



ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

o wprowadzaniu zmian ważnych dla zdrowia dziecka



 www.pionanazdrowie.pl

 [piona.nazdrowie](https://www.instagram.com/piona.nazdrowie)

 [pionanazdrowie](https://www.facebook.com/pionanazdrowie)

kontakt@pionanazdrowie.pl

 798 172 072

O nas słów kilka

Jeśli zdrowie rodziny jest dla Was ważne. Chcecie zadbać o prawidłowe żywienie swoich dzieci, ten poradnik jest właśnie dla Was.

Jako doświadczone mamy i jednocześnie osoby zawodowo zajmujące się żywieniem i zdrowiem, stworzyłyśmy dla Was mini poradnik o zdrowym żywieniu całej rodziny.

Napisałyśmy ten poradnik, ponieważ wiemy, że ten temat ten jest ważny, czasem kłopotliwy i wymagający wsparcia.

Chcemy towarzyszyć Wam na etapie wprowadzania zmian i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.



Aleksandra Majsnerowska i Katarzyna Nowak
Fundacja **Akademia Zdrowej Rodziny**

Wstęp

Jedzenie odgrywa bardzo istotną rolę w naszym życiu - nie tylko w sensie odżywczym czy zdrowotnym, ale także w kontekście społecznym, czy emocjonalnym. Wspólne spożywanie posiłków sprzyja nawiązywaniu i budowaniu relacji; może być także doskonałym uzupełnieniem czasu spędzonego z najbliższymi. Niestety, jedzenie bywa często sposobem na kompensowanie stresu i negatywnych emocji – pomaga w ich rozładowaniu i daje złudne poczucie ulgi.

Czy potraficie określić jaka jest rola jedzenia w waszym życiu?

Większość z nas żyje w pośpiechu, pod presją, co często przekłada się na dokonywane wybory żywieniowe. Zbyt duże spożycie żywności wysoko przetworzonej, wysokokalorycznej, bogatej w cukry proste, w połączeniu z niskim poziomem aktywności fizycznej i wysokim poziomem stresu to gotowy przepis na wiele groźnych, zagrażających życiu chorób. Co czwarty dorosły Polak choruje na otyłość.

Jak uchronić siebie i swoją rodzinę przed tymi zagrożeniami?

Zadbajcie o zdrowy styl życia. Wiemy – brzmi prosto, choć w często nie mamy pojęcia od czego zacząć. Jeść 5 posiłków dziennie? Zacząć biegać? Odstawić cukier na zawsze? Wprowadzanie zmian w sposobie żywienia i zwiększanie poziomu aktywności najlepiej rozłożyć na etapy. Nie róbcie rewolucji i nie próbujcie zmienić wszystkiego na raz! Dajcie sobie czas na zaakceptowanie zmian – to bardzo ważne.

Przyjrzyjcie się stylowi życia swojej rodziny i spróbujcie wyłapać te obszary, w których należy wprowadzić zmiany. Być może wcale nie będzie ich tak dużo?

Zróbcie plan i zacznijcie działać – wspólnie, jak rodzina. Jesteście drużyną i musicie grać zespołowo. Bądźcie dla siebie wsparciem o motywacją.

Pamiętajcie. Każda mała zmiana w kierunku zdrowego stylu życia to duży krok do zachowania zdrowia.

Zdrowe nawyki to podstawa. Rodzice postawcie na edukację i zabawę!

Pierwszym i podstawowym środowiskiem życia i wychowania każdego człowieka jest rodzina. Przede wszystkim rodzice, ale także inni opiekunowie, czyli między innymi dziadkowie. To właśnie na nich spoczywa obowiązek wychowania dziecka i podejmowania określonych działań, które wspierać będą kształtowanie się prawidłowych z punktu widzenia diety podstaw jedzenia i nawyków żywieniowych.

Zdrowe nawyki rodziny

1. Pijcie wodę mineralną bez dodatku cukru i słodzików.
2. Postawcie na aktywność fizyczną.
3. Jadajcie różnorodne warzywa i owoce w całości.
4. Wybierajcie częściej produkty zbożowe z pełnego ziarna tj. pieczywo, makarony, ryż.
5. Postawcie na produkty zawierające duże ilości wapnia tj. sery, jogurty naturalne, napoje roślinne fortyfikowane wapniem.
6. Spożywajcie co najmniej 2 porcje chudych ryb w tygodniu.
7. Czytajcie etykiety! Nie kupujcie żywności przetworzonej zwłaszcza z syropem fruktozowo-glukozowym i olejem palmowym.
8. Ograniczcie spożycie nasyconych tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych.
9. Zmniejszcie ilość słonych przekąski tj. chipsy, paluszki, słone orzeszki.
10. Ograniczajcie spożycie fast foodów (hamburgery, pizza, hot-dog).

Grunt to właściwe nawodnienie

Czy wiecie, że średnie zapotrzebowanie na wodę wynosi ok 1,5 – 2 litry dziennie? Nie zalecamy Wam spożywania gotowych wód smakowych, słodzonych i aromatyzowanych, chociaż wiemy, że są one lubiane przez dzieci.

Nie zapominajcie o płynach! Zwiększajcie sukcesywnie ilość płynów w diecie. Zaznaczcie w tabeli ile szklanek wody udało Wam się wypić danego dnia. Monitorujcie swoje postępy!



- Ograniczcie dzieciom spożycie napojów owocowych, nektarów i słodkich wód smakowych. Płyny te zawierają zbyt duże ilości cukrów prostych i duże zawartości składników anty-odżywczych.
- Soki owocowe powinny stanowić porcję owoców w dziennej diecie.
- Nie podawajcie dzieciom owoców, soków owocowych, płatków z mlekiem, słodyczy w godzinach wieczornych.
- Nie podawajcie dzieciom produktów z syropem fruktozowo-glukozowym. Czytajcie etykiety.

Wodna zabawa dla całej rodziny



Możecie wspólnie stworzyć tablicę, na której wszyscy członkowie rodziny będą wklejać lub zapisywać ilość wypitych płynów w ciągu dnia.



Możecie całą rodziną zapełniać 5 litrową butelkę, taką ilością wody, którą wspólnie wypiliście w ciągu dnia.



Możecie zaczynać od niewielkiej ilości wody, podawanej w małych kubeczkach, szklankach.

Ruch to zdrowie

Pierwszy i podstawowy element piramidy to aktywność fizyczna. Odgrywa ona bardzo ważną rolę w procesie prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Pozytywnie działa na układ immunologiczny, nerwowy, krwionośny, hormonalny oraz, rzecz jasna, układ ruchu. Znajdźcie swoją ulubioną aktywność fizyczną.

Może będą to wspólne wycieczki rowerowe, basen, jazda na rolkach czy hulajnodze? Jeśli znajdziecie sport, który polubicie to z przyjemnością będzie Wam się chciało ruszać.

Pamiętajcie, że nie musicie trenować codziennie. Zaplanowana aktywność fizyczna, trwająca ok. 45 minut, wykonywan 3-4 razy w tygodniu będzie optymalna.



Pamiętajcie także o tym, że tak zwana aktywność pozatreningowa też jest bardzo ważna w Waszym codziennym życiu:

- codziennie róbcie minimum 8000 kroków (korzystajcie z krokomierza, smartbanda, smartwatcha),
- zamieńcie windę na schody,
- środki komunikacji na rower,
- wyjdźcie przystanek wcześniej z autobusu.

Cukier w diecie

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nadmiar cukru w diecie dziecka jest jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju otyłości i jej powikłań metabolicznych.

Głównym źródłem cukru prostego w diecie dziecka są słodkie napoje, soki oraz słodycze. Mówiąc CUKIER, mamy na myśli również substancje słodzące, dodawane do potraw i napojów w celu zaspokojenia naszej potrzeby na odczucie smaku słodkiego.

A co z owocami?

Owoce to grupa produktów stanowiących doskonałe źródło błonnika, witamin oraz antyoksydantów, niezbędnych w naszej codziennej diecie. Postarajcie się ograniczyć przede wszystkim słodkie napoje oraz soki przecierowe.

Dlaczego?

Dlatego, że 1 litr napoju przecierowego to aż 27 łyżeczek cukru.



=



Czyli pijąc 1 szklankę soku przecierowego Twoje dziecko spożywa aż 7 łyżeczek cukru.

Ta sama szklanka soku przecierowego dostarczy twemu dziecku tyle cukru, co zjedzenie takiego zestawu warzyw i owoców:



Warto rozłożyć tę ilość na cały dzień, dodając warzywa i owoce do posiłków. A zamiast soku wypić wodę.

Zdrowe zamienniki cukru

Istnieje wiele zdrowych zamienników białego cukru. Wystarczy świadomie wybierać, aby cieszyć się dobrym smakiem potraw i nie tracić przy tym na zdrowiu.

Indeks Glikemiczny zamienników cukru

NISKI

ksylitol
erytrytol
stewia
cukier kokosowy

ŚREDNI WYSOKI

miód
suszone owoce
syrop klonowy

UWAGA!

Cukier brązowy, trzcinowy, nierafinowany to nadal CUKIER, którego podstawowym składnikiem jest sacharoza.

Postawcie na zdrowe przekąski!

Wspólne gotowanie w kuchni to z jednej strony dobry rodzinny czas, a także możliwość przygotowania zdrowych przekąsek. Można poszukać przepisów na wartościowe desery czy odżywcze słodczy. To doskonała okazja na poznawanie nowych smaków, przemyślanych kompozycji. Sprawdzenia ile dobrej słodczy ma w sobie daktyl i jak pożywny może być pudding z kaszy z dodatkiem owoców.



Od czasu do czasu można także sięgnąć po dobre gotowe przekąski. Na naszej liście dobrych propozycji znajdują się:

- Baton „dobra kaloria”,
- Baton Frupp (owoce liofilizowane),
- Ciasteczka Babci Ani,
- Crispi Natural,
- Ciasteczka orzechowe Franc&Oil.

Kary i nagrody w diecie dziecka

Nie nagradzajcie dziecka słodyczami za zjedzenie całego obiadu, nowego warzywa, czy dobre zachowanie w przedszkolu lub szkole.

Stwórzcie relacje oparte na wzajemnym zaufaniu, uczcie się wyrażać swoje uczucia i rozmawiajcie.

W tak sprzyjających warunkach dziecko będzie mogło wyrażać i przeżywać swoje emocje, a tym samym nie będzie zagłuszać ich jedzeniem.



Nadwaga u dzieci

Najczęstszą przyczyną nadwagi u dzieci jest dysproporcja pomiędzy spożyciem a wydatkowaniem energii. Rozwój nadwagi i otyłości u dzieci jest procesem długotrwałym, na który wpływ mają przede wszystkim czynniki środowiskowe oraz w mniejszym stopniu czynniki genetyczne.

Do czynników środowiskowych należą, zarówno mała jak i duża masa urodzeniowa, cukrzyca mamy w czasie ciąży, sposób karmienia w pierwszych 6 miesiącach życia, dieta i aktywność fizyczna dziecka oraz jego rodziny w kolejnych latach życia.

Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) do głównych przyczyn otyłości u dzieci i młodzieży należą:

- Słodzone napoje oraz posiłki typu fast-food.
- Zbyt mała ilość warzyw i owoców w codziennej diecie.
- Brak aktywności fizycznej.
- Siedzący tryb życia.



Czy wiesz, że...?

Wielu specjalistów w swoich badaniach potwierdza, że ważne jest objęcie interwencją całej rodziny dziecka z trudnościami w żywieniu, gdyż takie podejście zapobiega jego stygmatyzacji ze względu na „inność”.

(Styne DM, Arslanian SA, Connor EL, et al. Pediatric Obesity-Assessment, Treatment, and Prevention: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2017; 102(3): 709–757).

Odchudzanie samego dziecka bez włączenia w to jego opiekunów i rodzeństwa najczęściej przynosi zupełnie odwrotny skutek niż ten zamierzony.

**Drogi Rodzicu,
to Ty stanowisz siłę napędową dla swego dziecka!
Czas na wprowadzenie zmian, nie w dziecku,
a w całej rodzinie.**

Moje nawyki – nawykami dziecka

Pamiętajcie nawyki dziecka kształtowane są już od momentu urodzenia. Jako rodzina możecie zupełnie nieświadomie popełniać kluczowe błędy żywieniowe, które mogą przyczyniać się do wystąpienia w późniejszym czasie trudności żywieniowych.

Nawyki kształtujemy każdego dnia i wiemy, że każda zmiana to długotrwały proces, który wymaga:

✓ **KONSEKWENCJI**

✓ **WSPARCIA**

✓ **AKCEPTACJI**

✓ **CIERPLIWOŚCI**

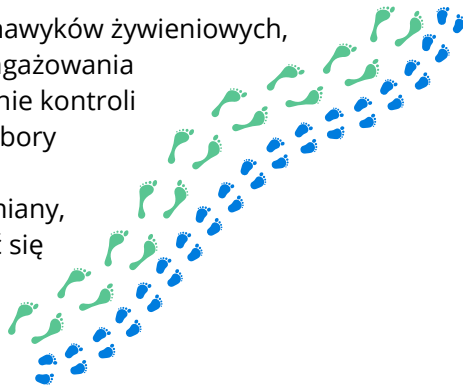
✓ **POZYTYWNEGO NASTAWIENIA**

Ważne małe kroki

1. Zadbaj o przyjazną atmosferę związaną z jedzeniem.
2. Wprowadź zasadę małych kroków, wprowadzaj zmiany stopniowo, daj sobie czas na adaptację do zmian.
3. Pozwól sobie na potknięcia - są one naturalnym elementem w procesie zmiany.
4. Doceniaj wszystkie sukcesy, nawet te najmniejsze.

Pomocna dłoń specjalisty

Zdajemy sobie sprawę, że zmiana nawyków żywieniowych, to proces wymagający dużego zaangażowania i konsekwencji. To czas na odzyskanie kontroli nad jedzeniem, na przemyślane wybory tego co jeść. Warto w tym czasie z uważnością patrzeć na drobne zmiany, które udaje się wprowadzić, cieszyć się małymi krokami, które w efekcie zaprowadzą do określonego celu.



Możesz liczyć na nasze wsparcie. Jeśli potrzebujesz wsparcia, wiedzy, odpowiedzi na pytania czy wzmocnienia dla siebie i swego dziecka - skontaktuj się z nami. Podzielimy się z Tobą naszymi doświadczeniami, poszukamy wspólnie rozwiązań i odpowiedzi na Twoje pytania.

Nasz zespół

Jesteśmy do Waszej dyspozycji. Dietetyczki kliniczne, psychodietetyczki, psycholożki, logopedki, farmaceutki. Pracujemy zespołowo. Każdemu dziecku wspólnie poświęcamy czas, omawiamy problemy i potrzeby, aby przygotować najlepsze rozwiązania i zaplanować efektywną pomoc.

Skontaktuj się z nami: kontakt@pionanazdrowie.pl

Jeśli poruszony temat jest dla Ciebie ważny i chcesz dowiedzieć się więcej zapraszamy na naszą stronę i profile w mediach społecznościowych. Piona na zdrowie to fundacyjny program o zdrowiu i żywieniu dzieci.





Zeskanuj kod QR i wejdź do naszego sklepu. Znajdziesz tam poradniki, przepisy i nasze unikalne produkty handmade. Kupując wspierasz działania społeczne naszej fundacji.

PIONA na zdrowie to program realizowany w ramach działalności:



**Fundacja
Akademia Zdrowej Rodziny**