

Zdrowe odżywianie. Materiały

Styl życia, w tym prawidłowe żywienie, aktywność fizyczna, higiena, odpowiednia długość snu są bardzo istotnymi czynnikami prawidłowego rozwoju dziecka, jego zdrowia, samopoczucia oraz zdolności poznawczych. Kształtowanie prawidłowych nawyków stylu życia wśród dzieci, determinuje zdrowie młodego człowieka obecnie, jak i w przyszłości.



Ważne jest zatem, aby w procesie edukacji tworzyć dzieciom takie środowisko, które będzie sprzyjało kształtowaniu nawyków prozdrowotnych, w tym żywieniowych, w sposób prawidłowy, ułatwiający dziecku dokonywanie korzystnych dla zdrowia wyborów.

Żywność dzieci, jako element zdrowego stylu życia, powinno zapewnić prawidłowy rozwój, zapobiegać chorobom wieku dziecięcego, a także zmniejszać ryzyko rozwoju chorób dietozależnych w późniejszych okresach życia. Badania naukowe w ostatnich latach wykazały, jak równie ważne w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży oraz zapobieganiu otyłości i innym chorobom (rozwijającym się także w życiu dorosłym) są aktywność fizyczna, prawidłowy sen oraz przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych, higiena (w tym jamy ustnej) czy profilaktyka. Dlatego warto zwrócić uwagę, że aby być zdrowym, prawidłowe żywienie musi być łączone z pozostałymi elementami stylu życia.

Obecnie dużym problemem związanym ze zdrowiem dzieci i młodzieży jest „epidemia” nadwagi i otyłości. Zgodnie z wynikami badań około 10% dzieci w wieku 1-3 lat ma nadwagę/otyłość, a 18,4% jest zagrożone nadmierną masą ciała. Problem nadwagi i otyłości dotyczy też niemal co trzeciego 8-latkę. U starszych dzieci i młodzieży nie jest lepiej. Wśród uczniów w wieku 10-16 lat problem nadmiernej masy ciała dotyczył co piątego dziecka, przy czym częściej występował u chłopców niż u dziewcząt. Uwagę zwraca duża dynamika wzrostu odsetka częstości występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce. Z badań wynika, że w Warszawie na przestrzeni 30 lat częstość występowania otyłości wśród chłopców w wieku 11-15 lat zwiększyła się 3-krotnie, natomiast u dziewczynek w tym samym wieku aż 10-krotnie.

Błędy, które pojawiają się w sposobie odżywiania młodych Polaków to między innymi: zbyt małe spożycie warzyw i owoców, nadmierne spożycie słodkich napojów, niejedzenie śniadań oraz drugich śniadań w szkole, zastępowanie posiłków pełnowartościowych produktami o niskiej wartości odżywczej, takimi jak słodycze, słodkie napoje, słone przekąski.

Warto zgłębiać wiedzę na temat zasad właściwego bilansowania diety, przygotowywania posiłków, dbałości o kondycję fizyczną i psychiczną. Wszystkim zainteresowanym przekazujemy krótkie ujęcie najważniejszych informacji dotyczących tego tematu. Warto poświęcić im chwilę, wszak- jak stwierdził Arthur Schopenhauer-„Dziewięć dziesiątych naszego szczęścia polega na zdrowiu”.
A zatem SMACZNEJ I ZDROWEJ LEKTURY ;-)

link: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-styluzycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>

W celu poszerzenia swojej wiedzy na temat zdrowego odżywiania zachęcamy także do skorzystania z artykułów dostępnych na stronie www.aktywniepozdrowie.pl:

o „Im częściej - tym lepiej”, dr Katarzyna Wolnicka, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/im-czciej-tym-lepiej>

o „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?”, Zuzanna Jędrzejczyk, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/jak-przekona-dziecko-do-jedzenia-warzyw>

o „Jedz zdrowo i kolorowo”, mgr. inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/jedz-zdrowo-i-kolorowo>

o „Kolorowy talerz”, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/kolorowy-talerz-143>

Współpraca rodziców ze szkołą w aspekcie działań prozdrowotnych może mieć różną formę dostosowaną zarówno do Państwa zainteresowań, wykonywanego zawodu, hobby, jak i możliwości czasowych. Uczestnictwo w życiu szkoły jest prostym i wyraźnym sygnałem dla dziecka, że to co dzieje się w szkole, jest dla rodzica ważne. Dlatego, drogi Rodzicu, zaangażuj się w działalność szkoły na rzecz zdrowia.

Podsuwamy Wam też kilka inspiracji i pomysłów na lekkie przepisy, które doskonale zastąpią słodczy i słone przekąski w diecie dziecka:

Ciasteczka z ciecierzycy <http://bit.ly/2lYRdDp>

Lunchbox dla dzieci <http://bit.ly/2lO3eMb>

Stateczki z cukinii z nadzieniem z kurczaka i ryżu <http://bit.ly/2mPlsgq>

Salatkowe wrapy <http://bit.ly/2liIiMR>

Żelki pomarańczowo-marchewkowe <http://bit.ly/2npISZS>

Owocowa owsianka miodowo cynamonowa <http://bit.ly/2lY3Pea>

Budyń waniliowy z jabłkami <http://bit.ly/2mPn61A>

PAMIĘTAJMY!

Odpowiednie żywienie ucznia jest warunkiem jego prawidłowego rozwoju fizycznego i intelektualnego. Wpływa także na wyniki osiągane w trakcie nauki.

Posiłki, które uczeń spożywa w domu i w szkole, powinny zapewniać mu odpowiednią siłę do nauki i zabawy. Jednocześnie nie mogą one powodować nadmiernego pobudzenia (np. poprzez dostarczanie zbyt dużej ilości słodkich i tłustych pokarmów, co może skutkować nadwagą i otyłością).

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami, wystarczy kliknąć w link.
Dbajmy o zdrowe nawyki żywieniowe naszych dzieci!

Beata Wach - psycholog szkolny

Agnieszka Cyranowska - pedagog specjalny

