



10 ZASAD PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

(wg Instytutu Żywienia i Żywności)

* **Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.**

Posiłki powinny być jedzone regularnie o stałych porach w ciągu dnia. Najzdrowiej spożywać 5 posiłków w odstępach 3–4 godzinnych. Zapewnia to lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych oraz sprzyja prawidłowej sprawności umysłowej i fizycznej organizmu. Po każdym posiłku należy też pamiętać o dokładnym umyciu zębów. Zapobiega to próchnicy i wielu chorobom w przyszłości, takim jak miażdżycy naczyń i choroby układu pokarmowego.

Szczególnie ważne jest, aby nigdy nie zapominać o spożyciu I śniadania, które prawidłowo skomponowane pod względem odżywczym jest niezbędne do właściwego rozwoju organizmu. Pełnowartościowe I śniadanie dostarcza niezbędną energię oraz składniki odżywcze na początek dnia w domu i w szkole. Codzienne spożywanie I śniadania pozytywnie wpływa na koncentrację uwagi w czasie lekcji i zdolność do nauki w szkole.

Woda jest uniwersalnym napojem zmniejszającym pragnienie. To również jeden z niezbędnych składników pokarmowych, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Jej niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanego z tym gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu, mniejszej zdolności do koncentracji uwagi w przyswajaniu nowych wiadomości. Później pojawiają się poważniejsze dolegliwości (m.in. ze strony układu krążenia, moczowego, pokarmowego), które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

Warto pamiętać o picciu co najmniej 6 szklanek wody dziennie – do posiłku i między posiłkami. Woda zawarta jest również w spożywanych produktach i potrawach (np. w warzywach, owocach, zupach). Więcej wody potrzeba przy wysiłku fizycznym, w czasie przebywania w miejscu, gdzie jest wysoka bądź niska temperatura oraz mała wilgotność.

* **Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.**

Warzywa i owoce powinny być ważnym składnikiem codziennej diety. Produkty te stanowią główne źródło witamin (przede wszystkim witaminy C, β -karotenu, folianów), składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzw. antyoksydantów, które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki tlenowe. Regularne jedzenie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą. Warzywa i owoce

powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Warto przy tym pamiętać, że należy spożywać więcej warzyw niż owoców.

*** Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste. Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie. Produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych, są więc doskonałym źródłem energii tak potrzebnej rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi. Zawierają także witaminy z grupy B (niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagające w koncentracji i nauce), różne składniki mineralne (np. magnez, cynk, żelazo), które m.in. wspierają rozwój fizyczny, korzystnie wpływają na samopoczucie i zdolność do nauki; są również źródłem błonnika pokarmowego wspomagającego pracę układu pokarmowego, ułatwiającego utrzymanie prawidłowej masy ciała i pomagającego zapobiegać chorobom na tle wadliwego żywienia.

*** Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).**

Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia – składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów. Produkty te zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne. Zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych to przynajmniej 3–4 szklanki mleka, które można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami, takimi jak: jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser.

*** Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.**

W okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego cennym źródłem są: mięso, ryby i jaja. Warto pamiętać, że mięso jest również źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które pełni ważną rolę m.in. w tworzeniu składników krwi. Należy wybierać chude mięso, natomiast ograniczać produkty mięsne przetworzone, których nadmierne spożycie jest niekorzystne dla zdrowia.

Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.

Jaja można jeść kilka razy w tygodniu – są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, m.in. białka, witamin, składników mineralnych i lecytyny.

Dobrym źródłem białka w diecie są nasiona roślin strączkowych, m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy i bobu. Stanowią doskonałą alternatywę dla mięsa.

*** Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).**

Cukier i słodycze oraz słodkie napoje nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych, a ich spożywanie sprzyja powstawaniu nadmiernej masy ciała, ponadto przyczyniają się do rozwoju próchnicy.

Słodycze warto zastąpić owocami lub niesolonymi orzechami i nasionami. Orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika czy dyni są źródłem wielu składników mineralnych takich jak magnez, wapń, żelazo, cynk oraz wielu witamin. Ponadto zawierają również tłuszcze roślinne o korzystnych dla zdrowia właściwościach.

Najlepiej wyeliminować bądź znacznie ograniczyć spożycie słodkich napojów, natomiast pić wodę, soki warzywne, owocowe, napoje mleczne, herbatę.

*** Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.**

Nadmierne spożycie soli (NaCl) – z uwagi na zawartość sodu – powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia (nadciśnienie, udary, nowotwory) oraz sprzyja rozwojowi otyłości. Dlatego też powinno się unikać soli, słonych produktów i potraw, zwłaszcza przekąsek i produktów typu fast food. W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (świeżymi i suszonymi) oraz wybieranie produktów surowych zamiast przetworzonych.

*** Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).**

Codzienna aktywność fizyczna, przynajmniej 60 minut dziennie, w szkole i poza szkołą zapewnia dobrą kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz wpływa na prawidłową sylwetkę i atrakcyjny wygląd. Zwiększenie aktywności powyżej 60 minut dziennie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Młodzież powinna również pamiętać o ćwiczeniach – co najmniej trzy razy w tygodniu – zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową.

*** Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.**

Dzieci i młodzież, które nie śpią odpowiednią ilość czasu, mają problemy z koncentracją uwagi podczas pobytu w szkole. Wykazano, że niedobór snu może przyczyniać się do wystąpienia nadmiernej masy ciała. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin dziennie. Warto kłaść się spać regularnie o tej samej porze, unikając przed snem w sypialni oglądania telewizji, przeglądania smartfona, czy innych urządzeń elektronicznych.

*** Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.**

Powtarzanie pomiarów co pewien czas pozwala na ocenę, czy tempo wzrastania jest optymalne. Umożliwia wczesne wykrywanie ewentualnych odchyłeń od normy oraz przeciwdziałanie trwałym zmianom upośledzającym rozwój lub stan zdrowia. Pomiar wysokości i masy ciała oraz ocena proporcji między nimi służą zapobieganiu zaburzeniom rozwojowym, a także wczesnej profilaktyce chorób dietozależnych (na tle niedoborów lub nadmiarów w spożyciu żywności). Generalnie sprzyjają poprawie stanu zdrowia.