

Żywienie dzieci w wieku szkolnym

Rozpoczęcie nauki w szkole przynosi poważne zmiany w stylu życia i sposobie żywienia się dziecka. Wyniesiona z domu wiedza dziecka odnośnie racjonalnego żywienia ma ogromny wpływ na jego kondycję oraz rozwój fizyczny i intelektualny. Wielkie znaczenie ma dobór produktów, także tych jedzonych poza domem, pory posiłków jak i odpowiednia ilość płynów.

Nowe obowiązki, nowe środowisko i często brak poczucia bezpieczeństwa mogą wywołać stres, który wpływa na wystąpienie zaburzeń przewodu pokarmowego, np. zaparcie lub biegunek. Rodzice powinni zwracać szczególną uwagę na sposób żywienia dziecka, w tym jedzenie śniadania w domu przed wyjściem do szkoły, możliwość zjedzenia II śniadania (kanapki, owoce i napój) w szkole, obiad i kolację złożone z pełnowartościowych produktów oraz ilość i rodzaj produktów podjadanych między posiłkami (tzw. snaks).

Sugestywny wpływ reklam telewizyjnych może spowodować nadmierne spożycie produktów o nieodpowiedniej wartości odżywczej (np. napoje gazowane, chipsy, słodczyce). Podobnie dbałość o smukłą sylwetkę, moda na „odchudzanie”, zainteresowanie dietami niekonwencjonalnymi, szczególnie wśród dziewcząt, stwarzają zagrożenie ograniczania spożycia pełnowartościowych produktów i możliwość niedoborów pokarmowych. Stosowanie „głodówek” zamiast zwiększonej aktywności fizycznej powoduje rozchwianie metabolizmu.

Ogromne znaczenie odgrywa racjonalne żywienie oparte na spożywaniu produktów z każdej grupy, zgodnie z tzw. **piramidą zdrowia**. Piramida ta określa jakie produkty, w jakich ilościach i proporcjach są zalecane w całodziennej racji pokarmowej, aby zapewnić optymalne pokrycie zapotrzebowania.

Zgodnie z „piramidą zdrowia”:

- ♣ Produkty zbożowe (węglowodany złożone), będące źródłem energii, powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia (5 razy). W jadłospisie należy uwzględnić urozmaicone rodzaje pieczywa, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony i mąkę.
- ♣ Bogatym źródłem witamin, soli mineralnych i błonnika pokarmowego są warzywa i owoce, które powinny być spożywane 4 razy w ciągu dnia, przede wszystkim jako dodatek do każdego posiłku oraz w postaci soków, nektarów i deserów. Mają działanie odkwaszające (alkalizujące), dlatego powinny być stosowane jako dodatek do zakwaszających produktów mięsnych, jaj i produktów zbożowych.
- ♣ Mleko i przetwory mleczne są bogatym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia (zapotrzebowanie w okresie intensywnego wzrostu i budowy tzw. szczytowej masy kostnej wynosi 800-1200 mg/dobę). Taką ilość wapnia dostarcza spożycie około 1 litra mleka dziennie. Najbardziej korzystne jest stosownie obok mleka naturalnego fermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefiry), serów twarogowych, podpuszczkowych i pleśniowych (typu brie, camembert), mleka w proszku, deserów mlecznych i śmietanki. Ponadto produkty tej grupy są źródłem wysokiej jakości białka i witamin z grupy B.
- ♣ Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja powinny występować w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia. Są to produkty bogate w łatwo przyswajalne żelazo hemowe, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B. Ze względu na dużą zawartość siarki i fosforu mają działanie zakwaszające, dlatego nie należy ich stosować w nadmiernej ilości i najlepiej z dodatkiem odkwaszających (alkalizujących) produktów roślinnych. W żywieniu dzieci należy unikać przetworów mięsnych wysokoprzetworzonych, bogatych w środki konserwujące (sól, azotyny), zastępując je wyrobami domowymi (np. mięsa pieczone).
- ♣ Tłuszcze stanowią źródło strukturalnych lipidów wchodzących w skład błon komórkowych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin ADEK oraz energii, są również nośnikiem substancji smakowych i aromatycznych. Ponad 50% tłuszczu pożywienia stanowi tzw. tłuszcz ukryty, występujący w produktach w postaci niewidocznej. Źródłem tłuszczu widocznego są: masło, oleje roślinne, margaryny, smalec i tkanka tłuszczowa w mięsie i wędlinach. Produkty pochodzenia zwierzęcego (mleko, sery, mięso, wędliny, masło, jaja) dostarczają kwasów tłuszczowych nasyconych. Natomiast dodatek do diety olejów roślinnych, najlepiej w postaci surowej, uzupełnia dietę w kwasy tłuszczowe nienasycone, w tym NNKT.

Żywienie dzieci w wieku szkolnym

Dużej uwagi wymaga żywienie młodzieży w okresie dojrzewania, który u dziewcząt przypada na wiek 10-12 lat, a u chłopców między 12 i 14 rokiem życia. W tym czasie następują wyraźne zmiany zarówno w budowie ciała jak i zmiany w psychice oraz przyspieszenie tempa wzrostu. U dziewcząt wzrasta ilość tkanki tłuszczowej i figura zaokrągla się nabierając „kobiecych kształtów”. W tym okresie większość dziewcząt nie może zaakceptować zmian w sylwetce i stosuje różne diety odchudzające. U chłopców zwiększa się udział beztłuszczowej masy ciała i objętość krwi.

Indywidualne zapotrzebowania na składniki odżywcze różni się w zależności od tempa podstawowej przemiany materii, aktywności fizycznej i etapu dojrzewania fizjologicznego. Spożycie powinno być regulowane w zależności od apetytu, tempa wzrostu, aktywności i odkładania się tkanki tłuszczowej. Niedobory składników odżywczych prowadzą do zahamowania tempa wzrostu, obniżenia podstawowej przemiany materii, a u dziewcząt do zaburzeń miesiączkowania.

W ocenie spożycia u młodzieży w okresie dojrzewania najczęściej stwierdza się niedostateczny udział energii, wapnia i żelaza. Potrzeba akceptacji przez rówieśników, poczucie niezależności, nadmiar zajęć szkolnych i pozaszkolnych oraz naśladowanie stylu życia i sposobu żywienia dorosłych jest przyczyną wielu nieprawidłowości sposobie żywienia młodzieży. Charakteryzuje się on opuszczaniem posiłków, głównie śniadań i II śniadań, podjadaniem produktów o niewłaściwej wartości odżywczej (snacks), głównie słodczy, nadmiernym stosowaniem żywienia się „na ulicy” (hot-dogi, zapiekanki, frytki) i stosowaniem różnego rodzaju diet (wegetarianizm, diety makrobiotyczne). Przyczyną zaburzeń w odżywianiu obserwowanych w tym wieku (jadłowstręt psychiczny, otyłość) mogą być brak akceptacji „nowego” wyglądu, zmiany w psychice, zaburzenia emocjonalne i niestabilizowany tryb życia.

Sposób żywienia w okresie dzieciństwa i w okresie dojrzewania, poza czynnikami genetycznymi, ma decydujący wpływ na możliwość wystąpienia chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość, nadciśnienie i miażdżyca. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w tym wieku może być skutecznym sposobem ograniczenia ryzyka ich wystąpienia w wieku dojrzałym.

Zaleca się, aby jadłospis dziecka był bogaty w warzywa i owoce, należy stopniowo ograniczać tłuszcz ogółem (głównie produkty bogate w tłuszcze nasycone i cholesterol), natomiast zwiększać udział w diecie olejów roślinnych, mleka i przetworów mlecznych (o obniżonej zawartości tłuszczu), produktów zbożowych i chudego mięsa jako źródła białka zwierzęcego.

Podstawowe zasady racjonalnego żywienia można sprowadzić do tzw. „4U” wg prof. Bergera:

- ♥ **urozmaicenie** (szeroki asortyment produktów spożywczych),
- ♥ **umiar** (nieprzejadanie się),
- ♥ **unikanie** (nadmiaru soli, cukru),
- ♥ **uregulowanie** (stałe pory i liczba posiłków w ciągu dnia).