

Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



■ mgr inż. ANNA SZCZEPAŃSKA – dietetyk

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych, wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Polega ono na całkowitym pokryciu zapotrzebowania organizmu na energię i wszystkie niezbędne składniki pokarmowe.

Prawidłowe żywienie ma szczególne znaczenie u dzieci i młodzieży ze względu na bardzo intensywne procesy wzrastania i dojrzewania zachodzące w tym okresie życia.

Zarówno niedobory składników odżywczych, jak i ich nadmierne spożycie mają negatywne konsekwencje zdrowotne. Żywnienie niedoborowe pod względem ilościowym i jakościowym przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia, upośledzenia funkcjonowania układu odpornościowego, zmniejszenia wydolności układu krążeniowo-oddechowego, zaburza prawidłowy rozwój tkanki kostnej oraz powoduje nadmierną drażliwość i zmniejszenie koncentracji, a w konsekwencji prowadzi do osiągnięcia przez dzieci i młodzież gorszych wyników w nauce. Natomiast **nadmierne spożycie żywności** przez dzieci i młodzież prowadzi do powstawania nadwagi lub otyłości, której przyczyną może być nieprawidłowy, utrwalony w rodzinie sposób żywienia, zwłaszcza zbyt duża kaloryczność całodennej diety, nadmiar tłuszczu zwierzęcego i cukrów prostych (cukier, wyroby cukiernicze) oraz mała aktywność fizyczna. Liczne badania wskazują, że dziecko z nadwagą między 6 a 9 rokiem życia jest 10-krotnie bardziej narażone na otyłość w dorosłym życiu, zaś u dziecka z nadwagą między 10 a 14 rokiem życia ryzyko

to jest 28-krotnie większe. Ponadto nadmierne spożycie żywności w dzieciństwie może sprzyjać rozwojowi w dorosłym życiu przewlekłych chorób, takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niedokrwienność serca, czy nowotwory.

Regularność spożywania posiłków

Racjonalne żywienie powinno uwzględniać optymalnie pięć posiłków w ciągu dnia (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczerek i kolację). Powinno przestrzegać się odpowiednich proporcji pomiędzy poszczególnymi posiłkami oraz stałych godzin ich spożywania. I śniadanie powinno stanowić 25-30% wartości energetycznej całodennej racji pokarmowej, II śniadanie 5-10%, obiad 30-35%, podwieczerek 5-10%, kolacja 20-25%. Niekorzystne jest łączenie obiadu z kolacją w jeden posiłek i konsumowanie go w późnych godzinach popołudniowych czy wieczornych, co niestety jest częstym zjawiskiem. Takie postępowanie sprawia, że kładziemy się spać z pełnym żołądkiem, co powoduje niespokojny sen. Ostatni posiłek powinien być spożyty na 2-3 godziny przed snem, co pozwoli na wykorzystanie dostarczonej energii, a opróżniony przed snem żołądek zapewni spokojny, regenerujący sen.



Regularne spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia powoduje, że organizm, który przyzwyczaja się do ciągłego dostarczania odpowiedniej dawki energii i składników odżywczych, potrafi nimi racjonalnie gospodarować. Spożywanie posiłków nie rzadziej niż co 3-4 godziny powoduje, że organizm nie musi nastawiać się na dłuższe okresy głodu i nadmiernie gromadzić zapasów.



Piramida żywienia...

Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, można przedstawić w formie obrazowej, w postaci piramidy zdrowego żywienia dzieci i młodzieży (rys. 1).



Rys. 1 Piramida zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży

Zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, podstawę żywienia, a tym samym podstawę piramidy, powinny stanowić produkty o wysokiej zawartości węglowodanów złożonych, tj. produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe, musli itp.) oraz ziemniaki i nasiona roślin strączkowych. Powinny dominować produkty zbożowe wyprodukowane z mąk gruboziarnistych oraz kasze niełuskane, takie jak kasza gryczana lub jęczmienna. Produkty te są głównym źródłem energii oraz składników niezbędnych w codziennej diecie, dlatego powinny wchodzić w skład wszystkich posiłków. Płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru powinny być zastępowane płatkami owsianymi lub kukurydzianymi, które można wzbogacić smakowo, dodając do nich świeże lub suszone owoce oraz wszelkiego rodzaju nasiona lub orzechy. Biały chleb i bułki pszenne należy zastępować pieczywem pełnoziarnistym, razowym oraz pieczywem z dodatkiem ziaren lub orzechów. Ciemne pieczywo jest znacznie bogatsze w witaminy i składniki mineralne oraz białko i błonnik pokarmowy w porównaniu z białym pieczywem, ponadto daje uczucie sytości, sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała i zapobiega zaporciom. Spożywanie ciemnego pieczywa wpływa również na obniżanie poziomu cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia częściowe jego wydalanie z przewodu pokarmowego. Ważna grupa produktów w żywieniu dzieci i młodzieży to mleko i przetwory mleczne, które powinny być spożywane codziennie w ilości 3-4 szklanek. Te 3-4 szklanki, to nie tylko mleko, ale również napoje fermentowane takie jak: jogurt, kefir, zsiadłe mleko, maślanka oraz ser biały lub serki homogenizowane. Są to najcenniejsze produkty spożywcze, zawierające wysokowar-

tościowe białko, dobrze przyswajalny wapń i tłuszcz oraz laktozę, czyli cukier mlekowy, a także witaminy A i D rozpuszczalne w tłuszczach oraz witaminy z grupy B, zwłaszcza witaminę B2. Sery żółte (podpuszczkowe dojrzewające), pleśniowe i topione powinny być spożywane w ograniczonych ilościach, zwłaszcza przez dzieci z nadwagą lub otyłością. Produkty te zawierają bowiem dużo tłuszczu i cholesterolu oraz soli.

Produktami, których nie może zabraknąć w diecie dzieci i młodzieży, są warzywa i owoce, które powinny być spożywane 5 razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (zamiast chipsów i słodczy). Spożycie warzyw powinno być większe niż owoców, ponieważ te ostatnie zawierają więcej cukrów prostych niż warzywa i są bardziej kaloryczne. Orzechy (laskowe, włoskie, pistacjowe, ziemne-pod warunkiem, że nie są solone), które są bardzo dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika pokarmowego, magnezu oraz witamin, stanowią bardzo dobrą przekąskę dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Trzeba jednak pamiętać, że są to produkty wysokokaloryczne.

Ze względu na zwiększone zapotrzebowanie młodego organizmu na pełnowartościowe białko, w diecie dzieci i młodzieży nie może zabraknąć mięsa, wędlin i ryb. Są dobrym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej, a także tłuszczu, składników mineralnych (głównie fosforu), dobrze przyswajalnego żelaza (tzw. żelaza hemowego), cynku, siarki oraz witaminy A i witamin z grupy B (zwłaszcza B1, B12 i PP). Trzeba pamiętać, że produkty z tej grupy są praktycznie jedynym źródłem witaminy B12, ilość białka w nich waha się w granicach 15-20%.

Najmniejsze, w porównaniu z poprzednimi grupami produktów, powinno być spożycie tłuszczu. Do przyrządzania potraw zaleca się przede wszystkim tłuszcze pochodzenia roślinnego, takie jak olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, a do smarowania pieczywa masło lub margaryny wysokiej jakości niezawierające kwasów trans.

Oprócz produktów niezbędnych w żywieniu dzieci i młodzieży są produkty dozwolone, których spożycie powinno być ograniczone i kontrolowane. Do takich produktów należy cukier i słodczy. Słodczy i słodkie napoje spożywane w nadmiarze są przyczyną otyłości oraz przyczyniają się do rozwoju próchnicy zębów. Słodczy spożywane między posiłkami zmniejszają apetyt, co może być przyczyną powstawania niedoborów składników odżywczych w dietach młodych osób.

II śniadanie w szkole...

W związku z tym, że posiłki powinny być spożywane regularnie, 4-5 razy dziennie, a przerwy pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, bardzo ważne jest spożywanie II śniadania czy obiadu w szkole. Należy pamiętać, że uczeń przebywa w szkole kilka godzin – czas ten wydłuża się w przypadku dojazdów do szkół. Jednak, jak wykazują liczne badania, wielu zarówno uczniów, jak i dorosłych nie spożywa I śniadania, które jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia i powinno być zjedzone rano, przed wyjściem z domu. Wielu uczniów i dorosłych nie spożywa także II śniadania,

Przekąski zalecane	Wartość energetyczna (kcal/100 g produktu)	Zawartość tłuszczu (g/100 g produktu)	Przekąski niezalecane	Wartość energetyczna (kcal/100 g produktu)	Zawartość tłuszczu (g/100 g produktu)
Jabłko	46	0,4	Herbatniki	437	11
Jogurt naturalny	60	2	Czekolada mleczna	549	33
Marchewka	27	0,2	Parówki wieprzowe	342	34
Suszone morele	284	1,2	Chipsy	549	40

czy ciepłego posiłku obiadowego podczas pobytu w szkole lub pracy, choć posiłki te uzupełniają energię i składniki odżywcze w ciągu dnia. **Uczniowie przebywający w szkole do 6 godzin powinni zjeść w niej, co najmniej jeden posiłek – II śniadanie lub ciepłe danie, natomiast przebywający ponad 6 godzin powinni w tym czasie spożyć dwa posiłki.** Przy zbyt długich przerwach pomiędzy posiłkami dochodzi do znacznego spadku poziomu glukozy we krwi, co wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej i umysłowej, obniżenie zdolności koncentracji, rozdrażnienie itp.

Udowodniono, że dzieci spożywające posiłek w szkole lepiej wykonują niektóre zadania związane z koncentracją i pamięcią od dzieci, które tego posiłku nie spożywają, i osiągają lepsze wyniki w takich przedmiotach, jak geografia czy matematyka.



Uczniowie niespożywający posiłku w szkole częściej mają problemy z nauką, zachowaniem i emocjami. Często skarżą się na bóle brzucha lub

głowy, odczuwają osłabienie, rozdrażnienie, mają gorszą koncentrację uwagi. W szkołach, w których dzieci w czasie specjalnej przerwy spożywają śniadania, obserwuje się wśród uczniów większe skupienie, aktywniejszy udział w lekcjach i lepsze wyniki w nauce.

Sklepiki szkolne

Po rozpoczęciu nauki w szkole często dochodzi do pogorszenia sposobu odżywiania prawdopodobnie dlatego, że dzieci spędzają więcej czasu poza domem przez co stają się bardziej samodzielne. Dzieci i młodzież często dokonują zakupów w sklepikach szkolnych, które oferują wiele niekorzystnych, z punktu widzenia prawidłowego żywienia, produktów. Uczniowie najczęściej wybierają słodkie, przekąski typu chipsy i słodkie napoje gazowane. Nie są świadomi, jakie to może mieć skutki dla ich organizmu. Produkty te tłumią uczucie głodu, ale nie dostarczają organizmowi

odpowiedniej ilości składników odżywczych, mają zaś dużo kalorii i niską wartość odżywczą. Słodkie napoje gazowane wypierają spożycie korzystnych dla zdrowia soków czy napojów mlecznych (mleko, kefir, jogurty) i powodują tym samym mniejsze spożycie m.in. wapnia, czy witaminy C. Wypierają również inne posiłki bogate w korzystne dla zdrowia składniki odżywcze.

Pojadanie pomiędzy posiłkami

Często obserwuje się tzw. pojadanie pomiędzy głównymi posiłkami. Spożywanie przekąsek w ciągu dnia uzupełnia na bieżąco niezbędną energię, może też być dobrym uzupełnieniem całodziennego pożywienia w składniki odżywcze. **Przekąski pomiędzy posiłkami nie mogą być spożywane w bliskich odstępach czasu od dań głównych.** Pojadanie pomiędzy posiłkami, zwłaszcza słodczy, może spowodować problemy ze spożywaniem pełnowartościowych posiłków. Zaleca się, aby odstęp między przekąską a głównym posiłkiem wynosił co najmniej 2 godziny, aby nie powodować utraty apetytu na pełnowartościowe posiłki.

Złote zasady dobrze zbilansowanej diety dla dzieci i młodzieży:

1. Zapewnić dzieciom i młodzieży spożywanie każdego dnia różnych produktów spożywczych, gdyż urozmaicone żywienie jest gwarancją dobrego rozwoju i zdrowia.
2. Głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału.
3. Owoce i warzywa powinny być jedzone przez uczniów do każdego posiłku, dla zdrowia i podniesienia walorów smakowych posiłków.
4. Należy pamiętać o podawaniu napojów (wody mineralne, soki, mleko i napoje mleczne) w ciągu całego dnia.
5. Należy ograniczać spożycie tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego (zamieniając go na tłuszcze roślinne) oraz tłustych potraw i mięs, które należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa zwierząt rzeźnych i chude wędliny.
6. Warunkiem prawidłowego żywienia jest regularne spożywanie przez dzieci i młodzież 4-5 posiłków dziennie, z czego przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole.
7. W pojadaniu między posiłkami należy wybierać produkty żywieniowo pożyteczne: kanapki, owoce świeże lub suszone, warzywa, sałatki lub surówki oraz produkty mleczne.
8. Należy pamiętać, że codzienna aktywność fizyczna jest u dzieci i młodzieży konieczna do prawidłowej pracy serca i mózgu, budowy zdrowych i mocnych kości oraz mięśni.