Co je Twoje dziecko?

26 listopada 2012

Polskie dzieci źle się odżywiają. Jeżeli sytuacja się nie zmieni, w 2030 r. koszty pośrednie i bezpośrednie związane z cukrzycą i chorobami serca przekroczą 100 mld zł.

Jak informuje Polska Agencja Prasowa, podczas konferencji „Czy stać nas na złe odżywianie dzieci?”, która odbyła się w Sejmie, eksperci podkreślali, że choroby cywilizacyjne to obecnie jeden z najważniejszych problemów, jakie stoją przed polskim społeczeństwem. Tylko na cukrzycę i choroby serca cierpi ponad 10 mln Polaków.

Według ekspertów przyczyn rozprzestrzeniającej się epidemii chorób cywilizacyjnych należy szukać w stylu życia rodaków: złej diecie i niskiej aktywności fizycznej. Nieprawidłowe żywienie zaczyna się już w wieku niemowlęcym i wczesnym dzieciństwie. Specjaliści przytoczyli dane z dwóch niezależnych badań dzieci w wieku od 6 do 36 miesięcy wykonanych przez Instytut Matki i Dziecka oraz Centrum Zdrowia Dziecka. Okazuje się, że ponad połowa dzieci pomiędzy 1. a 3. rokiem życia ma nieprawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI). Dzieci jedzą zbyt wiele posiłków w ciągu dnia, a także spożywają trzy razy więcej białka niż aktualne zalecenia. Ponadto, 80 proc. dzieci ma w diecie niedobór wapnia i witaminy D, 90 proc. spożywa za dużo soli, a 80 proc. – za dużo cukru. Ma to bezpośredni wpływ na nieprawidłową dietę w wieku szkolnym i życiu dorosłym, co bardzo często prowadzi do nadwagi i otyłości. Badanie pokazało, że 16,1 proc. dziewcząt oraz 21,4 proc. chłopców ma nadwagę lub otyłość, 11,1 proc. miało podwyższone wartości ciśnienia tętniczego krwi.

Aż 20 proc. niemowląt karmionych jest 10, a nawet więcej razy na dobę. Eksperci podkreślają, że dorosły człowiek w ciągu dnia powinien spożywać około pięciu niewielkich posiłków w regularnych, stałych odstępach. Prawidłowe nawyki żywieniowe

powinny być utrwalane już od najmłodszych lat, co skutkuje dużą szansą ich przestrzegania w życiu dorosłym. W codziennym jadłospisie dziecka powinno znaleźć się co najmniej 4-5 posiłków, w tym minimum jeden ciepły. W składzie każdego z głównych posiłków (śniadanie, obiad i kolacja) należy umieścić źródło pełnowartościowego białka, warzywa, owoce czy produkty obfitujące w węglowodany złożone. Żywienie dziecka powinno być urozmaicone, posiłki regularne, a wielkość porcji dostosowana do wieku i potrzeb młodego organizmu.

Nieprawidłowe żywienie dzieci, w którym występuje zarówno niedobór, jak i nadmiar wielu składników diety, może mieć bardzo negatywne konsekwencje. Źle zbilansowana dieta wieku dziecięcego może skutkować m.in. zaburzeniami wzrostu i rozwoju, nadwagą czy otyłością, a w wieku dorosłym zwiększonym ryzykiem cukrzycy typu 2 czy chorób serca.

Źródło: Nowy Obywatel