

Jak żywią się uczniowie 6 i 7 klas podstawówki?

8 października 2023

Ponad tysiąc uczniów klas 6 i 7 szkół podstawowych weźmie udział w badaniach naukowców Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, aby sprawdzić, w jaki sposób się odżywiają. Dla nastolatków i ich rodziców przygotowano również bezpłatne warsztaty kulinarne i porady dietetyczne.



Badania odbędą się w ramach projektu „Schody Zdrowia – edukacja i nauka wyznacznikiem zdrowego i otwartego społeczeństwa”, realizowanego przez Zakład Żywienia Człowieka w Katedrze Dietetyki Wydziału Zdrowia Publicznego SUM w terminie wrzesień 2023 – marzec 2024.

„Badania naukowe wskazują, że dziecko z nadwagą między 6. a 9. rokiem życia jest 10-krotnie bardziej narażone na otyłość w dorosłym życiu, natomiast u nastolatka z nadwagą między 10. a 14. rokiem życia ryzyko to jest 28-krotnie większe” – podkreśliła w informacji prasowej dr n.med. Agnieszka Białek-Dratwa, jedna z koordynatorek projektu.

Jak dodała, nadmierne spożycie żywności w dzieciństwie może

sprzyjać rozwojowi w dorosłym życiu przewlekłych chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia, takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niedokrwienność serca, zaburzenia metaboliczne czy nowotwory. „To pokazuje, jak ważny jest nasz projekt. Jestem przekonana, że dzięki niemu uda nam się zaszczepić w dzieciach korzystne nawyki żywieniowe, które zapoczątkują w ich późniejszym, dorosłym już życiu. Mocno liczymy również na zaangażowanie nauczycieli i rodziców” – zaznaczyła dr n.med. Białek-Dratwa.

Pierwszy etap projektu badawczego zakłada przeprowadzenie badań przesiewowych w zakresie pomiarów antropometrycznych (m.in. wzrost, masa ciała, obwód talii, obwód bioder) oraz analizy składu ciała. Naukowcy SUM przyjrzą się również, jak wyglądają zachowania żywieniowe i postawy wobec jedzenia wśród rodziców i uczniów klas 6-7 szkół podstawowych.

Uczniowie, którzy zostaną wyłonieni w pierwszym etapie projektu z nadwagą/otyłością wraz z rodzicami/opiekunami prawnymi zostaną objęci programem żywieniowym, który składa się z porad dietetycznych oraz udziału w warsztatach kulinarno-edukacyjnych. Wezmą oni udział w drugim etapie (styczeń-wrzesień 2024). W sumie projektem objęto około 1 000 uczniów szkół z Bytomia i Zabrze.

Projekt ma na celu m.in. zwiększenie odpowiedzialności dorosłych (opiekunów, nauczycieli) na zdrowie dzieci oraz zaszczepienie świadomości, że zdrowie psychiczne zależy od prawidłowego żywienia.

Pracownicy SUM podkreślili, że w okresie intensywnego rozwoju fizycznego i psychicznego składniki codziennej diety są niezwykle istotne. To właśnie dzięki nim w odpowiedni sposób rozwijają się poszczególne narządy m.in. mózg, mięśnie, płuca, serce, nerki. Zarówno niedobory składników odżywczych, jak i ich nadmierne spożycie mają negatywne konsekwencje zdrowotne. Konsekwencje mogą być: rozwojowe – polegające m.in. na opóźnieniu wzrastania i kształtowania sprawności fizycznej,

rozwoju psychicznego, umysłowego i emocjonalnego, zaburzeniach dojrzewania płciowego, wadach postawy oraz ogólnie szybkim męczeniu się, oraz chorobowe – związane ze zmianami w strukturze oraz funkcjonowaniu wielu narządów i układów organizmu, których skutki chorobowe mogą być długofalowe.

Autorstwo: Julia Szymańska (PAP)

Zdjęcie: [Highway Starz \(pl.DepositPhotos.com\)](https://www.depositphotos.com/HighwayStarz)

Źródło: NaukawPolsce.pl