

# Zdrowa żywność i jej rola w prawidłowym rozwoju dzieci i dorosłych

Obecnie wiele mówi się o zdrowej żywności, zdrowym odżywianiu czy nawet o zdrowym stylu życia. Może wydawać się to dziwne i niepotrzebne lecz badania wielu instytutów oraz Światowej Organizacji Zdrowia ([www.who.un.org.pl](http://www.who.un.org.pl)) pokazują, że rozpowszechnianie wiedzy o zdrowym odżywianiu jest konieczne. Wyniki badań biją na alarm. Obserwowane w ostatnim dwudziestoleciu niekorzystne zmiany stylu życia, w tym zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej prowadzą do wielu problemów zdrowotnych. Sytuacja ta dotyczy większości krajów rozwiniętych. Zarówno dorośli jak i dzieci coraz częściej borykają się z zaburzeniami odżywiania (począwszy od jadłowstrętu skończywszy na otyłości). Nieprawidłowe żywienie, mała aktywność fizyczna oraz nadwaga i otyłość są powodem dramatycznych konsekwencji dla rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży oraz powodem wielu chorób w wieku dorosłym (cukrzyca, choroby układu krążenia, nowotwory złośliwe, osteoporoza) a także spadku jakości życia czy depresji. Choroby te określane są mianem przewlekłych chorób niezakaźnych lub chorób żywieniowozależnych. Rozwijające się nadwaga i otyłość wywołują zaburzenia funkcji wielu narządów, są przyczyną wielu różnych chorób oraz gorszych wyników w nauce. Lista konsekwencji otyłości jest długa.

Zasady prawidłowego żywienia dzieci niewiele różnią się od zasad prawidłowego żywienia osób dorosłych opracowanych w Instytucie Żywności i Żywienia ([www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)). Niektóre jednak z tych zaleceń w rozwojowym okresie życia nabierają nieco innego znaczenia. Przestrzeganie ich już w dzieciństwie jest nieodzownym warunkiem zdrowia w tym okresie życia, a także prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego. Kształtuje też właściwe nawyki żywieniowe, które powinny być stosowane przez całe życie. Nawyki żywieniowe kształtują się już u kilkulatek – dlatego rola przedszkola, szkoły jak i rodziców jest w tym zakresie nieoceniona. Rodzice przygotowujący dzieciom posiłki oraz dający przykład swym zachowaniem mają na nie ogromny wpływ. Jeśli sami rodzice nie sięgają po warzywa, owoce czy soki, trudno będzie zaszczerpić takie zachowania u dzieci.

Często myśląc o zdrowej żywności myślimy, że musi to być żywność droga. Na całe szczęście wcale tak nie jest. Z pewnością, ta pochodząca z ekologicznych upraw czy hodowli będzie droższa, lecz czy jest ona zdrowsza? Zdania naukowców są podzielone. Nic nie zastąpi nam własnych upraw czy mleka oraz mięsa od sąsiada

rolnika. Lecz nie musimy popadać w przesadę. Wystarczy przy wyborze produktów kierować się kilkoma prostymi zasadami. Oto one:

1. Wybierajmy produkty jak najmniej przetworzone. Z gotowych sosów ze słoików czy torebek korzystajmy awaryjnie, najlepiej wcale.
2. Czytajmy etykiety, im krótszy skład i mniej zaklętych w nieznane symbole składników tym lepiej dla naszego organizmu.
3. Wybierajmy produkty sezonowe, mają mniej nawozów i innych „ulepszaczy”. Pomidory w środku lata nie należą do zdrowych (i najsmaczniejszych).
4. Kupujmy pieczywo w piekarniach, te odpiekane z mrozonek w marketach czy paczkowane z długim terminem przydatności nam nie służą.
5. Zrezygnujmy z produktów, które wystarczy w domu podgrzać. Pizza, zapiekanka lub schabowy by spędzić kilka czy nawet kilkanaście dni na sklepowej półce musi zawierać wiele konserwantów.
6. Unikajmy słodczy, słonych przekąsek. Są to puste kalorie, które często zawierają utwardzone tłuszcze będące zabójcze dla naszego układu krążenia. Może warto upiec domowe ciasto wraz z maluchami raz w tygodniu.
7. Unikajmy kolorowych napojów, które są najczęściej mieszanką cukru i barwników. Wybierajmy wodę, soki owocowe lub warzywne bogate w składniki odżywcze i minerały. Nie dajmy nabrać się na wody owocowe, często są to napoje bez barwników!
8. Zwracajmy uwagę na jogurty. Niestety zdarza się, że nie mają one owoców tylko barwniki i dużo cukru. Może warto kupić naturalny jogurt czy maślanekę i zmiksować z sezonowymi lub mrożonymi owocami.

Mówiąc o zdrowej żywności odwołam się także do Piramidy Zdrowego Żywienia zamieszczonej na stronie Instytutu Żywności i Żywienia.



# Piramida Zdrowego Żywienia



**Nie zapomnij o ruchu!**



Instytut Żywności i Żywienia 2009

Kosumowanie zdrowej żywności nie jest równoznaczne ze zdrowym odżywianiem. Ważne są proporcje oraz odstępy między posiłkami. Optymalnie jest jeść co 3 godziny. Jak widzimy wg piramidy podstawą naszej diety powinny być produkty zbożowe z pełnego ziarna, kasze, które dostarczają węglowodanów złożonych. W następnej kolejności znaczną część naszej codziennej diety powinny stanowić warzywa, niestety frytki się do tej grupy nie zaliczają. Ważny jest sposób przyrządzenia warzyw. Gotowanie na parze czy spożywanie surowych w postaci sałatek lub przekąsek jest najzdrowsze. Owoce to kolejna pod względem wielkości grupa produktów. Są doskonałą przekąską a oferta ich na rynku jest bogata. Latem doskonale gaszą pragnienie (np. arbuz). Nabiał jest również ważnym składnikiem diety. Dostarcza organizmowi dużo wapnia, który wzmacnia nasze zęby i kości. Kolejna grupa produktów to te, dostarczające nam białka: ryby, jaja, chude mięso a także rośliny strączkowe. Na samej górze naszej Piramidy znajdują się tłuszcze. Są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Obecnie najczęściej mamy zachwianą równowagę tłuszczową w ciele. Cierpimy na nadmiar omega-6 a niedobór omega-3. Źródłem omega-3 są min. olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany czy oliwa z oliwek.

Zapewne nieraz słyszeliśmy zdanie „Jesteś tym co jesz”. Pożywienie jest rodzajem „paliwa” dla naszych ciał. Zbilansowana dieta, złożona z pełnowartościowych składników pozwoli nam zachować zdrowie, dobry nastrój oraz wygląd. Naszym dzieciom pozwoli zdrowo się rozwijać, cieszyć dzieciństwem i z ciekawością poznawać świat. Dieta jest wspaniałą inwestycją dla naszych pociech obok czasu i miłości, wychowania i edukacji stanowi cenny dar.

Opracowała: Olga Małkiewicz

