

Dr n. med. Agnieszka Białek-Dratwa, Dr n. med. Elżbieta Szczepańska
Zakład Żywności Człowieka, Katedra Dietetyki, Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu,
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

ZDROWE ODŻYWIANIE

dzieci i rodziny



Dofinansowano z programu
Społeczna Odpowiedzialność Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

przy współpracy z Regionalnym
Ośrodkiem Metodyczno – Edukacyjnym

Okres realizacji projektu:
02 listopada 2022 r. – 31 października 2024 r.



Śląski
Uniwersytet
Medyczny
w Katowicach



Województwo
Śląskie



Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny Metis w Katowicach

DLACZEGO ŻYWIENIE JEST WAŻNE?

W okresie intensywnego rozwoju fizycznego i psychicznego składniki codziennej diety są niezwykle istotne, dzięki nim w odpowiedni sposób rozwijają się poszczególne narządy m.in. mózg, mięśnie, płuca, serce, nerki. Prawidłowe żywienie jest szczególnie istotne w okresie dorastania ze względu na intensywnie zachodzące w organizmie procesy, w tym przede wszystkim dojrzewania. Zarówno niedobory składników odżywczych, jak i ich nadmiar mają negatywne konsekwencje zdrowotne.

Niedobory żywieniowe, ilościowe i jakościowe, przyczyniają się do pogorszenia stanu zdrowia, upośledzenia funkcjonowania poszczególnych układów m.in. układu odpornościowego, zmniejszenia wydolności układu krążeniowo-oddechowego, zaburzenia prawidłowego rozwoju tkanki kostnej oraz nadmiernej drażliwości i zmniejszenia koncentracji – co w konsekwencji może prowadzić to do osiągnięcia przez dzieci i młodzież gorszych wyników w nauce.

Nadmierne spożycie żywności, którego przyczyną może być nieprawidłowy, utrwalony w rodzinie sposób żywienia, zwłaszcza zbyt duża kaloryczność całodziennego menu, nadmiar produktów zawierających tłuszcz i cukier oraz niska aktywność fizyczna w okresie dorastania prowadzi do powstawania nadwagi, a dalej otyłości.





TO CO SPOŻYWA DZIECKO I NASTOLATEK MA ZNACZENIE DLA JEGO PRZYSZŁOŚCI

Badania naukowe wskazują, że dziecko z nadwagą między 6 a 9 rokiem życia jest 10-krotnie bardziej narażone na otyłość w dorosłym życiu, natomiast u nastolatka z nadwagą między 10 a 14 rokiem życia ryzyko to jest 28-krotnie większe. Warto również wspomnieć iż nadmierne spożycie żywności w dzieciństwie może sprzyjać rozwojowi w dorosłym życiu przewlekłych chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia, takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niedokrwienna choroba serca, zaburzenia metaboliczne czy nowotwory.

BŁĘDY ŻYWIENIOWE MŁODZIEŻY

Błędy żywieniowe są najczęściej związane ze zróżnicowaniem warunków społeczno-bytowych, niskim poziomem wiedzy żywieniowej zarówno wśród młodzieży, jak i ich rodziców/opiekunów oraz uleganiem modom żywieniowym. Można je podzielić na jakościowe i ilościowe.

BŁĘDY ŻYWIENIOWE

jakościowe	ilościowe
<ul style="list-style-type: none">• nieodpowiednia liczba i jakość posiłków,• niespożywanie śniadań w domu, przed wyjściem do szkoły oraz rezygnacja z drugiego śniadania w szkole,• nieregularne spożywanie posiłków – zbyt długie przerwy między posiłkami i/lub pospieszne ich spożywanie,• niewłaściwy rozkład energii w ciągu dnia – zbyt duża liczba posiłków o dużej wartości energetycznej, spożywanych w godzinach popołudniowych kosztem posiłków porannych,• zastępowanie obiadu przetworzonymi produktami, takimi jak np. hot-dogi, zapiekanki, hamburgery,• pojadanie między posiłkami, szczególnie słonych i słodkich przekąsek,• traktowanie jedzenia, szczególnie przekąsek o dużej wartości energetycznej (np. słodczy, lodów, chipsów, chruppek,), jak nagrody,• odchudzanie się (głównie stosowane przez dziewczęta) z zastosowaniem niekonwencjonalnych diet, bez nadzoru lekarza lub dietetyka.	<ul style="list-style-type: none">• zbyt duża lub zbyt mała wartość energetyczna pożywienia,• niewłaściwe proporcje podstawowych źródeł energii – zbyt duży udział energii pochodzący z tłuszczów i cukrów prostych, a zbyt mały z węglowodanów złożonych,• zbyt mała zawartość w diecie mleka i produktów mlecznych, ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz, ryb oraz warzyw i owoców,• zbyt duża zawartość w diecie cukru i słodczy, soli kuchennej, smażonych, tłustych potraw oraz napojów słodzonych, gazowanych i/lub sztucznie barwionych,• zbyt częste spożywanie słonych potraw, żywności wysokoprzetworzonej i dań na bazie koncentratów (np. buliony w kostkach, zupy instant).



Nieodpowiedni sposób żywienia związany jest z niedoborem w codziennej diecie młodego człowieka składników pokarmowych takich, jak: wapń, żelazo, potas, magnez, witamina D, witaminy z grupy B, zwłaszcza kwas foliowy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, głównie z rodziny omega-3, błonnik pokarmowy oraz innych substancji biologicznie czynnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, przy jednoczesnym nadmiarze tłuszczów, zwłaszcza kwasów tłuszczowych nasyconych, cholesterolu oraz sodu w diecie.

Konsekwencje zdrowotne popełnianych błędów żywieniowych mogą być:

- **rozwojowe** – polegające m.in. na opóźnieniu wzrastania i kształtowania sprawności fizycznej, rozwoju psychicznego, umysłowego i emocjonalnego, zaburzeniach dojrzewania płciowego, wadach postawy oraz szybkim męczeniu się,
- **chorobowe** – związane ze zmianami w strukturze oraz funkcjonowaniu wielu narządów i układów organizmu, których skutki chorobowe mogą być długofalowe.

JAK KSZTAŁTOWAĆ ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE WŚRÓD NASTOLATKÓW?

W miarę jak nastoletnie dziecko zyskuje niezależność i dokonuje własnych wyborów żywieniowych, można zachęcać je do zdrowych nawyków żywieniowych poprzez:

- bycie wzorem do naśladowania w zakresie zdrowego odżywiania,
- tworzenie zdrowego środowiska żywieniowego w domu,
- rozmawianie o zdrowym odżywianiu w pozytywny sposób.

TWORZENIE ZDROWEGO ŚRODOWISKA ŻYWIENIOWEGO W DOMU RODZINNYM

- Poproś nastolatka, aby pomógł rodzinie w zakupach żywności i planowaniu posiłków.
- Zachęcaj nastolatka do wzięcia odpowiedzialności za zaplanowanie i przygotowanie jednego zdrowego rodzinnego posiłku tygodniowo.
- Ogranicz obecność niezdrowej żywności w swoim domu m.in. poprzez wyeliminowanie słodkich i stonych przekąsek takich, jak ciastka, cukierki, chipsy, słodkie napoje.
- Ułatw nastolatkowi znalezienie zdrowej żywności np. stawiając talerz ze świeżymi owocami w miejscu dla niego widocznym, poporcjonowanie do pojemników dziennej porcji różnych orzechów, krojąc warzywa w słupki i w takiej postaci przechowując je w lodówce.
- Proponuj zdrową lub nową żywności obok pokarmów, które dziecko/nastolatek lubi.
- Unikaj wywierania presji na nastolatka, aby jadł więcej, niż chce jeść.

JAK ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ ŻYWIENIOWĄ?

Żywność może zawierać dużo cukru, soli, tłuszczów nasyconych, kwasów tłuszczowych trans, a mało witamin, minerałów i składników odżywczych. Możesz pomóc nastolatkowi przyjąć zrównoważone podejście do niektórych pokarmów poprzez:

- nauczenie nastolatka jeść, kiedy jest głodny i przestawać, kiedy jest najedzony – pomaga to nauczyć się rozpoznawać, czy je z głodu fizjologicznego, czy z nudów, zmęczenia czy pod wpływem emocji.
- staranie się nie nazywać żywności jako „dobrej” lub „złej”, ale zamiast tego skupić się na wszystkich dobrych rzeczach związanych ze zdrowym odżywianiem,
- nierobienie wielkiej sprawy z tego, jak „smaczne”, „ekscytujące” są czasami potrawy – może to sprawić, że potrawy będą odbierane bardziej atrakcyjnie,
- nieużywanie jedzenia jako nagrody za dobre zachowanie – może to sprawić, że jedzenie będzie bardziej „nacechowane” i atrakcyjne.
- staranie się aby podkreślać dobre strony zdrowego odżywiania, zamiast skupiać się na skutkach niezdrowego odżywiania.





POSTRZEGANIE WŁASNEGO CIAŁA PRZEZ NASTOLATKA

Zdrowy obraz ciała w dzieciństwie może dać podwaliny pod dobre zdrowie fizyczne i psychiczne w późniejszym życiu, niezdrowy obraz może natomiast mieć długotrwałe konsekwencje. Obraz własnego ciała nastolatka zależy od wielu czynników takich jak środowisko rodzinne, zdolności lub niepełnosprawność, postawy rówieśników, media społecznościowe czy pochodzenie kulturowe. Istotne znaczenie w postrzeganiu własnego ciała ma okres dojrzewania.

Jako rodzic masz wpływ na obraz ciała swojego dziecka. Aby pomóc rozwinąć pozytywny obraz ciała powinieneś:

- rozmawiać i słuchać,
- skupić się na dziecku/nastolatku jako całości,
- być wzorem pozytywnego wizerunku ciała.

Nastolatki często są świadome swojego ciała i chcą prowadzić zdrowy tryb życia, jednak istnieją oznaki, które wskazują, że nastolatek za bardzo koncentruje się na swoim ciele. Warto zwrócić uwagę na następujące postawy czy zachowania:

- krytykowanie swojego ciała (np. jestem gruby, brzydki),
- ciągłe porównywanie swojego ciała z innymi,
- niechęć do wychodzenia z domu ze względu na swój wygląd,
- obsesję na punkcie masy ciała lub określonych części ciała (np. brzucha, nóg),
- mówienie o chęci poddania się operacji lub innym zabiegom kosmetycznym,
- spędzanie dużej ilości czasu patrząc w lustro lub robiąc zdjęcia i szukając zmian lub niedoskonałości,
- zakrywanie swojego ciała luźnymi i workowatymi ubraniami,
- łączenie jedzenia z poczuciem winy lub wstydu.

SKUTKI NIEWŁAŚCIWEGO POSTRZEGANIA WŁASNEGO CIAŁA PRZEZ NASTOLATKA

1. Niezdrowy obraz ciała jest bezpośrednio związany z niską samooceną, co może prowadzić do niepokoju, złości i obniżonego nastroju.
2. Młodzi ludzie, którzy czują się przygnębieni, częściej skupiają się na negatywnych przekazach wokół siebie i dokonują negatywnych porównań między swoim ciałem a tym, co uważają za „idealne”.
3. Niska samoocena i zły obraz własnego ciała są czynnikami ryzyka rozwoju ryzykownych strategii odchudzania, zaburzeń odżywiania (np. anoreksji, bulimii, kompulsywnego objadania się, ortoreksji) i zaburzeń zdrowia psychicznego (np. depresji).
4. Problemy z wizerunkiem ciała mogą dotyczyć zarówno dziewcząt, jak i chłopców. Nastolatki, które nie lubią swojego ciała, często chcą schudnąć i być szczuplejsze, stosując w tym celu drastyczne diety odchudzające. Z kolei nastoletni chłopcy często chcą ujędrnić swoje ciało, być wyżsi lub mieć większą masę mięśniową, stosując nadmierną ilość treningów siłowych nieadekwatnych do ich wieku, a także stosowania różnych suplementów diety.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA WŚRÓD NASTOLATKÓW

Wystąpienie zaburzeń odżywiania i ich symptomów często przypada na okres dojrzewania. Szacuje się, że 13% dziewcząt przed 20 r.ż. doświadcza jednego z zaburzeń, dlatego istotne jest przeprowadzanie badań przesiewowych w tym kierunku.





POSTAWY I ZACHOWANIA NASTOLATKÓW, KTÓRE POWINNY SKŁONIĆ RODZICÓW DO WIĘKSZEJ CZUJNOŚCI:

- przesadne zainteresowanie zdrowym odżywianiem (nastolatek zna na pamięć tabele kaloryczne, poświęca dużo czasu na czytanie i przeglądanie poradników żywieniowych czy książek kucharskich),
- przygotowanie posiłków dla całej rodziny, jednak unikanie ich wspólnego spożywania, (nastolatek woli zjeść w samotności, co za każdym razem różnie argumentuje),
- po posiłkach znikanie w łazience i długie tam przebywanie,
- bagatelizowanie występującego spadku masy ciała,
- regularne wykonywanie intensywnych ćwiczeń fizycznych,
- przeplatanie okresów odchudzania lub wielkiej dbałości o to, co spożywa nastolatek z napadami żartoczości, kiedy potrafi pochłonąć duże ilości jedzenia,
- odchudzanie się i mimo wyraźnych efektów diety, wprowadzanie nowych restrykcji i ograniczeń żywieniowych,
- zamykanie się na relacje z rówieśnikami, choć do tej pory nastolatek był aktywny i towarzyski,
- częste spotykanie się ze znajomymi i deklarowanie, że jadł posiłek z nimi lub „na mieście”,
- jedzenie jest jedyną sferą życia, w której nastolatek nie idzie na żadne kompromisy.
- Innymi niepokojącymi objawami charakterystycznymi dla zaburzeń odżywiania (zwłaszcza anoreksji) są:
 - powiększenie ślinianek (przyusznic) u pacjentek wymiotujących,
 - potrzeba częstego wychodzenia do toalety w trakcie posiłku lub po jego zakończeniu,
 - ukrywanie lub wyrzucanie niezjedzonego pokarmu,
 - brak krytycyzmu wobec wychudzenia bądź wyniszczenia organizmu,
 - ukrywanie wychudzonego ciała przez np. zakładanie kilku warstw ubrań,
 - obsesyjne zainteresowanie tematami związanymi z wyglądem i odżywianiem się.



ROZMOWA Z NASTOLATKIEM O ZABURZENIACH ODŻYWIANIA

1. Stwórz możliwość wspólnej rozmowy. Uzbrój się w cierpliwość, zapytaj nastolatka kiedy znajdzie czas by móc porozmawiać. Nie zmuszaj do tej rozmowy, daj mu czas.
2. Rozmawiając opowiedz otwarcie o swoich obawach. Przekazuj informacje proste i łatwe do zrozumienia. Staraj się nazywać swoje emocje (np. martwię się o ciebie). Powiedz co cię niepokoi (np. bardzo się martwię, ostatnio wydaje mi się, że dużo schudłaś).
3. Nie zmuszaj do zmian. Lepiej powiedzieć: Mam wrażenie, że ostatnio jesz mniej. Chciałam/tem z Tobą o tym porozmawiać. Niż: Musisz jeść więcej.
4. Pokaż nastolatкови, że go kochasz i jest dla ciebie bardzo ważny.
5. Nie oceniaj. Okaż zrozumienie, nie wydając przy tym osądu postawy jaką przyjęto.
6. Rozmawiając nie zwracaj uwagi na jego wygląd – sylwetkę, masę ciała. Staraj się mówić o zdrowiu, bezpieczeństwie, dobrym samopoczuciu oraz o dbaniu o siebie.
7. Rozmawiaj jak z równym partnerem do rozmów. Nie bagatelizuj tego co ci mówi o sobie. Dopytuj o jego opinię i zdania.
8. Nie lekceważ kompleksów, o których mówi nawet jeśli ty ich nie widzisz, dla niego są one problemem.
9. Podkreślaj pozytywne cechy osobowości nastolatka. Postaraj się pokazać, że nie ma osoby o idealnym wyglądzie i sylwetce.
10. Gdy nastolatek zaczyna negatywnie wyrażać się na temat swojego wyglądu, spróbuj dowiedzieć się co jest powodem takiego myślenia, dlaczego tak sądzi.
11. Promuj zdrowy styl odżywiania i zmianę nawyków żywieniowych całej rodziny. Poprzez swoje działanie pokaż jak ważne jest jedzenie odpowiednich produktów we właściwych proporcjach.
12. Jeśli widzisz potrzebę wizyty i lekarza, zaproponuj ją. Ale podkreśl, iż jest to nie zobowiązująca wizyta i kładź nacisk na jej aspekt zdrowotny.
13. Zawsze stój po stronie swojego dziecka.





BIBLIOGRAFIA

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (Instytut Żywności i Żywienia). Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, (2019)
2. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewska. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny. Warszawa 2020.
3. UNICEF. The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition, (2019)
4. Dietetyka pediatryczna. Red. K Krupa-Kotara. Wydawnictwo SUM, Katowice, 2021.
5. Ziółkowska B. Psychologia zaburzeń odżywiania. W: Psychologia kliniczna. Red. L. Cierpiątkowska, H. Sęk. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2017, s. 407–426.
6. Czepczor K, Brytek-Matera A. Jedzenie pod wpływem emocji. Engram; 2017.
7. Pawełczyk-Jabłońska P. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/zaburzenia-odzywiania-jak-rozmawiac-o-pierwszych-objawach-z-wlasnym-dzieckiem-3/>

- „Zdrowe odżywianie dzieci i rodziny”
Dr n. med. Agnieszka Białek-Dratwa,
Dr n. med. Elżbieta Szczepańska
- Publikacja w ramach projektu „Schody do Zdrowia – edukacja i nauka wyznacznikiem zdrowego oraz otwartego społeczeństwa”
- Wydanie I
- Wydawca: Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Katowice 2022
- Projekt i skład:
Drukarnia Sil-Veg-Druk, www.svd.pl



Jesteś zainteresowanym projektem?

Skontaktuj się z nami:

Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
pod adresem e-mail:

✉ schodyzdrowia@sum.edu.pl

lub numerami telefonu

☎ **(32) 208-35-07, 514-954-145**