

Piramida żywieniowa



Przyczyny i skutki nieprawidłowego odżywiania

Nieprawidłowe żywnie jest w Polsce powszechnym i poważnym problemem, choć najprawdopodobniej część nieprawidłowo odżywiających się osób, nie odczuwa jeszcze konsekwencji swojego postępowania. Niebezpieczeństwo niewłaściwego odżywiania polega również na tym, iż część zaburzeń jest niezauważalna w pierwszych stadiach, a objawia się już w postaci schorzeń.

Prawidłowy sposób żywnie polega na dostarczeniu wszystkich składników odżywczych (ponad 60) w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach. Racjonalne żywnie odgrywa istotną rolę w całym życiu człowieka, jednak szczególnie ważne jest żywnie dzieci i młodzieży. Dr Jadwiga Hamułka podkreśla

w licznych badaniach i opracowaniach, iż dzieci i młodzież są grupą najbardziej narażoną na nawet najmniejsze błędy w żywieniu. Sposób żywienia dzieci wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się. Optymalna dieta powinna zapewnić dziecku prawidłowy wzrost, dobre zdrowie i samopoczucie oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób wieku dorosłego.

Coraz więcej dzieci ma problemy z otyłością i nadwagą, a jednocześnie zwiększa się liczba dzieci wymagających dożywiania przez państwo oraz organizacje charytatywne. Rozpowszechnia się w Polsce zwyczaj jedzenia produktów wysoko przetworzonych, typu „fast food” oraz styl odżywiania polegający na spożywaniu w ciągu dnia trzech, a nie czterech czy pięciu posiłków.

NAJBARDZIEJ TYPOWYM NIEKORZYSTNYM ZWYCZAJEM ŻYWIENIOWYM JEST NIEWŁAŚCIWY ROZKŁAD I WIELKOŚĆ POSIŁKÓW SPOŻYWANYCH W CIĄGU DNIA.

Racjonalne odżywianie powinno uwzględniać:

- Podawanie dziecku 5 posiłków dziennie (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację),
- Przestrzeganie stałych godzin spożywania posiłków,
- Odpowiedni podział dziennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki: I śniadanie powinno stanowić 25% wartości energetycznej dziennej racji, II śniadanie ok. 10%, obiad ok. 30%, podwieczorek ok. 10%, kolacja 25%,
- Przestrzeganie przewidzianej dla wieku i płci dziecka wartości energetycznej spożywanych posiłków – zapewnienie odpowiednich ilości i proporcji składników pokarmowych: w żywieniu zdrowego dziecka białka powinny stanowić 10-15%, tłuszcze ok. 30% (przy czym 1/3 spożywanych tłuszczów powinna być pochodzenia roślinnego), węglowodany 55 – 60% dziennej racji pokarmowej,
- Podawanie dziecku dużej ilości warzyw i owoców, zwłaszcza świeżych, a więc dostarczanie niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu składników mineralnych i witamin.

Szczególną wagę należy przywiązywać do częstego spożywania posiłków przez dzieci i młodzież gdyż:

- Jedzenie w zbyt długich odstępach czasu jest niekorzystne. Podział całodiennej racji żywieniowej na 4-5 posiłków powoduje wykorzystanie dostarczanej w ten sposób energii.
- Przy zbyt długich przerwach dochodzi do znacznego spadku poziomu glukozy w krwi, co wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej i umysłowej, obniżenie zdolności koncentracji, rozdrażnienie itp.
- Rzadkie spożywanie posiłków, które są z zasady obfite, powoduje zintensyfikowanie mechanizmów gromadzenia tłuszczów.
- Łączenie obiadu z kolacją i konsumowanie go w późnych godzinach popołudniowych czy wieczornych doprowadza do „przeładowania” żołądka i zaburzeń snu.

*Marią Masłowską
mgr Marta Walisiak-Szkudlarek*

BIBLIOGRAFIA:

- dr Joseph Mercola, Wydawnictwo Vivante „ Siła zdrowych nawyków”
- Elżbieta Poniewierka, Medpharm 2016r, „ Dietetyka na dowodach”
- dr Frederic Saldmann „ Twoje zdrowie w twoich rękach”
- Maria Cross ,Wydawnictwo Vivante 2015 „ Zdrowie na talerzu”