

Rozmowa z dietetykiem klinicznym

panią Sandrą Malitowską,

dotycząca właściwej diety ucznia.

Pani Sandro, chcielibyśmy zapytać o kilka rzeczy ważnych w diecie dzieci? Piramida żywieniowa, którą omawiamy z uczniami na zajęciach – wskazuje, że najważniejsze w diecie to ruch i woda. Czy może nam Pani powiedzieć, ile minut dziennie ruchu powinien mieć uczeń zarówno w klasach młodszych (1-3) jak i starszych (4-8) oraz ile wody powinien pić?

W najnowszej piramidzie żywieniowej aktywność fizyczna została właściwie uznana za podstawę oraz nieodzowną jej część, wcześniejsza piramida jedynie informowała o tym, że jest ona ważna w zdrowym stylu życia. W przypadku uczniów zarówno młodszych jak i tych starszych powinniśmy kłaść duży nacisk na jej udział w codziennym funkcjonowaniu dziecka. Aktywność, szczególnie ta na świeżym powietrzu, doskonale dotlenia mózg ułatwiając skupienie i koncentrację oraz wpływa korzystnie na procesy metaboliczne pomagając w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Zaleca się 60 minut codziennej aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (bez szczególnego rozgraniczenia na klasy) aktywność powinna być dopasowana do wieku, preferencji oraz zdolności motorycznych ucznia.

Co do ilości wypijanej wody powinniśmy pamiętać, że woda stanowi ok. 60-70% naszego ciała, straty (z moczem czy potem) należy stale uzupełniać. Indywidualne zapotrzebowanie zależy od masy ciała niekoniecznie od samego wieku – najbardziej popularną metodą obliczenia zapotrzebowania przedstawiam poniżej:

Na pierwsze 10 kg masy ciała przypada 100 ml wody/kg. masy ciała

Każde kolejne 10 kg to 50 ml wody /kg. masy ciała

Każdy kolejny kilogram > 20 kg to 20 ml wody/ kg. masy ciała

Dla przykładu: masa ciała dziecka wynosi 35 kg:

$1\text{ l} + 10 \times 50\text{ ml} + 15 \times 20\text{ ml} = 1800\text{ ml} / \text{dzień}$

Musimy pamiętać, że zapotrzebowanie na wodę uzupełniają również inne płyny dostarczane z codzienną dietą jak napary herbat, soki owocowe itp. Jednakże woda stanowi najlepsze źródło nawodnienia naszego organizmu i to ona powinna w zdecydowanej większości to zapotrzebowanie pokrywać.

Wiemy, że śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia, czy może nam Pani podpowiedzieć, co powinno znaleźć się na talerzu przeciętnego ucznia?

Najważniejsze aby śniadanie dostarczyło nam energii na pierwszą część dnia, nie robi tego kubek mleka czy kromka chleba z masłem, śniadanie powinno dostarczyć jak największej ilości różnych składników pokarmowych i szerokiej gamy witamin, mikro i makro elementów. Dobrym rozwiązaniem będzie np. owsianka na mleku lub jogurcie z dodatkiem świeżych owoców oraz orzechów i pestek jako źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych dla prawidłowej

pracy mózgu, ponadto takie śniadanie dostarczające porcję tłuszczu wydłuża czas opróżniania żołądka (dłużej się trawi, a więc syci na dłużej) co pomoże uniknąć napadów głodu lub podjadania słodkości przez dziecko. Dobrym rozwiązaniem może być również jajecznica z dodatkiem pełnoziarnistego lub żytniego pieczywa z masłem i dodatkiem świeżych warzyw: ogórka kiszzonego, rzodkiewek, szczypiorku. Swoim dzieciom serwuje również często placuszki (uwielbiana zwłaszcza przez te młodsze dzieci forma). Wystarczy zmiksować 2 jajka, niewielkiego banana lub pół dużego i 2-3 łyżki mąki np. orkiszowej lub płatków owsianych, usmażyć na beztłuszczowej patelni lub innej wysmarowanej cienką warstwą tłuszczu, małe placki, podajemy je z dobrej jakości masłem orzechowym i owocami lub domowa nutellą (miękkie awokado+ kakao+ dojrzały banan). Pyszności i energia na cały poranek ;)

Niestety wiele dzieci jada mało wartościowe drugie śniadania, zjadają słodkie, słodkie przekąski, które dają chwilowy przypływ energii. Czym zastąpić słodkie i niezdrowe przekąski – co jednocześnie będzie odrobiną słodczy?

Tu najlepiej sprawdzą się bakalie: orzechy, suszone owoce takie jak daktyle czy morele, rodzyнки, żurawina. Można również przygotować domowej roboty batoniki czy ciasteczka z ich udziałem. Internet jest pełen przepisów na zdrowe słodkości zachęcam do buszowania ;)

Czy ma Pani jakieś wskazówki dla „niejadków” i ich rodziców?

Tak, przede wszystkim zachęcam do włączania dzieci w proces dokonywania wyborów oraz przygotowania posiłku. Zabierzmy dziecko do sklepu, pozwólmy mu wybrać produkt (owoc, warzywo itp.) które chciałoby zjeść czy spróbować, włączmy je we wspólne przygotowanie oraz zachęćmy do wspólnej degustacji. Musimy również pamiętać, że budowanie nawyków żywieniowych rozpoczyna się bardzo wcześnie i polega z początku na obserwacji zwyczajów najbliższych, ciężko zmotywować malucha do zjedzenia np. brokuła jeśli nigdy nie widział ich na talerzu rodziców lub rodzeństwa ;) Innym sposobem który polecam jest również stopniowe przekonywanie do smaków, tzn. dodawanie teoretycznie nie lubianych produktów do dań lubianych w formie niewidocznej, np. zmiksowane drobno warzywa dodane do sosu bolognese będą praktycznie niewidoczne i niewyczuwalne, gdy dziecko przyznaje, że posiłek mu smakuje warto opowiedzieć co znajduje się w środku.

Pani Sandro, ważne pytanie, na co powinni zwracać uwagę rodzice, aby uniknąć problemów zdrowotnych wynikających z niewłaściwej diety?

Myślę, że najważniejszy jest zdrowy rozsądek, ciężko jest zabronić dzieciom jedzenia chociażby słodczy, powiedzieć na przykład, że nie wolno Ci jeść niczego słodkiego... sami byliśmy kiedyś dziećmi, każdy był. Radziłabym jednak wyznaczać granice i stawiać sobie w codziennej diecie pewne priorytety. Jeśli dziecko zjada regularnie zdrowe zbilansowane posiłki to w ramach kompromisu można pozwolić na drobne słodkości raz na jakiś czas bez szkody dla zdrowia. Dużym problemem w codziennym żywieniu są również drobne błędy powielane wielokrotnie, które składowo tworzą już dość sporą podaż niewłaściwych, a wręcz szkodliwych substancji którymi zapychane są nasi milusińscy. Wyobraźmy sobie dla przykładu ucznia, który rano na śniadanie zjada miskę słodzonych płatków śniadaniowych do tego kubek mleka UHT z kartonika. W szkole biała butka z wędliną, sok z butelki np. tymbark, w międzyczasie jakiś cukierek, czy rogalik z nadzieniem... brzmi znajomo prawda? I tak codziennie... To dość popularny schemat, który widzę w dzienniczkach żywieniowych swoich podopiecznych gdy trafiają do mojego gabinetu. Przeraża tu kilka rzeczy, po pierwsze wysoka

wartość kaloryczna i jednocześnie tragicznie niska wartość odżywcza czyli tzw. niedożywienie jakościowe gdzie energetycznie dostarczamy bardzo dużo, ale wartość odżywcza tego pożywienia jest znikoma, po drugie ilość cukru i substancji sztucznych, konserwantów, barwników i aromatów jest imponująco wysoka, oczywiście jest, że każdy produkt dopuszczony do spożycia ma określoną zawartość takich dodatków bezpieczną dla zdrowia, tyle że nikt nie jest w stanie obliczyć jak wpłynie na nasze zdrowie ich kumulacja w przypadku spożycia kilku czy kilkunastu w ciągu dnia ?! dlatego ja ze swojej strony zachęcam do tego aby zadbać o jakość pożywienia, zwrócić uwagę na to aby w codziennej diecie pojawiało się jak najwięcej produktów świeżych, sezonowych, nie przetworzonych, o jak najkrótszym składzie, im dieta jest prostsza tym będzie zdrowsza, świetnie jeśli zadbamy przy tym o różnorodność, unikajmy monotonii, jedzenia codziennie tego samego, im więcej rodzajów kasz, owoców czy warzyw spożywać będą nasze dzieci, tym szerszą gamę składników odżywczych im dostarczymy.

Bardzo dziękujemy za rozmowę.

Magda Gałuszka