**Tydzień 3: 30.03 – 3.04.2020 r.**

1. Zapoznaj się z tematem zamieszczonym poniżej: Żywienie dzieci i młodzieży – podstawowe zasady.
2. Zachęcamy do ćwiczeń w domu z całą rodziną (Ruletka) wykorzystując poniższy link: [https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%c4%87wiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%C4%87wiczenia)

Żywienie dzieci i młodzieży – podstawowe zasady

**Zasady prawidłowego żywienia dzieci niewiele różnią się od zasad prawidłowego żywienia osób dorosłych opracowanych w Instytucie Żywności i Żywienia – Dekalog żywienia. Niektóre jednak z tych zaleceń w rozwojowym okresie życia nabierają nieco innego znaczenia. Przestrzeganie ich już w dzieciństwie jest nieodzownym warunkiem zdrowia w tym okresie życia, a także prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego. Kształtuje też właściwe nawyki żywieniowe, które powinny być stosowane przez całe życie.**

Należy mocno podkreślić, że profilaktyka przewlekłych chorób niezakaźnych poprzez wdrażanie odpowiedniego stylu życia powinna zaczynać się już w wieku rozwojowym. Dotyczy to przede wszystkim zapobiegania chorobom rozwijającym się na tle [miażdżycy](https://www.mp.pl/pacjent/chorobawiencowa/informacje/definicje/54556%2Cmiazdzyca). Schorzeniem, na którego rozwój istotny wpływ ma model żywienia już w wieku rozwojowym, jest [osteoporoza](https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/64948%2Costeoporoza). Podstawowe znaczenie w jej profilaktyce ma bowiem osiągnięcie optymalnej szczytowej masy kostnej w młodości. Jej wartość zależy od pełnego pokrycia zapotrzebowania na wapń i witaminę D w codziennej aktywności fizycznej, a także od niepalenia tytoniu.

Prawidłowy model żywienia odgrywa ponadto istotną rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Początkowe zmiany patologiczne, mogące z czasem przekształcić się w raka. Nie można więc lekceważyć możliwości rozpoczęcia procesu nowotworzenia już w okresie rozwojowym. Dlatego profilaktykę onkologiczną, ukierunkowaną na odpowiednią modyfikację stylu życia, należy zaczynać już we wczesnych latach życia.

### Dekalog zdrowego żywienia według Instytutu Żywności i Żywienia

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 produktów zawierających dużo cholesterolu i izomerów trans nasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodyczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Nie pij alkoholu.

## Dbaj o różnorodność spożywanych produktów

Nie ma produktu spożywczego, który by zawierał wszystkie niezbędne składniki odżywcze w wystarczających ilościach. Dlatego mało urozmaicone pożywienie może być przyczyną niedoborów pokarmowych. Codziennie należy spożywać produkty zbożowe, mleczne, wysokobiałkowe (ryby, drób, chude mięso lub nasiona roślin strączkowych), warzywa i owoce, a także niewielką ilość tłuszczów roślinnych. Zachowanie odpowiedniej równowagi między tymi grupami produktów w codziennej racji pokarmowej zapewnia odpowiednie zbilansowanie diety, a więc uniknięcie zarówno niedoborów, jak i nadmiarów poszczególnych składników odżywczych. Zalecane proporcje spożycia różnych produktów przedstawione zostały w piramidzie zdrowego żywienia (ryc.).

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA



W ciągu dnia dziecko powinno spożywać od 4 do 5 posiłków. Zalecane są posiłki rodzinne. Dzieci jedzące posiłki, a zwłaszcza obiad, w domu razem z rodziną zazwyczaj cechują się wyższą jakością modelu żywienia. Spożywają zwykle więcej warzyw i owoców, witamin i składników mineralnych, i jednocześnie mniej nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans, słodzonych napojów i frytek niż ich rówieśnicy żywiący się poza domem.

## Strzeż dziecko przed nadwagą i otyłością, dbaj o jego aktywność ruchową

W tym miejscu należy zwrócić uwagę na nadwagę i otyłość, która w ostatnich latach u dzieci i młodzieży w wielu krajach na świecie gwałtownie rośnie. Dotyczy to także Polski. Pociąga to za sobą nasilenie zagrożenia chorobami sercowo-naczyniowymi i nowotworami w tych populacjach w przyszłości.

W zapobieganiu nadwadze i otyłości kluczową rolę odgrywa zbilansowanie spożycia energii, co można uzyskać poprzez ograniczenie jej spożycia i zwiększenie wydatkowania. W przypadku redukcji kaloryczności diety, podstawowe znaczenie ma zmniejszenie spożycia tłuszczów i cukru, czyli produktów w nie obfitujących, takich jak słodycze i fast foody, a także tłuste gatunki mięs, wędlin i produktów mlecznych. Ważna jest także kontrola wielkości spożywanych porcji.

Regularna aktywność fizyczna, poza zwiększeniem wydatkowania energii, wywiera też korzystny wpływ na profil lipidowy, krzepliwość krwi, ciśnienie tętnicze, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, przez co jest bardzo skuteczną metodą zapobiegania cukrzycy typu 2. Sprzyja też prawidłowej mineralizacji kości. Wydaje się także ważnym elementem stylu życia zmniejszającym ryzyko nowotworów. Dzieciom zaleca się przynajmniej 60 minut intensywnej aktywności fizycznej podczas większości dni w tygodniu, a najlepiej codziennie. Może ona obejmować gry i zabawy, najlepiej na świeżym powietrzu, zorganizowane zajęcia rekreacyjne i codzienne ćwiczenia pod okiem instruktora.

## Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii dzieci i młodzieży

Produkty zbożowe są podstawowym źródłem węglowodanów złożonych, które powinny być głównym źródłem energii w diecie. Produkty z tej grupy dostarczają dużych ilości witaminy B1, są źródłem magnezu, żelaza, cynku a także błonnika pokarmowego, zapobiegającego [zaparciom](https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/objawy/50664%2Czaparcia), nowotworom jelita grubego. Dostarczają także znaczącej ilości białka.

Pieczywo razowe jest zdecydowanie bogatsze w błonnik i mikroskładniki niż pieczywo białe. Ta różnica może być nawet dwukrotna. Należy więc wybierać chleb pełnoziarnisty, graham, ograniczyć chleb biały, a bułki jeść tylko sporadycznie. Bardzo wartościowe są również płatki owsiane i grube kasze, takie jak kasza gryczana. Produkty zbożowe dzieci powinny spożywać w takiej ilości, by utrzymać masę ciała na prawidłowym poziomie.

## Pamiętaj codziennie o 2–4 dużych szklankach chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem

Mleko jest w diecie podstawowym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia. Odpowiednie spożycie tego pierwiastka, zwłaszcza w rozwojowym okresie życia, jest jedną z najważniejszych metod zapobiegania osteoporozie.

Mleko i jego przetwory są również dobrym źródłem wysokowartościowego białka, niezbędnego do prawidłowego wzrostu. Dostarczają także dużych ilości ryboflawiny, oraz witaminy B12, koniecznej do prawidłowego krwiotworzenia, a także do funkcjonowania układu nerwowego.

## Mięso spożywaj z umiarem

Mięso w żywieniu zajmuje ważne miejsce, gdyż jest dobrym źródłem bardzo wartościowego białka, witaminy B2, niacyny, cynku, a przede wszystkim łatwo przyswajalnego, hemowego żelaza. Niedobór żelaza jest najczęstszą przyczyną niedokrwistości u dzieci i młodzieży, a zwłaszcza u miesiączkujących dziewcząt. Pomimo wielu zalet produktów mięsnych trzeba jednak podkreślić, że należy unikać spożywania dużych ich ilości, zwłaszcza tłustych gatunków.

Zamiast mięsa 2–3 razy w tygodniu dzieci i młodzież powinny spożywać ryby. Preferowane są tłuste ryby morskie, zawierające duże ilości kwasów tłuszczowych, które odgrywają ważną rolę w profilaktyce chorób układu krążenia, chorób alergicznych, ponadto wydają się odgrywać istotną rolę w rozwoju funkcji poznawczych u dzieci. Należy ponadto podkreślić, że tłuste morskie ryby są bardzo wydajnym źródłem witaminy D, której niedobór w populacji dzieci i młodzieży jest bardzo powszechny. Poza rolą w prawidłowej mineralizacji kości witamina D wydaje się mieć także duże znaczenie w zapobieganiu niektórym nowotworom. Jednak nie można zapominać, że najważniejszym jej źródłem jest synteza skórna odbywająca się pod wpływem światła słonecznego - przebywanie na dworze (świeżym powietrzu).

Zamiast mięsa zaleca się także częste spożywanie nasion roślin strączkowych, takich jak groch, fasola, soja i soczewica. Są źródłem wartościowego białka i wielu innych ważnych składników pokarmowych, jak potas, magnez, żelazo, tiamina, niacyna, pirydoksyna, foliany i błonnik. Produkty te wydają się odgrywać dużą rolę w zapobieganiu chorobom układu krążenia.

## Podawaj dziecku dużo warzyw i owoców

Duża ilość warzyw i owoców zapewnia pokrycie zapotrzebowania na witaminę C,E, karotenoidy, foliany, składniki mineralne i błonnik. Ta grupa produktów dostarcza także dużej ilości flawonoidów. Foliany, których głównym źródłem są liściaste warzywa, a także brokuły i pomarańcze, warunkują prawidłowe krwi otworzenie. Potas, którego głównym źródłem w diecie są warzywa i owoce, odgrywa ważną rolę w profilaktyce nadciśnienia tętniczego. Warzywa i owoce najlepiej spożywać w postaci surowej. Podczas obróbki kulinarnej w wysokiej temperaturze znaczna część witaminy C i folianów ulega rozkładowi. Polecane są również warzywa i owoce mrożone, a także soki warzywne i niesłodzone soki owocowe.

## Ograniczaj tłuszcze, szczególnie zwierzęce, a także produkty zawierające dużo cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych

Duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych znajdują się w maśle, smalcu oraz w tłustym mięsie, tłustych wędlinach, tłustych produktach mlecznych, śmietanie, ciastach, czekoladzie, kremach, lodach, chipsach. Należy unikać jedzenia tych produktów. Przygotowując mięso do spożycia, należy oddzielić widoczny tłuszcz, a z drobiu zdejmować skórę. Do smarowania pieczywa najlepiej używać niewielkiej ilości miękkiej margaryny. Dotyczy to także dzieci. Należy ponadto unikać jedzenia potraw typu *fast food*, takich jak hamburgery, frytki, pizza, kurczak typu Kentucky, zup w proszku, chipsów oraz przemysłowych wyrobów cukierniczych. Zawierają bowiem duże ilości tłuszczu zazwyczaj obfitującego w izomery *trans*. Ze względu na wysoką zawartość cholesterolu nie należy jeść więcej niż 2–3 jajka tygodniowo.

Spośród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie i pieczenie bez tłuszczu. Do gotowania, duszenia czy ewentualnie smażenia potraw polecany jest olej rzepakowy, typu kujawski czy uniwersalny lub oliwa z oliwek. Zawierają one duże ilości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, względnie odpornych na utlenianie pod wpływem podwyższonych temperatur. Olej słonecznikowy, kukurydziany i sojowy, ze względu na dużą łatwość utleniania podczas obróbki termicznej, powinny być spożywane tylko na surowo, np. jako dodatek do surówek czy sałatek. Do tego celu może być także wykorzystywany olej rzepakowy, zwłaszcza że jest dobrym źródłem kwasu tłuszczowego alfa-linolenowego, należącego do rodziny n-3.

## Unikajcie cukru i słodyczy

Unikanie cukru i słodyczy chroni przed próchnicą zębów i ułatwia utrzymanie należnej masy ciała. Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, a jako bogate źródło energii wypiera z jadłospisu produkty zawierające te składniki. Trzeba także pamiętać, że wyroby cukiernicze dostarczają zazwyczaj także dużych ilości tłuszczu. Należy przypomnieć, że istotnym źródłem cukru w żywieniu wielu dzieci są napoje typu cola i słodzone soki owocowe. Dlatego ich spożycie powinno być ograniczane.

## Nie podawaj dziecku alkoholu

U dzieci alkohol powinien być całkowicie wykluczony ze względu na wiążące się z nim poważne skutki psychospołeczne, bardzo duże ryzyko wypadków i uzależnienia oraz możliwość rozwoju chorób zależnych od alkoholu w późniejszym okresie życia.