

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA W OKRESIE SZKOLNYM

Opracowała: *Iwona Konowska*

Prawidłowe żywienie powinno stanowić bardzo istotny element promocji zdrowia. Tworząc szkolne programy prozdrowotne należy koncentrować się na tych zachowaniach młodzieży, które mają podstawowe znaczenie dla utrzymania lub poprawy ich stanu zdrowia. Prawidłowe żywienie jest jednym z nich.

Badania dowodzą, iż nie tylko dzieci, ale także ich rodzice nie są świadomi błędów żywieniowych, jakie popełniają. Wśród najbardziej rozpowszechnionych wymienić należy:

- nieregularność spożywania posiłków;
- niespożywanie pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły oraz drugiego w szkole;
- nieprawidłową częstość konsumpcji niektórych grup produktów spożywczych.

Te oraz inne nieprawidłowości w sposobie odżywiania mogą mieć niekorzystny wpływ na rozwój oraz zdrowie dzieci i młodzieży. Brak odpowiedniej diety może prowadzić do nadwagi i otyłości lub anoreksji.

Racjonalne żywienie w sposób zasadniczy determinuje ogólne funkcjonowanie organizmu, zwłaszcza w okresie jego intensywnego rozwoju – wiek dziecięcy i okres dojrzewania. Jakość i ilość dostarczanych produktów pokarmowych musi być dostosowana do wieku, płci, budowy ciała, trybu życia, właściwości psychofizycznych i fizjologicznych oraz odpowiednio komponowana w posiłki i racjonalnie rozkładana w ciągu całego dnia.

Piramida żywienia przedstawia grupy produktów pokarmowych i zalecaną częstotliwość ich spożywania w ciągu tygodnia. Podstawę piramidy

stanowią produkty, których należy spożywać najczęściej w ciągu tygodnia (ilość porcji przedstawia cyfra z boku piramidy).

W wyższych częściach piramidy umieszczone są produkty, których należy spożywać mniej w ciągu tygodnia. Im wyżej, tym zalecana częstotliwość spożywania maleje.



Codziennie jedz co najmniej pięć porcji produktów zbożowych. Zawarta w nich skrobia dostarcza energii mięśniom, a błonnik ureguje pracę jelit.

Cztery porcje warzyw i trzy owoców zaopatrzą Twój organizm w wystarczające ilości witamin i składników mineralnych, a także błonnika. Dwie szklanki mleka dziennie zapewniają odpowiednią ilość wapnia, a także dużo białka.

Pozostałą ilość potrzebnego białka dostarczy jedna porcja ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa.

Zalecane są oleje roślinne i miękkie margaryny.



1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.
3. Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także wszelkich produktów zawierających cholesterol.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Unikaj alkoholu.

W wieku szkolnym występują zwiększone potrzeby żywieniowe ze względu na:

- intensywny wzrost;
- dużą aktywność fizyczną;
- wymaganą aktywność i sprawność umysłową.

Rozwijającemu się organizmowi trzeba koniecznie dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pożywienia (białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne) oraz zadbać o właściwy rozkład i liczbę posiłków w ciągu dnia.

Mgr Magdalena Makarewicz-Wujec z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie radzi, aby przestrzegać pewnych reguł żywieniowych.

- Każde dziecko musi mieć rano czas na spokojne zjedzenie śniadania, gdyż jest ono najważniejszym posiłkiem dla rozwijającego się organizmu dziecka. ***Nie jądanie śniadania grozi obniżeniem poziomu cukru we krwi, co powoduje ospałość, kłopoty z koncentracją, bóle głowy, złe samopoczucie.***
- Należy pamiętać również o przygotowaniu kanapek do szkoły. ***Drugie śniadanie, zabierane do szkoły, nie musi być wtedy zbyt obfite.***
- Codziennie dziecko powinno zjeść lub wypić odpowiednik połowy litra mleka: np. kubeczek jogurtu (może być owocowy), do tego plaster żółtego sera, pojemniczek serka homogenizowanego, kubek kefiru. ***W mleku i jego przetworach jest sporo najlepiej przyswajalnego wapnia, składnika niezbędnego do rozwoju kośćca.***
- Wielkość posiłków i ich wartość energetyczną należy dopasować indywidualnie do każdego dziecka w zależności od jego wieku, apetytu i aktywności fizycznej.

- Obiad powinien być posiłkiem najbogatszym w energię, świeżo przygotowanym, złożonym z dwóch dań. ***Odgrzewanie obiadów przygotowanych poprzedniego dnia nie powinno być regułą.***
- Jeżeli obiad był zjedzony wcześniej, przed kolacją należy podać mały posiłek – podwieczorek. W jego skład mogą wchodzić owoce, w formie surowej lub jako galaretki i kompoty. Dodatkiem mogą być również niewielkie ilości ciasta podane z mlekiem lub jego przetworami takimi jak jogurt.
- Kolacja powinna być najlżejszym posiłkiem. Wskazane byłyby owoce i warzywa.

Aby określić bez konsultacji z lekarzem, czy dziecko prawidłowo się rozwija i ma odpowiednią wagę należy zastosować wskaźnik masy Queteleta (Body Mass Index – BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kg}}{\text{wysokość ciała w m}^2}$$

Jeżeli BMI osoby wynosi:

- poniżej 18,5 – jest to niedobór masy ciała;
- 18,5 – 25 – są to wartości prawidłowe;**
- powyżej 25 – nadwaga;
- powyżej 30 – otyłość;
- powyżej 40 – otyłość duża.

Rady dla osób z nadwagą:

- nie jedz słodczy i ogranicz tłuszcze;
- jedz często, ale mało (co najmniej pięć posiłków) i nie podjadaj między posiłkami;
- jedz dużo owoców i warzyw;
- jedz powoli i dokładnie żuj;
- ogranicz spożywanie soli;
- unikaj napojów gazowanych, pij dużo wody mineralnej niegazowanej;
- bądź aktywny, uprawiaj sport;
- pamiętaj, że możesz zasięgnąć porady lekarza, aby poznać podłoże Twojego problemu z nadwagą.

Rady dla osób z niedowagą:

1. nie postępuj przeciwnie do rad dla osób z nadwagą;
2. zjadaj regularnie pięć posiłków dziennie;
3. jedz posiłki urozmaicone, bogate w różne składniki odżywcze i estetycznie podane;
4. staraj się nie ulegać stresom, nie żyj w ciągłym napięciu, relaksuj się;
5. przebywaj dużo na świeżym powietrzu, aby pobudzić apetyt;
6. pamiętaj, że możesz zasięgnąć porady lekarza, aby poznać przyczynę Twojego problemu z niedowagą.

Literatura

1. W. Chalcarz, Zadania i cele żywienia w promocji zdrowia w szkole. "Lider", 1997, nr 12.
2. M. Gacek, Niektóre racjonalne i wadliwe wybory żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2004, nr 5.
3. Materiały Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.