

Profilaktyka od najmłodszych lat

Kształtowanie nawyków żywieniowych

W formowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u małych dzieci najważniejszy jest dobry przykład dawany przez rodziców i opiekunów. Preferencje smakowe dziecka kształtują się już w łonie matki.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

- W rodzinach, w których spożywa się wspólne posiłki, dzieci częściej mają prawidłową masę ciała.
- Zaledwie 52,9% dzieci codziennie zasiada do stołu wspólnie z rodziną.
- Badania pokazują, że polskie dzieci jedzą za mało owoców, warzyw i przetworów z mleka. Najmłodszy, tuż po skończeniu pierwszego roku życia, pija nadmierne ilości słodzonych soków owocowych.
- Dzieci w wieku 8-13 lat, których rodzice regularnie spożywają napoje słodzone, też chętnie po nie sięgają. I to trzykrotnie częściej niż ich rówieśnicy, których rodzice takich napojów nie piją.

Bobas Lubi Wybór – pozwólmy dziecku samemu się nakarmić

BLW jest to nowatorski sposób podejścia do karmienia niemowlęcia w pierwszym roku życia, który polega na ominięciu etapu karmienia łyżeczką i podawania papek. Opiera się na poznawaniu nowych smaków wszystkimi zmysłami – również dotykem i zapachem.

Proponuje się dziecku produkty w wersji stałej, które może sobie wziąć do rączki, smakować i wybierać te, które odpowiadają mu najbardziej. Poszczególne produkty, np. warzywa, owoce, kasze, należy położyć na blacie stołu lub krzeselka do karmienia, aby mały mógł sam sięgać po kawałki i wkładać je do buzi.

Neofobia, czyli „wybiórcze jedzenie”

Neofobia to niechęć lub lęk dziecka przed próbowaniem nowych produktów spożywczych. Może też dotyczyć lęku przed nową konsystencją produktów. Jest to zjawisko fizjologiczne, pojawia się około 2.-5. roku życia, częściej u dziewczynek niż chłopców. Jest to etap przejściowy i naturalny.

Jak pokonać neofobię u dziecka?

- Eksponuj produkt, którego dziecko nie akceptuje.
- Poproś, żeby opowiadało, co czuje, kiedy dotyka i wącha produkty.
- Zadbaj o dobrą atmosferę podczas posiłku.
- Zachęcaj, proponuj, ale nie stosuj nagród i kar za zjedzenie posiłku.
- Dziecko łatwiej zaakceptuje nowy produkt, kiedy dostanie go razem z pokarmem, który wcześniej znało.

Jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe dzieci?

Swoje postępowanie dostosuj do wieku i etapu rozwoju dziecka:

- Zdobądź wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania. To, jak karmimy niemowlaka, ma wpływ na preferencje smakowe w przyszłości.
- Staraj się zachować stałe pory posiłków dziecka (rób 3-4-godzinne przerwy pomiędzy posiłkami).
- Staraj się, aby nowe produkty były ładnie podane, bo wygląd ma duże znaczenie.
- Aprobuj bałagan, który dziecko robi podczas jedzenia.
- Planuj i przygotuj posiłki razem z dziećmi.
- Zadbaj o wspólne, rodzinne spożywanie posiłków w miłej atmosferze.
- Nie podawaj dzieciom przekąsek pomiędzy posiłkami.
- Unikaj słodkich napojów i słodczy. Nie nagradzaj dzieci słodkami.
- Rozmawiaj o jedzeniu nie tylko przy stole, staraj się, aby dziecko poznało zasady zdrowego odżywiania.
- Dopilnuj, aby dzieci piły 1,5 litra wody dziennie.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną dzieci. Zalecane jest minimum 60 minut umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń.

Jak rozmawiać z dzieckiem o cukrzycy typu 2?

Cukrzyca typu 2 jest uznawana za epidemię XXI wieku. Czy zagraża naszym dzieciom w dorosłym życiu? Edukacja dzieci i młodzieży na temat zdrowego żywienia i prawidłowej masy ciała to istota prewencji wystąpienia cukrzycy w kolejnych latach życia.

Mamo, tato, wolę zdrowie!

- 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmagają się z nadwagą lub otyłością, a to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2.
- Nadmierna masa ciała przyczynia się do insulinooporności tkanek.
- Coraz młodsze osoby chorują na cukrzycę typu 2.

Czym jest cukrzyca

Cukrzyca to choroba przewlekła, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Cukier ten nie może przedostać się do wnętrza komórek w celu dostarczenia im energii i zbyt długo krąży we krwi. Choroba powoduje zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Typy cukrzycy

Cukrzyca typu 1 (insulinozależna) nazywana jest „młodzieńczą”, ponieważ najczęściej dotyka dzieci i młodzież. Nie mija wraz z wiekiem, trwa do końca życia. Wynika z niedoboru lub całkowitego braku insuliny, wytwarzanej przez komórki trzustki, z powodu ich niszczenia przez układ odpornościowy.

Insulina ma za zadanie transport cukru z krwi do komórek ciała. Cukrzyca typu 1 wymaga podawania choremu insuliny podskórnie, aby utrzymywać prawidłowy poziom cukru we krwi.

Aktualnie cukrzyca typu 1 nie można zapobiec.

Mówiąc o cukrzycy, najczęściej mamy na myśli **cukrzycę typu 2**.

Skłonność do jej występowania bywa dziedziczna, najczęściej jednak jest efektem zaniedbań i stylu życia.

Sprzyjają jej czynniki, takie jak:

- brak ruchu,
- nadwaga i otyłość,
- brak regularnych badań,
- spożywanie żywności wysokoprzetworzonej,
- nadmiar węglowodanów w diecie.

U podłoża tej choroby leży tzw. insulinooporność (oporność organizmu na insulinę). W efekcie organizm produkuje nadmierne ilości hormonu - insuliny, co prowadzi do niewydolności trzustki.

Profilaktyka cukrzycy typu 2

Aktywność fizyczna i ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych mogą w dużym stopniu zapobiec wystąpieniu cukrzycy w przyszłości.

W profilaktyce cukrzycy typu 2 kluczowe są:

- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
- niedopuszczanie do przegłodzenia lub przejedzenia;
- picie odpowiedniej ilości wody 1-1,5 litra dziennie;
- jedzenie węglowodanów złożonych (produkty pełnoziarniste - z tzw. ciemnej maki), warzyw, nasion roślin strączkowych;
- unikanie węglowodanów prostych (znajdują się np. w słodyczach, słodzonych napojach, produktach zbożowych z pełnego przemiału - z tzw. białej maki, ale także w owocach i produktach mlecznych);
- ograniczenie niezdrowych przekąsek (np. chipsów), żywności przetworzonej (zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty, dużo cukru, soli i tłuszczu).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży do 17. roku życia codziennie co najmniej 60 min umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń.



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, finansowane przez Ministra Zdrowia.