

PROFILAKTYKA

Pogadanka - „Nadwaga/Otyłość”

dzieci 9-11 lat

Czym jest „Otyłość” - jest to stan innego lub nadmiernego gromadzenia tłuszczu w ciele, który prowadzi do upośledzenia funkcjonowania organizmu człowieka.

Podstawowym powodem co prowadzi do otyłości – jest dodatni bółem energicznym:

- czyli ilość konsumowanych kolonii przewyższa ilość kolonii wyobtkononych konsekwencji otyłości;
- zaburzenia gospodarki lipidowej (miażdżyca, choroby układu sercowo-naczyniowego);
- zaburzenia gospodarki węglowodanowej tj. cukrzyca;
- nadciśnienie tętnicze;
- bezdech penny;
- zaburzenia kostno-stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni;
- zaburzenia emocjonalne;
- większe predyspozycje do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Pamiętajcie – otyłe dziecko, to otyły dorosły.

W badaniach WHO podaje się, że problemem otyłości i nadwagi dotyczy tylko 10% dzieci i młodzież na świecie. Co więcej, dzieci w Polsce najszybciej tyją w Europie.

Czy wiesz, że ... już 150 minut umiarkowanej aktywności wystarczy, żeby poczuć się lepiej we własnym ciele, zbić wagę i obniżyć ciśnienie krwi.

Instytut Zdrowia i Żywienia w swojej piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podkreśla, że ruch i ćwiczenia fizyczne są kluczowym elementem drogi na szczyt zdrowej sylwetki. Kolejne piętra zajmują: owoce i warzywa, pieczywo i rośliny strączkowe, nabiał, ryby oraz oleje.

Otyłość – to jedna z chorób cywilizacyjnych, której można zapobiegać poprzez odpowiedni styl życia, w tym:

- **zdrowe żywienie** (m. in. zmianę nieprawidłowych nazwy żywieniowych);
- **regularną aktywność fizyczną** (m. in. zwiększenie aktywności fizycznej i wykonywanie regularnych ćwiczeń wzmacniających mięśnie);
- **zdrowy i higieniczny styl życia** (m. in. ograniczanie stresu, zadbanie o odpowiednią długość i jakość snu, unikanie używek tj.: nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne);

Zasady prawidłowego żywienia:

1. Stosuj urozmaiconą dietę – monotonia nie sprzyja wadze i zdrowiu;
2. Spożywaj pięć posiłków dziennie w równych odstępach czasu, najlepiej 3h;
3. Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe – pieczywo kupuj ze sprawdzonej piekarni, unikaj pieczywa z supermarketów (jest bardzo niskiej jakości);
4. Pamiętaj o spożywaniu codziennie mleka i produktów mlecznych, zawsze sprawdzaj na etykiecie jej skład – im mniej mają składników, tym lepiej. Zwróć boczna uwagę na jak najniższą zawartość dobrego cukru;
5. Wykorzystuj różne źródła białka (nabiał, nasiona roślin strączkowych, ryby, mięso, jaja);
6. Stosuj tłuszcze roślinne (oliwę z oliwek, różne oleje, najlepiej tłoczone na zimno, unikaj tłuszczów zwierzęcych – wyjątkiem stanowi dobrej jakości masło);
7. Jedź co najmniej 500g warzyw i 300g owoców dziennie. Próby nowych smaków, w sklepach znajdziemy dziś niezliczaną ilość różnych warzyw i owoców – poznaj je
8. Pij około 2-2,5l płynów dziennie, główne źródło płynów stanowi: woda (przynajmniej 1-1,5l dziennie), pozostałymi płynami są soki warzywne i owocowe, bez dodatku cukru, najlepiej wyciskane lub wytłaczane za świeżych produktów;
9. Do minimum ogranicz spożywanie słodczy, jeśli je jesz to zadbaj o znane źródła np. domowe ciasta;
10. Wyeliminuj całkowicie z diety produkcji typu „fast food”, a także gotowe dania. To żywność wysoko przetłuszczona, jest szkodliwa dla naszego zdrowia. Pamiętaj, aby nigdy nie podawać takich produktów dzieciom.
11. Ograniczaj dodawania soli do potraw
12. Zrezygnuj ze spożywania alkoholu
13. Pamiętajmy o suplementacji witaminą D₃, skonsultuj przynajmniej ze swoim lekarzem

Główne przyczyny otyłości pośród najmłodszych to:

- złe nawyki żywieniowe;
- zbyt mała ilość lub całkowity brak ruchu;

Widoczne skutki nadwagi u dzieci:

Pamiętajcie – dziecko z nadwagą prawdopodobnie będzie miało problemy z otyłością w wieku dorosłym.

Występują:

- **problemy zdrowotne** – choroby cywilizacyjne m.in.: ryzyko cukrzycy II, nadciśnienie tętnicze, problemy ze snem, koślawość kolan i stóp, bóle kręgosłupa i stawów, otyłości narządów i całego ciała, zmniejszenie sprawności fizycznej.

- **problemy psychospołeczne** – brak akceptacji w grupie rówieśników, nadpobudliwość, rozdrażnienie, agresja, brak koncentracji, opuszczenie się w nauce, niska samoocena, nadwrażliwość, zamknięci w sobie, lęk, a także depresja.

Znaczenie pierwszego posiłku, w prawidłowym rozwoju dziecka:

Poranny posiłek powinien zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, dlatego musi być urozmaicony i składać się z różnych smacznych produktów.

Pierwsze śniadanie w domu:

- **Pełnoziarniste pieczywo:** żytnie, orkiszowe;
- **Płatki:** owsiane płatki, żytnie, jęczmienne, orkiszowe;
- **Kosza:** jaglane, płatki jaglane, kasza gryczana;
- **Zupy:** warzywne;
- **Owoce i warzywa;**
- **Nabiał:** jajka, jogurty białe naturalne, ser owczy, kozi, ser biały;
- **Orzechy i ziarna:** nerkowa, migdały i włoskie, arachidowe oraz pestki słonecznika, dyni i ziarno sezamu.

Rola słonecznika – to bardzo ważny i potrzebny składnik jadłospisu, m.in. wpływ na zwiększenie ilości soków trawiennych i pobudzą pracę jelit, chroni przed zaparciami.

Wskazówki odnośnie nawyków:

Nazwać nawyk – ważną rzeczą jest, aby uświadomić sobie i dziecku, że czynność, o której mówimy stała się nawykiem.

Gotowość do zmiany – konieczne jest podjęcie świadomej decyzji o rozpoczęciu wprowadzenia zmiany. Należy uświadomić sobie jakie konsekwencje pozostania przy złych nawykach.

Mogą być różne: pogorszenie stanu zdrowia, utrata przyjaciół, trudności w szkole, słaba kondycja fizyczna.

Wskazówki c.d.:

Jeden nawyk – nie zmieniamy kilku nawyków jednocześnie. Należy skupić się na jednym przyzwyczajeniu, aby konsekwentnie i systematycznie pracować nad nim każdego dnia.

A gdy już uda się zmienić jeden niezdrowy nawyk, można z powodzeniem zmierzyć się z kolejnym.