

# ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 LAT)



- Styl życia oraz sposób odżywiania młodzieży stanowią zagrożenie dla ich stanu odżywienia. WHO zwraca uwagę na narastający problem niedożywienia i niedoborów żywieniowych oraz otyłości wśród nastolatków.
- Kluczowymi elementami w prewencji otyłości wydają się być prawidłowo zbilansowana dieta oraz aktywność fizyczna.

# Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)

Im wyższe piętro  
Piramidy, tym  
mniejsza powinna  
być ilość tych  
produktów w  
dziecie.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

## NAJWAŻNIEJSZE MIEJSCE W PIRAMIDZIE (PIERWSZE PIĘTRO) ZAJMUJE:

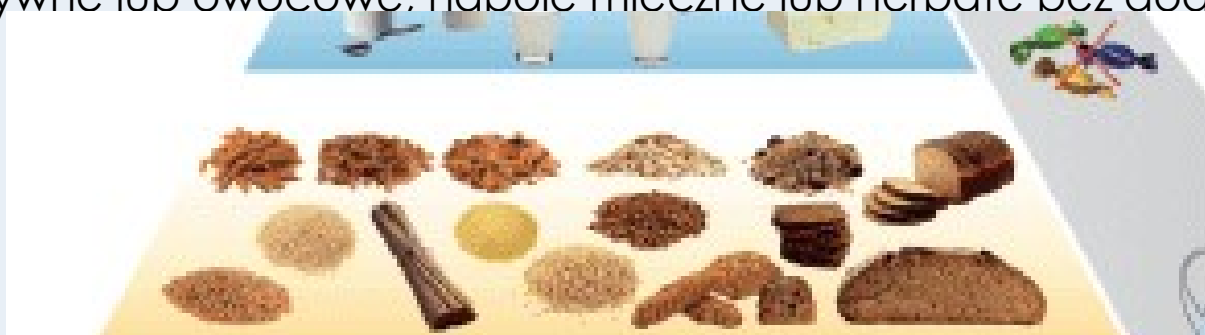
- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** – warto być aktywnym minimum godzinę dziennie. Może być to dowolna forma aktywności – zabawa z rówieśnikami, rower, spacer z psem czy pływanie
- **ZDROWY SEN** - bardzo potrzebny młodym ludziom ponieważ odpowiada za właściwy wzrost organizmu i jego regenerację.  
W wieku 6-12 lat dzieci powinny spać od 9 do 12 godzin dziennie. W wieku 13-18 lat młodzież potrzebuje od 8 do 10 godzin snu dziennie.
- **URZĄDZENIA ELEKTRONICZNE** – ich wykorzystanie w życiu dziecka należy ograniczać do rozsądnych ilości – w zasadach podaje się 2h
- **WAGA I CENTYMETR** – potrzeba śledzenia wzrostu i masy ciała dziecka i odnoszenia jej do norm



- **WARZYWA I OWOCE** - kilka razy dziennie w ramach każdego posiłku oraz przekąsek. Regularne jedzenie tych produktów obniża ryzyko zachorowania na wiele chorób m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, otyłości, ale także niedokrwiennej choroby serca czy nowotworów. Istotnym jest, aby warzywa i owoce spożywać na surowo lub przetworzone w minimalnym stopniu.
- **SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW** - wskazanie na potrzebę dbania o higienę jamy ustnej po jedzeniu
- **WODA** - co najmniej 6 szklanek wody dziennie. Woda zawarta jest także w produktach spożywczych i potrawach. Przy zwiększonej aktywności fizycznej należy pamiętać o uzupełnianiu płynów, gdyż zapotrzebowanie na nie jest wtedy zwiększone.



- **PRODUKTY ZBOŻOWE** - to źródło węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych (magnez, żelazo, cynk, selen). Najlepiej wybierać produkty pełnoziarniste - mąka i pieczywo razowe lub graham, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, płatki owsiane.
- **PRZEKREŚLONE CUKIERKI** – powinno się ograniczyć słodycze ponieważ często zawierają niekorzystne tłuszcze trans, które sprzyjają rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego. Słodycze warto zastępować owocami lub niesolonymi orzechami lub nasionami. Słodkie napoje tak samo jak słodycze są źródłem cukru i sprzyjają próchnicy i przybieraniu na masie. Zamiast nich należy wybierać wodę, soki warzywne lub owocowe, napoje mleczne lub herbatę bez dodatku cukru.



- **NABIAŁ I PRODUKTY MLECZNE** – źródło pełnowartościowego białka i wapnia (niezbędnego do budowy kości i zębów). Zaleca się spożywanie **3-4 szklanek mleka dziennie**, które można częściowo zastępować jogurtem naturalnym, kefirem, czy też serem.



- **MIĘSO** - należy wybierać **chude** rodzaje mięs (np. drób), ograniczać czerwone mięso (wieprzowina) oraz ograniczać przetworzone produkty mięsne (np. szynki, parówki, gotowe kotlety)
- **RYBY** - zaleca się spożywanie ryb morskich przynajmniej 2 razy w tygodniu. Stanowią one źródło białka, składników mineralnych (m.in. jodu, wapnia, żelaza, magnezu) oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, omega-3, które wspomagają prawidłowy rozwój mózgu, układu nerwowego i wzroku
- **JAJA** - spożywane kilka razy w tygodniu
- **NASIONA STRĄCZKÓW** - zawierają białko, błonnik pokarmowy oraz wiele witamin i składników mineralnych. Doskonałą alternatywą dla mięsa są np. fasola, soczewica, ciecierzycy, zielony groszek i bób.
- **SÓL** - powinno się ją ograniczać ze względu na ryzyko wielu chorób. Jej duże ilości zawierają np. fast-foody, paluszki, chipsy, krakersy





- **TŁUSZCZE I FAST-FOOD** - głównym źródłem tłuszczu w diecie nastolatka powinny być oleje roślinne (z wyjątkiem kokosowego i palmowego!). Smażenie powinno się ograniczać. Ponadto, powinno się ograniczać żywność typu fast-food, które często zawierają niekorzystne tłuszcze trans, które sprzyjają rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego oraz otyłości.



## Główne 10 zaleceń:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
4. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem)
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami)
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food
8. Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin)
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała

# KOMPOZYCJA „ZDROWEGO TALERZA”



# **Wpływ diety na stan zdrowia młodzieży**

# TRĄDZIK POSPOLITY

Występuje u około 85-90% nastolatków.

Nasilają go nasycone kwasy tłuszczowe zawarte w fast-foodach, słodyczach, słonych przekąskach, czerwonym mięsie, potrawach smażonych. Zdarza się, że również produkty mleczne mogą nasilać problem (wtedy warto wybierać roślinne zamienniki jak np. mleko owsiane, jogurt kokosowy)

Produkty, które są zalecane w walce z problemami skórnymi to WNKT omega-3. Istotnymi są cynk i selen, witaminy A, C, D<sub>3</sub>, siarka, krzem oraz witaminy z grupy B. Substancje te znajdziemy w olejach roślinnych, warzywach (głównie zielone), owocach (głównie jagodowe), pestkach (dynia, słonecznik, orzechy)

# WZROST

W okresie nastoletnim następuje gwałtowny wzrost wysokości ciała. Według raportu WHO jest to nawet do 45% wzrostu kości szkieletowych

Najczęstszą przyczyną zaburzeń wzrostu u nastolatków na świecie jest niedożywienie, które może być spowodowane ubóstwem lub nadmiernymi restrykcjami kalorycznymi jakie młodzież samodzielnie wprowadza w swojej diecie

Składnikami, których podaż w szczególności warto monitorować w żywieniu młodzieży są m.in. wapń, fosfor i witamina D<sub>3</sub>. Warto zatem pilnować odpowiedniego spożycia pełnowartościowego nabiału, ryb, produktów pełnoziarnistych, orzechów oraz suplementować witaminę D<sub>3</sub> w okresie jesienno-zimowym.

# Sposób odżywiania a stan odżywienia młodzieży

- Znaczny odsetek młodzieży prezentuje nieprawidłowe zachowania żywieniowe, które mogą prowadzić do zaburzeń stanu odżywienia
- Zarówno niedobór, jak i nadmiar masy ciała jest narastającym problemem wśród młodzieży.
- Według raportu WHO z 2017 roku rozwój otyłości wśród młodzieży nieustannie rośnie. Szacuje się, że ponad 1,4 miliona osób w wieku 11-15 lat jest otyłych, natomiast nadmierna masa ciała ogółem występowała w 2014 roku u 19% młodzieży (14% u dziewcząt i 24% u chłopców).

# Najczęstsze błędy żywieniowe wśród nastolatków

- **Nieregularne spożywanie posiłków** – wg. badań zalecane przez IŻŻ 5 posiłków dziennie spożywa jedynie 9% ankietowanych.
- **Podjadanie między posiłkami** - Wśród badanych nastolatków 80% przyznało się do pojadania w ciągu dnia, a 60% zadeklarowało spożywanie słodkich lub słonych przekąsek lub słodkich napojów gazowanych
- **Spożycie napojów słodzonych** - 42% młodzieży wypija słodzony napój przynajmniej raz dziennie.
- **Spożycie napojów energetyzujących** - W ciągu ostatnich 20 lat zaobserwowano ponad **300-krotnie większe spożycie napojów orzeźwiających z dodatkiem sacharozy**.
- **Spożycie żywności wysokoprzetworzonej** - 33% nastolatków potwierdziło spożywanie żywności typu fast-food kilka razy w tygodniu, a 60% kilka razy w miesiącu.
- **Niedostateczna podaż warzyw i owoców** - 4% nastolatków je mniej niż 1 porcję owoców dziennie, a 21% je mniej niż 1 porcję warzyw w ciągu dnia.
- **Niedostateczna podaż nabiału**



# Najczęstsze mity żywieniowe

## **MIT 1: Należy unikać węglowodanów!**

Wiele osób uważa, że, aby obniżyć masę ciała, należy zrezygnować ze spożycia węglowodanów. Po części jest to prawdą, gdyż ograniczenie cukrów prostych sprzyja zdrowszemu odżywianiu i w efekcie może prowadzić do redukcji masy ciała. Jednak jest to JEDYNIĘ wynikiem utrzymywania ujemnego bilansu energetycznego

## MIT 2: Suplementy diety są niezbędne

Suplementy diety mogą poprawić stan zdrowia poprzez zapewnienie odpowiedniej ilości składników pokarmowych, których ilość w diecie jest niewystarczająca. Jednak stosowane w nieodpowiednich dawkach mogą prowadzić do nadmiernej konsumpcji tychże składników i jednocześnie **negatywnie wpłynąć na zdrowie**. Prawidłowo skomponowany i różnorodny sposób odżywiania powinien dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

## **MIT 3: Regularnie stosowane diety detoksykujące są zdrowe**

Regularne i długotrwałe stosowanie diet detoksykujących, polegających na znacznym ograniczeniu podaży energii oraz spożywanie jedynie koktajlów lub soków może wpłynąć na obniżenie wydajności oraz zaburzeń funkcjonowania tych narządów. Aby wspomóc nasz naturalny system detoksykacji warto poprawić nawyki żywieniowe, tak by dieta była dobrze zbilansowana oraz zróżnicowana.

Od detoksykacji mamy nerki i wątrobę – gdy są zdrowe i funkcjonują prawidłowo, nie potrzebujemy dodatkowych wspomagaczy.

## Źródła i fotografie:

- <https://dietetycy.org.pl/dieta-dla-nastolatkow/>
- <https://dietetycy.org.pl/piramida-zywienia-dzieci-i-mlodziezy/>
- <https://www.zywnosc.com.pl/wp-content/uploads/2017/10/foto-10-3.png>
- <https://www.lightbox.pl/images/blog/2018/07/zbilansowana-dieta.jpg>
- [https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-DPfQ-iudm-WW49\\_dieta-dash-na-nadciśnienie-zalecana-jest-dieta-dash-664x442.jpg](https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-DPfQ-iudm-WW49_dieta-dash-na-nadciśnienie-zalecana-jest-dieta-dash-664x442.jpg)
- <https://balgera.pl/wp-content/uploads/2022/02/dieta-dash.jpg>
- [https://anmacentrum.pl/wp-content/uploads/2019/07/jak-je%C5%9B%C4%87-wi%C4%99cej-warzyw-i-owoc%C3%B3w\\_dietetyk-%C5%81%C3%B3d%C5%BA.png](https://anmacentrum.pl/wp-content/uploads/2019/07/jak-je%C5%9B%C4%87-wi%C4%99cej-warzyw-i-owoc%C3%B3w_dietetyk-%C5%81%C3%B3d%C5%BA.png)
- [https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-VWw1-f9GG-fZzb\\_owoc-1920x1080-nocrop.jpg](https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-VWw1-f9GG-fZzb_owoc-1920x1080-nocrop.jpg)
- <https://www.happydental.pl/uploads/blog/main/5ba8d757c761e-szczoteczka-do-zebow-z-pasta.jpeg>
- [https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-3gX6-mwCw-91F6\\_woda-w-gminie-wierzbica-nadaje-sie-do-picia-w-pionkach-nadal-uzytownicy-musza-uwazac-1920x1080-nocrop.jpg](https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-3gX6-mwCw-91F6_woda-w-gminie-wierzbica-nadaje-sie-do-picia-w-pionkach-nadal-uzytownicy-musza-uwazac-1920x1080-nocrop.jpg)
- [https://testosterone.pl/wiedza/wp-content/uploads/2019/05/5-sposobow-na-pokonanie-ochoty-na-slodycze\\_56c1eb39.jpeg](https://testosterone.pl/wiedza/wp-content/uploads/2019/05/5-sposobow-na-pokonanie-ochoty-na-slodycze_56c1eb39.jpeg)
- <https://cdn.aniagotuje.com/pictures/articles/2021/04/14496179-v-1500x1500.jpg>
- [https://foodsbyann.com/pol\\_pl\\_Bezglutenowe-platki-owsiane-200\\_3.jpg](https://foodsbyann.com/pol_pl_Bezglutenowe-platki-owsiane-200_3.jpg)
- [https://static.polityka.pl/\\_resource/res/path/d9/0d/d90d7609-e9c9-4ea3-9b7f-83c63582b001\\_f1400x900](https://static.polityka.pl/_resource/res/path/d9/0d/d90d7609-e9c9-4ea3-9b7f-83c63582b001_f1400x900)
- [https://sklep.krakow.efarutex.pl/pol\\_pl\\_Makaron-razowy-swidry-5-kg-27482\\_1.jpg](https://sklep.krakow.efarutex.pl/pol_pl_Makaron-razowy-swidry-5-kg-27482_1.jpg)
- [https://image.ouichef.pl/articles/222656f\\_artykuly\\_1\\_jpg\\_mleko\\_2.jpg](https://image.ouichef.pl/articles/222656f_artykuly_1_jpg_mleko_2.jpg)
- [https://delimanors.azureedge.net/media/article/image/cache/580x436/3/-/3-razloga-zasto-je-j\\_27575662.jpg](https://delimanors.azureedge.net/media/article/image/cache/580x436/3/-/3-razloga-zasto-je-j_27575662.jpg)
- <https://cdn.pkt.pl/f-13789-najpopularniejsze-gatunki-serow-zoltych.jpg>
- <https://wszystkoojedzeniu.pl/site/assets/files/2863/twarog.650x0.jpg>
- [https://naukawpolsce.pl/sites/default/files/styles/strona\\_glowna\\_slider\\_750x420/public/201811/31745350\\_31745237.jpg?h=1b31dd38&itok=IVirTKMq](https://naukawpolsce.pl/sites/default/files/styles/strona_glowna_slider_750x420/public/201811/31745350_31745237.jpg?h=1b31dd38&itok=IVirTKMq)
- <https://www.zywnosc.com.pl/wp-content/uploads/2019/04/nowe-3-500x350.png>
- <https://tomaszjezewski.pl/wp-content/uploads/2018/06/biale-mieso-zamiast-czerwonego-tomasz-jezewski-blog-1.jpg>
- <https://kreatorniazmian.pl/wp-content/uploads/2015/02/jaja-autor-Robert-Michie-%C5%BAr%C3%B3d%C5%82o-SXC-1.jpg>
- <https://paleosmak.pl/uploads/2014/12/oliwa-z-oliwek-paleo-smak.jpg>
- [https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/pressland-cms/cache/article\\_show\\_cover/1c/21704106-owoce-wielu-odmian-awokado-po-dojrzeniu-nadal-sa-zielone.jpeg](https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/pressland-cms/cache/article_show_cover/1c/21704106-owoce-wielu-odmian-awokado-po-dojrzeniu-nadal-sa-zielone.jpeg)
- <https://gemini.pl/poradnik/wp-content/uploads/2019/02/okladka14-695x462.jpg>
- [https://img.freepik.com/vectores-premium/productos-de-fast-food-com-sinal-de-proibicao-ilustracao-de-linha-plana-na-moda-isolado-no-fundo-branco-conceito-de-comida-lixo-sa-udavel\\_92289-1464.jpg?w=2000](https://img.freepik.com/vectores-premium/productos-de-fast-food-com-sinal-de-proibicao-ilustracao-de-linha-plana-na-moda-isolado-no-fundo-branco-conceito-de-comida-lixo-sa-udavel_92289-1464.jpg?w=2000)