

Szanowni Państwo,

Wasze dziecko weszło w niezwykle ważny okres swojego życia. W wieku 13-16 lat dokonuje się bardzo intensywny rozwój fizyczny, psychiczny i emocjonalny. Błędy popełnione w tym okresie mogą poważnie wpływać na dalsze życie Państwa dziecka.

W ostatnich latach podkreśla się znaczenie prawidłowego żywienia i właściwie dobranej aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka. Jednocześnie badania naukowe wskazują na bardzo niekorzystne tendencje w zakresie podstawowych parametrów zdrowia młodzieży. Każdego roku przybywa nam nastolatków ze stwierdzoną otyłością, która jest następstwem nieprawidłowego stylu życia. Coraz częściej dominuje model spędzania wolnego czasu przed ekranem telewizora lub komputera w połączeniu z nieregularnym spożywaniem źle dobranych posiłków.

Zdaję sobie sprawę, że 13-16 latek chce sam decydować o swoim stylu życia, ale wiem także, że rodzice potrafią w tym okresie wpływać na swoje dzieci przede wszystkim przez własny przykład, zachętę, a także modyfikować ich sposób odżywiania przygotowując odpowiednie posiłki.

Otrzymujecie Państwo poradnik, zawierający szereg ważnych informacji dotyczących prawidłowego żywienia nastolatków i zalecanej aktywności ruchowej. Mam nadzieję, że okażą się one przydatne w codziennym życiu i ułatwią Państwu podjęcie działań istotnych dla zdrowia waszych dzieci.

Życzę Państwu wytrwałości i powodzenia!

*prof. dr hab. Jacek Wysocki
Konsultant wojewódzki w dziedzinie
pediatrii dla Województwa Wielkopolskiego*

Młodzież w wieku 13-16 lat znajduje się w okresie dojrzewania i jest to jeden z najważniejszych etapów decydujących o przyszłym potencjale psycho-fizycznym człowieka. Ten okres życia charakteryzuje się wysokim zapotrzebowaniem na energię i składniki budulcowe, co wynika m. in. z akceleracji wzrostu, a tym samym intensywnej budowy kośćca, masy mięśniowej i rozwoju całego ustroju. Jest więc niezwykle istotne, aby łączyć racjonalne żywienie - niedopuszczające do niedoborów pokarmowych z regularnym, systematycznym i urozmaiconym wysiłkiem fizycznym. W wieku dorastania zdecydowanie kształtują się nawyki żywieniowe, a sposób żywienia w poważnym stopniu opiera się na samodzielnych wyborach młodego człowieka. Wiąże się to z niebezpieczeństwem dużej podatności nastolatka na często negatywne oddziaływania różnych czynników zewnętrznych, takich jak grupa rówieśnicza, reklama, aktualna moda. Stąd też, odpowiednio przekazane treści edukacyjne pozwalają na istotne ograniczenie tych zagrożeń i propagowanie prawidłowych wzorców odnośnie zachowań żywieniowych, jak i generalnie stylu życia. Dla przykładu dowiedziono, że młodzież jedząca prawidłowo skomponowane pierwsze śniadanie osiąga lepsze wyniki nauczania i lepiej się rozwija. Za kształtowanie się właściwych postaw odpowiedzialni są zarówno rodzice i opiekunowie jak i szkoła, stąd ważne jest wdrażanie programów koordynujących ich wzajemny kontakt. Niniejszy projekt wychodzi naprzeciw tym potrzebom, pozwala bowiem na dotarcie do 13-16-letniej młodzieży, ich rodziców i nauczycieli z szerokim spektrum informacji z zakresu prawidłowego żywienia oraz zdrowego trybu życia, ujętych w możliwie przejrzystej i atrakcyjnej dla odbiorcy formie, np. pytań i odpowiedzi.

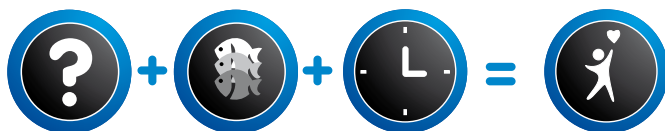
*Prof. dr hab. Jan Jeszka
Katedra Higieny Żywienia Człowieka
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*

1. Zbilansowana dieta

Co to jest racjonalne odżywianie?

Racjonalne odżywianie – to przemyślany, rozsądny sposób odżywiania, pozwalający na osiągnięcie przez dzieci pełnego rozwoju psychosomatycznego oraz utrzymanie organizmu w zdrowiu i maksymalnej sprawności. Polega na regularnym dostarczaniu odpowiednich do wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej ilości energii oraz składników odżywczych w postaci prawidłowo przygotowanych i zestawionych dań i posiłków złożonych z różnorodnych produktów (wszystkiego po trochu) i w ilościach wynikających z zapotrzebowania organizmu do jego prawidłowego funkcjonowania w naturalnych warunkach życia (np. klimat).

**Chcąc się prawidłowo, racjonalnie odżywiać należy:
jeść to, co potrzeba – tyle ile potrzeba – oraz we właściwym czasie.**



Racjonalne żywienie wymaga zbilansowania energii, tzn. utrzymania równowagi między ilością energii dostarczonej z pokarmem a jej wydatkowaniem. Młodzież w wieku szkolnym wykazuje dużą aktywność fizyczną. W starszych klasach wchodzi w okres pokwitania, w którym zapotrzebowanie na energię oraz pełnowartościowe białko, witaminy i składniki mineralne gwałtownie wzrasta. Objawia się to wzmożonym apetytem. Ważne jest, aby zaspokajać go przez regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków. Wiek szkolny jest też doskonałym okresem na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

**Energia pobrana z pożywienia = energia wydatkowana na wzrost,
rozwój organizmu i aktywność fizyczną.**

Niezbędne składniki odżywcze

Nastolatkowi należy zapewnić odpowiednią ilość energii (kalorii) pochodzącej z pokarmu oraz składników odżywczych: białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin i soli mineralnych dostarczanych w odpowiednich proporcjach.



Zapotrzebowanie na energię dla młodzieży zostało określone w zależności od aktywności fizycznej:

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
mała	2100 kcal/dobę	2600 kcal/dobę
umiarkowana	2450 kcal/dobę	3000 kcal/dobę
duża	2800 kcal/dobę	3500 kcal/dobę

BIAŁKO



Pełni przede wszystkim funkcje budulcowe tkanek ustroju człowieka oraz wielu czynnych biologicznie związków takich jak: enzymy, hormony, przeciwciała i inne elementy układu odpornościowego. Z białka występującego w pożywieniu organizm nie tylko buduje, ale także odbudowuje własne komórki i tkanki, co wpływa na gojenie się ran, wzrost paznokci i włosów, odnowę złuszczonego naskórka.

Zalecane normy na białko dla chłopców to 58 g/osobę/dobę, natomiast dla dziewcząt to 56 g/osobę/dobę.

Przykłady: mleko 250 ml – 8,25 g, ser Edamski 10 g – 2,61 g, jajko 1 szt. – 6,25 g, udko kurczaka 50 g – 8,4 g, groszek zielony 50 g – 3,35 g.

1 g białka dostarcza organizmowi 4 kcal energii

Białko może być pochodzenia:

- zwierzęcego – mięso, ryby, drób, mleko, jaja i ich przetwory
- roślinnego – rośliny strączkowe: soja, soczewica, fasola, groch, a także orzechy i produkty zbożowe jak: pieczywo, makarony, kluski i kasze

Mleko i jaja dostarczają wszystkich składników odżywczych rosnącym i rozwijającym się młodym organizmom i dlatego produkty te powinny być szczególnie uwzględnione w diecie nastolatka.



TŁUSZCZE



Zwane także lipidami, w organizmie występują jako: tłuszcze zapasowe (tkanka tłuszczowa) i konstytucyjne (stanowią materiał budulcowy tkanek). Tkanka tłuszczowa w organizmie zapewnia właściwą ciepłotę ciała, umożliwia utrzymanie narządów wewnętrznych w prawidłowym położeniu chroniąc je przed urazami. Tłuszcz pokarmowy występuje prawie we wszystkich rodzajach

żywności, obecny jest w postaci widocznej (m.in. oleje roślinne, masło, smalec, tran), jak i niewidocznej – jako naturalny składnik różnych produktów spożywczych: mleko i przetwory mleczne, mięso i jego przetwory, ryby (zwłaszcza morskie), jaja, orzechy i nasiona roślin oleistych. Obecność tłuszczu jest niezbędna do przyswajania przez organizm witamin: A, D, E, K z potraw – dlatego do surówek należy dodawać olej.

Należy wybierać te tłuszcze, które w temperaturze pokojowej mają postać płynną (zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe – NNKT).

Zalecane normy tłuszczu w zależności od aktywności fizycznej wynoszą:

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
mała	70-82 g/osobę/dobę	87-101 g/osobę/dobę
umiarkowana	82-95 g/osobę/dobę	100-117 g/osobę/dobę
duża	93-109 g/osobę/dobę	117-136 g/osobę/dobę

Przykład: mleko 3,5% tłuszczu 250 ml – 8,75 g, ser Edamski 10 g – 2,34 g, jajko 1 szt. – 4,85 g, baleron gotowany 50 g – 10,1 g, pierogi z mięsem 100 g – 10,1 g, surówka z kwaszonej kapusty 100 g – 4,7 g, żurek 150 g – 6,4 g.

1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal energii

WĘGLOWODANY



Potocznie zwane cukrami, są źródłem energii dla organizmu, dzielą się na proste i złożone. Węglowodany złożone znajdują się w ziarnach zbóż, ziemniakach, fasoli, grochu, warzywach bulwiastych i korzeniowych. Powinny one stanowić podstawę diety dziecka.



Węglowodany proste, które zawarte są w miodzie, białym cukrze i słodyczach powinny być spożywane w ograniczonej ilości.

Zalecane spożycie węglowodanów dla młodzieży wynosi 130 g/dobę.

Przykład: chleb żytni pełnoziarnisty 50 g – 26,9 g, bułka pszenna 50 g – 28,85 g, płatki kukurydziane z cukrem 20 g – 17,68 g, ziemniaki 50 g – 9,15 g, surówka z marchwi i jabłek 50 g – 8,3 g, gruszki w sosie waniliowym 20 g – 6,96 g, surówka z białej kapusty 50 g – 3,75 g, banan 50 g – 11,75 g, żurek 150 g – 34,35 g, filet z dorsza panierowany i smażony 50 g – 7,25 g.

1 g węglowodanów przyswajalnych dostarcza 4 kcal energii.

Znaczącym źródłem węglowodanów są słodycze. Przykład: 100 g produktu zawiera następujące ilości kilokalorii: czekolada deserowa – 531, baton – 497, cukierki irysy, krówki – 421, karmelki twarde – 399.

Węglowodany nieprzyswajalne – to błonnik (włókno pokarmowe), który jest oporny na działanie enzymów trawiennych i nie jest wchłaniany przez organizm. Dieta bogata we włókno pokarmowe wpływa korzystnie na układ pokarmowy człowieka, na szybsze zaspokojenie głodu i powoduje dłuższe odczuwanie sytości. Głównym źródłem błonnika w diecie są zboża, kasza, ryż brązowy, pieczywo żytnie lub mieszane z dodatkiem ziaren i pszenne z mąki graham, mieszanki typu musli, warzywa, nasiona roślin strączkowych oraz owoce, a także nasiona dyni, słonecznika, orzechy czy suszone owoce.

Zalecane dzienne spożycie włókna pokarmowego wynosi średnio:

- dla chłopców – 26-35 g/dobę
- dla dziewcząt – 21-28 g/dobę

Przykłady: chleb pszenny z ziarnem pszenicy 50 g – 3,4 g, bułka pszenna 50 g – 0,9 g, surówka z marchwi i jabłek 50 g – 1,9 g, surówka z białej kapusty 50 g – 1,15 g, żurek 150 g – 4,65 g, banan 50 g – 0,85 g, jabłko 50 g – 1 g, płatki kukurydziane z cukrem 20 g – 0,88 g, ziemniaki puree 50 g – 0,75 g.

WITAMINY

Są niezbędne do wzrostu i zachowania przy życiu organizmu, dzielimy je na rozpuszczalne w tłuszczach i w wodzie. **Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach to:** A, D, E, K. Do ich przyswojenia potrzebny jest tłuszcz zwierzęcy lub roślinny. **Witaminy rozpuszczalne w wodzie to:** witamina C, witaminy z grupy B (B1 – tiamina, B2 – ryboflawina, B5 – kwas pantotenowy, B6 – pirydoksyna, B9 – kwas foliowy, B12 – kobalamina),



witamina PP (witamina B3 – niacyna), witamina H (biotyna).

Witamina C jest niezbędna do wytwarzania ciał odpornościowych organizmu. Źródłem witaminy C są owoce: porzeczki, truskawki, poziomki, jagody, cytryny, pomarańcze, owoce dzikiej róży; i warzywa: natka pietruszki, koperek zielony, kapusta, szpinak, pomidory, papryka, chrzan, kalafior, kalarepa, brokuły, jarmuż, szczypiorek. Źródłem witamin z grupy B są zarówno produkty pochodzenia zwierzęcego (podroby, mięso, mleko, ryby), jak i roślinnego (zboża, rośliny strączkowe, ciemne pieczywo, otręby, niektóre warzywa).

Witaminy z grupy B są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu:

- **Witamina B1** bierze udział w przemianie węglowodanów, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego.
- **Witamina B2** jest niezbędna do regeneracji tkanek, wpływa na prawidłowy wygląd i funkcjonowanie skóry oraz narządu wzroku.
- **Witamina B6** bierze udział w przemianie białkowej, wchodzi w skład enzymów, jest niezbędna do produkcji przeciwciał i krwinek czerwonych.

Brak witamin może być przyczyną chorób takich jak np.: szkorbut (wit. C), beri-beri (wit. B1), pelagra (wit. B3), niedokrwistość złośliwa (wit. B12). Podczas przechowywania i obróbki termicznej żywności występują duże straty tych witamin, zwłaszcza witaminy C.

SKŁADNIKI MINERALNE

Spełniają wiele funkcji w organizmie, przyjmowane są z produktami spożywczymi. Stanowią materiał budulcowy kości, zębów, włosów, paznokci, skóry, tkanek (Ca – wapń, Mg – magnez, P – fosfor, S – siarka, F – fluor). Utrzymują równowagę kwasowo-zasadową w organizmie i biorą udział w procesach metabolicznych (Na – sód, K – potas, Cl – chlor). Źródłem składników mineralnych są produkty spożywcze zarówno pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego, a także woda i sól kuchenna.

Co to jest piramida zdrowego żywienia i dlaczego układ produktów w niej zawarty jest tak ważny dla rozwoju gimnazjalisty?

Produkty przedstawione w **piramidzie zdrowego żywienia** dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych dla zdrowia składników. *(patrz okładka)*

Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach.



Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na zbilansowanie diety.

Zasada piramidy zdrowego żywienia jest prosta. U jej podstawy znajduje się aktywność fizyczna. Następne elementy piramidy tworzą produkty żywnościowe podzielone na grupy – każda z nich wnosi wyjątkowy wkład w codzienną dietę. Najważniejszą grupę stanowią produkty spożywcze usytuowane w dolnej części piramidy. Powinny one być spożywane najczęściej i w największej ilości. Im bliżej wierzchołka, tym mniej produktów z danej grupy należy spożywać. Zbilansowana, różnorodna dieta gwarantuje zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Zapewniając dziecku kompletny zestaw potrzebnych składników z każdej grupy żywieniowej, możemy mieć pewność, że będzie się prawidłowo rozwijać i rosnąć. Bardzo ważnym aspektem jest odpowiednie nawodnienie organizmu.

WODA

Jest niezbędnym składnikiem pożywienia. O ilości wody, którą należy wypić informuje nas pragnienie.

Zalecane dzienne spożycie wody wynosi średnio:

- dla chłopców – 3000 ml/osobę/dobę
- dla dziewcząt – 2200 ml/osobę/dobę

To dużo i niełatwo spełnić taką normę. Rozwiązaniem jest serwowanie dziecku posiłków, które zawierają wodę: zupy, desery (koktajle) oraz wodniste owoce (arbuzy, brzoskwinie). Należy unikać słodkich napojów, gdyż dostarczają one cukrów prostych, czyli dodatkowych kalorii.

Dlaczego tak ważna jest regularność posiłków?



Prawidłowe rozłożenie posiłków to 4-5 w ciągu dnia z przerwą pomiędzy nimi 3-4 godz. Ważne są także stałe pory ich spożywania, które warunkują prawidłowy przebieg procesów metabolicznych. Przyjmowanie posiłków o tych samych porach dnia wpływa korzystnie na odruchowe wydzielanie soków trawiennych. Ostatni posiłek nie powinien być spożywany później niż 2-3 godz. przed snem.

I i II śniadanie – wpływają korzystnie na koncentrację, zapamiętywanie, siłę fizyczną, dobre samopoczucie i rozwój intelektualny ucznia. Młodzież prawidłowo odżywiona, jedząca I i II śniadanie, osiąga lepsze wyniki w nauce oraz lepiej się rozwija. Przed



wyjściem do szkoły należy zjeść I śniadanie, którego podstawą powinno być różnego rodzaju pieczywo, a także płatki zbożowe. Niezwykle ważne jest dostarczanie organizmowi białka zwierzęcego w postaci wędlin, jaj, mleka i jego przetworów (ser żółty, twarożek, jogurt, kefir), dobrym rozwiązaniem są też płatki śniadaniowe z mlekiem, a jako dodatek warzywa i owoce. Aby zapobiec znużeniu i obniżeniu koncentracji na lekcji po 3-4 godzinach uczeń powinien zjeść II śniadanie (kanapki przygotowane w domu lub kupione w szkolnym sklepiku – **nie słodycze!**).

Dlaczego tak ważne dla rozwoju gimnazjalisty jest spożywanie i warzyw i owoców?

Zaleca się spożywanie dziennie 3-5 porcji warzyw i 2-4 porcji owoców (są bardziej kaloryczne). Porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, marchew), a także kilka mniejszych sztuk (truskawki, czereśnie, winogrona), to także miseczka sałatki lub szklanka soku. Owoce i warzywa dostarczają organizmowi błonnika, składników mineralnych oraz witamin. Większość warzyw i owoców odznacza się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna. Warzywa najlepiej spożywać na surowo, w surówkach z dodatkiem oleju lub krótko gotowane na parze.

Czy suplementy diety są wskazane w diecie gimnazjalisty?

Suplementy diety są to jedno- lub wieloskładnikowe preparaty zawierające witaminy, składniki mineralne oraz inne związki o działaniu odżywczym lub fizjologicznym, występujące w skoncentrowanej i umożliwiającej dawkowanie formie (np. tabletki, kapsułki). Suplementy diety są środkami spożywczymi – nie lekami.

Rozwijający się intensywnie organizm wymaga dostarczenia zwiększonej ilości białka i innych składników odżywczych. Prawidłowa dieta składająca się z różnorodnych produktów, powinna pokryć zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze.

W przypadku błędów żywieniowych, wyczerpania organizmu czy w okresie niesprzyjających warunków atmosferycznych, można sięgnąć po deficytowe witaminy i minerały oferowane w formie suplementów diety, zwracając szczególną uwagę na umieszczone na etykiecie informacje dotyczące dawkowania i przeznaczenia preparatu. Na rynku oprócz suplementów diety znajduje się żywność wzbogacona w witaminy, minerały i inne substancje, dlatego przy przyjmowaniu suplementów diety należy przeanalizować podaż tych substancji odżywczych z innych źródeł, aby nie dopuścić do przedawkowania, które może być bardzo niebezpieczne dla zdrowia.



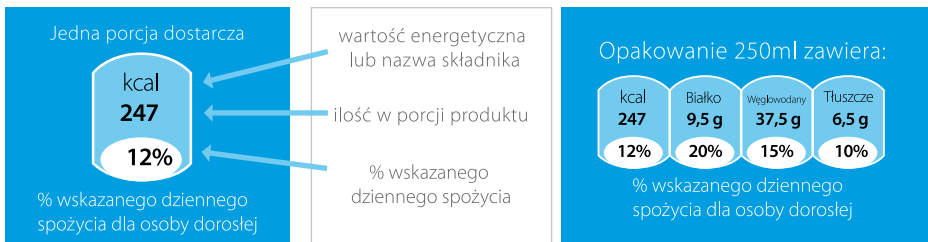
Co z przekąskami i podjadaniem pomiędzy posiłkami?

Naturalna w wieku młodzieńczym skłonność do podjadania między posiłkami nie powoduje negatywnych skutków zdrowotnych, jeżeli dotyczy produktów korzystnych dla organizmu np.: napoje mleczne, owoce, sałatki warzywne czy orzechy. Młodzież stanowi grupę społeczną szczególnie podatną na reklamy promujące produkty spożywcze, które nie zawsze są wskazane w prawidłowej diecie. Posiłki typu „fast food”: frytki, hamburgery, chipsy, jak również tłuste ciastka i słodkie napoje, powodują fałszywe uczucie sytości, są wysokoenergetyczne, a spożywanie ich przy braku aktywności fizycznej może prowadzić do powstania nadwagi i otyłości.

Co oznacza skrót GDA i jakie stanowi ułatwienie w przygotowywaniu posiłków?

GDA to umieszczany na etykiecie produktu spożywczego skrót od angielskiego terminu Guideline Daily Amounts – **WSKAZANE DZIENNE SPOŻYCIE**. Podaje informację o wartości energetycznej produktu i zawartości w nim składników odżywczych, które dostarczane są przez ten produkt w odniesieniu do całodobowego zapotrzebowania.

Wartości GDA należy traktować wyłącznie jako wskazówki, mogące się różnić w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, stanu zdrowia.



Jeżeli na etykiecie produktu oznakowanego systemem GDA, widnieje informacja, że dostarcza on w jednej porcji 140 kcal energii, co stanowi 7 % Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) dla przeciętnej, zdrowej, dorosłej osoby, to należy traktować tę informację jako wskazówkę, że pozostałe produkty żywnościowe nie powinny dostarczyć więcej niż 1860 kcal, czyli 93% wskazanego dziennego spożycia.

Kalkulator wartości GDA dla domowych potraw znajduje się na stronie www.gdainfo.pl

Dlaczego ważne jest czytanie etykiet na produktach spożywczych?

Na etykiecie powinny znaleźć się: nazwa produktu, skład, dane o producencie lub importerze, numer partii, zawartość netto, sposób przygotowania, warunki przechowania.



wywania. Należy sprawdzać czy nabywany produkt jest świeży. Określenie „najlepiej spożyć przed...” lub „należy spożyć do...” oznaczają ostatni dzień, w którym produkt można bezpiecznie spożyć. Dzień ten jest równocześnie ostatnim dniem sprzedaży środka spożywczego w sklepie. Etykiety warto czytać, gdy: produkt jest przeceniony, w promocji, zastanawiająco tani, mocno przetworzony (gotowe dania, konserwy, mielonki, słodycze), wieloskładnikowy (np. spośród wielu różnych rodzajów płatków śniadaniowych warto wybrać te bez dodatku cukru), obiecująco zatytułowany (np. woda smakowa – po lekturze etykiety dochodzi się do wniosku, że jest to po prostu czysta woda z cukrem i chemicznymi konserwantami). Szczególną ostrożność należy zachować gdy kupujemy żywność dla dzieci. Nie należy nabywać produktów z etykietą uszkodzoną, nieczytelną, nieprzetłumaczoną na język polski, lub z załączoną datą przydatności do spożycia.

Czy eksperymentowanie z dietami jest zdrowe dla gimnazjalisty?

Młodzież w okresie dorastania zwraca szczególną uwagę na swój wygląd zewnętrzny. Często też poszukuje nowych, alternatywnych sposobów odżywiania się, z których najpopularniejsze są diety wegetariańskie, które wykluczają spożycie mięsa i jego przetworów. Autorzy badań nad wpływem diet alternatywnych na organizmy dzieci i młodzieży w większości wyrażają opinię, że wegetarianizm, zwłaszcza ścisły, jest dla nich szkodliwy. Przy diecie wegetariańskiej pojawiają niedobory niezbędnych składników odżywczych, zwłaszcza żelaza, wapnia, witaminy B12 i witaminy D3. Towarzyszą jej też z reguły niedobory energetyczne.

Należy pamiętać, że pozytywne aspekty tego sposobu żywienia dotyczą ludzi dorosłych, którzy w dzieciństwie byli odżywiani tradycyjnie.

2. Żywność młodzieży a zdrowie

Zasada „4 U” racjonalnego żywienia młodzieży – wg profesora Bergera, światowej sławy żywieniowca:

- UMIAR – nieprzejadanie się, częstsze posiłki w mniejszych ilościach
- UROZMAIENIE – zestaw produktów określony piramidą żywienia
- UREGULOWANIE – stała liczba posiłków i pora ich spożywania
- UNIKANIE – nadmiaru cukrów prostych, słodyczy, tłuszczów zwierzęcych i soli

Celem nadrzędnym żywienia młodzieży w wieku 13-15 lat jest zapewnienie jej prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego uwzględnieniem możliwości realizacji obowiązków szkolnych, zajęć pozaszkolnych, a także aktywności fizycznej.



W tym wieku następuje intensywny wzrost masy kostnej i mięśniowej, tak więc niezwykle ważne jest zapewnienie odpowiedniej ilości składników odżywczych w codziennej diecie. Należy starać się zapewnić 4-5 posiłków dziennie, co jest trudnym zadaniem ze względu na różne obowiązki szkolne i pozaszkolne.

Zapotrzebowania ilościowe na energię i składniki odżywcze u chłopców i dziewcząt jest zróżnicowane i zależy od takich czynników jak: nawyki żywieniowe, apetyt, nasilenie aktywności ruchowej, stopień rozwoju fizycznego i psychicznego.

Najczęściej w wieku dojrzewania spotyka się jednak niedobory jakościowe, które często wynikają z aktualnie panującej mody na jakąś „dieta” (diety eliminacyjne skupione wokół jednego rodzaju produktów jak np. dieta wegetariańska), co przyczynia się do niedostatecznej ilości niektórych składników pokarmowych takich jak: wapń, żelazo, witamina C, ale także niedostatecznej podaży niezbędnych aminokwasów, tłuszczów czy błonnika.

Najczęstsze błędy żywieniowe młodzieży:

- nadmiar tłuszczów i węglowodanów w diecie – często wynika z tego, iż młodzież nie dba o jakość i regularność posiłków przez co w miejsce podstawowych posiłków sięga po żywność szybko i łatwo dostępną oraz modną jaką są produkty typu „fast food”
- niedobór takich produktów jak: ryby, warzywa i owoce, mleko i przetwory mleczne
- nieregularność i omijanie posiłków, np. podczas odchudzania czy stosowania głodówek

Pamiętaj o różnicach płciowych!

Na ilość i jakość potrzebnych produktów spożywczych u dorastającej młodzieży zdecydowany wpływ ma płeć. **U dziewcząt w tym wieku** kończy się okres dojrzewania płciowego, stabilizuje się aktywność hormonalna, a co za tym idzie, procesy wzrostu i rozwoju nie są tak intensywne jak u chłopców. Ponadto aktywność fizyczna dziewcząt w tym wieku, jak również ich rozmiary ciała, są zazwyczaj mniejsze niż u płci przeciwnej. Dziewczęta w trosce o szczupłą sylwetkę często odchudzają się i niechętnie przyjmują zalecane ilości pożywienia, co może mieć negatywny wpływ na ich rozwój.

Aktywność hormonalna u chłopców w wieku 13-15 lat dynamizuje się, co powoduje, że właśnie w tym wieku są oni w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. Wielu z nich czynnie uprawia różne dyscypliny sportowe, a także chętniej podejmuje wszelką aktywność fizyczną.



Te odmienności stanowią przyczynę różnego zapotrzebowania ilościowego i jakościowego pożywienia u dziewcząt i chłopców, a także wpływają na rozkład posiłków w ciągu dnia.

U obu płci w tym wieku następuje szybkie i dynamiczne dojrzewanie struktur nerwowych i mózgu. Za charakterystyczne uważa się wrażliwość i podatność na wpływy otoczenia, a tym samym poszukiwanie własnej tożsamości i własnego sposobu bycia, w tym również sposobu żywienia.

W tabeli poniżej przedstawiono zapotrzebowanie energetyczne dla dziewcząt i chłopców w wieku 13-15 lat w zależności od stopnia aktywności fizycznej przy tej samej masie ciała – 50 kg.

Płeć	Aktywność fizyczna mała kcal/24h (MJ/24h)	Aktywność fizyczna umiarkowana kcal/24h (MJ/24h)
Dziewczęta	2050 (8,6)	2300 (9,7)
Chłopcy	2300 (9,7)	2600 (10,9)

Młodzież w tym wieku chce często wypróbować różnorodne modne diety i sposoby żywienia, co może potęgować błędy żywieniowe i powodować niedobory pokarmowe. U młodzieży obu płci w wieku 13-15 lat, ze względu na ich zwiększoną wrażliwość na ocenę społeczną i nadwrażliwość wynikającą z aktywności hormonalnej, charakterystyczne jest pojawianie się różnorodnych zaburzeń odżywiania. Rolą rodziców jest więc obserwowanie swoich dzieci i szybkie reagowanie na występujące nieprawidłowości.

Poniżej przedstawiono najczęściej spotykane u młodzieży dorastającej zaburzenia odżywiania i ich charakterystykę:

ANOREKSJA – czyli jadłowstręt psychiczny, objawia się odmową przyjmowania posiłków lub spożywaniem jedynie niewielkich ilości pokarmu, co przejawia się obniżeniem masy ciała poniżej należytą, lękiem przed otyłością i przytęciem, obsesyjnym postrzeganiem siebie jako osoby otyłej, mimo zbyt niskiej masy ciała. U dziewcząt z anoreksją może zaniknąć miesiączkowanie.

BULIMIA – czyli żarłoczność psychiczna, objawia się okresowym przejadaniem do granic możliwości i poczuciem utraty kontroli nad ilością spożywanego pokarmu w momencie rozpoczęcia jedzenia. Charakterystyczne dla niej jest silne poczucie winy, które prowadzi do wymuszania wymiotów i stosowania środków przeczyszczających. Inne objawy bulimii to częste wahania masy ciała, obsesyjne zainteresowanie sprawami żywienia i zawartości kalorycznej posiłków oraz lęk przed przytęciem.

ORTOREKSJA – to rodzaj zaburzenia, które powoduje obsesyjne zainteresowanie się sprawami tzw. „zdrowego żywienia”, przy czym to, co zdrowe definiowane jest



przez osobę stosującą daną dietę i nierzadko jest odmienne od zaleceń specjalistów. Spożywanie jedynie określonych produktów, np. tylko żywności wytworzonej w odpowiednim rejonie, może prowadzić do wystąpienia niedoborów jakościowych (zbyt jednostronna dieta).

BIGOREKSJA – zaburzenie to dotyczy prawie wyłącznie chłopców, choć zdarza się też dziewcząt. Objawia się zaburzeniami w postrzeganiu własnego ciała, które wydaje się zbyt małe lub niedostatecznie umięśnione. Osoba cierpiąca na bigoreksję nadmiernie ćwiczy, ma obsesję na punkcie liczenia „kalorii” i własnej diety, czuje się rozbita, gdy nie może uczestniczyć choćby w jednym treningu, a także sięga po środki wspomagające rozbudowę muskulatury ciała.

OTYŁOŚĆ – czyli nadmierne nagromadzenie w organizmie tkanki tłuszczowej. Może być wynikiem zaburzeń odżywiania określanego mianem wewnętrznego przymusu nadmiernego jedzenia. Otyłość to także skutek jedzenia kompulsywnego, czyli sięgania po posiłki nawet w czasie, gdy nie odczuwamy głodu, a jedynie nudzimy się lub czujemy się nieszczęśliwi. Nawyk taki prowadzi do nadmiernego spożycia pokarmu. Osoby otyłe często unikają wysiłku fizycznego, izolują się od społeczeństwa i spożywają posiłki bez świadków.

MONOFAGIA – to zaburzenie charakteryzujące się spożywaniem jednego rodzaju produktów spożywczych uznawanych za właściwe. Inne produkty przez osoby z tym zaburzeniem uważane są za niezdrowe lub niedobre, a nawet obrzydzące. Monofagia dotyczy młodzieży dorastającej obu płci, zdarza się na przykład, że nastolatek spożywa jedynie frytki, które popija tylko sokiem pomarańczowym, a inne produkty wywołują odruch wymiotny.

Zaburzenia odżywiania, które pojawiają się u młodzieży, są częstą reakcją na stres wieku dorastania i najłatwiejszym sposobem szybkiego uzyskania kontroli nad sytuacją np. w rodzinie (rodzice zaczynają skupiać się na problemach dziecka i przestają się kłócić). W wieku dorastania młodzież narażona jest zarówno na silny stres, jak i stany melancholii, które często przeplatane są okresami nadmiernej aktywności psychofizycznej. Należy zwrócić uwagę, że w walce z tymi stanami młodzież coraz częściej sięga po używki takie jak: kawa, alkohol, napoje energetyzujące, nikotyna, a nawet narkotyki, co może prowadzić do niebezpiecznych uzależnień. Wiedząc o tym możemy tak modyfikować dietę dziecka, a także sposób spożywania posiłków, iż będzie ona miała odpowiednio pobudzające lub uspokajające działanie.

Dieta w walce ze stresem wieku dojrzewania może być pomocna, gdy odpowiemy na dwa pytania: co jemy i jak jemy? Planując żywienie rodzic może pomóc swojemu dziecku w przezwyciężeniu stresu, a przyjemna atmosfera spożywania posiłków zespoli więzi rodzinne.



Produkty, które należy uwzględnić w diecie:

- produkty zbożowe, niskoprzetworzone takie jak: pieczywo pełnoziarniste czy brązowy ryż – są długo trawione przez organizm, co zapewnia stały dopływ energii
- produkty wysokobiałkowe (kurczak, biały ser, mleko, jaja) – są źródłem tryptofanu, aminokwasu, który dostając się do mózgu inicjuje produkcję serotoniny (hormonu szczęścia)
- owoce i warzywa – są źródłem przeciwutleniaczy, które odpowiadają za wzmocnienie systemu odpornościowego
- ryby morskie – ich tłuszcze zmniejszają skłonność do doznawania negatywnych emocji towarzyszących stresowi
- wapń z produktów białkowych niskotłuszczowych, jak odtłuszczone białe sery, mleko, jogurty – ma działanie obniżające napięcie
- czekolada, kakao – walczy ze stresem, gdyż szybko podnosi poziom glukozy we krwi, jest też źródłem tryptofanu, co powoduje wzrost stężenia endorfin i serotoniny odpowiedzialnych za dobry nastrój (należy pamiętać, iż czekolada w nadmiarze może przyczynić się do powstania otyłości i próchnicy)

Jak należy jeść:

- zamiast trzech posiłków młodzież powinna spożywać pięć, co powoduje stały dopływ energii wykorzystywanej w aktywności fizycznej i psychicznej
- powolne jedzenie i dokładne przeżuwanie kęsów ma działanie uspokajające i przyczynia się do lepszego przyswajania przez organizm składników pokarmowych.
- stałe i w miarę regularne pory posiłków spożywanych w gronie rodzinnym, to okazja do rozmowy, również o problemach dorastających dzieci

Stres, stany nerwicowe z dominującym lękiem oraz stany obniżonego nastroju mogą być przyczyną zarówno braku łaknienia, jak i napadowego jedzenia. Stany te wymagają zawsze wartościowych posiłków, ale bez nadmiernego przeciążania układu pokarmowego, zaleca się wtedy częste jedzenie mniejszych porcji. Należy pamiętać, że błędy żywieniowe inicjowane u młodzieży dorastającej często przeobrażają się w nieprawidłowe nawyki żywieniowe i pozostają na całe życie. Niedobory wapnia mogą prowadzić do osteoporozy, żelaza do anemii, a nienasyconych kwasów tłuszczowych do nieprawidłowości skórnych i hormonalnych. **Utrzymywanie racjonalnego żywienia młodzieży jest kluczem do zdrowia w wieku późniejszym.**

Porady dotyczącej prawidłowego odżywiania można zasięgnąć u lekarza, a informacji szukać w poradnikach żywieniowych oraz na stronach internetowych np.:

www.badzmyzdrowi.pl

www.forumzdrowia.pl; www.izz.waw.pl; www.gdainfo.pl; www.trzymajforme.pl



3. Otyłość młodzieży i jej konsekwencje dla zdrowia psychicznego

Dziecko wchodząc w okres dojrzewania rozwija się intensywnie pod względem fizycznym, psychicznym i społecznym. Ukształtowane do tego czasu cechy i umiejętności stają się częścią jego niepowtarzalnej osobowości. Okres dojrzewania, to czas, w którym człowiek określa siebie w wielu wymiarach – psychologicznym, fizycznym czy społecznym. Dorastający chłopiec czy dziewczyna poznaje siebie, poszukuje odpowiedzi na pytania: „Kim jestem? Co jest dla mnie ważne? Co będę w robić w przyszłości? Kto mi imponuje, a kto nie? Kto może być moim najlepszym przyjacielem?”.

W początkowej fazie dojrzewania zasadniczą rolę pełnią wzorce medialne lub osób z bezpośredniego otoczenia rozpoznawanych jako ważne, które dziecko obiera sobie za wzór. Naśladować będzie, zarówno wygląd zewnętrzny, styl ubierania się, sylwetkę, jak i sposób bycia i zainteresowania. Dziewczęta i chłopcy w tej fazie rozwojowej czują się już bardziej osobami dorosłymi niż dziećmi i jako takie chcą być traktowani.

W sposób naturalny odrzucają wzorce rodziców, poszukują własnej drogi, co prowadzi często do konfliktów z dorosłymi z najbliższego otoczenia. Jeśli rodzic potrafi utrzymać dobrą relację ze swoim dzieckiem w tym trudnym okresie, komunikuje się z nim w sposób otwarty i szczerzy, akceptuje jego wybory – o ile nie są sprzeczne z przyjętym systemem wartości i norm – to dziecko stopniowo uczy się podejmować świadome decyzje i sensowne wybory.

W końcowej fazie dojrzewania, około 17-18 roku życia, człowiek powinien potrafić określić, co jest dla niego ważne, jakie są jego cele życiowe. Efektem dojrzewania jest ukształtowany obraz samego siebie i poczucie własnej wartości. Samoocena obejmuje też wygląd zewnętrzny. Jeśli młody człowiek ocenia go pozytywnie, pewniej działa i podejmuje decyzje oraz łatwiej nawiązuje kontakty z innymi osobami. W początkowej fazie dojrzewania dziewczęta i chłopcy naśladują zachowania i wygląd zewnętrzny osób, które uznają za ważne i atrakcyjne. Media dostarczają nierealnych wzorców do naśladowania – osób idealnych, szczupłych, pięknych. Osiągnięcie takiego ideału jest bardzo trudne, a nawet niemożliwe. Tym bardziej, że w okresie dojrzewania fizycznego następują liczne przemiany hormonalne w organizmie, zmienia się masa ciała, a proporcje w sylwetce są zupełnie niezgodne z propagowanymi przez media wzorcami. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe promowane przez kulturę masową (spożywanie wysokokalorycznych posiłków) dodatkowo stanowią czynnik ryzyka powstawania otyłości. Niemożność sprostanie wzorcom w zakresie wyglądu fizycznego może doprowadzić do zaburzenia samooceny, zaburzeń emocjonalnych, wycofywania się z relacji społecznych, a także trudności w życiu dorosłym – zarówno w sferze zawodowej, jak i w relacjach interpersonalnych.



Prawa psychologii społecznej uczą, iż łatwiej polubić osobę podobną do siebie, bo łatwiej jest ją zaakceptować. Trudność pojawia się, gdy człowiek pod jakimś względem różni się od większości rówieśników. Każda odmienność może uruchamiać związane z nią określone stereotypy i skojarzone z nimi emocje negatywne, a co za tym idzie, zachowania o charakterze dyskryminacyjnym lub odrzucającym. Otyłość u młodzieży z jednej strony stanowi czynnik ryzyka obniżenia samooceny, zaburzeń zachowania czy emocji, a z drugiej strony, stanowi element powodujący odrzucenie przez grupę i izolację. Otyłość w populacji polskiej stanowi poważny problem społeczny. Młodzież, zwłaszcza chłopcy, mogą swoją otyłą koleżankę lub kolegę przezywać, wyśmiewać, wykluczać z zajęć grupowych, szczególnie takich, które wymagają sprawności fizycznej. Otyłość stanowi istotny czynnik ograniczający zaspokojenie potrzeb społecznych w okresie dojrzewania. Zostaje przypisana dziecku jako jego cecha i powoduje, iż staje się ono osobą mniej pożądaną społecznie – otyli uczniowie z reguły nie są popularni w klasie. W związku z tym młodzież podejmuje szereg działań, aby się „odchudzić”, stosuje restrykcyjne diety, często zagrażające zdrowiu, prowadzące do wyniszczenia fizycznego organizmu i chorób. Jednocześnie zbyt niska masa ciała również powoduje stygmatyzację i tak samo może prowadzić do społecznego odrzucenia. Dziecko chude przezywane i odrzucane, może dalej izolować się, celowo unikać zajęć w grupie i tym samym pozostawać przez wiele lat w osamotnieniu. Trwające wiele lat odrzucenie może stać się przyczyną dalszych zaburzeń i chorób nerwicowych.

Stygmatyzacja osób otyłych i chudych jest zjawiskiem powszechnym. Społeczeństwo nie jest w pełni przygotowane na przyjęcie i zaakceptowanie odmienności związanych z wyglądem fizycznym.

Jakie są możliwości przeciwdziałania zaburzeniom obrazu ciała, zaburzeniom emocjonalnym i społecznym, naśladowania nierealistycznych wzorców?

Jednym z najważniejszych elementów jest wpajanie dziecku od najwcześniejszych lat zasad zdrowego stylu życia i traktowania zdrowia jako jednej z ważniejszych wartości. Rola rodziców to także budowanie kompetencji psychologicznych dziecka takich jak: autonomia, wiara w siebie, wysoka samoocena, zdolności nawiązywania kontaktów społecznych. Pozostawanie w dobrych relacjach z młodzieżą w okresie dojrzewania może także zmniejszyć ryzyko dokonywania przez nastolatków negatywnych wyborów, których skutki mogą trwać wiele lat i utrudniać dorosłe życie.

Do elementów, które pomogą zwalczyć stygmatyzację dziecka otyłego lub zbyt chudego należy zaliczyć działania podejmowane na poziomie społeczności – grupy. Pełna informacja o chorobie, wskazanie, iż nieprawidłowa masa ciała, to nie wina samego dziecka, a występowanie objawów nie wiąże się w żaden sposób z negatywnymi



cechami osobowości czy inteligencją, to podstawowe środki zapobiegania. Należy także wzmocnić sieć wsparcia społecznego i więzi społeczne na terenie szkoły. Równie istotne są działania nastawione bezpośrednio na dziecko otyłe. Tu nauczyciele i inni dorośli powinni skupić się przede wszystkim na stworzeniu tzw. zdrowego pola życia, czyli takiego środowiska, które w możliwie pełny sposób zaspokajałoby niezaspokojone dotychczas potrzeby emocjonalne i społeczne dziecka. Należą do nich potrzeby osiągnięć, stwarzania, poznawcze, kontaktów emocjonalnych i bezpieczeństwa. Ważne jest stymulowanie rozwoju zainteresowań i aktywności zgodnie z uzdolnieniami dziecka. Dzięki stworzeniu owego przyjaznego środowiska nastolatek w sposób bardziej aktywny będzie działał w celu zaspokojenia swoich potrzeb, a w sytuacji niepowodzenia łatwiej mu będzie znieść frustrację. Możliwy będzie pełny rozwój osobowości i prawidłowe rozwiązywanie kryzysów rozwojowych w kolejnych etapach życia.

Najlepszym rozwiązaniem problemu stygmatyzacji jest otwarcie się innych nastolatków, jak i ich rodziców, na dziecko otyłe, umożliwienie mu aktywnego uczestnictwa i funkcjonowania w życiu społecznym oraz owocnego działania na rzecz innych. Dzięki temu osoba wyglądająca fizycznie inaczej niż rówieśnicy, wzmacnia przekonanie o własnym wpływie na swoje życie i aktywnie może je kreować zgodnie ze swoimi możliwościami, zdolnościami i talentami, a także pomagać innym i stanowić dla nich źródło wsparcia.

4. Aktywność fizyczna

Regularny ruch jest jedną z najlepszych rzeczy, które możecie zrobić dla siebie i swojego dziecka. Regularna aktywność fizyczna jest jednym z elementów zdrowego stylu życia. Im większa jest aktywność ruchowa, tym lepiej, bo każda ilość jest lepsza niż brak aktywności. Zaleca się wysiłek fizyczny minimum 4-5 razy w tygodniu, powyżej 30 minut, na poziomie tętna 140 uderzeń na minutę (wysiłek umiarkowany – pozwala na uwalnianie się zasobów energetycznych organizmu ze spalanej tkanki tłuszczowej). Aktywność fizyczna poprawia zdrowie nawet wtedy, gdy nie traci się wagi. Chłopcy potrzebują 5 godz. ruchu dziennie, natomiast dziewczęta 4,5 godz. dziennie.

Skutkiem nadmiernego spędzania czasu przed telewizorem, komputerem lub przy grach video jest zmniejszenie zdolności uczenia się, przemęczenie fizyczne i psychiczne, kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja. Aktywność fizyczna poprawia stan zdrowia, gdyż wpływa korzystnie na układ oddechania, krążenia, a także kostny i mięśniowy. Regularny ruch zapobiega przybieraniu na wadze, zmniejsza tkankę tłuszczową, przyspiesza przemianę materii, poprawia samopoczucie, jakość snu i łagodzi skutki stresów. Wysiłek fizyczny potrafi także znacznie poprawić odporność. Regularne ćwiczenia pobudzające krążenie mogą uchronić



przed rozpoczynającym się przeziębieniem.

Aby dziecko chętnie podejmowało aktywność fizyczną wybierz z nim taki rodzaj aktywności, który będzie sprawiać mu przyjemność. Wiele zajęć można zaliczyć do aktywności fizycznej, np. spacerowanie, jazdę na rowerze, taniec itp. Zróbcie z aktywności normę poprzez uprawianie sportu codziennie o tej samej porze dnia. Wystarczy poświęcić 5 minut na poranną gimnastykę lub każdego dnia wychodzić na poobiedni spacer.

Każdy wysiłek fizyczny jest niewłaściwy, jeżeli nie zakończy się czynnościami higienicznymi, czyli kąpielą lub prysznicem oraz przebraniem odzieży na świeżo. Na każdej lekcji wychowania fizycznego dziecko powinno się przebrać – zmienić skarpety, obuwanie, koszulkę i spodenki.

Ćwiczenia siłowe (dozowanie obciążeń) są niewskazane, gdyż mogą zniekształcić wciąż rosnące kości nastolatka, może dojść do przeciążeń – co powoduje trwałe i nieodwracalne zmiany. Jeśli twoje dziecko uczęszcza na siłownię zastanów się, czy to jest właściwa forma ruchu. Jest to miejsce gdzie młodzi ludzie często zażywają anaboli i sterydy – substancje, które niby „rzeźbią” ciało. Nikt nie informuje jednak, że są one bardzo toksyczne dla młodego organizmu. Dlatego warto uświadomić dziecku, że ciało najlepiej „rzeźbią” odpowiednio dozowane ćwiczenia bez zbędnego dźwigania nadludzkich ciężarów.

Każda dobra aktywność fizyczna powinna zawierać ćwiczenia aerobowe, oddechow oraz ćwiczenia rozciągające mięśnie.

Ćwiczenia aerobowe (tlenowe) to taki rodzaj aktywności, która przyspiesza oddech i bicie serca, dzięki czemu do mięśni i narządów ciała dociera więcej utlenionej krwi. Przykładowe ćwiczenia aerobowe to spacerowanie, praca w ogródku, chodzenie po górach, jazda na rowerze, pływanie, jogging, tenis pojedynczy, koszykówka.

Ćwiczenia oddechowe są wykorzystywane we wszystkich odmianach aktywności ruchowej związanych z relaksacją i rozluźnieniem (tai chi, joga, trening autogenny). O prawidłowym oddychaniu pamiętać musimy zarówno przy pracy wymagającej wysiłku, jak i podczas wypoczynku. Dobre oddychanie ułatwia pracę serca i poprawia samopoczucie. Ćwiczenia oddechowe prowadzić należy zaraz po przebudzeniu, podczas marszu do szkoły, oddech należy kontrolować podczas pracy oraz w trakcie ćwiczeń rekreacyjnych i sportowych. Wykonując ćwiczenia należy pamiętać o tym, że wdech odbywa się zawsze przez nos, a wydech przez usta oraz, że wydech jest 2-3 razy dłuższy od wdechu.

Ćwiczenia rozciągające i zwiększające elastyczność mięśni są ważne, aby rozwijać mięśnie i osiągać coraz lepsze rezultaty w treningu. Ćwiczenia rozciągające powin-



ny być wykonywane co najmniej 3 razy w tygodniu. O jakości sylwetki decydują siła i wytrzymałość mięśni, odpowiednia ilość ruchu i wysiłku fizycznego, przyjmowanie prawidłowej pozycji przy pracy w ławce szkolnej i przy odrabianiu pracy domowej oraz stan odżywienia.

Noszenie plecaka.

Przy zakupie plecaka należy zwrócić uwagę na jego wielkość, kształt, wzmocnienie stelażem i ciężar. Można zmniejszyć jego ciężar nosząc tylko przedmioty niezbędne, zeszyty w miękkich, lżejszych okładkach, napoje w lekkich opakowaniach. Plecak trzeba zapakować w sposób uniemożliwiający przesuwanie się jego zawartości, a także dobrać odpowiedniej długości szelki, aby zapewnić jego prawidłowe ułożenie na plecach. Niedopuszczalne jest noszenie plecaka jednym ramieniem.

W okresie szkolnym wyróżnia się dwa okresy krytyczne w kształtowaniu postawy ciała dziecka, kiedy to powstaje najwięcej wad. Pierwszy taki okres to wiek 6-7 lat. Okres drugi to czas dojrzewania, u dziewcząt 11-13 lat, u chłopców 13-14 lat. Następuje szybki rozwój kośćca, za którym nie nadąża układ mięśniowy. Prowadzi to do zaburzeń statyki i postawy ciała. U dziewcząt występuje często chęć ukrycia rozwijających się piersi przez przesunięcie barków do przodu i zaokrąglenie pleców. Szybki wzrost powoduje też przesunięcie środka ciężkości ku górze, co sprzyja powstawaniu nadmiernej kifozy (garbienie się) i występowaniu zmian w budowie kręgow.

Aby zauważyć wadę postawy trzeba systematycznie obserwować dziecko: jak wygląda, jak się porusza, jak stoi, jak chodzi, jak zdiera podeszwę obuwia, jak siedzi przy stole i podczas odrabiania lekcji. Wątpliwości należy konsultować z lekarzem.

AUTORZY TEKSTÓW:

1. prof. UM dr hab. Maria Danuta Głowacka • Katedra Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu
2. dr Ewa Mojs • Katedra Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu
3. dr inż. Rafał Wójciak • Katedra Higieny Żywności Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu
4. mgr Renata Kubiak - Fiolka • Szkoła Podstawowa nr 48 w Poznaniu
5. Zespół pracowników Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

BLACK HOG Studio Reklamy
Małgorzata Sufleta-Duszak

LITERATURA:

1. Krawczyński M., Żywnienie we wczesnym dzieciństwie a choroby cywilizacyjne w wieku dojrzałym, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
2. Krawczyński M., Żywnienie dzieci w wieku szkolnym i młodzieży, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
3. Cichy W., Krawczyński M., Żywnienie a zwiększona aktywność fizyczna, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
4. Blask-Osipa A., Walkowiak J., Negatywne nawyki żywieniowe. Żywność typu „fast food”, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
5. Bukowska-Posadzy A., Psychologiczne aspekty żywienia, [w:] Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie, red. M. Krawczyński, HelpMed, Kraków, 2008.
6. Wójciak R.W., Zaburzenia odżywiania, [w:] Psychologia w medycynie, red. E. Mojs, Poznań, 2009.
7. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.), Żywnienie człowieka, PWN, Warszawa, 2005.
8. Hasik J., Gawęcki J. (red.), Żywnienie człowieka chorego i zdrowego, PWN, Warszawa, 2003.
9. Ziemiański Ś. (red.), Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy, PZWL, Warszawa, 2001.

