywienia** i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, która została opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia¹. Obejmuje ona 4 podstawowe grupy produktów spożywczych jak: produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne, mięso oraz ryby, jaja, warzywa i owoce. Ponadto wyodrębniono w niej również tłuszcze oraz cukier i słodycze.

Biorąc pod uwagę fakt, że tryb życia dzieci na przestrzeni lat uległ przemianom i to w dużej mierze na niekorzyść (nieodpowiednia długość snu, nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, mniejsza aktywność fizyczna) najnowsze wytyczne wskazują jak istotny wśród najmłodszego pokolenia jest ruch. Dlatego w zaktualizowanej piramidzie żywienia u podstawy wyróżniono aktywność fizyczną zarówno w szkole jak i poza szkołą.

Piramida zdrowego żywienia dzieci oraz młodzieży - poziomy

Warzywa i owoce

Za bazę prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży przyjęto warzywa i owoce. Produktów tych nie może zabraknąć w ich codziennej diecie. Co więcej najlepiej, aby były spożywane do każdego posiłku w każdej formie: przekąsek, zup, sałatek, koktajli. Dodatkowo **spożycie warzyw powinno być większe niż owoców**, głównie z tego względu, że te drugie zawierają więcej cukrów prostych oraz zazwyczaj są od warzyw bardziej kaloryczne.

Produkty pełnoziarniste

Kolejne piętro w piramidzie żywieniowej zajmują produkty zbożowe, które stanowić powinny jedno z głównych źródeł energii dla rozwijającego się młodego organizmu. Najbardziej wartościowymi produktami spośród zbożowych będą te z **pełnego przemiału**. Są bogate w witaminy i składniki mineralne, dlatego też to na nich w dużej mierze powinien opierać się jadłospis dziecka.

Białko i tłuszcze

Okres dzieciństwa i dojrzewania to także czas, w którym wzrasta zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko. W zawiązku z tym w diecie należy uwzględnić nabiał, jaja, mięso oraz wędliny. Jednak przy tym powinno się wybierać chude wędliny czy mięso, np. drobiowe oraz włączyć do diety ryby czy nasiona roślin strączkowych. Ponadto zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia poleca się, aby dzieci nie mające alergii na nabiał piły co najmniej **2 szklanki mleka dziennie**.

Tłuszcze

Tłuszcze zajmują wierzchołek piramidy, ponieważ, w porównaniu z innymi grupami produktów żywieniowych, powinny stanowić najmniejszą część diety dzieci. Najistotniejszą zasadą dotyczącą tłuszczów jest to, aby **tłuszcze zwierzęce zastępować w ramach możliwości roślinnymi** i właśnie takie dodawać do potraw, niezależnie od tego czy jest ona przygotowywana na zimno czy ciepło. Źródłem dobrowolnych tłuszczów w diecie mogą być również orzechy.

Niezdrowe nawyki

Oprócz głównych produktów, które stanowią filar prawidłowego żywienia, po boku piramidy wyodrębniono produkty, które w zdrowej diecie należałoby ograniczyć lub zupełnie wykluczyć. Do produktów, które należałoby ograniczyć w diecie zaliczamy **cukier i słodycze, sól oraz słone przekąski**.

Styl życia

Napojem, po który należy sięgać by zaspokoić pragnienie i odpowiednio nawadniać powinna być **woda** a nie słodkie,

gazowane napoje, które całkowicie należy wykluczyć w diety.

W piramidzie uwzględniono również aspekty, które wspomagają prawidłowy rozwój młodego organizmu, jak **sen i ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę**

Ilość posiłków i zapotrzebowanie energetyczne

Poza rodzajami i proporcjami poszczególnych produktów w diecie niezwykle istotne dla dzieci i młodzieży jest też **regularne spożywanie posiłków w ilości 4-5 posiłków na dzień, najlepiej, co 3-4 godziny bez podjadania** między nimi. Sama dieta powinna być **urozmaicona i obfitować w produkty ze wszystkich** grup uwzględnionych w piramidzie żywieniowej.

Zapotrzebowanie na energię **do 10 roku życia** u dziewcząt i chłopców jest podobne i wynosi około **1700 kcal** na dobę. Dopiero po 10 roku życia w zależności od płci zmieniają się potrzeby energetyczne, na rzecz zwiększonego zapotrzebowania na energię u **chłopców** – nawet do 2400 kcal na dobę w grupie wiekowej 10-12 lat i do 3000 kcal w grupie wiekowej 13-15 lat. Natomiast zapotrzebowanie energetyczne **dziewczynek** w wieku 10-12 lat wynosi średnio 2100 kcal na dobę, a od 13 do 15 roku życia zwiększa się do 2400 kcal na dzień².

Konsekwencją zbyt niskiej podaży energii może być spadek masy ciała oraz niedożywienie dziecka, natomiast przejadanie się i spożywanie zbyt dużej ilości kalorii oraz tłuszczu przejawia się przybieraniem na wadze. Zwiększona podaż kaloryczna przez długi czas może doprowadzić do nadwagi, a w skrajnych przypadkach do otyłości, która w ostatnich latach znacznie wzrosła⁵.

Bibliografia:

1. Oprac. pod. Kier. Prof. Jarosza M., Warszawa, Instytut Żywności i Żywienia; 2019
Szajewska H. (red) Żywnienie dzieci zdrowych i chorych, Warszawa, Warszawski Uniwersytet Medyczny; 2009:50-67
Jarosz M. (red) Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia, Warszawa, Instytut Żywności i Żywienia; 2008:15-26
Decyk-Chęćel A., Zwyczaje żywieniowe dzieci i młodzieży, Problemy Higieniczno-Epidemiologiczne 2017; 98:103-109
Sikorska-Wiśniewska G., Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. 2007; 55:71-80