

DIETA: PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY

Prawidłowe żywienie ma szczególne znaczenie u dzieci i młodzieży ze względu na bardzo intensywne procesy wzrastania i dojrzewania zachodzące w tym okresie życia. Zarówno niedobory składników odżywczych, jak i ich nadmierne spożycie mają negatywne konsekwencje zdrowotne. Żywność niedoborowa pod względem ilościowym i jakościowym przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia, upośledzenia funkcjonowania układu odpornościowego, zmniejszenia wydolności układu krążeniowo-oddechowego, zaburza prawidłowy rozwój tkanki kostnej oraz powoduje nadmierną drażliwość i zmniejszenie koncentracji, a w konsekwencji prowadzi do osiągania przez dzieci i młodzież gorszych wyników w nauce. Natomiast nadmierne spożycie żywności przez dzieci i młodzież prowadzi do powstawania nadwagi lub otyłości, której przyczyną może być nieprawidłowy, utrwalony w rodzinie sposób żywienia, zwłaszcza zbyt duża kaloryczność całodziennego menu, nadmiar tłuszczu zwierzęcego i cukrów prostych (cukier, wyroby cukiernicze) oraz mała aktywność fizyczna.

Liczne badania wskazują, że dziecko z nadwagą między 6 a 9 rokiem życia jest 10-krotnie bardziej narażone na otyłość w dorosłym życiu, zaś u dziecka z nadwagą między 10 a 14 rokiem życia ryzyko to jest 28-krotnie większe. Ponadto nadmierne spożycie żywności w dzieciństwie może sprzyjać rozwojowi w dorosłym życiu przewlekłych chorób, takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niedokrwienne choroby serca, czy nowotwory

Regularność spożywania posiłków.

Racjonalne żywienie powinno uwzględniać optymalnie pięć posiłków w ciągu dnia (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację). Powinno przestrzegać się odpowiednich proporcji pomiędzy poszczególnymi posiłkami oraz stałych godzin ich spożywania. Niekorzystne jest łączenie obiadu z kolacją w jeden posiłek i konsumowanie go w późnych godzinach popołudniowych czy wieczornych, co niestety jest częstym zjawiskiem. Takie postępowanie sprawia, że kładziemy się spać z pełnym żołądkiem, co powoduje niespokojny sen. Ostatni posiłek powinien być spożyty na 2-3 godziny przed snem, co pozwoli na wykorzystanie dostarczonej energii, a opróżniony przed snem żołądek zapewni spokojny, regenerujący sen. Regularne spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia powoduje, że organizm, który przyzwyczaja się do ciągłego dostarczania odpowiedniej dawki energii i składników odżywczych, potrafi nimi racjonalnie gospodarować. Spożywanie posiłków nie rzadziej niż co 3-4 godziny powoduje, że organizm nie musi nastawiać się na dłuższe okresy głodu i nadmiernie gromadzić

Zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, podstawę wyżywienia, a tym samym podstawę piramidy, powinny stanowić produkty o wysokiej zawartości węglowodanów złożonych, tj. produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe, musli itp.) oraz ziemniaki i nasiona roślin strączkowych. Powinny dominować produkty zbożowe wyprodukowane z mąk gruboziarnistych oraz kasze niełuskane, takie jak kasza gryczana lub jęczmienna. Produkty te są głównym źródłem energii oraz składników niezbędnych w codziennej diecie, dlatego powinny wchodzić w skład wszystkich posiłków. Płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru powinny być zastępowane płatkami owsianymi lub kukurydzianymi, które można wzbogacić smakowo, dodając do nich świeże lub suszone owoce oraz wszelkiego rodzaju nasiona lub orzechy. Biały chleb i bułki pszenne należy zastępować pieczywem

pełnoziarnistym, razowym oraz pieczywem z dodatkiem ziaren lub orzechów. Ciemne pieczywo jest znacznie bogatsze w witaminy i składniki mineralne oraz białko i błonnik pokarmowy w porównaniu z białym pieczywem, ponadto daje uczucie sytości, sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała i zapobiega zaparciom. Spożywanie ciemnego pieczywa wpływa również na obniżanie poziomu cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia częściowe jego wydalanie z przewodu pokarmowego.

Ważna grupa produktów w żywieniu dzieci i młodzieży to mleko i przetwory mleczne, które powinny być spożywane codziennie w ilości 3-4 szklanek. Te 3-4 szklanki, to nie tylko mleko, ale również napoje fermentowane takie jak: jogurt, kefir, zsiadłe mleko, maślanka oraz ser biały lub serki homogenizowane. Są to najcenniejsze produkty spożywcze, zawierające wysokowartościowe białko, dobrze przyswajalny wapń i tłuszcz oraz laktozę, czyli cukier mlekowy, a także witaminy A i D rozpuszczalne w tłuszczach oraz witaminy z grupy B, zwłaszcza witaminę B2. Sery żółte (podpuszczkowe dojrzewające), pleśniowe i topione powinny być spożywane w ograniczonych ilościach, zwłaszcza przez dzieci z nadwagą lub otyłością. Produkty te zawierają bowiem dużo tłuszczu i cholesterolu oraz soli. Produktami, których nie może zabraknąć w diecie dzieci i młodzieży, są warzywa i owoce, które powinny być spożywane 5 razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (zamiast chipsów i słodyczy).

Spożycie warzyw powinno być większe niż owoców, ponieważ te ostatnie zawierają więcej cukrów prostych niż warzywa i są bardziej kaloryczne. Orzechy (laskowe, włoskie, pistacjowe, ziemne-pod warunkiem, że nie są solone, które są bardzo dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika pokarmowego, magnezu oraz witamin stanowią bardzo dobrą przekąskę dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Trzeba jednak pamiętać, że są to produkty wysokokaloryczne.

Ze względu na zwiększone zapotrzebowanie młodego organizmu na pełnowartościowe białko, w diecie dzieci i młodzieży nie może zabraknąć mięsa, wędlin i ryb. Są dobrym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej, a także tłuszczu, składników mineralnych (głównie fosforu), dobrze przyswajalnego żelaza (tzw. żelaza hemowego), cynku, siarki oraz witaminy A i witamin z grupy B (zwłaszcza B1, B12 i PP). Trzeba pamiętać, że produkty z tej grupy są praktycznie jedynym źródłem witaminy B12, ilość białka w nich waha się w granicach 15-20%. Najmniejsze, w porównaniu z poprzednimi grupami produktów, powinno być spożycie tłuszczu. Do przyrządzania potraw zaleca się przede wszystkim tłuszcze pochodzenia roślinnego, takie jak olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy oliwa z oliwek, do smarowania pieczywa masło lub margaryny wysokiej jakości niezawierające kwasów trans.

Oprócz produktów niezbędnych w żywieniu dzieci i młodzieży są produkty dozwolone, których spożycie powinno być ograniczone i kontrolowane. Do takich produktów należy cukier i słodycze.

Słodycze i słodkie napoje spożywane w nadmiarze są przyczyną otyłości oraz przyczyniają się do rozwoju próchnicy zębów. Słodycze spożywane między posiłkami zmniejszają apetyt, co może być przyczyną powstawania niedoborów składników odżywczych w dietach młodych osób.

II śniadanie w szkole...

W związku z tym, że posiłki powinny być spożywane regularnie, 4-5 razy dziennie, a przerwy pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, bardzo ważne jest spożywanie II śniadania czy obiadu w szkole. Jednak, jak wykazują liczne badania, wielu zarówno uczniów, jak i dorosłych nie spożywa I śniadania, które jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia i powinno być zjedzone rano, przed wyjściem z domu.

Wielu uczniów i dorosłych nie spożywa także II śniadania, czy ciepłego posiłku obiadowego podczas pobytu w szkole lub pracy, choć posiłki te uzupełniają energię i składniki odżywcze w ciągu dnia.

Uczniowie przebywający w szkole do 6 godzin powinni zjeść w niej, co najmniej jeden posiłek – II śniadanie lub ciepłe danie, natomiast przebywający ponad 6 godzin powinni w tym czasie spożyć dwa posiłki.

Przy zbyt długich przerwach pomiędzy posiłkami dochodzi do znacznego spadku poziomu glukozy we krwi, co wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej i umysłowej, obniżenie zdolności koncentracji, rozdrażnienie

Podjadanie pomiędzy posiłkami

Spożywanie przekąsek w ciągu dnia uzupełnia na bieżąco niezbędną energię, może też być dobrym uzupełnieniem całodziennego pożywienia w składniki odżywcze. Przekąski pomiędzy posiłkami nie mogą być spożywane w bliskich odstępach czasu od dań głównych

Pojadanie pomiędzy posiłkami, zwłaszcza słodczy, może spowodować problemy ze spożywaniem pełnowartościowych posiłków. Zaleca się, aby odstęp między przekąską a głównym posiłkiem wynosił co najmniej 2 godziny, aby nie powodować utraty apetytu na pełnowartościowe posiłki

Złote zasady dobrze zbilansowanej diety dla dzieci i młodzieży:

1. Zapewnić dzieciom i młodzieży spożywanie każdego dnia różnych produktów spożywczych, gdyż urozmaicone żywienie jest gwarancją dobrego rozwoju i zdrowia.
2. Głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału.
3. Owoce i warzywa powinny być jedzone przez uczniów do każdego posiłku, dla zdrowia i podniesienia walorów smakowych posiłków.
4. Należy pamiętać o podawaniu napojów (wody mineralne, soki, mleko i napoje mleczne) w ciągu całego dnia.
5. Należy ograniczać spożycie tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego (zamieniając go na tłuszcze roślinne) oraz tłustych potraw i mięs, które należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa zwierząt rzeźnych i chude wędliny.
6. Warunkiem prawidłowego żywienia jest regularne spożywanie przez dzieci i młodzież 4-5 posiłków dziennie, z czego przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole.
7. W pojadaniu między posiłkami należy wybierać produkty żywieniowo pożądane: kanapki, owoce świeże lub suszone, warzywa, sałatki lub surówki oraz produkty mleczne.
8. Należy pamiętać, że codzienna aktywność fizyczna jest u dzieci i młodzieży konieczna do prawidłowej pracy serca i mózgu, budowy zdrowych i mocnych kości oraz mięśni.

Przykładowy Jadłospis:

I śniadanie :

Pieczony z fetą i warzywa i kolorowe winogrona kawa z mlekiem

II śniadanie;

Domowe musli z jogurtem i owocami oraz słupki warzyw

Obiad:

Zupa; Gęstą zupą jarzynową plus grzanki czosnkowe z pieczywa. Pieczone pałki z kurczaka z warzywami ziemniaki oraz surówka z kap. pekińskie, fasola szparagowa

Podwieczorek:

Jabłko pod kruszonką z migdałami sałatka owocowa

Kolacja:

Pieczywo z masłem ziołowym i indykiem oraz wieże warzywa herbata

Uwaga;

Należy przyjąć że dziecko w wieku od dwóch do trzech lat zjada około 1/2 dorosłej porcji, dziecko w wieku od czterech do sześciu lat około 1/3 – 1/2 dorosłej porcji. Dzieci w wieku od czterech do sześciu lat około 1/2 - 2/3 porcji. Dzieci w wieku od siedmiu do dziewięciu lat mogą zjeść 2/3 - 3/4 dorosłej porcji, a starsze dzieci i nastolatki porcje podobnej wielkości co rodzice a nawet większe

Bibliografia:

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo Lekarskie PZWL ., Warszawa 2021.