



Błędy, jakich możesz uniknąć w żywieniu dziecka

Już 29% polskich 11-latków i 25% 13-latków ma nadwagę. Z roku na rok dzieci z nadmiarem masy ciała w Polsce przybywa – tempo wzrostu tego odsetka jest w Polsce jednym z najwyższych na świecie.

Tymczasem nadwaga to nie tylko problem kosmetyczny. Zbędne kilogramy u dziecka wiążą się także:

- z większym prawdopodobieństwem wystąpienia podwyższonego ciśnienia tętniczego, poziomu cukru i cholesterolu we krwi, co prowadzi do znaczących zaburzeń w funkcjonowaniu młodego układu sercowo-naczyniowego;
- ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia w wieku dojrzałym wielu schorzeń, zaliczanych do tzw. chorób cywilizacyjnych, stanowiących wiodącą przyczynę zgonów, m.in. cukrzycy typu 2, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego, niektórych schorzeń nowotworowych, a także dolegliwości kostno-stawowych;
- niższą samooceną, brakiem pewności siebie, samoakceptacji czy akceptacji ze strony osób z otoczenia dziecka, łącznie z dokuczaniem, a nawet prześladowaniem ze względu na nadwagę.

Żaden rodzic nie wyśnił dla swojego ukochanego potomka tak czarnego scenariusza. Aby zapobiec wystąpieniu problemów z masą ciała u dziecka, już dziś postaraj się wyeliminować najczęstsze błędy, które w tej grupie są głównymi przyczynami nadwagi.

1. Brak śniadań. Wstać jak najpóźniej i od razu wybiec na autobus – czy w przypadku Twojego dziecka to standard? Jeśli tak, pamiętaj, że w ten sposób rozpoczyna dzień bez solidnej dawki energii, niezbędnej do funkcjonowania całego organizmu, w tym pamięci i koncentracji, niezwykle ważnych w szkole.

Co zrobić? Zadbaj, by przed wyjściem z domu spożyty został solidny posiłek, w którego skład wejdą węglowodany złożone (pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe, kasze), chude źródła pełnowartościowego białka (mięso, ryby, jaja, mleko i ich przetwory) oraz warzywa.

2. Pusty lunchbox. Nawet jeśli dziecko spożyło w domu pełnowartościowe śniadanie, po kilku godzinach w szkole potrzebuje kolejnego zastrzyku energii i składników odżywczych, których powinno dostarczyć II śniadanie. Większość dzieci nie zabiera go jednak ze sobą, więc albo nie spożywają w szkole żadnego posiłku i wracają do domu wygłodniali na obiad albo robią mrożące krew w żyłach zakupy, obejmujące drożdżówki, batony, żelki, które energii dostarczają tylko na krótko, a są za to źródłem ogromnych ilości kalorii, złego tłuszczu i cukru.

Co zrobić? Zapytaj dziecko o ulubione produkty i spakuj je poprzedniego wieczoru lub danego dnia rano do pudełka na II śniadanie. Mogą być to kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, chudej wędliny / sera / jajka / pasty z warzywami, warzywa, owoce, naturalne przetwory mleczne (jogurt czy kefir), orzechy – możliwości ograniczone są tylko Twoją wyobraźnią i apetytem dziecka.

3. Niechęć do wody. Każde dziecko, w zależności od wieku, powinno wypijać 1-2 l wody dziennie. Tymczasem przegrywa ona z napojami dostarczającymi ogromnych ilości kalorii i cukru, w tym

sokami owocowymi, które zawierają cukier pochodzący z owoców, ale jednak wciąż cukier i to w sporych dawkach.

Co zrobić? Zadbaj, by każdego dnia do szkoły dziecko zabierało ze sobą butelkę wody o pojemności minimum 0,75 l i wypijało ją do końca.

4. Twoje dziecko nie lubi warzyw. Większość warzyw charakteryzuje się lekko gorzkawym smakiem, więc części dzieci rzeczywiście trudno je zaakceptować. Rodzice często więc rezygnują z ich podawania, poprzestając na ziemniakach z mięsem czy rybą, tymczasem warzywa to skarbnica niezbędnych do funkcjonowania młodego organizmu składników. Przynajmniej 3 posiłki dziennie powinny zawierać porcję warzyw, w tym przynajmniej 1 z nich powinna zostać podana w postaci surowej.

Co zrobić? Półki w warzywniaku uginają się pod tak ogromną liczbą ich gatunków, że z pewnością przy odrobinie chęci znajdziesz produkt, który zostanie przez dziecko zaakceptowany. Z anielską cierpliwością serwuj kolejne warzywa w nowych coraz to nowych formach. W przypadku dzieci młodszych, zadbaj szczególnie o sposób podania – możesz tworzyć z nich obrazki nawiązując np. do scen z bajek. Podawaj porcję warzyw, np. Salatę, pomidorki koktajlowe, paski papryki czy rzodkiewkę do śniadania, pakuj je do szkoły, zadbaj, by porcja jarzynki była obecna także w posiłku obiadowym w formie surówki, zupy czy jako element dania głównego.

5. Ciągłe chwytywanie. Struktura posiłków dziecka powinna być ściśle ustalona, a między nimi nie powinny być spożywane żadne inne produkty. Dzieci niezwykle często podjadają jednak między posiłkami słodkości lub słone przekąski, piją soki i napoje słodzone. Powoduje to, że podczas posiłku nie mają już ochoty na pełnowartościową żywność, a ilość soli oraz pustych kalorii z cukru i niezdrowego tłuszczu jest w ich diecie niezwykle wysoka.

Co zrobić? Ustalcie z dzieckiem godziny, o których je i postaraj się zachęcić je do nie sięgania w międzyczasie po nic do jedzenia. Przekąsek niezdrowych nie musicie zupełnie wykluczać z jadłospisu, postaraj się jednak ograniczyć ich spożywanie w tygodniu, np. do 1 dnia lub 2 posiłków, na które Twoje dziecko będzie czekać z utęsknieniem

6. Szybkie jedzenie. Nie istnieją praktycznie produkty, które w diecie pojawiać się nie mogą. Ważne jest jednak, by te mniej korzystne zjadać rzadziej. Żywność wysokoprzetworzona typu fast food to kalorie, tłuszcz, cukier, konserwanty i barwniki. Pomimo jej atrakcyjności smakowej i wizualnej oraz wielkiej popularności wśród dzieci, częstość jej spożywania powinna być więc kontrolowana, a obiady w restauracjach tego typu nigdy nie powinny być traktowane jako nagroda lub pocieszenie dla dziecka.

Co zrobić? Znajdź alternatywę dla fast foodów: przygotuj w domu z wykorzystaniem mąki pełnoziarnistej, chudego mięsa i dużej ilości warzyw zdrowe hamburgery; pokrój w słupki warzywa, także ziemniaki, upiecz je i podaj w formie zdrowych frytek. Od czasu do czasu wybiercie się razem na szybki obiad, jednak zabieraj dziecko także do restauracji, gdzie będzie mogło, w wyjątkowej atmosferze spróbować innych dań – greckich, indyjskich, wegetariańskich, a zobaczysz, jak to polubi!

7. Kanapowy leniuch. Na oglądanie telewizji przeciętny Polak poświęca dziennie ponad 4 godziny, a na aktywność fizyczną około 27 minut. Dziecko, które spędza dużą część dnia przed telewizorem czy komputerem ma nie tylko większe ryzyko problemów z kręgosłupem i całym układem kostnow stawowym, ale także słabszą wydolność układu krążenia, gorszą odporność i, niestety, przeciętnie wyższą masę ciała.

Co zrobić? Ustal maksymalny czas spędzany w ciągu dnia przed monitorem – według specjalistów nie powinno być to więcej niż 2 godziny. Staraj się nie zwalniać dziecka bez ważnych powodów z lekcji wychowania fizycznego i spróbuj zaszczepić w nim zamiłowanie do jakiegoś sportu – piłka nożna, taniec, balet, pływanie, tenis – opcji jest wiele. Warto też razem, całą rodziną nauczyć się spędzać czas aktywnie – może spacer lub wycieczka rowerowa zamiast poobiedniego niedzielного lenistwa?

To, jakie będą nawyki żywieniowe Twojego dziecka zależy w głównej mierze od... Ciebie. Pamiętaj, że to rodzice są dla potomka największym wzorem, więc jeśli na Twoim talerzu będą lądowały warzywa, a humoru nie będziesz poprawiać sobie czekoladką, szansa, że te błędy popełniać będzie Twoje dziecko jest dużo mniejsza. Rozgranicz również rolę rodzic-dziecko. Ono niekoniecznie musi wiedzieć, co jest dla niego dobre, a to Ty jesteś stroną odpowiedzialną, która, kiedy trzeba potrafi powiedzieć „nie”. Dzięki temu za kilka lat będziesz oglądać owoce swojej pracy w postaci zdrowego, pełnego radości życia i pewności siebie młodego człowieka.

Jeśli uważasz, że przedstawione wyżej informacje to zdecydowanie zbyt mało, by dobrze zorganizować żywienie Twojego dziecka lub jeśli zmaga się ono z problemami zdrowotnymi, w tym z nadwagą, zapraszam do Centrum Dietetycznego Naturhouse Konstancin – skutecznie i bezboleśnie pomagam zmienić nawyki dzieciom już od 6 roku życia! Ze mną nawet nie zauważysz, kiedy Twoje dziecko polubi zdrowe żywienie!