

Otyłość u dzieci – jak jej zapobiegać?

Poznaj 5 najważniejszych zasad

Spółczesność żyje coraz szybciej, poświęcając podstawowym czynnościom, takim jak wspólne posiłki czy domowe gotowanie coraz mniej czasu. Rodziny zwracają się w stronę półproduktów i gotowych dań ze sklepu, chcąc zaoszczędzić czas na przygotowanie jedzenia. Tymczasem „oszczędzając” w ten sposób, tracimy składniki odżywcze i energię z wartościowego pożywienia, a w konsekwencji – dobrą kondycję i samopoczucie. Zyskujemy jedynie zbędne kilogramy. Problem ten dotyczy niestety coraz młodszych pokoleń. Według Światowej Organizacji Zdrowia od 1975 roku liczba osób otyłych na świecie potroiła się, a w 2016 r. 41 milionów dzieci poniżej 5. roku życia cierpiało z powodu nadwagi!^[1] W Polsce już 1/3 dzieci w wieku 5-36 miesięcy ma nieprawidłową masę ciała^[2]. Jak zatem rodzice mogą przeciwstawić się niepokojącemu trendowi i uchronić pociechę przed chorobą cywilizacyjną, jaką jest otyłość?

Po pierwsze – dieta powinna być dostosowana do wieku

Organizm dziecka w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia, liczonym już od poczęcia, rozwija się niezwykle intensywnie. Potrzebuje zatem specjalnego sposobu żywienia. **W pierwszych 6 miesiącach życia najważniejszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko mamy**, które dostarcza wszelkie niezbędne składniki odżywcze (poza witaminami D i K, które należy suplementować). Jeżeli mama z uzasadnionych powodów nie może karmić piersią, powinna wybrać mleko modyfikowane dopasowane do potrzeb malucha. Później, między ukończonym 17. a 26. tygodniem życia, przychodzi czas na rozszerzanie diety – nadal pod osłoną mleka mamy. Potem, **nawet po 1. urodzinach, gdy maluch wydaje się już taki „dorosły”, jego dieta wciąż powinna być różna od tej stosowanej przez starszych członków rodziny**. Jej ważnym elementem nadal jest mleko i produkty mleczne, ale jednocześnie należy uwzględnić produkty ze wszystkich grup żywności, tj. warzywa, owoce, produkty zbożowe, białkowe i zdrowe tłuszcze.

Nie można zatem na siłę przyspieszać zmian w menu malucha albo ich spowalniać – **dieta powinna odpowiadać aktualnym potrzebom młodego organizmu** i „rosnąć” razem z nim. By upewnić się, że jadłospis malucha jest dostosowany do jego aktualnych potrzeb, rodzice mogą korzystać z bardzo prostego i czytelnego narzędzia, przygotowanego specjalnie z myślą o nich, jakim jest **kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni (0-36 miesiąc życia)**. Jest on dostępny dla każdego na stronie www.1000dni.pl/kalendarz-zywienia.

Po drugie – niech dziecko je tyle, ile potrzebuje

Maluch zaspokaja swój głód w naturalny, instynktowny sposób – je, kiedy czuje taką potrzebę. **Rodzice nie powinni zmuszać dziecka do zjedzenia dodatkowej porcji posiłku, jeżeli wyraźnie nie ma ono na to ochoty**. Tym większym błędem jest namawianie dziecka do dokończenia na siłę obiadu w imię późniejszego słodkiego deseru! Nie tylko spowoduje to, że maluch się przeje, ale także będzie motywowane kolejną porcją kalorii – niestety tych pustych.

Właśnie dlatego **warto przestrzegać zasady, że to rodzic decyduje o tym, co dziecko zje, zaś dziecko zdecyduje ile zje**. Dzięki temu posiłki nie będą dla malucha żadnym dodatkowym stresem, a rodzic może mieć kontrolę nad tym, co znajdzie się na małym talerzyku. Dobrze, by opiekunowie zwrócili na tę kwestię szczególną uwagę i uzupełniali posiłki kolorowymi warzywami, pełnowartościowymi zbożami i źródłami białka. To bardzo ważne, bowiem badania wykazują, że **aż 88% dzieci po 1. roku życia otrzymuje w codziennej diecie zbyt mało warzyw, za to w ich menu znajduje się miejsce na niewskazane, dosalane i dostadzane posiłki!**^[3]

Po trzecie – należy unikać pustych kalorii w diecie

Rodzice często martwią się, gdy ich maluch odmawia zjedzenia obiadu w całości i za sukces uważają moment, w którym pociecha ze smakiem pochłania porcję frytek. Zdarza się, że opiekunowie z obawy przed tym, że dziecko nie dojadła, częstują je różnego rodzaju przekąskami – i to tymi niekoniecznie zdrowymi. **Przekąska może być dobrym uzupełnieniem jadłospisu pomiędzy głównymi posiłkami pod warunkiem, że składa się z wartościowych składników**. W przeciwnym razie dostarcza jedynie zbędnych kalorii, hamując apetyt malucha

na czas najważniejszych posiłków dnia.

Po czwarte - regularność to podstawa

Dzięki stałym porom spożywania posiłków człowiek przyzwyczaja swój organizm do tego, że energia jest mu regularnie dostarczana i nie ma potrzeby magazynowania jej na później. Ponadto taka regularność zapobiega napadom głodu, podczas których często dokonuje się mało racjonalnych wyborów żywieniowych. **Posiłki o stałych godzinach, najlepiej spożywane z rodziną, to jeden z najlepszych nawyków, jakie rodzice mogą przekazać swojej pocieszce.**

Nie tylko regularne posiłki są pożądane. Ogromne znaczenie dla zdrowia i zachowania dobrej kondycji ma także systematyczna aktywność fizyczna. Warto zabierać dziecko na codzienne spacerunki czy zabawy w parku – będzie to miało nieocenione korzyści dla jego zdrowia teraz i w przyszłości.

Po piąte - woda to najlepszy sposób gaszenia pragnienia

Człowiek w 60-70% składa się z wody. To niezbędny element prawidłowego funkcjonowania organizmu i najlepszy sposób na ugaszenie pragnienia. **Rodzice powinni przyzwyczajać malucha już od samego początku, że gdy chce mu się pić, powinien sięgać właśnie po wodę.** Nawet naturalne soki mogą ewentualnie występować w menu starszych dzieci jako uzupełnienie posiłku, a nie służyć do nawadniania organizmu. To także niezmiernie ważny element profilaktyki nadwagi i otyłości, bowiem słodkie napoje stanowią bardzo łatwy sposób na „wypicie” kalorii, nie zaspokajając przy tym ani głodu, ani pragnienia.

Właściwa dieta dziecka teraz to zdrowie i dobre samopoczucie w przyszłości

Prawidłowe żywienie dziecka w okresie najintensywniejszego rozwoju, jakim jest 1000 pierwszych dni życia, wspiera nie tylko odpowiednie kształtowanie się młodego organizmu, ale także zapobiega rozwojowi chorób cywilizacyjnych, takich jak właśnie otyłość, która z kolei prowadzić może do poważnych powikłań w postaci cukrzycy czy miażdżycy. Właściwe komponowanie diety w pierwszych latach życia to najważniejsza inwestycja, jaką poczynią rodzice w zdrowie swojej pociechy – i to z najwyższym zwrotem.

[1] <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

[2] Raport z badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok”, Instytut Matki i Dziecka, 2017. Badanie zostało zainicjowane przez Fundację NUTRICIA.

[3] Raport z badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok”, Instytut Matki i Dziecka, 2017. Badanie zostało zainicjowane przez Fundację NUTRICIA.

Autor: 1000 dni

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl