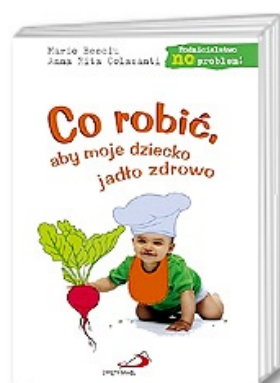


Mario Becciu, Anna Rita Colasanti

Co robić, aby moje dziecko jadło zdrowo

Izajasz.pl



Czy nasze dzieci mają dobre nawyki żywieniowe?

Jedenastoletni Fryderyk nigdy nie jadł dobrego śniadania. Gdy poszedł do nowej szkoły, sytuacja jeszcze się pogorszyła. Ma do niej dalej, a zajęcia rozpoczynają się nie jak dotychczas o 8.30, lecz pół godziny wcześniej. Przez to rano ma mniej czasu na przygotowanie się do wyjścia. Fryderyk idzie więc do szkoły na czczo lub co najwyżej wypija kubek zimnego mleka. Około 10.30 głód daje o sobie znać i chłopiec wyczekuje na przerwę, by przekąsić kawałek pizzy z salami. Po przerwie głód jednak nie ustępuje, więc Fryderyk otwiera chipsy. Kiedy wraca do domu, nie ma już większego apetytu, zjada pospiesznie pół talerza makaronu i zasiada przed telewizorem. Około 15.00, przed odrabianiem lekcji, prosi siostrę, by zrobiła mu filiżankę gorącej czekolady, natomiast około 18.30 przygotowuje swoją ulubioną przekąskę: hot-doga z musztardą. A co z kolacją? Fryderyk nie ma już na nią ochoty i wraca do oglądania telewizji, podjadając jeszcze solone orzeszki ziemne i migdały.

Jakie są nawyki żywieniowe naszych dzieci? Ile razy zastanawialiśmy się nad tym? Cóż, troska o ich zdrowie i harmonijny rozwój jest wpisana w naszą rodzicielską naturę. Dlatego to normalne, że zadajemy sobie pytania, czy nasze dziecko je za dużo czy za mało, czy pije dostateczną ilość mleka, czy nie przesadza z ilością wędliny lub słodyczy, czy spożywa wystarczającą ilość warzyw i owoców. Chociaż zalecenia dietetyczne w okresie dziecięcym nie różnią się tak bardzo od tych, które dotyczą wszystkich ludzi, to z drugiej strony nie ma też wątpliwości, że w fazie rozwoju zapotrzebowanie energetyczne jest inne niż u osoby dorosłej. Dlatego ważne jest, aby poznać potrzeby żywieniowe dzieci w różnych przedziałach wiekowych. Warto też uświadomić sobie najczęściej popełniane błędy dietetyczne oraz zapoznać się ze wskazaniem zapotrzebowania energetycznego w ciągu dnia. Dopiero wówczas będziemy mogli sprawdzić, czy nasze dziecko ma odpowiednią dietę i w razie potrzeby ją poprawić. Znajomość zasad dobrego odżywiania jest pierwszym krokiem na drodze edukacji żywieniowej.

Zapotrzebowanie energetyczne

Zapotrzebowanie energetyczne u ludzi jest różne i zmienia się w zależności od wieku (dzieci i młodzież, proporcjonalnie do wagi ciała, potrzebują większej dawki energii niż osoby dorosłe), od płci (przy tym samym rodzaju aktywności kobiety potrzebują większej dawki niż mężczyźni), od klimatu (kiedy jest zimno, trzeba odżywiać się bardziej kalorycznie, aby utrzymać stałą temperaturę ciała), od stanu zdrowia (osoba chora potrzebuje mniejszych ilości pożywienia niż osoba zdrowa), od rodzaju aktywności (jest różnica między pracą w pozycji siedzącej a pracą na świeżym powietrzu, która wymaga stałego wysiłku mięśni, jak i pomiędzy spędzeniem popołudnia na graniu na PlayStation a rzeczywistą grą w piłkę). I właśnie aktywność jest tym czynnikiem, który najbardziej wpływa na indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne. W odróżnieniu od silnika, który jeśli jest wyłączony, nie potrzebuje paliwa, nasz organizm spala także wtedy, kiedy odpoczywamy - wówczas energia jest nam potrzebna do utrzymania podstawowych funkcji życiowych. Dlatego też w ludzkim organizmie zachodzi stały ubytek energii, który jest określany mianem metabolizmu podstawowego. Aby więc obliczyć dzienne zapotrzebowanie na energię, musimy wyjść od tej bazy, do której dodamy kalorie potrzebne do wykonywania różnych czynności. Zapotrzebowanie energetyczne jest więc ilością energii potrzebną do utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz żądanego poziomu aktywności fizycznej. Dzieci i młodzież mają wyższy metabolizm podstawowy i potrzebują większej ilości kalorii niż osoby dorosłe. Spróbujmy określić zapotrzebowanie energetyczne w okresie rozwoju (tabela 3). W tym celu oprzemy się na kryteriach opracowanych przez Włoskie Stowarzyszenie na rzecz Ludzkiego Odżywiania się oraz na wskazówkach włoskiego Instytutu Badań nad Żywieniem i Żywnością. (...)

Znaczenie pierwszego śniadania

Śniadanie jest, niestety, jednym z najczęściej zaniedbywanych posiłków. A przecież w przeprowadzonych licznych badaniach wykazano, jak bardzo jest ono istotne: dostarcza energię i składniki odżywcze po nocnej przerwie i poprawia koncentrację oraz wpływa na efektywność wyników szkolnych. Z drugiej strony jego brak po około dwunastogodzinnej przerwie powoduje spowolnione rozpoczęcie przemiany materii, przez co obniża się zdolność koncentracji uwagi, zapamiętywania i liczenia. Ponadto brak śniadania może spowodować w odżywianiu się tak zwane błędne koło (zob. schemat 1).

Niewystarczające śniadanie lub jego całkowity brak prowadzi do zbędnego podjadania pomiędzy posiłkami. W takiej sytuacji na obiad zjadamy również za mało, gdyż po przekąsce czujemy się syści. Jednak niedługo potem znów pojawia się łaknienie, a więc sięgamy po następną dawkę kalorii (zazwyczaj w postaci słodkiej bułki czy batona). To prowadzi z kolei do tego, że na kolację jemy mało lub nie jemy zupełnie nic. (...)

Znaczenie dodatkowych posiłków

Posiłki dodatkowe stanowią integralną część diety zalecanej w okresie rozwojowym. Najmłodsze dzieci nie mogą bowiem jednorazowo przyjmować dużych ilości pożywienia. To naturalne, że odczuwają głód o wiele wcześniej, niż jest przewidziany następny posiłek. Dzieci starsze znajdują się w okresie przyspieszonego wzrastania i są bardzo aktywne fizycznie, dlatego mogą następować u nich spadki energetyczne. Zatem niewielki posiłek dodatkowy, w postaci drugiego śniadania oraz podwieczorku, umożliwi odpowiednie pokrycie codziennego zapotrzebowania energetycznego.

Jak podzielić dzienne zapotrzebowanie energetyczne?

W jaki sposób powinniśmy rozkładać dawki kaloryczne w ciągu dnia, tak aby podzielić je na pięć posiłków? Otóż na śniadanie powinniśmy przyjąć 20 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie, na drugie śniadanie 5 procent, na obiad 35 procent, na podwieczorek 10 procent i na kolację 30 procent. Pierwsze śniadanie stanowi około 50 procent obiadu i ma rangę prawdziwego posiłku. Biorąc pod uwagę fakt, że ilości oraz sam rodzaj śniadania powinny się zmieniać w zależności od wieku i cech fizycznych naszego dziecka, podajemy kilka propozycji porannego menu:szklanka mleka z dodatkiem jęczmienia albo słodu, chleb lub sucharki z miodem albo dżemem;szklanka mleka z herbatnikami lub ciastkami zbożowymi;szklanka mleka albo jogurt z kiełkami zbóż;miseczka jogurtu ze świeżymi owocami i pieczywem;szklanka mleka z małym kawałkiem jabłecznika domowej roboty;sok ze świeżych owoców cytrusowych oraz chleb z dżemem lub miodem.

Drugie śniadanie powinno być pożywne i lekkie, tak aby nie pomniejszało apetytu na obiad. Wskazane są świeże owoce dostosowane do pory roku,

chleb zwykły lub z ziarnami zbóż, albo razowy z chudym serem. Należy natomiast unikać słodkich i słonych przekąsek typu chipsy lub batony, kanapek z wędliną oraz słodzonych napojów, gdyż są obfite w tłuszcze i/lub cukry proste, zmniejszają apetyt na obiad i zaburzają proporcje pomiędzy różnymi posiłkami w ciągu dnia. Obiad pod względem ilościowym stanowi najważniejszy posiłek dnia. Powinien zawierać makaron, ryż (najlepiej pełnoziarnisty) lub ziemniaki, chleb, mięso, ryby bądź rośliny strączkowe, jarzyny, zieleninę, warzywa surowe lub gotowane, odpowiednio doprawione oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia, owoce. Jeśli nasze dzieci korzystają ze szkolnej stołówki, przy planowaniu posiłków powinniśmy zwrócić uwagę na pożywienie, które zjadły w szkole, aby uzupełnić je odpowiednią kolacją. Obiad w szkolnej stołówce pełni rolę zarówno żywieniową, jak i wychowawczą, gdyż stanowi znakomitą okazję do tego, aby dzieci nabrały dobrych nawyków żywieniowych. Ponadto zróżnicowane menu, zmieniające się zależnie od pory roku, pomaga kształcić zmysł smaku i prowadzi do zdrowego stylu żywienia. Poprzez posiłki spożywane w szkole nasze dzieci mają możliwość poszerzenia swoich gustów oraz spróbowania dań, które nie pojawiają się w rodzinnym jadłospisie. Podwieczorek może składać się z jednego owocu lub owocowego jogurtu, albo z kanapki z pomidorem i oliwą z oliwek. Kolacja jest okazją do uzupełnienia dziennego menu, dlatego musi składać się z pokarmów innych od tych, które pojawiły się na obiad. Na przykład można podać makaron lub ryż albo ziemniaki; biały chleb, jedno jajko albo ser dojrzewający lub niedojrzewający, szynkę surową lub gotowaną, oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia, owoce. Jeśli na obiad zjedzono makaron z sosem, wieczorem zaleca się spożycie zupy zbożowej (wywar z warzyw z dodatkiem drobnego makaronu, ryżu, orkisz lub jęczmienia) albo zupy warzywnej. A gdy na obiad zjedzono mięso, wówczas na kolację powinno się spożyć inne produkty będące źródłem białka (ryby, jajka, rośliny strączkowe, ser).

Najczęściej popełniane błędy w wieku szkolnym: nadmiar dawek kalorycznych w stosunku do całkowitego dziennego zapotrzebowania energetycznego; niewłaściwe śniadanie lub jego brak; nieprawidłowe rozłożenie kalorii w ciągu dnia, przejawiające się w niedoborze kalorii rano i w ich nadmiarze wieczorem; spożywanie w czasie przerw w szkole i na podwieczorek produktów wysokoenergetycznych o zmniejszonej wartości

odżywczej; nadmiar białek oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (ser, mięso), a także węglowodanów, podnoszący poziom cukru we krwi (ziemniaki, soki owocowe, słodkie przekąski); niedobór błonnika pokarmowego i białek roślinnych (warzywa i owoce, zboża pełne, rośliny strączkowe) oraz ryb; jedzenie, także poza posiłkami głównymi, produktów o wysokiej wartości energetycznej, nasyconych kwasów tłuszczowych, soli, cukrów prostych, lecz ubogich w błonnik i witaminy; spożywanie posiłków przed telewizorem, co utrudnia kontrolę nad tym, ile się je; styl życia pozbawiony ruchu: praca rodziców i zajęcia szkolne dzieci (czas całkowicie wypełniony) zmniejszają szanse na to, aby dzieci stale uprawiały jakąś aktywność fizyczną (sportową i/lub rekreacyjną), zwłaszcza na świeżym powietrzu.

Kilka sugestii

Co możemy poradzić i zasugerować naszym dzieciom, aby zmienić i poprawić ich nawyki żywieniowe? Oto dekalog żywieniowy, sporządzony przez specjalistów w dziedzinie dietetyki: Zasiadać do stołu z przyjemnością, wspólnie z rodziną i przyjaciółmi. Codziennie jeść śniadanie. Urozmaicać pożywienie, nie odmawiając sobie najsmaczniejszych dla siebie produktów. Zadbaj, aby dieta opierała się na produktach bogatych w węglowodany. Przy każdym posiłku jeść warzywa i owoce: dziennie powinno się zjeść pięć porcji tych produktów. Tłuszcze spożywać w niewielkich ilościach. Posiłki dodatkowe jeść z umiarem, starając się, by były różnorodne (owoc, kanapka, kawałek ciasta, orzechy, czekolada). Zaspokajać pragnienie, pijąc przede wszystkim wodę i mleko. Zadbaj o zęby i myć je co najmniej dwa razy dziennie. Poświęć trochę czasu na aktywność fizyczną

Jan poszedł w tym roku do gimnazjum. Ma teraz więcej obowiązków, lecz nie zamierza zrezygnować z zajęć piłki nożnej w klubie sportowym. Dlatego musi być dobrze zorganizowany. Budzi się o 7.00 rano, myje się dokładnie, choć w pośpiechu, ubiera się i o 7.15 je śniadanie składające się ze szklanki mleka, pieczywa i banana. Następnie myje zęby, bierze przygotowane przez mamę drugie śniadanie, zakłada plecak i idzie do szkoły. Kiedy wraca, je z apetytem obiad, a następnie odpoczywa przez dwadzieścia minut przed telewizorem. O 14.45 zaczyna odrabiać lekcje. Otwiera swój notatnik i

decyduje, co zrobić wcześniej, a co później, i tak pracuje do 16.30. Przez godzinę może liczyć na pomoc mamy lub taty, którzy po przerwie obiadowej wychodzą z powrotem do pracy. O 16.35 Jan wychodzi na trening. Mama przygotowała mu wcześniej torbę i podwieczorek, dzięki czemu nie musi tracić czasu. O 19.30 wraca do domu, skupia się nad ostatnimi zadaniami domowymi i przygotowuje plecak na następnny dzień. Potem zjada kolację z najbliższymi i spędza z nimi pozostałą część wieczoru. Jan potrafi bardzo dobrze zorganizować swój czas, a mama i tata doskonale go w tym wspierają.

Izajasz.pl

Księgarnia Izajasz poleca



[Co robić, aby moje dziecko dobrze spało](#)

Kiedy noworodek zacznie przesypiać całą noc? Do kiedy dziecko powinno ucinąć sobie drzemkę w dzień? Jak rozplanować szkolne obowiązki pociechy, żeby lepiej spała w nocy? To tylko kilka przykładowych pytań, jakie zadają sobie rodzice maluchów w różnym wieku.



[Ewa czuje inaczej](#)

Pewien mężczyzna zapytany w 50. rocznicę ślubu, czy nigdy nie chciał się rozwieść odpowiedział żartobliwie: "Rozwieść nigdy, ale zamordować żonę bardzo często".



[Warto być ojcem](#)

Fascynująca książka o roli męża i ojca w rodzinie. O radości z bycia ojcem, ale także o odpowiedzialności, władzy i służbie.



[Warto naprawić małżeństwo](#)

Naprawdę chcesz naprawić swoje małżeństwo? Zaczynij od teraz! Ta książka pomoże Ci znaleźć przyczynę problemu a potem powie jak z nim zwyciężyć.