

ROLA RODZICA W KSZTAŁTOWANIU NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH SWOICH POCIECH

Drogi Rodzicu, Twoja rola jest szczególnie istotna w kontekście zapobiegania dziecięcej otyłości, ponieważ to rodzice bezpośrednio kształtują środowisko dziecka od najmłodszych lat i pośrednio wpływają na zachowania, zwyczaje i postawy. Nawyki żywieniowe, które wprowadzamy w domu (np. wspólne spożywanie posiłków), kształtują wzorce żywienia naszych dzieci. Jako osoby odpowiedzialne za dostępność i różnorodność żywności w domu, również w ten sposób wpływamy na to, co spożywają nasze pociechy. Nawyki żywieniowe rodziców odgrywają zatem niezwykle istotną rolę w kształtowaniu preferencji spożycia żywności przez dzieci. Do kluczowych nawyków należą:

Spożywanie napojów

Z badań przeprowadzonych w grupie w wieku 8–13 lat wynika, że dzieci, których rodzice regularnie spożywali napoje słodzone, miały trzykrotnie większą skłonność do konsumowania tych napojów w porównaniu do rówieśników, których rodzice nie spożywali regularnie tej grupy żywności.

Spożywanie warzyw i owoców

Najsilniejsze korelacje zaobserwowano pomiędzy spożyciem przez rodziców warzyw i owoców a ich spożyciem przez dzieci, ilością energii i tłuszczu w diecie rodziców a w diecie dzieci.

Spożywanie wspólnych posiłków

Wspólne spożywanie posiłków z rodziną to ważny element kształtowania nawyków żywieniowych. Z badań Instytutu Żywności i Żywnienia wynika, że codziennie lub 5–6 dni w tygodniu wspólne posiłki z rodziną spożywa 52,9% badanych dzieci. Wielogodzinne pobyty dzieci i rodziców poza domem nie sprzyjają organizacji wspólnych posiłków. Jest to jednak ważny aspekt edukacji żywieniowej, zarówno dla dzieci jak i opiekunów. Z badań tych wynika, że w rodzinach, w których dzieci mają prawidłową masę ciała, częściej spożywa się wspólne posiłki. Raport Instytutu Matki i Dziecka podaje, że wśród 13-letnich chłopców wspólne z rodzicami obiady najbardziej regularnie spożywają osoby z masą ciała w normie, najrzadziej – dziewczęta z nadmierną masą ciała. Młodzież z nadwagą i otyłością stanowi grupę, która najrzadziej deklaruje regularne spożywanie kolacji w towarzystwie rodziców. Wspólny, rodzinny posiłek jest okazją do pokazania dziecku właściwych wyborów żywieniowych oraz spożycia pełnowartościowego posiłku. Pamiętajmy, że wybory żywieniowe rodziców, podejście do produktów spożywczych, sposób konsumpcji i zachowanie przy stole będzie powielane przez nasze dzieci.

Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną wiąże się z wyższą jakością diet dzieci i młodzieży. Dzieci, które częściej jedzą obiady wspólnie z członkami rodziny, mają zdrowsze wzorce spożywania żywności, w tym większe spożycie warzyw i owoców, błonnika i mikroelementów, a mniejsze spożycie żywności smażonej, słodzonych napojów, tłuszczów nasyconych i zawierających izomery trans. Zwiększona częstotliwość spożywania rodzinnych obiadów wiąże się również z wyższym spożyciem błonnika, wapnia, kwasu foliowego, żelaza, witamin B6, B12, C i E oraz z niższym spożyciem tłuszczów nasyconych.

Oprócz aspektu zdrowotnego wspólne posiłki rodzinne wpływają także pozytywnie na relacje między członkami rodziny. Dzieci chętnie uczestniczą w takich posiłkach, ponieważ dają poczucie przynależności i pogłębiają więź emocjonalną z rodziną.

JAK ZACHĘCAĆ MAŁE DZIECI DO PRÓBOWANIA NOWYCH PRODUKTÓW?

Edukację żywieniową najlepiej rozpocząć od najmłodszych lat. Już we wczesnym dzieciństwie kształtują się nawyki żywieniowe, jak np. upodobanie do smaku słodkiego czy słonego.

To, że dzieci lubią produkty, które najlepiej znają i boją się spróbować nowych, jest zupełnie naturalne. Zachęcanie dzieci do próbowania nowych produktów, czy niejadków do jedzenia posiłków, wymaga więc cierpliwości. Jeśli chcemy namówić dziecko, aby zjadło jakiś nowy produkt, lub spróbowało się przekonać do potrawy, której nie lubi, musimy mu w tym pomóc. W tym celu warto:

1. PODEJMOWAĆ PRÓBY

Czasami wystarczy, że ponowimy próbę zachęcenia dziecka do potrawy czy produktu parę razy.

2. OGRANICZYĆ POJADANIE

Dziecko chętniej zje główny posiłek i spróbuje nowych smaków, jeśli nie pojada między posiłkami słodczy. Jedzenie ich między posiłkami powoduje bowiem osłabienie apetytu na główne, wartościowe posiłki. Jedzenie słodczy nie powinno też stanowić nagrody, gdyż wyrabia nawyk jedzenia wtedy, kiedy nie jest się głodnym. Nagradzając słodzcami, uczymy również dziecko, że słodczy są lepszym jedzeniem niż inne produkty.

3. WSPIERAĆ, OGRANICZAJĄC PRESJĘ

Warto pamiętać, by nie wywierać presji na dziecku w związku z jego niechęcią do jedzenia. Mówienie dziecku, by zjadło, bo nie pozwolimy mu wcześniej wstać od stołu, lub że jego kolega czy siostra je ładniej – maluch odbiera jako krytykę, i jedzeniu zaczynają towarzyszyć negatywne emocje. Starajmy się więc wspierać każdy wysiłek, naszego dziecka, który włoży w kolejne próby.

4. WYKORZYSTAĆ SPRZYMIERZEŃCÓW

Badania wykazują, że dzieci, zapytane co zjadłyby podziwiane przez nie postaci (bohaterowie bajek), częściej wskazują cienko pokrojone kawałki jabłka niż frytki. Wykorzystanie ulubionej postaci z bajek może pomóc w zachęcaniu malucha do jedzenia zdrowych produktów lub próbowania nowych.

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM*

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie (na dole) piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

* wg Instytutu Żywności i Żywienia, 2009

Zasada 1. zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym zwraca uwagę na urozmaicenie diety w produkty z różnych grup. Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych, cennych dla zdrowia składników odżywczych. Na przykład produkty mleczne dostarczają wapń i białko, ale nie zawierają witaminy C, którą mają m.in. owoce i warzywa. Dlatego też należy wybierać i spożywać najbardziej wartościowe artykuły spożywcze z różnych grup żywności.

Zasada 2. przypomina o potrzebie codziennej aktywności fizycznej (zaleca się co najmniej 60 minut dziennie), dlatego u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.

Zasada 3. dotyczy spożywania produktów zbożowych. Prawidłowo zaplanowany codzienny jadłospis powinien zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych, które są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, zawierają wiele składników mineralnych i witamin, są także bogate w błonnik regulujący pracę jelit. Z grupy tej należy wybierać artykuły z tzw. grubego przemiału, są bowiem bogatsze w składniki odżywcze, zawierają więcej witamin, szczególnie witamin z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk), oraz błonnika. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (ciemnego – razowego, typu graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty nieluskany (brązowy), kaszę gryczaną i jęczmień oraz razowy makaron.

Zasada 4. dotyczy grupy: mleko i przetwory mleczne, najważniejszego źródła wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. W żadnym produkcie spożywczym nie ma tak dużo, jak w mleku i jego przetworach, dobrze przyswajalnego wapnia. Mleko zawiera również witaminy (A, D, B2) i jest źródłem najwyższej jakości białka. Uczniowie zatem powinni albo wypijać 3–4 szklanki mleka dziennie albo część mleka zastępować przetworami mlecznymi (jogurty, kefir, maślanka lub serami twarogowymi, podpuszczkowymi żółtymi).

Zasada 5. dotyczy grupy: mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych, orzechy. Mięso, ryby, jaja i ich przetwory są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Ponieważ nasiona roślin strączkowych i orzechy są również źródłem wartościowego białka i wielu cennych składników mineralnych i

witamin, włączone są do grupy produktów mięsnych. Z produktów mięsnych należy wybierać gatunki o małej zawartości tłuszczu (drób, wołowina, cielęcina). Ryby morskie (jak makrela, śledź i sardynka), warto spożywać ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy n-3 i witaminy D.

Zasada 6: warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków i pojadania (co najmniej 5 porcji dziennie). W diecie powinno się uwzględniać różnorodne warzywa (m.in. zielone: np. sałata, brokuł, szpinak, czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, pomidor, dynia). Dietę należy też wzbogacać w owoce, zarówno świeże, jak i mrożone lub suszone oraz w mniejszej ilości w soki. Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych, witamin i flawonoidów. Są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (C, E, karotenów), które mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Ponadto są źródłem błonnika regulującego czynności przewodu pokarmowego. Warto jednak wiedzieć, że owoce i soki owocowe oprócz wartościowych witamin i błonnika, dostarczają dużych ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być jednak ograniczane. Dlatego też należy spożywać więcej warzyw niż owoców, a wśród soków wybierać raczej warzywne lub owocowo-warzywne.

Zasada 7. dotyczy tłuszczów. Większość tłuszczów w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek). Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego bogatego w zdrowe jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Należy również ograniczyć produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby) i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (wyroby ciekarskie, cukiernicze, margaryny twarde, dania typu fast food).

Dzieci i młodzież mogą zmniejszyć spożycie tłuszczów, ograniczając spożycie produktów typu fast food (frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza) oraz chipsów, ponieważ mają bardzo dużą zawartość tłuszczów (33–48%).

Zasada 8: należy ograniczać słodczy ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej.

Zasada 9 zaleca ograniczanie spożycia soli kuchennej, czyli chlorku sodowego (NaCl) do 5 gramów dziennie (ilość ta obejmuje łącznie sól z produktów rynkowych i z dosalania potraw). W przybliżeniu odpowiada to płaskiej łyżeczce do herbaty. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylija, oregano, czosnek, tymianek itp. Ograniczać należy również spożywanie słonych przekąsek (chipsy, słone paluszki itp.). Duże ilości soli znajdują się także w gotowych daniach w puszkach, zupach i sosach w proszku.

Zasada 10 zwraca uwagę na ogromną rolę odpowiedniej podaży płynów. Dzieci i młodzież powinny pić codziennie co najmniej 6 szklanek wody. W przypadku dni o intensywniejszym wysiłku fizycznym (zajęcia WF czy inne zajęcia sportowe) podaż płynów powinna być znacznie większa. Zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych i owocowo-warzywnych i soków owocowych, ale w mniejszej ilości ze względu na zawartość cukrów.