

ABC ODŻYWIANIA



DLACZEGO

JEDZENIE JEST

NAJWAŻNIEJSZE?

ABC żywienia dzieci, czyli dlaczego jedzenie jest najważniejsze?

Odżywianie jest rozumiane jako przyjmowanie pokarmu w celu zaspokojenia podstawowej potrzeby fizjologicznej każdego żywego organizmu, niezależnie od innych potrzeb.

Żywienie dzieci jest szczególnie ważne z perspektywy rozwojowej – organizm młodego człowieka potrzebuje energii nie tylko w celu podtrzymania funkcji biologicznych.

W okresie wzrostu i rozwoju ważne jest dostarczenie energii, czyli paliwa, które zapewni składniki do wzrostu tkanek – nerwowej, mięśniowej, czy kostnej. Od czwartego do dziesiątego roku życia notuje się mniej więcej stałe przyrosty masy ciała w granicach 2,3 – 2,7 kg rocznie oraz 8-10 cm wzrostu. Po tym okresie życia obserwuje się wolniejszy, ale stały przyrost masy ciała.

Przebieg wzrostu i przyrostu masy działa w okresie wzrostowym jest cechą indywidualną – często obserwuje się duże zróżnicowanie w rozwoju poszczególnych cech fizycznych dzieci. Niektóre rosną szybciej, szybciej też zwiększają masę ciała, u jednych jest to proces stały u innych obserwuje się tzw. skok wzrostowy - zróżnicowanie takie jest zupełnie naturalne i jest spowodowane cechami genetycznymi.

Głównym czynnikiem jednak odpowiedzialnym za ujawnianie się korzystnych cech rozwoju fizycznego dziecka jest właśnie prawidłowe, racjonalne żywienie. Prawidłowe żywienie spowodowało uogólnione przyspieszenie tempa rozwoju w populacji dziecięcej. Współcześnie dzieci są kilkanaście centymetrów wyższe i kilka kilogramów cięższe niż ich rówieśnicy sprzed stu lat.

Przedszkole i pierwsze lata szkoły – z czym to się je?

Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym dotyczy populacji szczególnie zagrożonej nieprawidłowym żywieniem. Niedożywienie nie musi wcale oznaczać dziecka wyraźnie wychudzonego, czy załodzonego. Paradoksalnie częściej jest to związane z niedożywieniem jakościowym, a więc występowaniem niedoborów pokarmowych, np.



niedostateczną podażą białka, czy składników mineralnych w diecie. Największym niebezpieczeństwem niedożywienia jakościowego jest spowolnienie lub zahamowanie wzrostu i rozwoju dziecka.

Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym nie są pod stałą kontrolą jednego opiekuna, stąd tak ważne jest kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych od jak najwcześniejszego etapu życia.

Dzienne spożycie energii dla dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat) to około 1400 – 1700 kcal na dobę. Białko powinno pokrywać 12% zapotrzebowania energetycznego (w tym 60% białka pochodzenia zwierzęcego – mleko, jaja oraz mięso), tłuszcz około 30%, węglowodany zaś około 56-58%. Określenie zapotrzebowania na białko po dziesiątym roku życia jest nieco trudniejsze, ponieważ dotyczy wzmożonego wzrostu organizmu. Zazwyczaj określa się orientacyjną ilość białka jako niewiele poniżej 1g/kg m.c. (dla dziecka ważącego 40 kg jest to więc niecałe 40 g białka). Zawsze należy pamiętać o zachowaniu odpowiednich proporcji białka zwierzęcego (2/3) do białka roślinnego (1/3).

Wilczy głód czy wilczy apetyt?

Spożywanie pokarmu jest warunkiem istnienia każdego żywego organizmu, mechanizmami regulującymi odżywianie są głód i sytość. Ośrodek kierowania zarówno odczuwaniem głodu, jak i sytości znajduje się w mózgu, konkretnie w podwzgórze. Głód jest związany z tzw. ilościowym aspektem odżywiania. Apetyt zaś to jakościowy aspekt regulacji odżywiania, jest bardziej związany z odczuwaniem przyjemności z jedzenia, z zachowaniami społecznymi związanymi z odżywianiem.

Apetyt określany jest jako łaknienie danego pokarmu, stymulowane odczuwaniem głodu i hamowane odczuwaniem sytości. Co ciekawe, głód i apetyt niekoniecznie muszą występować równocześnie – można odczuwać głód i jednocześnie nie mieć apetytu na dany produkt spożywczy, lub odwrotnie – mieć apetyt, nie odczuwając przy tym głodu. Obydwie sytuacje są potencjalnym zagrożeniem z żywieniowego punktu widzenia, lecz tylko wtedy, gdy występują nadmiernie często. Mogą bowiem prowadzić do zaburzeń łaknienia i w konsekwencji do niedoboru masy ciała, bądź nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej.

Na odczuwanie głodu rodzice nie mają wpływu, inaczej jest jednak z apetytem. Dzieci uczone poprzez modelowanie, czyli proste naśladownictwo wybierają tzw. pokarmy

preferencyjne, a więc głównie takie, które chętnie spożywane były przez członków rodziny. Bardzo ważne jest zatem to, Drodzy Rodzice, co znajduje się na stole podczas wspólnego obiadu czy kolacji. Naukowo określane jest to jako wyuczone reakcje warunkowe, czyli nabyte preferencje i awersje smakowe. Powstają one i zmieniają się pod wpływem indywidualnych doświadczeń jednostki. Istotny jest również fakt, że takie nabyte preferencje żywieniowe nie są stałe, jeżeli więc dziecko ma szczególne upodobanie do pokarmów nieszczególnie odpowiednich, pozostaje duże prawdopodobieństwo na zmianę nawyków na lepsze. Nie dotyczy to tylko dzieci, najbardziej korzystne są te zmiany, które dotyczą całej rodziny... Zasady dobrego, prawidłowego odżywiania dotyczą wszystkich dzieci, nie szkodzą też bynajmniej rodzicom, a to właśnie Państwo są modelami dla dziecka. Jeśli rodzice odżywiają się prawidłowo, są aktywni fizycznie, dbają o odpowiednio zbilansowane posiłki, mało tego, jeśli rodzice czerpią przyjemność z dobrej diety to dziecko automatycznie przejmuje te nawyki. Terminem, którym określamy takie zachowania jest *modelowanie*, a to właśnie następuje, gdy dzieci przejmują zachowania żywieniowe od rodziców.

Wybór prozdrowotnych produktów nie ogranicza się do rozróżnienia pomiędzy skrajnościami - otrębami a płatkami czekoladowymi. Ważne w roli rodzica jest poznanie jakości produktów spożywczych, ich roli biologicznej, a także odpowiednie rozróżnianie produktów ważnych w prawidłowej diecie, od tych pseudo-odżywczych, które dostarczają dzieciom tylko energii, potocznie znanej pod nazwą „pustych kalorii”. W dalszych częściach tego cyklu podpowiemy jak rozróżniać takie produkty, a także odpowiednio komponować dietę małego sportowca.

Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Dlaczego tak istotne jest prawidłowe żywienie dzieci uprawiających sport?

Wiek rozwojowy wiąże się ze wzmożonym wzrostem całego organizmu, dodatkowo u dzieci przejawiających wzmożoną aktywność fizyczną kwestie odżywiania stają się pierwszoplanowe. Energia potrzebna do funkcjonowania, wzrostu, rozwoju, aktywności jest niezwykle ważna, ale nie jest to rzeczą najważniejszą w diecie aktywnego dziecka. Ważniejszy jest skład posiłku, czyli substancje, z jakich nasze dziecko buduje swój organizm. Odpowiedzialność za dobre odżywianie jest kwestią, która jest prawie całkowicie zależna od rodziców.

Prawidłowe nawyki żywieniowe są niezwykle ważne w każdym wieku, szczególnie dla dzieci w wieku rozwojowym, osób starszych i kobiet ciężarnych. Dodatkowy nacisk należy położyć na prawidłowe nawyki żywieniowe młodych sportowców, powody dla których odżywianie jest tak ważne dla aktywnych dzieci omówione zostaną w następnym odcinku cyklu.

Dekalog prawidłowego żywienia dzieci wg. Piramidy zdrowego żywienia

1. UROZMAIACENIE

Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.

2. AKTYWNOŚĆ

Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.

3. ENERGIA

Źródłem energii w Twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy.

4. NABIAŁ

Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, czy sery.

5. BIAŁKO

Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica, bób)

6. 5-A-DAY

Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i/lub owoce.

7. TŁUSZCZE

Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.



8. CUKIER

Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.

9. SÓL

Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.

10. WODA

Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Dziękujemy za uwagę. Prosimy o przesyłanie Państwa opinii oraz propozycji interesujących Państwa kwestii, o które można by poszerzyć następne artykuły.

Zespół Akademii Piłkarskiej Champions i Kinder Akademii Piłkarskiej

