

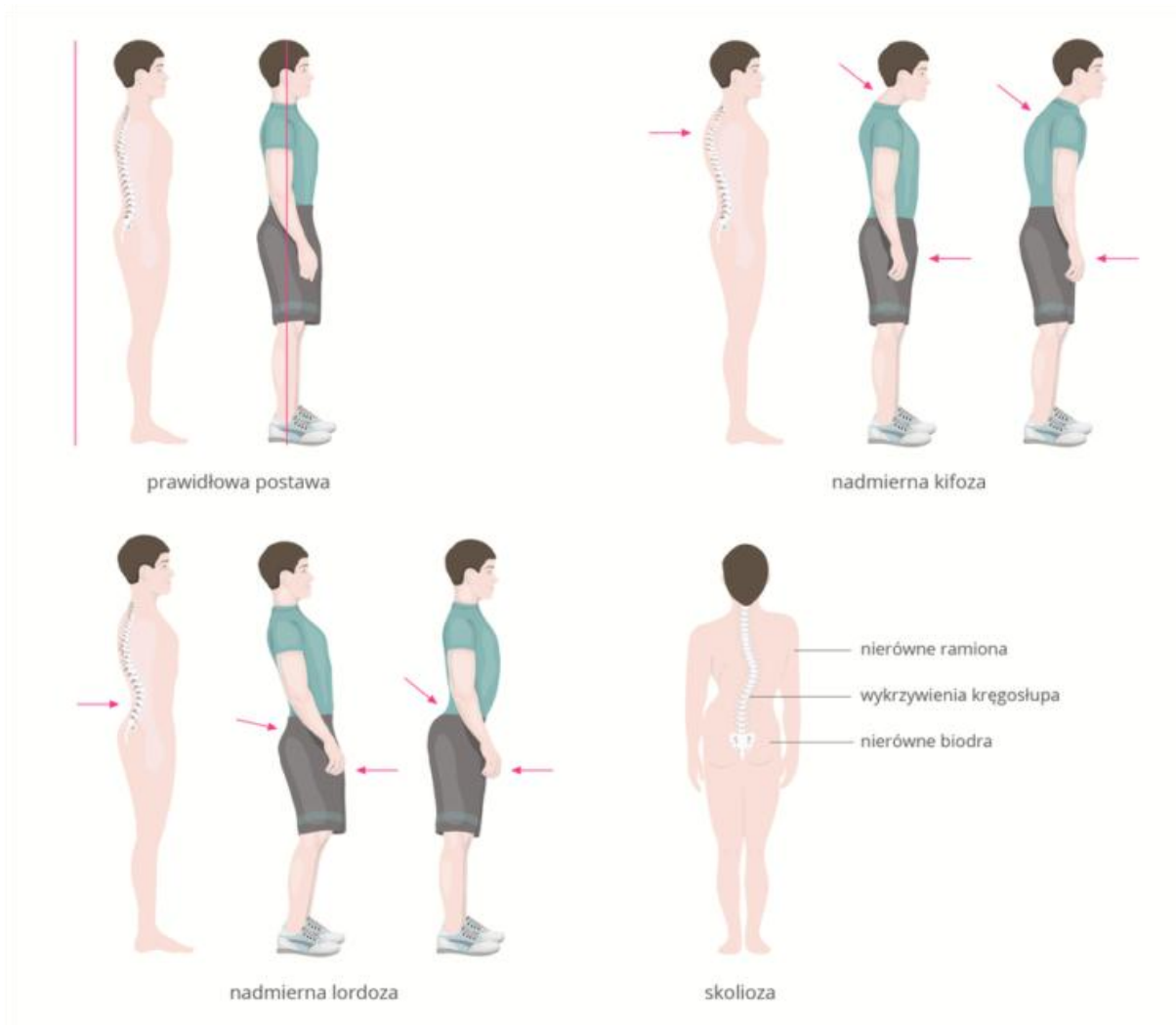
Szkielet osiowy tworzą czaszka, kręgosłup i klatka piersiowa.

Kręgosłup jest zbudowany z **kręgów**. Wyróżniamy w nim **pięć odcinków**: szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy, ogonowy

Kręgosłup **podpiera ciało, utrzymuje czaszkę** i jest **przyczepem** dla innych elementów układu ruchu

Lordozy i **kifozy** to fizjologiczne krzywizny kręgosłupa.

Gdy popatrzymy od tyłu na człowieka w pozycji wyprostowanej, to jego kręgosłup wygląda, jakby był prosty. Patrząc z boku widać natomiast trzy fizjologiczne, naturalne krzywizny kręgosłupa na odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym. Człowiek, którego kręgosłup posiada fizjologiczne krzywizny, których kąt nie przekracza przyjętych norm, przyjmuje normalną postawę wyprostowaną. Jego plecy są proste, łopatki, biodra i klatka piersiowa nie wystają nadmiernie.



Skolioza zwana „bocznym skrzywieniem kręgosłupa” jest nienaturalnym, patologicznym skrzywieniem kręgosłupa. Skolioza oznacza łukowate wygięcie kręgosłupa do boku i obejmuje deformację na trzech płaszczyznach: skrzywienie boczne, rotację kręgów (skręcenie ich wokół osi kręgosłupa) oraz zniekształcenie kręgów (torsję). Kręgosłup u chorych na skoliozę przypomina literę „S” lub długie „C”.

To schorzenie poważne i skomplikowane, które należy leczyć. Nieleczone może prowadzić

do rozwoju zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa, do przewlekłego bólu, a nawet do ograniczenia ruchomości.

Przyczyny skoliozy Najczęściej występująca skolioza, czyli skolioza idiopatyczna, tworzy się i postępuje w trakcie okresu wzrostowego dziecka, po zakończeniu wzrastania stabilizuje się, a w niektórych przypadkach się cofa. Nieznane są przyczyny skoliozy idiopatycznej, choć udowodniono tło genetyczne. Przyczyną skoliozy mogą być także nieprawidłowe nawyki siedzenia, noszenie ciężkiego plecaka na jednym ramieniu.

Na skoliozę cierpią również często chorzy na dystrofię mięśniową czy porażenie mózgowe. Jedną z przyczyn skoliozy może być również osteoporoza.

Objawy skoliozy U osób, u których rozwija się skrzywienie kręgosłupa, dochodzi do deformacji tułowia i zmiany wyglądu sylwetki. Powstaje garb w obrębie klatki, jedna łopatka zaczyna odstawać od klatki, a w wyższych piersiowych skrzywieniach ramiona ustawiają się skośnie, dochodzi także do spłycenia lub wręczkifotyzacji lordozy lędźwiowej, asymetrii talii. Duże skrzywienie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa może być przyczyną skośnego ustawienia miednicy. Postępująca skolioza prowadzi do szybszego rozwoju zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa, co skutkuje przewlekłym bólem pleców (kręgosłupa) nawet u bardzo młodych osób. Patologicznie duże skoliozy mogą być również przyczyną powikłań neurologicznych, zaburzeń oddechowych i krążeniowych. Skolioza jest zwykle zauważana przez członków rodziny, a pierwszymi oznakami są często trudności we właściwym dopasowaniu odzieży, nierówno ustawione barki, odstająca łopatka. Objawy skoliozy widoczne „gołym okiem”:

wygięcie kręgosłupa na bok: szczególnie w części piersiowej i w prawą stronę, najbardziej widoczne po pochyleniu ciała w dół; wystawanie barku do przodu oraz ku górze z jednej strony; asymetria trójkątów taliowych; przemieszczenie jednego z bioder ku górze i do przodu;

Jeśli rodziców zaniepokoi jakiś aspekt aktywności ruchowej dziecka, np. koordynacja ruchowa czy przyjmowana postawa ciała, warto zgłosić się do lekarza lub fizjoterapeuty. Wczesne wychwycenie złych wzorców ruchowych i zaburzeń napięć mięśniowych pozwoli zniwelować ryzyko rozwoju wad postawy i dolegliwości bólowych u dziecka. Specjalista może wówczas skierować dziecko na rehabilitację – zabiegi fizjoterapeutyczne stosuje się u dzieci już od pierwszych dni życia

[Kręgosłup ucznia: w szkole i w domu](#)

W ostatnich latach możemy zaobserwować znaczny wzrost występowania wad postawy u dzieci. Noszenie ciężkich tornistrów, pochylanie się nad książkami, a w czasie pandemii - zdalne nauczanie w domu czyli spędzanie czasu przez komputerem bądź telefonem, to spore wyzwanie dla kręgosłupa. Dodatkowo sytuacja epidemiologiczna w kraju zdecydowanie ograniczyła aktywność fizyczną dzieci, która jest niezbędna do prawidłowego rozwoju kości, mięśni i stawów, stymuluje rozwój układu krążeniowo-oddechowego, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zmniejsza ryzyko wystąpienia wad postawy. Zbyt częste przebywanie w pozycji siedzącej wiąże się u dzieci i młodzieży ze zwiększoną otyłością, mniejszą sprawnością fizyczną, krótszym snem. W tej sytuacji każda aktywność ma znaczenie, nawet ta wykonywana w pomieszczeniu. Zalecana jest zmiana pozycji np. co 40

min. W tym czasie warto pospacerować lub wykonać kilka prostych ćwiczeń angażujących stawy, np. krążenia barków, bioder czy szyi, kilka skłonów i wyprostów w kręgosłupie, rozciąganie zginaczy stawów biodrowych, a także ćwiczenia oddechowe, które zaktywizują bierną podczas siedzenia przeponę.

Większość kłopotów z kręgosłupem ma swój początek w wieku szkolnym, nieprawidłowe zmiany w obrębie układu ruchowego, trzeba później korygować latami.



Zachęcaj swoje dziecko do aktywności

Nie jest tajemnicą, że kręgosłup lubi ruch. Kiedy dziecko spędza mniej więcej od 5 do 7 godzin dziennie w szkolnej ławce, to jego kręgosłup znajduje się w bezruchu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby dzieci i młodzież w wieku od 5 do 17 lat przynajmniej przez 60 minut każdego dnia wykonywały ćwiczenia (np. skakanie, bieganie, chodzenie), które wzmocnią ich kości i mięśnie. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia wad postawy i jest najlepszym działaniem prewencyjnym, którego nic nie jest w stanie zastąpić. Dlatego pamiętajmy, by zapewniać dzieciom odpowiednią ilość ruchu w postaci gier czy zabaw ruchowych – najlepiej na świeżym powietrzu. Warto również pomyśleć o zajęciach dodatkowych (piłka nożna, koszykówka, siatkówka), których wybór jest w zasadzie nieograniczony, a dzieci chętnie biorą w nich udział.



Stwórz odpowiednie miejsce do nauki

Kolejnym, równie istotnym czynnikiem dbania o kręgosłup dziecka, powinno być zapewnienie odpowiednich warunków do nauki (biurko, stół, krzesło). Wysokość biurka, jak i krzesła musi być dostosowana do wzrostu dziecka. Krzesło powinno charakteryzować wysokie oparcie, ponieważ wskazane jest, aby kręgosłup podparty był na całej długości. Istotna jest również postawa dziecka podczas nauki. W trakcie siedzenia pośladki powinny być dociśnięte do krzesła, kolana ułożone na wysokości bioder, a stopy oparte na podłożu i ustawione równolegle do siebie. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy przy nauce, ale także odpoczynku, jest bardzo ważne. Nawyki odpowiednio wypracowane teraz, przyniosą korzyści w przyszłości.



Wybierz dobry tornister

Tornister, czy plecak powinien mieć usztywniony tył i szerokie, regulowane szelki. Po założeniu na plecy musi do nich przylegać. Poza tym należy zatroszczyć się o to, aby dziecko nosiło w nim jedynie niezbędne rzeczy. Zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Edukacji Narodowej, tornister szkolny nie powinien przekraczać 10%-15% wagi dziecka, dlatego tak istotne jest dobranie niezbędnego ekwipunku. Zbyt ciężki plecak może wywołać bolesne skurcze w mięśniach i stawach, a także bóle bioder i kolan. Noszenie nieodpowiednio dobranego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach barku.



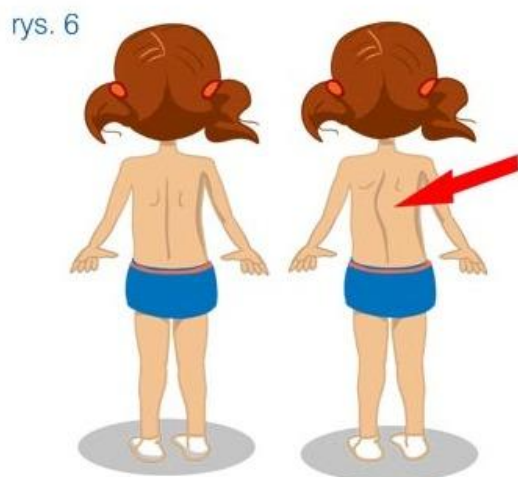
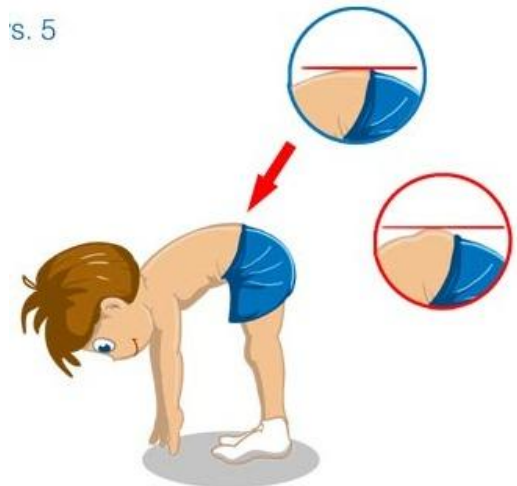
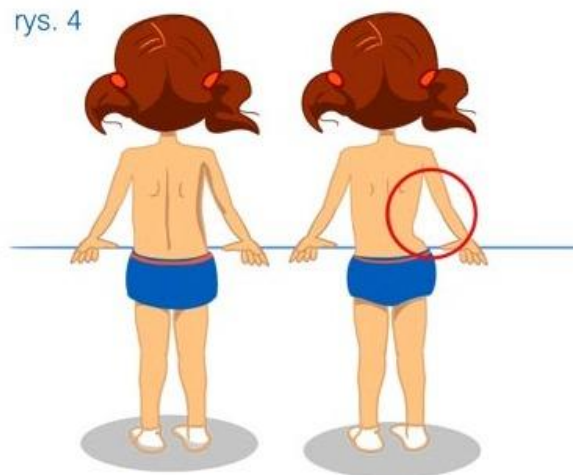
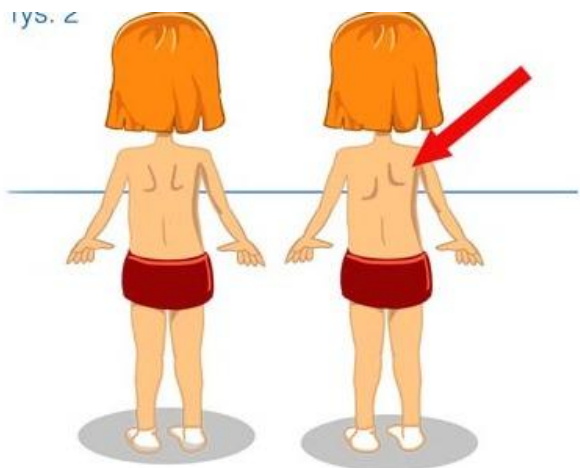
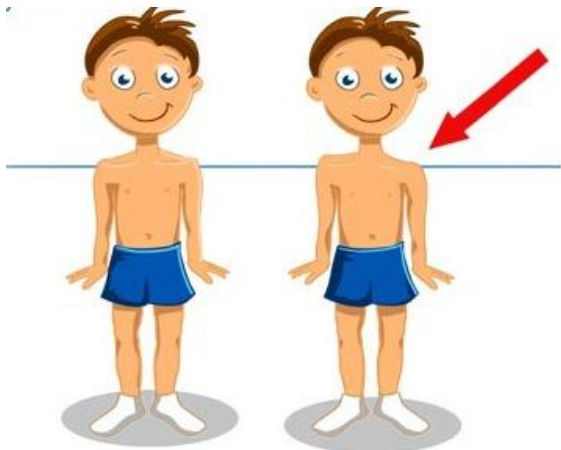
Zadbaj o właściwą dietę dziecka

Dla zdrowia kręgosłupa kluczowa jest również dobrze zbilansowana dieta – bogata w witaminy oraz mikro- i makroelementy, które wspierają funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego. Jeśli prawidłowe nawyki żywieniowe nie są normą, to można je wprowadzać powoli, ale konsekwentnie. Należy wyeliminować różnego rodzaju przekąski (chipsy, paluszki, słodczyce), zastępując je przekąskami owocowymi i warzywnymi. Nieocenione są również ryby, zwłaszcza morskie, zawierające najwięcej kwasów tłuszczowych omega-3, za sprawą których kości i stawy są bardziej sprawne i elastyczne. W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się również produkty zawierające wapń: mleko, biały ser, masło, jogurt, ryby, jaja, warzywa i owoce oraz chude mięso. Pierwiastek ten jest jednym z najważniejszych elementów składowych naszego układu szkieletowego.



Obserwuj i na bieżąco rozwiązuj potencjalne problemy

Wczesne zauważenie złych wzorców ruchowych pozwoli zniwelować ryzyko rozwoju wad postawy i dolegliwości bólowych u dziecka. Dlatego tak istotne są działania profilaktyczne. To rodzice są pierwszymi osobami, które mogą wykryć nieprawidłowości w postawie swoich dzieci



rys. 7



Instytut
Żywności
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

normy.

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży

Autor [prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz](#)

Badania naukowe w ostatnich latach wykazały, jak ważne w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży oraz zapobieganiu otyłości i innym chorobom (rozwijającym się także w życiu dorosłym) są: aktywność fizyczna, prawidłowy sen oraz przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Dlatego też mówimy obecnie o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dając jasno do zrozumienia, że aby być zdrowym, prawidłowe żywienie musi być realizowane łącznie z pozostałymi elementami stylu życia.

W nauce o żywieniu przybyło wiele nowych dowodów na to, że warzywa i owoce powinny być podstawą zdrowego żywienia – dlatego też w dalszym ciągu umieszczane są one w pierwszym piętrze Piramidy dotyczącej żywienia.

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat), ich rodziców oraz personelu przedszkoli i środowiska szkolnego (dyrektorów, nauczycieli, intendentów – odpowiadających za żywienie zbiorowe w szkołach).

JAK ROZUMIEĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

KOMENTARZE:

1. 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 miażdżyca naczyń i choroby układu pokarmowego. Zgodnie z wynikami badań epidemiologicznych próchnica stanowi istotny problem zdrowotny wśród polskich dzieci – dotyczy niemal 90% 7-latków i 85% 12-latków. Aktywna choroba próchnicowa i towarzyszące jej powikłania wpływają nie tylko na stan zdrowia jamy ustnej, ale mają znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia.

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 piciu 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.



2. 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.

Soki, które nie zawierają dodatku cukru mogą być korzystnym elementem codziennej diety dzieci i młodzieży pod warunkiem właściwego zbilansowania tej diety. Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami dzieci w wieku 4.–6. r.ż. mogą spożywać dziennie do 170 ml, a od 7. r.ż. – szklankę soku owocowego dziennie (do 230 ml).



3. 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.

Wybierając produkty zbożowe warto zwracać uwagę na ich skład – ciemne pieczywo nie zawsze jest pieczywem razowym, a część z tych produktów (np. płatki śniadaniowe) często zawiera dodatek cukru, który w codziennej diecie powinien być ograniczany.



4. 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.



5. 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.

Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, które zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, jest przyczyną wielu chorób, przede wszystkim chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych nowotworów. Oleje roślinne są z kolei najbogatszym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed tymi chorobami. Dlatego tłuszcze zwierzęce warto zastąpić olejami roślinnymi, z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego. Najlepiej wybierać olej rzepakowy, mający najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych. Pamiętać też trzeba, że oleje tłoczone na zimno można spożywać wyłącznie na surowo, jako doskonały dodatek do surówek i sałatek warzywnych. Do smażenia zaś najlepiej używać rafinowany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Należy jednak ograniczać spożywanie produktów smażonych, gdyż znacznie zdrowsze są potrawy gotowane, szczególnie na parze.

Tłuszcz znajdujący się w wyrobach cukierniczych (wafelki, batoniki, herbatniki) czy produktach typu fast food często zawiera niekorzystne dla zdrowia tzw. tłuszcze trans, sprzyjające chorobom układu krążenia.



6. 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.



7. 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.



8. 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.

Im więcej czasu spędza się przed ekranem telewizora czy komputera, tym mniej zostaje go na sprzyjającą zdrowiu aktywność. Oglądanie telewizji wiąże się ze zwiększonym oglądaniem reklam z nie zalecanymi pod względem wartości odżywczej i zdrowotnej produktami.

Wykazano, że spędzanie czasu przed telewizorem i innymi urządzeniami elektronicznymi (takimi jak komputery, tablety, smartfony czy stacjonarne gry wideo) sprzyja nałogowi pojadania niezalecanych produktów oraz spożywaniu większej ilości reklamowanej żywności. Może to prowadzić do nieprawidłowego stanu odżywienia i problemów zdrowotnych. W

piramidzie uwzględniono zalecenie, by oglądanie telewizora czy korzystanie z komputera bądź innych urządzeń elektronicznych ograniczyć do 2 godzin dziennie.



9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.

„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. Na podstawie badań naukowych określono zakresy określając, że zalecana ilość snu dla dzieci w wieku przedszkolnym to 10-13 godzin/dobę, dla dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) – 9-11 godzin/dobę, zaś u 14-17-latków – 8-10 godzin/dobę. Ważnym zaleceniem w aspekcie snu jest unikanie oglądania telewizora, korzystania z komputera, smartfona, czy innych urządzeń ekranowych przed snem oraz zadbanie o to, żeby kłaść się spać regularnie, o podobnej porze każdego dnia. Odpowiednia ilość i jakość snu mają znaczenie dla fizycznego, psychicznego i społecznego funkcjonowania młodego człowieka. Zbyt mała ilość snu wpływa negatywnie na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze oraz nastrój. Wykazano, że zbyt krótki sen zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała.



10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała¹.

Prawidłowo wykonane pomiary wysokości i masy ciała są jednym z elementów kontroli rozwoju fizycznego. Są źródłem wiarygodnych informacji o stanie odżywienia i właściwie zinterpretowane umożliwiają wczesne wykrywanie ewentualnych odchyleń od normy (zarówno nadmiaru, jak i zbyt niskiej masy ciała) oraz przeciwdziałanie zmianom wpływającym negatywnie na rozwój i stan zdrowia. Ich powtarzanie co pewien czas pozwala na określenie prawidłowości tempa wzrastania. Istotne jest, aby w przypadku dzieci i młodzieży wyniki pomiarów interpretować w oparciu o siatki centylowe lub tabele będące odzwierciedleniem krajowych norm rozwoju określonych dla wieku i płci (najlepiej, żeby robił to profesjonalista – lekarz, pielęgniarka, dietetyk). Pamiętajcie o kontroli wzrostu i masy

ciała ma szczególne znaczenie ze względu na wysoki odsetek nadmiernej masy ciała zarówno w populacji dorosłych jak i dzieci i młodzieży.



¹ Umiejętność prawidłowego wykonania pomiarów wysokości i masy ciała oraz ich interpretacja jest wpisana w podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z zakresu wychowania fizycznego na II etapie edukacyjnym, zatwierdzoną Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.02.2017 (Dziennik Ustaw 2017, poz. 356).

Nadwaga i otyłość

Nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie ma trwałe następstwa zdrowotne. To przede wszystkim początek nadwagi na całe życie, ponieważ **powstające komórki tłuszczowe już nie znikają**. Mogą najwyżej powiększać i pomniejszać swoją objętość.

Tkanka tłuszczowa stale produkuje związki zapalne, które zwłaszcza w połączeniu z niezdrową dietą przyczyniają się do powstawania stresu oksydacyjnego i zniszczeń w strukturach komórek. W okresie intensywnego wzrostu organizmu dziecka uszkodzenia te mogą mieć wpływ na nieprawidłowy rozwój tkanek, a te w obrębie DNA nawet skutkować rozwojem wczesnych zmian **nowotworowych**.

Nadwaga, a zwłaszcza otyłość, to również zwiększone ryzyko rozwoju cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych. Powoduje też zmiany hormonalne, dotyczące metabolizmu, wpływa na zwyrodnienia w układzie ruchu, zwiększa ryzyko bezdechu sennego, który upośledza pracę mózgu.



Jak, jeśli dziecko jest otyłe, zmienić mu dietę?

Zmiany najlepiej wprowadzać stopniowo, wtedy są trwałe. Jeżeli **otyłość** dziecka nie ma oznak żadnej choroby, to warto sprawdzić czy dziecko je regularnie i co je? Czy ma zapewnioną odpowiednią ilość ruchu? Jeżeli posiłki są zbyt kaloryczne i zbyt obfite to istnieje potrzeba ich zmiany. Istotne jest by zmiana dotyczyła całej rodziny. W ten sposób najbliżsi będą wspierać dziecko w zmianie stylu życia. Bardzo ważne jest, by nie przekarmiać dzieci, jak również nie stosować nagród w postaci jedzenia, ponieważ często dzieci przenoszą ten nawyk na całe swoje życie.



Jak układać dzieciom dietę?

Dieta ma dostarczać dziecku wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Jest to możliwe, jeśli do przygotowania jedzenia używamy pełnowartościowych produktów spożywczych. Szczególnie w żywieniu dzieci należy zadbać o produkty najwyższej jakości. Oznacza to, że podstawą jadłospisu mają być nieprzetworzone produkty, oparte na pełnych ziarnach zbóż, roślinach strączkowych, warzywach i owocach. Ta sama zasada dotyczy jaj, mleka, serów, wędlin i mięsa. Jest to podstawa do zdrowego i prawidłowego rozwoju dziecka.

Warto pamiętać, by wyeliminować z jadłospisu dzieci słodczyce oparte na rafinowanym białym cukrze i białej mące, słodzone napoje, wszelkiego rodzaju słodkie płatki śniadaniowe a także wysoko przetworzoną żywność np. w postaci chrupek, chipsów czy paluszków. Do żywności wysoko przetworzonej należą także wszelkie fast foody. Warto też zwrócić uwagę na jakość tłuszczów w żywieniu dzieci, mają one być nierafinowane. Należy unikać margaryn i wszelkich smarowideł.



Jak bezboleśnie wyeliminować z dziecięcej diety podczas odchudzania słodczyce?

Jedyna droga to dobrze zbilansowana dieta i konsekwentne działanie w tym zakresie wszystkich członków rodziny. Dobrze przeżute kasze, brązowy ryż, rośliny strączkowe, warzywa zaspokoją potrzebę słodkości. Gdy w diecie jest dużo produktów białkowych pochodzenia zwierzęcego, jak również duże ilości słonych produktów następuje gwałtowna potrzeba zjedzenia słodkości. W związku z tym ważne jest, by produkty wysokobiałkowe jeść oszczędnie. W okresie zmniejszania ilości słodczy można oczywiście w ograniczonych ilościach, zaproponować dziecku, suszone owoce: rodzynki, daktyle czy figi. Zamiast kupnych batoników i ciast można przygotować słodki deser w postaci pieczonych jabłek lub kompotu z owoców sezonowych nie dosładzanych. Można jeść surowe owoce, są one słodkie i nie wymagają dosładzania.



Czy są słodczy mniej i bardziej szkodliwe dla zdrowia?

Słodczy to przetworzona żywność o dużej zawartości cukru i w związku z tym wskazane jest ich ograniczone spożycie. To czy w składzie słodczy jest biały cukier, czy brązowy, trzcinowy czy buraczany jest nieistotne. Jego działanie w organizmie człowieka jest takie samo. Cukier możemy spotkać w pieczywie, wędlinach, wędzonym łososiu, pasztetach, przetworach pomidorowych, płatkach śniadaniowych, jogurtach, sosach, ketchupie itd. Zbyt duża jego ilość w organizmie prowadzi do pogorszenia trawienia a w konsekwencji do otyłości, osteoporozy, chorób serca, cukrzycy itd. U dzieci zbyt duża ilość słodkich potraw sprzyja nadpobudliwości.

Najlepiej jeść naturalne "słodczy" czyli owoce, suszone owoce, warzywa i naturalne soki owocowe.



Jak przekonywać dzieci do smaków, których nie lubią?

Przede wszystkim nie powinniśmy zmuszać do jedzenia. Zmuszanie do jedzenia może bowiem prowadzić do zaburzeń odżywiania. Istotny jest zarówno smak jak i wygląd potrawy. Przygotowując posiłki warto zadbać o to, by były kolorowe i ciekawe. Ważna jest też

świadomość, że doznania smakowe dzieci nie muszą pokrywać się z naszymi. Zainteresowanie poznaniem odczuć smakowych dziecka, to kolejny krok. Rozmowa przy stole związana ze smakami i aromatami, mogą posłużyć wspaniałemu kontaktowi z synem czy córką. Tak już jest, że każdy lubi być traktowany serio, czuć zainteresowanie najbliższych. W takiej sytuacji jest bardziej elastyczny i gotowy na kolejną próbę zjedzenia czegoś nowego i zdrowego.

Ważne jest, by każdy członek rodziny szczerze mówił o swoich upodobaniach smakowych, o tym co mu smakuje a co nie.

Kolejny krok to wspólne zakupy i wspólne przygotowanie posiłków. Wybieranie warzyw, poznawanie ich zapachów to wspaniałe momenty umacniania wzajemnych relacji i nauki. Uczenie dzieci tego jak ma wyglądać świeży produkt, co to jest żywność ekologiczna, jaka jest różnica pomiędzy mrożonym i świeżym jedzeniem, daje im możliwość prawdziwego poznania żywności i jej zalet, jeszcze przed tym jak znajdzie się na talerzu. Istotne jest też pytanie dziecka o to, jak czuje się po zjedzeniu danej potrawy: czy chce mu się spać, czy też jest pełne energii?

W rozmowach z dziećmi warto też zwracać uwagę, by jadły wolniej i smakowały jedzenie. Wspólna zabawa w nazywanie przypraw i składników użytych do gotowania wzbogaci dzieci w wiedzę o żywności, o tym dlaczego ważna jest dobra jakość pożywienia.











Dziękuję za uwagę z poważaniem piel. A. Serwinowska