

Światowy dzień zdrowia jest obchodzony 7
kwietnia



Jan
Kochanowski
„Na zdrowie”

Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie, Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
Widzi na jawie I sam to powie,
Że nic nad zdrowie
Ani lepszego, Ani droższego;
Bo dobre mienie, Bogactwo, Młodość,
Perły, kamienie, Pozycja społeczna
Także wiek młody I dar urody,
Mieśca wysokie, Władze szerokie Dobre są, ale — Gdy zdrowie
w cale. Gdzie nie masz siły, I świat niemiły.
Klinocie drogi, Mój dom ubogi
Oddany tobie Ulubuj sobie!

Czym właściwie jest zdrowie?

Zdrowie – według definicji Światowej Organizacji Zdrowia – to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego, a także wymiar duchowy. Zdrowie jest zagadnieniem bardzo obszernym.



10 zasad zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży

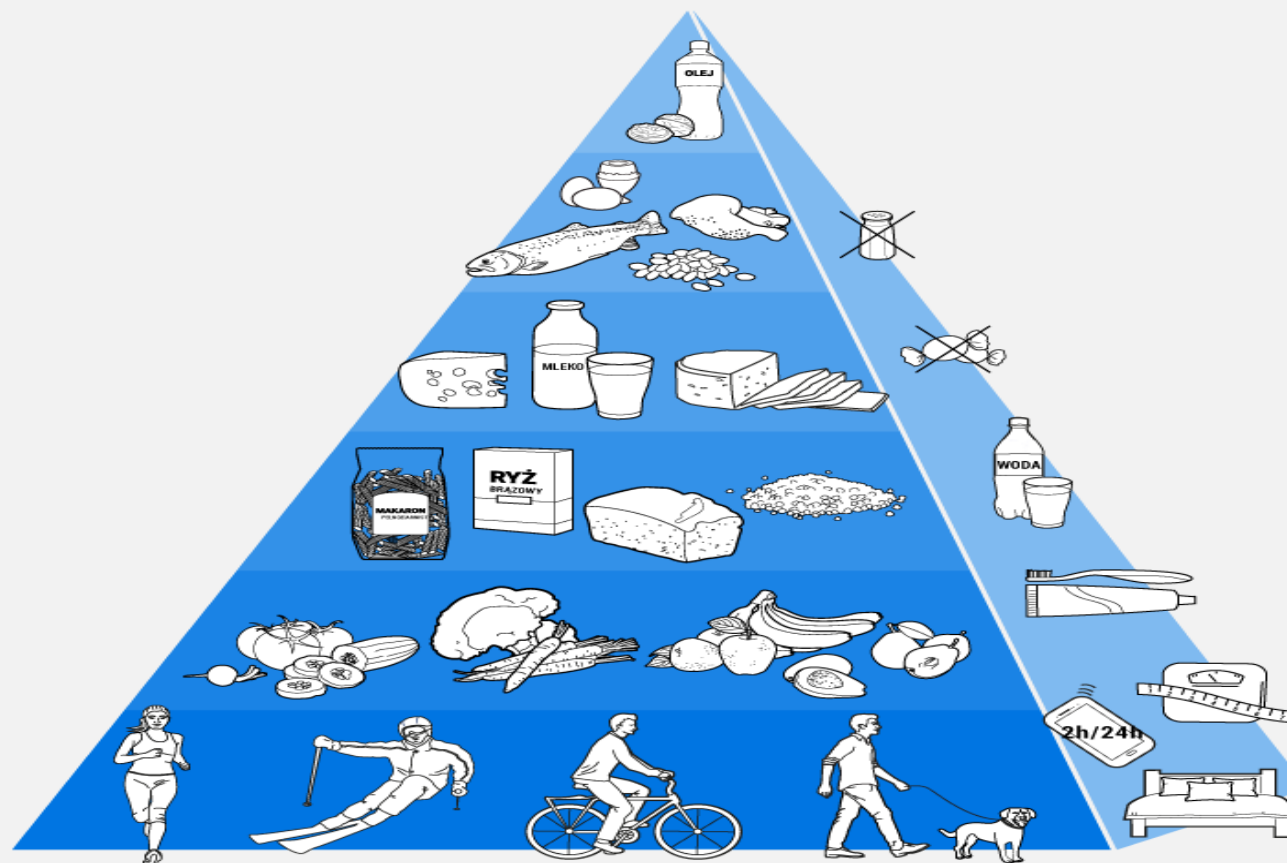
- Samo tylko zdrowe żywienie to niestety za mało, aby dzieci mogły cieszyć się dobrym zdrowiem i uniknęły nadwagi czy otyłości. Sprawdź, co jeszcze znalazło się w nowej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży.
- Jak dbać o zdrowie dzieci w XXI wieku
- **Konkretnych zaleceń jest dziesięć:**
- **Jedz regularnie 5 posiłków**, pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu. Najzdrowiej jest mieć posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.

- **Jedz różnorodne warzywa i owoce** jak najczęściej i w jak największej ilości, najlepiej w formie surowej lub minimalnie przetworzonej. Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C), a także błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy (tzw. antyoksydantów), które neutralizują szkodliwe wolne rodniki.
- **Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste**, do których zaliczamy m.in. mąkę i pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe. Produkty te są bogatym źródłem węglowodanów złożonych, zapewniających organizmowi energię, a także witamin z grupy B, błonnika i wielu istotnych składników mineralnych (m.in. żelaza i magnezu).
- **Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie**. Ale jeśli go nie lubisz, możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.
- **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju pełnowartościowego białka, a także żelaza.
- **Zrezygnuj ze słodkich napojów** (np. oranżad i napojów owocowych) oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Jedzenie słodyczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów. A co z sokami owocowymi, które zawierają wyłącznie naturalnie występujące w nich cukry? Według najnowszych zaleceń, dzieci w wieku 4-6 lat mogą spożywać ich nie więcej niż 170 ml dziennie (około pół szklanki), a dzieci od 7 roku życia do 230 ml, czyli co najwyżej szklankę soku owocowego dziennie.

- **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast-food. Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi wielu chorób przewlekłych, w tym także otyłości.
- **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę. Regularne ćwiczenia pomagają zwiększyć tkankę mięśniową i mineralizację kości, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.
- **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.
- **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała**. Te proste pomiary pozwalają na wczesne wykrycie niedowagi, nadwagi i otyłości, a także różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży.

Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży

Jak zadbać o zdrowie i prawidłowy rozwój osób w wieku 4-18 lat.



Postęp technologiczny i jego wpływ na zdrowie

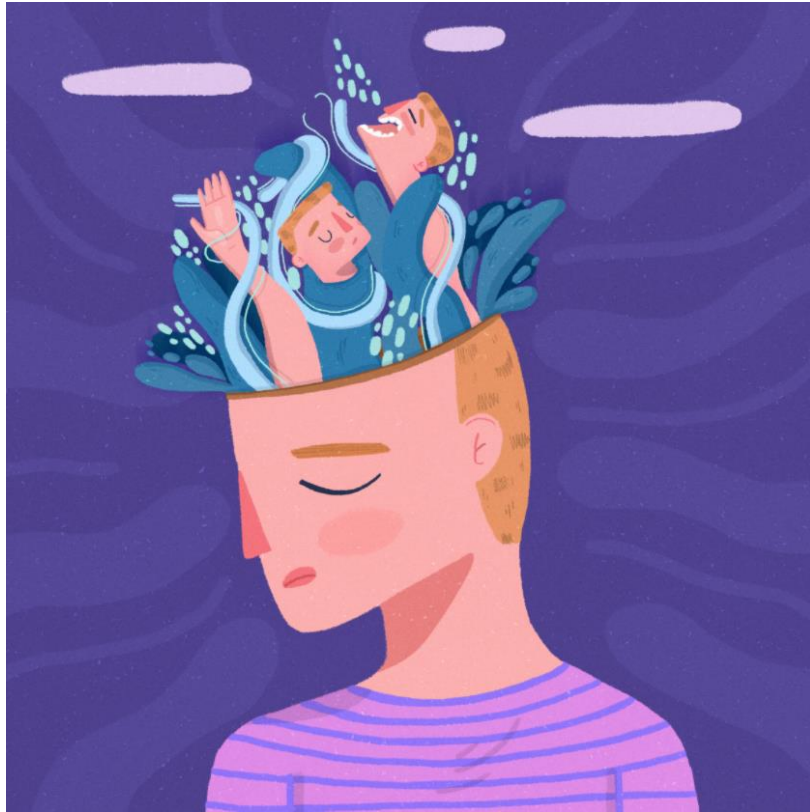
Aktualna wersja piramidy zawiera wiele zupełnie nowych elementów, w stosunku do swojej poprzedniczki z 2016 r., co ma związek z dynamicznymi, dokonującymi się na naszych oczach zmianami w trendach epidemiologicznych i kulturowych. Wśród nich warto zwrócić szczególną uwagę na nowe technologie.

Otyłość dzieci i młodzieży problemem na całym świecie

„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 niezalecanymi 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” – czytamy w zalecaniach ekspertów IŻŻ.

Na koniec, w kontekście zdrowia dzieci i młodzieży, warto wspomnieć również o tym, czego w omawianej piramidzie zabrakło, a co według ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest jednym z 10 największych obecnie zagrożeń zdrowotnych na świecie. Chodzi o zanieczyszczenie powietrza i szerzej zanieczyszczenie środowiska. W trosce o zdrowie przyszłych pokoleń niewątpliwie trzeba również i ten aspekt wziąć pod uwagę.

Nie sposób nie wspomnieć tutaj również o innym problemie, z którym boryka się coraz więcej dzieci i nastolatków. Chodzi o pogarszający się stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, o czym świadczą nie tylko dane epidemiologiczne, ale także dramatyczne apele psychiatrów. Nie wszyscy jeszcze zdają sobie sprawę z faktu, że w Polsce od kilku lat codziennością stały się przepełnione oddziały psychiatryczne dla dzieci i młodzieży. Stres i różnego rodzaju problemy psychiczne przyczyniają się m.in. do coraz częstszego występowania aktów autoagresji, prób samobójczych, a także zaburzeń odżywiania, takich jak kompulsywne objadanie się, anoreksja czy bulimia.



Warto pamiętać że zdrowie psychiczne jest bardzo ważne

- Można o nie dbać np.
- -Uprawiając sport
- -wysypiając się
- -Prawidłowo odżywiając się

W jaki sposób możemy dbać o zdrowie psychiczne?

Warto o siebie zbadać. To jedna z najważniejszych i najczęściej ignorowanych zasad dbałości o zdrowie. Większość osób wdrażając program „zaczęę dbać o siebie” przechodzi na zdrowe odżywianie, stara się poprawić swoją formę fizyczną i nie może wyjść ze zdziwienia, gdy podczas standardowych badań wykrywa się u nich chorobę. Pierwszym krokiem do określenia prawidłowego kierunku, w jakim powinno zmierzać Twoja troska o zdrowie, jest przejście dokładnego badania organizmu pod kątem chorób występujących w Twojej rodzinie, np. cukrzycy, podwyższonego poziomu cholesterolu czy chorób serca.

Dziękuję za uwagę