

Piramida żywienia dla dzieci i młodzieży oraz nawyki żywieniowe.

Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10



Żywnienie dzieci i młodzieży.

PLAN PREZENTACJI

1. Podstawowe pojęcia dotyczące żywienia.
2. Piramida żywienia dla dzieci i młodzieży. Błędy w doborze produktów .
3. Zasady prawidłowego żywienia, talerz zdrowia dla dzieci i młodzieży .
4. Najczęstsze błędy żywieniowe wśród dzieci i młodzieży.
5. Najczęstsze błędy żywieniowe popełniane przez rodziców .
6. Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju wynikające ze złego odżywiania .

Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10



PODSTAWOWE POJĘCIA DOTYCZĄCE ŻYWIENIA

- ❑ **PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE**- to dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a tym samym energii i substratów potrzebnych do utrzymania zdrowia i funkcji organizmu
- ❑ **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**- składniki pokarmowe niezbędne do odżywiania organizmu człowieka. Są to: białko, węglowodany w tym błonnik pokarmowy, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne
- ❑ **FUNKCJE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH**- energetyczna (węglowodany- główne źródło, tłuszcze), budulcowa (głównie białko, kwasy tłuszczowe, składniki mineralne, np. wapń), regulująca (witaminy, składniki mineralne)



NAJWAŻNIEJSZE SKŁADNIKI ODŻYWCZE W ŻYWIENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

- ❑ **BIĄŁKA**- to główny składnik budulcowy tkanek. Podczas trawienia białka są rozkładane na poszczególne aminokwasy, wykorzystywane do budowy nowych tkanek i syntezy własnego białka organizmu. W przeciętnej diecie białko powinno stanowić 10–15% wartości energetycznej (od 0.95-1,1 g/ kg m.c.)
Źródła białka w diecie: mięso, ryby, jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych
- ❑ **WĘGLOWODANY**- stanowią główny materiał energetyczny dla organizmu. Powinny dostarczać około 55–60% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Węglowodany dzielą się na: proste– przyswajane w krótkim czasie po spożyciu, i złożone – wchłaniane zdecydowanie wolniej i dostarczające energii przez długi czas. Główne źródła to: produkty zbożowe – makarony, płatki śniadaniowe, ryż, kasze .



NAJWAŻNIEJSZE SKŁADNIKI ODŻYWCZE W ŻYWIENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

- ❑ **TŁUSZCZE**- są przede wszystkim źródłem energii dla organizmu, pełnią także funkcję ochronną, termiczną, są niezbędne do przyswajania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz do budowy błon komórkowych. Dostarczać powinny około 30% energii diety.
- ❑ **WITAMINY**- to substancje, które są składnikami niezbędnymi w żywieniu dziecka do prawidłowego wzrostu i rozwoju, przebiegu szeregu procesów metabolicznych zachodzących w jego tkankach i nie mogą być wytwarzane przez organizm. Z tego powodu muszą być dostarczane z pożywieniem. Dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) i rozpuszczalne w wodzie (z grupy B, C)



NAJWAŻNIEJSZE SKŁADNIKI ODŻYWCZE W ŻYWIENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

SKŁADNIKI MINERALNE- to pierwiastki chemiczne niezbędne dla wielu reakcji zachodzących w tkankach, konieczne do prawidłowego rozwoju młodego organizmu. Najważniejsze składniki mineralne w żywieniu dzieci i młodzieży to:

- 1. WAPŃ**- jest niezbędny do budowy kości
- 2. MAGNEZ**- niezbędny do prawidłowego rozwoju i funkcjonowaniu układu nerwowego i do budowy mięśni
- 3. ŻELAZO**- niezbędny do syntezy czerwonych krwinek.
- 4. JOD**- niezbędny do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania tarczycy



PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



NOWA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

PIJEMY DUŻO WODY



OLEJE ROŚLINNE, ORZECHY, NASIONA



JAJA, RYBY, CHUDE MIĘSO,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH



MLEKO I JEGO PRZETWORY



PRODUKTY ZBOŻOWE



WARZYWA,
OWOCE



CODZIENNA AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA





Piramida żywienia



www.sanostol.pl

Aktywność fizyczna. Warzywa i owoce w żywieniu.



Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

Warzywa i owoce

- ❑ powinny być podstawą diety, powinno się spożywać 5 porcji dziennie
- ❑ powinny być spożywane jak najczęściej i w jak największej ilości
- ❑ powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy

-400 g dziennie, w co najmniej 5 porcjach, z tego jedną porcję

może stanowić szklanka soku



Warzywa i owoce

- ❑ Są bogatymi źródłami witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego
- ❑ Witaminy i flawonoidy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwnowotworowe (są przeciwutleniaczami), przeciwmiażdżycowe, podpornościowe
- ❑ Błonnik (zarówno rozpuszczalny i nierozpuszczalny) w warzywach i owocach reguluje pracę przewodu pokarmowego i



Warzywa i owoce

- ❑ Owoce są bardziej kaloryczne dlatego stosunek ilości warzyw do owoców w diecie powinien wynosić 3 (warzywa) do 1 (owoce)



Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

SMAŻENIE, ROZGOTOWYWANIE I NADMIERNE ROZDRABNIANIE WARZYW

- ❑ smażenie warzyw (np. frytek z ziemniaków, smażenie „warzyw na patelnię” na głębokim tłuszczu) powoduje automatyczny wzrost wartości kalorycznej posiłku, straty witamin
- ❑ (rozgotowywanie i rozdrabnianie np. na puree), warzywa stają się ciężiej strawne

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ STOSOWANIE ZACIĄGANIA MĄKĄ LUB ZABIELANIA ŚMIETANĄ

np. dodatek mąki do marchewki z groszkiem lub śmietany do buraczków na ciepło zwiększa wartość kaloryczną posiłku, zawartość cholesterolu, nasyconych kwasów tłuszczowych, zmienia potrawę w cięższej strawną.

Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ OBIERANIE OWOCÓW ZE SKÓRKI

pozbawia owoce błonnika, który jest cennym składnikiem odżywczym.

❑ Wyjątkiem, gdy należy usunąć skórkę z owoców są sytuacje chorobowe.



Błędy w doborze i przygotowaniu produktów



- ❑ **PODAWANIE SOKÓW TYLKO soków zamiast surowych owoców.**
- ❑ **Dozwolona jest 1 szklanka soku dziennie**
- ❑ **PODAWANIE SŁODZONYCH SOKÓW typu Kubuś Play, soki przecierowe dosładzane**

STOSOWANIE SŁODZONYCH DŻEMÓW

przy niskiej lub żadnej podaży surowych owoców

- ❑ **STOSOWANIE SŁODZONYCH DŻEMÓW**

przy niskiej lub żadnej podaży surowych owoców

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ MIKSOWANIE WSZYSTKIEGO NA PAPKĘ

w przypadku, gdy dziecko nie choruje, nie zaleca się rozdrabniania i blendowania

owoców czy warzyw na papkę.

❑ Upośledza to zdolność gryzienia,

powoduje szybsze spożycie posiłku, czego wynikiem jest dojadanie i proszenie o dokładkę, gdyż mózg nie zdążył dostać informacji o tym, że jesteśmy najedzeni.



Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ BRAK WARZEW I OWOCÓW W Żywieniu dzieci ,młodzieży,dorosłych



Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ NADMIERNE SOLENIE

zaburza rozpoznawanie smaków warzyw u dziecka, zwiększa ilość sodu w diecie.



PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

OMÓWIENIE PRODUKTY ZBOŻOWE

Powinny być składnikiem większości posiłków należy stosować

RÓŻNE RODZAJE

pieczywo, kasze, płatki zbożowe,
musli, makarony.



PRODUKTY ZBOŻOWE

- ❑ Produkty powinny być jak najmniej przetworzone, gruboziarniste, bez dodatku cukru i karmelu
- ❑ Produkty zbożowe wysoko przetworzone, np.: białe pieczywo, bułki, biały ryż, powinny być spożywane okazjonalnie, ponieważ w diecie bogatej w wysoko przetworzone produkty
- ❑ istnieje ryzyko pojawienia się cukrzycy typu 2 w życiu dorosłym



błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ **WYBIERANIE BIAŁEGO PIECZYWA** ,które jest wysoko przetworzone, pozbawione witamin, błonnika pokarmowego, ma „puste kalorie” i jest „zapychaczem”

❑ **PODAWANIE DZIECKU DROŹDŻÓWEK, CROISSANTÓW JAKO II ŚNIADANIE**

pieczywo cukiernicze jest jeszcze gorsze niż białe pieczywo, ponieważ zawiera dodatkowo cukier oraz olej palmowy, który jest szkodliwy dla zdrowia i zwiększa wartość kaloryczną produktu

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ ROZGOTOWYWANIE MAKARONU

- ❑ makaron najlepiej podawać al dente wtedy produkt jest mniej przetworzony niż jak jest rozgotowany

❑ PODAWANIE SŁODZONYCH PŁATKÓW ŚNIADANIOWYCH I SŁODZONEGO

MUSLI pod przykrywką „zdrowego” produktu śniadaniowego kryje się duża ilość cukru dodanego i syropu glukozowo fruktozowego.

- ❑ Najlepiej podawać naturalne płatki, np. owsiane lub Musli samodzielnie skomponowane w domu .

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

- ❑ BRAK KASZ W CODZIENNEJ DIECIE DZIECKA

lub podawanie tylko 1 rodzaju kaszy.

- ❑ ZBYT CZĘSTA I ZBYT DUŻA PODAŻ PIEROGÓW, KOPYTEK I POTRAW Z DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ MĄKI



Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

- ❑ BRAK PIECZYWA RAZOWEGO I WIELOZIARNISTEGO W DIECIE DZIECKA
- ❑ PODAWANIE „FAŁSZYWEGO” ZDROWEGO PIECZYWA np. smarowanego karmelem



PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZI MLEKO I JEGO PRZETWORY



Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- ❑ są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, które jest jednym z najbardziej istotnych składników odżywczych w diecie dzieci i młodzież
- ❑ Mleko jest źródłem wysokowartościowego białka i witamin z grupy B oraz witamin A i D
- ❑ Dzieci i młodzież powinny spożywać Dzieci i młodzież powinny spożywać

3---4 porcje mleka i jego przetworów korzystne jest stosowanie chudych i półtłustych serów twarogowych i fermentowanych napojów mlecznych

PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY OMÓWIENIE

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

1.

☐ PODAWANIE TŁUSTYCH PRODUKTÓW MLECZNYCH

-typu śmietana, śmietanka

☐ PODAWANIE SŁODKICH JOGURTÓW I DESERÓW MLECZNYCH

które oprócz dodatku cukrów zawierają syrop glukozowo, fruktozowy, barwniki

☐ NIE PODAWANIE MLEKA

chyba, że dziecko ma alergię na mleko krowie

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

- ❑ CAŁKOWITA ELIMINACJA Z DIETY PRODUKTÓW MLECZNYCH

twarogów, serków wiejskich, kefirów, jogurtów naturalnych

- ❑ ZBYT DUŻA PODAŻ SERA ŻÓŁTEGO, TOPIONEGO, FETA, MOZZARELLI które ,zawierają zwiększoną ilość tłuszczu i są wysoko energetyczne
- ❑ PODAWANIE SMAKOWEGO MLEKA ,które zawiera dużą ilość cukrów dodanych

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA MIĘSO, RYBY, JAJA

- ❑ Powinno się spożywać 2 porcje w ciągu dnia
- ❑ Produkty białkowe są produktami bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B głównie: B12, B6, PP należy wybierać chude gatunki i spożywać je z umiarem
- ❑ wysokie spożycie mięsa czerwonego (wołowina, wieprzowina, baranina) i jego przetworów jest związane z ryzykiem rozwoju

miażdżycy ze względu na dużą w nich zawartość tłuszczów nasyconych oraz cholesterolu

Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA MIĘSO, RYBY, JAJA

- ❑ Ryby i drób zawierają mniej tłuszczów nasyconych, a więcej nienasyconych NNKT
- ❑ Spożywanie ryb, szczególnie morskich, co najmniej dwa razy w tygodniu zamiast mięsa jest korzystne ze względu na obecność w nich nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3, które są niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka, w tym rozwoju mózgu i procesów widzenia

Rośliny strączkowe

Dobrym źródłem białka są również nasiona roślin strączkowych

Nasiona roślin strączkowych i jaja mogą być zamiennikami produktów mięsnych.



PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY MIĘSO, RYBY, JAJA

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ PODAWANIE SMAŻONEGO MIĘSA I RYBY

smażenie zwiększa wartość kaloryczną posiłku oraz powoduje wydzielanie się toksycznych związków, które potem pozostają w pokarmie.

❑ PODAWANIE PRODUKTÓW GOTOWYCH, GARMAŻERYJNYCH, WYSOKO PRZETWORZONYCH typu Nuggetsy gotowe burgery, paluszki rybne.

PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY MIĘSO, RYBY, JAJA

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

- ❑ PODAWANIE TŁUSTYCH MIĘS
- ❑ STOŁOWANIE SIĘ W FAST FOODACH

Kebabach, popularnych sieciach fast food itp.

- ❑ BRAK RYB MORSKICH W DIECIE DZIECKA
- ❑ PODAWANIE PARÓWEK!

które produkuje się ze skór, odpadów i najgorszych części mięsa

Dodatkowo mają dużo substancji konserwujących i wzmacniaczy smaku.

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

- ❑ PODAWANIE ZBYT DUŻEJ ILOŚCI SMAŻONYCH JAJEK zamiast jajek na miękko, jajecznicy lub jajek na twardo
- ❑ BRAK NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH W DIECIE
- ❑ MIĘSO PODAWANE CODZIENNIE NA OBIAD
- ❑ ZBYT DUŻA ILOŚĆ WĘDLINY I PRZETWORÓW MIĘSNYCH
- ❑ PODAWANIE PASZTETÓW, KONSERW

Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TŁUSZCZE

- ❑ obok węglowodanów stanowią główne źródło energii
- ❑ tłuszcze roślinne mają duże znaczenie w prawidłowej diecie dzieci przede wszystkim ze względu na zawartość w nich niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, koniecznych do prawidłowego wzrostu i rozwój
- ❑ tłuszcze te zmniejszają także ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca w wieku dorosłym



PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TŁUSZCZE

- ❑ Tłuszcze zwierzęce powinny być spożywane w ograniczonych ilościach
- ❑ Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych w tym olejów: słonecznikowego, sojowego, rzepakowego, a także oliwy z oliwek, oraz miękkich margaryn wysokiej jakości
- ❑ Dzieciom powinno się podawać masło, ze względu na zawartość witamin

A i D



PIRAMIDA ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

OMÓWIENIE TŁUSZCZE błędy w doborze i przygotowaniu potraw

- ❑ PODAWANIE ZBYT DUŻEJ ILOŚCI TŁUSZCZU NA KANAPCE
smarowanie zbyt grubo
- ❑ SMAŻENIE POTRAW I PRZEWAGA TAKICH POTRAW W DIECIE DZIECKA
- ❑ PODAWANIE POTRAW Z OMASTĄ, SKWARKAMI, TŁUSZCZEM
- ❑ BRAK TŁUSZCZÓW ROŚLINNYCH W CODZIENNEJ DIECIE

Błędy w doborze i przygotowaniu produktów

❑ BRAK WARZYW I OWOCÓW W Żywieniu dzieci ,młodzieży,dorosłych



Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

PRODUKTY DZIENNA LICZBA PORCJI PRZYKŁADY PORCJI

MIĘSO I PRODUKTY BIAŁKOWE --2

2/3 szklanki fasolki szparagowej

1 - 2 jajka

50 - 100 g mięsa chudego lub ryby



PRODUKTY DZIENNA LICZBA PORCJI PRZYKŁADY PORCJI

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE 3 -4

1 szklanka mleka

1 kubek jogurtu naturalnego

2 plastry twarogu



Produkty zbożowe

- ☐ Min. 5
 - Kromka chleba razowego
 - 1 szklanka ugotowanej kaszy
 - 3 łyżki musli



Warzywa i owoce

- 1 szklanki sałaty
- 1 gruszka
- Szklanka soku 100 % bez cukru



**Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie**



PN-EN ISO 9001:2015-10

Zasady zdrowego odżywiania



- ❑ Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia.
- ❑ Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
- ❑ Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów.
- ❑ Jedz 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie.
- ❑ Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
- ❑ Znaczną część Twojej diety powinny stanowić warzywa.
- ❑ Codziennie jedz również owoce.
- ❑ Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.



10 zasad zdrowego odżywiania

- ❑ Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
- ❑ Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.
- ❑ Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych, np. grochu, fasoli czy soi, Ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
- ❑ W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
- ❑ Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) minimum 2 litry dziennie.

Zasady zdrowego odżywiania

- ❑ W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli
- ❑ Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody)
- ❑ minimum 2 litry dziennie.
- ❑ Unikaj alkoholu to się dzieci i młodzieży nie dotyczy

PRODUKTY DZIENNA LICZBA PORCJI PRZYKŁADY PORCJI

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE 3 -4

1 szklanka mleka

1 kubek jogurtu naturalnego

2 plastry twarogu



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

NADMIAR CUKRU I SŁODYCZY W DIECIE

- ❑ Nadmierne spożycie cukru jest jednym z najczęstszych błędów w żywieniu dzieci.
- ❑ Wynika ono w głównej mierze ze spożywania słodczy oraz gazowanych napojów i soków owocowych.

ZBYT DUŻE SPOŻYCIE SOLI

- ❑ Badania pokazują, że spożycie soli wśród najmłodszych grup wiekowych jest niemal dwukrotnie większe od zalecanych ilości.
- ❑ Wynika to m.in. z wysokiej zawartości tego składnika w produktach przetworzonych, spożywania słonych produktów typu fast food oraz przyprawiania potraw zgodnie z preferencjami smakowymi dorosłych.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

- ❑ ZBYT NISKIE SPOŻYCIE MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH
- ❑ JEDZENIE FAST FOODÓW
- ❑ ZBYT MAŁA LUB ZBYT DUŻA ILOŚĆ POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA
- ❑ NIEREGULARNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

- ❑ ZBYT CZĘSTSZE JEDZENIE POZA DOMEM BRAK II ŚNIADANIA
- ❑ BRAK PICIA WODY MINERALNEJ, ZAMIAST TEGO SŁODZONEGO NAPOJE I SOKI
- ❑ NIE ZJEDZENIE ŚNIADANIA RANO
- ❑ NAJADANIE SIĘ NA NOC



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

- ❑ NAJADANIE SIĘ NA NOC
- ❑ UNIKANIE JEDZENIE WARZYW I OWOCÓW
- ❑ JEDZENIE np. OBIADU NA ŚNIADANIE a ŚNIADANIA W PORZE OBIADU
- ❑ BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- ❑ SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE POPEŁNIANE PRZEZ RODZICÓW

- ❑ Traktowanie jedzenia w kategoriach nagrody lub kary
- ❑ Traktowanie jedzenia w kategorii nagrody i kary jest częstym błędem popełnianym przez rodziców i opiekunów ze starszego pokolenia.
- ❑ Tymczasem zmuszanie dziecka do jedzenia, chwalenie go za zjedzenie całej porcji, albo przeciwnie ganiecie za pozostawienie jedzenia może już na wstępie zaburzać mechanizmy samokontroli łaknienia.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE POPEŁNIANE PRZEZ RODZICÓW

- ❑ Monotonna dieta podawanie codziennie takich samych posiłków, produktów
- ❑ Kupowanie mocno przetworzonej żywności
- ❑ Zabieranie dzieci na zakupy!!!
- ❑ Podawanie dzieciom słodczy i fast foodów

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE POPEŁNIANE PRZEZ RODZICÓW

- ❑ Celebrowanie uroczystości rodzinnych w fast foodach i w ogóle celebrowanie jedzeniem „w nagrodę za...”
- ❑ Brak kontroli nad wydawanymi „kieszonkowymi” przez dziecko, np. w sklepiu szkolnym.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE POPEŁNIANE PRZEZ RODZICÓW

- ❑ Podawanie niektórych produktów dziecku „na siłę”
- ❑ Nie przygotowanie dziecku II śniadania do szkoły
- ❑ Brak kontroli nad czasem wolnym u dziecka
- ❑ Stosowanie mieszanek przypraw, kostek rosołowych, Maggi

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE POPEŁNIANE PRZEZ RODZICÓW

- ❑ Częste stołowanie dziecka „u dziadków” (tradycyjna, tłusta kuchnia nie pomaga w wyrobieniu dobrych nawyków żywieniowych...)”)
- ❑ Zły przykład jeśli rodzic sam je np. słodycze i fast foody dziecko uznaje, że ma przyzwolenie na to samo i uważa to za dobre
- ❑ Zamówienie obiadu z restauracji „na dowóz” zamiast przygotowanie go samodzielnie

ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

- ❑ NAJCZĘSTSZE CHOROBY
- ❑ OTYŁOŚĆ I NADWAGA
- ❑ ANOREKSJA
- ❑ NIEDOBÓR MASY CIAŁA
- ❑ BULIMIA

ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Centrum Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Krakowie



PN-EN ISO 9001:2015-10

NADWAGA I OTYŁOŚĆ

- ❑ Są najczęstszymi zaburzeniami rozwoju występującymi u dzieci i młodzieżydotyczą 5% do 15% tej populacji, a częstość ich występowania wzrasta wraz z wiekiem.
- ❑ Otyłość zaburza wszystkie aspekty zdrowia (fizyczne, psychiczne i społeczne) młodego człowieka, ogranicza jego potencjał rozwojowy, możliwości życiowe i obniża jakość życia.

NADWAGA I OTYŁOŚĆ

- ❑ Najczęstszą postacią otyłości jest tzw. otyłość prosta, w której powstawaniu, ogromną rolę odgrywają czynniki środowiskowe: nieprawidłowy sposób żywienia oraz niska aktywność ruchowa
- ❑ Powstająca w okresie dzieciństwa otyłość prosta ma ścisły związek z otyłością w wieku dojrzałym, gdyż 50 - 80% dzieci otyłych pozostaje otyłymi dorosłymi

ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY



KONSEKWENCJE OTYŁOŚCI

- ❑ Otyłość niesie ze sobą wiele negatywnych skutków zdrowotnych i zwiększa ryzyko wielu chorób metabolicznych, takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie, miażdżyca lub zespół metaboliczny
- ❑ Zwiększona masa ciała obciąża stawy i utrudnia pracę układu oddechowego.
- ❑ Zaburzenia obserwuje się również w funkcjonowaniu układu hormonalnego i odpornościowego.
- ❑ Ponadto, otyłość jest czynnikiem ryzyka rozwoju nowotworów: szyjki macicy, jelita grubego, prostaty i pęcherzyka żółciowego

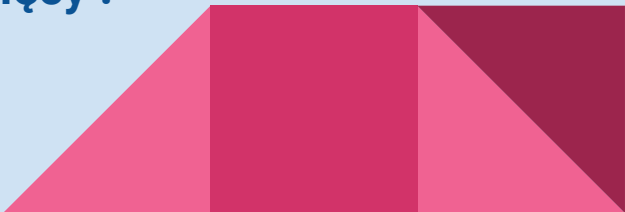
ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

KONSEKWENCJE OTYŁOŚCI

- ❑ Problemy psychiczne
- ❑ Oprócz konsekwencji zdrowotnych, osoby otyłe skarżą się na obniżenie komfortu życia. Stan ten sprzyja bowiem spadkowi kondycji i wydolności organizmu, utrudniając wykonywanie codziennych czynności.
- ❑ Otyłość negatywnie wpływa także na samopoczucie psychiczne i aktywność społeczną.
- ❑ Osoby otyłe często zmagają się z negatywnymi uwagami ze strony otoczenia, a także z wewnętrznym poczuciem wyalienowania i obniżoną samooceną

ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

PROGNOZY

- ❑ Okres nastoletni cechuje duże prawdopodobieństwo wystąpienia nadwagi i otyłości.
 - ❑ Wiąże się to z wieloma zmianami hormonalnymi zachodzącymi w organizmie młodego człowieka, jak również z redystrybucją tkanki tłuszczowej.
 - ❑ Dlatego też skok pokwitaniowy zaliczany jest do krytycznych momentów w rozwoju otyłości (podobnie jak wczesny okres dziecięcy).
- 

ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

- ❑ Jak wynika z badań 75% nastolatków w wieku 10 -15 lat, u których stwierdzono nadwagę, rozwinie otyłość w wieku dorosłym
- ❑ Stwierdzono także 83% prawdopodobieństwo, że osoby, które w okresie dojrzewania były otyłe, pozostaną otyłymi dorosłymi



ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

NIEDOBÓR MASY CIAŁA

- ❑ Przyczyny niedoborów masy ciała u dzieci i młodzieży są bardziej złożone niż w przypadku otyłości
- ❑ Oprócz czynników genetycznych wpływy środowiska obejmują nie tylko sposób żywienia, ale i inne czynniki opóźniające rozwój dziecka czy powodujące u niego niedożywienie
- ❑ Są to przede wszystkim aktualne bądź przebyte choroby (zwłaszcza przewlekłe lub o ciężkim przebiegu), bodźce emocjonalne, skażenie środowiska naturalnego.

ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

- ❑ Jadłowstręt psychiczny zaliczany jest do zaburzeń odżywiania się i należy do dysfunkcji rozwojowych, w których czynniki biologiczne łączą się ściśle z zaburzeniami psychologicznymi jadłowstręt psychiczny jest chorobą ciężką, przewlekłą, a w pewnym odsetku przypadków nawet śmiertelną
- ❑ Objawy

Utrata masy ciała ponad 15% w stosunku do masy należnej dla wzrostu, nieodparty lęk przed przybraniem na wadze lub wręcz otyłością, mimo rzeczywistego niedoboru masy ciała, zaburzone postrzeganie swojego ciała, zanik okresu u dziewcząt już miesiączkujących lub nie pojawienie się pierwszej miesiączki mimo innych objawów dojrzewania

Podsumowanie

- ❑ Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży oraz aktywność fizyczna RZUTUJE i ma naprawdę ISTOTNY wpływ na to, z jakimi problemami i chorobami będą się borykać w dorosłym życiu
- ❑ Otyłość, nadwaga i inne choroby ściśle wiążą się z psychiką dziecka obniżają zdolności uczenia się, przyswajania wiedzy, a także z odrzuceniem przez rówieśników, nawet popadaniem w „doły psychiczne” czy depresję

Podsumowanie

- ❑ Rodzice NIESTETY czasem nie mają kompletnie pojęcia o prawidłowym odżywianiu i nieświadomie popełniają błędy, uczą dzieci, tak jak ich nauczono, dlatego BARDZO WAŻNA jest edukacja rodziców w szkołach na zebraniach czy kursach, uświadomienie problemu jakim jest zarówno nadmierna masa ciała jak i jej niedobór
- ❑ INFORMUJEMY rodziców o niepokojących zachowaniach dzieci np. podbieranie innym dzieciom II śniadania, o jedzeniu na lekcjach, nadmiernym jedzeniu słodczy, unikaniu lekcji WFu, o wyrzucaniu jedzenia do śmietnika, atakach słownych i wyśmiewaniu otyłego dziecka.

Podsumowanie

- ❑ Nie bójmy się zaproponować rodzicom lub delikatnie podsunąć pomysł wizyty u lekarza lub dietetyka, jeśli widzimy, że masa ciała dziecka ewidentnie odbiega od normy (wiem, że rodzice reagują nerwowo na moje propozycje w gabinecie dietetycznym też, czasem otyłość to nie tylko wynik nieprawidłowego odżywiania, ale nawet choroby metabolicznej lub endokrynologicznej)





Bogumiła Podgórska

Dziękuję za uwagę

