

W "CZWÓRCE" WIEMY, JAK ZDROWO JEMY!

Zdaniem Marc'a Lalonda aż w pięćdziesięciu trzech procentach nasz styl życia wpływa na nasze zdrowie, na które składają się między innymi takie elementy jak aktywność fizyczna i sposób odżywiania się. Zdrowe i racjonalne spożywanie produktów przez dzieci warunkuje ich prawidłową kondycję fizyczną, umysłową oraz ich rozwój społeczny. Nieodpowiednia dieta w młodym wieku wpływa negatywnie na kondycję zdrowotną w dorosłym życiu, stąd tak ważne jest prawidłowe żywienie już we wczesnym etapie ich rozwoju. To właśnie wtedy kształtują się przyzwyczajenia, które rzutują na ich późniejszy okres życia.

Narodowy Program Zdrowia zwraca szczególną uwagę na ukształtowanie i utrzymanie prawidłowych wzorców odżywiania i aktywności fizycznej, zwłaszcza w szkołach. Dlatego też kluczowym elementem do zachowania i wzmacniania zdrowia własnego oraz innych jest edukacja zdrowotna. Głównym celem wychowania prozdrowotnego jest przygotowanie dzieci i młodzieży do wyboru właściwych zachowań dla utrzymania pełni zdrowia. Szczególną rolę zatem odgrywają odpowiednie nawyki żywieniowe rodziców, jak i prawidłowe kształcenie dzieci w zakresie racjonalnego stylu życia przez pedagogów promujących zdrowie. Graficzne odwzorowanie zasad zdrowego żywienia można odnaleźć w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia.



Warunkiem właściwego odżywiania jest urozmaicenie codziennej diety w produkty ze wszystkich grup znajdujących się na poszczególnych szczeblach piramidy. Im wyżej usytuowane są składniki, tym mniejsza powinna być częstotliwość ich spożywania. Od 2016 roku u jej podstaw znajduje się zalecana przez Światową Organizację Zdrowia sześćdziesięciminutowa aktywność fizyczna, która ma zbawienny wpływ na rozwój naszych pociech.

ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I JEDZ KOŁÓROWO!

Ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia jest regularne spożywanie pięciu posiłków dziennie. Na pierwszym miejscu wśród zdrowych produktów do spożycia znajdują się **warzywa i owoce**, które są ważnym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Wprowadzenie od najmłodszych lat zróżnicowanej diety bogatej w te właśnie dary natury sprzyja umacnianiu się zdrowego stylu życia. Powinny być one spożywane podczas każdego posiłku, najlepiej w stanie surowym. Zaleca się 400 gramów dziennie warzyw i owoców. Na drugim miejscu znajdują się **pełnoziarniste produkty zbożowe**, o dużej zawartości węglowodanów złożonych tj. pieczywo, kasze, makarony, ryż itp. Kolejny szczebel to **mleko i produkty mleczne** o niskiej zawartości tłuszczu, które są w przede wszystkim niezastąpionym źródłem wapnia niezbędnym do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci. Dwie szklanki dziennie zapewniają organizmowi wystarczającą jego ilość.

MLEKO, OWOCE I WARZYWA UCZEŃ "CZWÓRKI" SPOŻYWA!

Następnie znajdują się **rośliny strączkowe, ryby, jaja i mięso**, które zawierają znaczącą ilość białka, żelaza, witamin i składników mineralnych niezbędnych dla rozwoju dzieci. Na szczycie piramidy znajdują się **tłuszcze**, które powinny być spożywane jako dodatek do posiłków oraz **pestki i orzechy**, które są świetnym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych.

W tym kontekście trudno przecenić znaczenie zarówno zalecanej aktywności ruchowej, jak i odpowiedniego, racjonalnego odżywiania się, szczególnie dla zdrowia dziecka. Wprowadzenie od najmłodszych lat bogatej oraz zbalansowanej diety zapewniającej dzieciom wszystkie niezbędne składniki odżywcze zdecydowanie wpływa na ich prozdrowotne zachowania w przyszłości. Prawidłowa edukacja zdrowotna od najmłodszych lat pozwoli dzieciom wykorzystywać nabytą wiedzę w sposób efektywny, tzn. zastanawiać się, myśleć, podejmować odpowiednie decyzje i działania, które pomagają w dbaniu o zdrowie zarówno własne, jak i innych.

UCZNIOWIE "CZWÓRKI" ZDROWO SIĘ ODŻYWIJĄ I O SVOJE ZDROWIE DBAJĄ

Należy więc pamiętać, że być zdrowym to nie tylko nie chorować, ale też być aktywnym, czuć się dobrze, jeść kolorowo, być radosnym oraz sprawnym zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Malwina Milczarek
Specjalista do spraw promocji zdrowia

Szczepańska A., *Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*, Kwartalnik Pacjenta (49) 2014.

Ponczek D., Olszowy I., *Ocena stylu życia młodzieży i świadomości jego wpływu na zdrowie*, Hygeia Public Health 2012.

Praca zbiorowa pod redakcją B. Woynarowskiej, *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole*, Warszawa 2011.

Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, [w:] <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidlowego-zywienia> [data dostępu: 6 styczeń 2018].

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 [w:] [data dostępu: 5 styczeń 2018]
<http://dziennikustaw.gov.pl/du/2016/1492/D2016000149201.pdf> [data dostępu: 5 styczeń 2018]