

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

DLACZEGO SPOSÓB ODŻYWIANIA DZIECI JEST SPRAWĄ BARDZO WAŻNĄ?

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

Rola nauczyciela(-ki) polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz wydrukowaniu i przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych. Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”. Nauczyciel(-ka) powinien również zachęcić rodziców do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących materiałów:

- artykułów dostępnych na stronie [aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl):
 - „**Uczymy dzieci zdrowego odżywiania**”, wywiad z dr inż. Anną Harton, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/uczymy-dzieci-zdrowego-ywienia>,
 - „**Wybieram zdrowy tryb życia!**”, Zuzanna Jędrzejczyk, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/filozofia-zdrowia/wybieram-zdrowy-tryb-ycia>
 - „**Jedz zdrowo i kolorowo**”, mgr. inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, link: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/jedz-zdrowo-i-kolorowo>
- materiałów pomocniczych:
 - **tekst „Jak pomóc dziecku być zdrowym?”** (w materiałach pomocniczych do Forum)

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel(-ka) powinien przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. tekst (lub wyciąg z tekstu) z materiałów pomocniczych.

MATERIAŁY POMOCNICZE

DLACZEGO SPOSÓB ODŻYWIANIA DZIECI JEST SPRAWĄ BARDZO WAŻNĄ?

TEKST „JAK POMÓC DZIECKU BYĆ ZDROWYM?”

Najcenniejszy prezent, jaki możesz dać swojemu dziecku, nie wymaga pieniędzy! To ZDROWY SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ I ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE. Dar ten leży całkowicie w gestii rodziców.

Sposób żywienia wywiera wpływ na zdrowie przez całe życie człowieka, ale najbardziej istotny jest w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. Zasoby, w które zostanie wówczas wyposażony organizm, są podstawą jego rozwoju i dobrego funkcjonowania przez całe życie.

Mamo, Tato - wyjaśnijcie

Rolą rodziców i nauczycieli(-ek) jest uświadamianie tego faktu dzieciom już od najmłodszych lat oraz motywowanie ich do podejmowania właściwych dla zdrowia decyzji. Dzieci i młodzież nie mają bowiem zbyt wielu możliwości doświadczania na sobie skutków niewłaściwego sposobu odżywiania. Na efekty pewnych zachowań czeka się czasem kilka, kilkanaście lat. Warto więc pomóc naszym dzieciom uchronić się przed chorobami, które wiążą się ze złym odżywianiem.

Choroby a odżywianie

Hipokrates, nazywany ojcem współczesnej medycyny, mówił: "Jesteś tym, co jesz". Zatem już wtedy zdawano sobie sprawę z tego, że zdrowie zależy od jakości spożywanego pokarmu, a niewłaściwe odżywianie jest przyczyną chorób. Lista "chorób z jedzenia" jest długa. Oto niektóre z nich:

- otyłość,
- choroby układu krążenia,
- częste infekcje, stany zapalne,
- alergie,
- cukrzyca,
- choroby układu pokarmowego,
- nowotwory,
- hipercholesterolemia (nadmiar cholesterolu w surowicy krwi),
- osteoporoza,
- zespół niedożywienia,
- nadpobudliwość, nadmierna drażliwość, nagłe wybuchy agresji, jak również apatia i osłabienie.

Problemy związane ze zdrowiem ujawniają się częściej w wieku dojrzałym niż w dzieciństwie. Jednak nieprawidłowy sposób odżywiania w przypadku wielu dzieci nie pozostaje bez wpływu na ich zdrowie. Bóle brzucha, głowy, częste infekcje to pierwsze sygnały, które powinny skłonić do przeanalizowania sposobu odżywiania dziecka.

Czas działania

Dzieci nie uświadamiają sobie, jak poważne skutki może mieć zastępowanie drugiego śniadania batonikiem czy pączkiem i jak szybko można przytyć, wpisując do codziennego menu niewielki batonik czy butelkę słodzonego napoju lub soku. Trzeba z nimi rozmawiać i od najwcześniejszych lat życia tłumaczyć, że racjonalne odżywianie i właściwy styl życia

Zdrowo jem, więcej wiem!

to najlepszy sposób na zapewnienie zdrowia teraz i w przyszłości. Ogromne znaczenie ma również dawanie dobrego przykładu swoim własnym zachowaniem.

Nasze błędy = błędy dzieci

Aby skutecznie pomagać dziecku w dokonywaniu mądrych wyborów związanych ze zdrowym stylem życia, warto uświadomić sobie najczęściej popełniane własne błędy żywieniowe oraz te popełniane przez dzieci i młodzież. To m.in.:

- niewłaściwy skład pożywienia: nadmiar tłuszczu (powyżej 50%), nadmiar białka (ok. 50%), cukrów prostych, niedobór błonnika,
- niezrównoważone pożywienie - chipsy, frytki, fast foody,
- nieregularne i niepełnowartościowe posiłki,
- zastępowanie właściwych posiłków słodyczami,
- nadmiar żywności oczyszczonej,
- picie słodzonych soków, napojów,
- picie zbyt małej ilości wody.

Skuteczna pomoc

Zaszczepianie dziecka od najwcześniejszych lat zdrowych nawyków żywieniowych ma niezwykle istotny cel - to wzmacnianie układu immunologicznego chroniącego organizm przed chorobami i zwalczającego je, jeśli wystąpią. Sprawny układ odpornościowy jest jednym z fundamentów zdrowego i szczęśliwego życia dziecka. Prezentujemy zatem różne sposoby na wzmocnienie tego układu:

- aktywność fizyczna,
- pełnowartościowe pożywienie,
- eliminacja cukru,
- oczyszczanie organizmu (duża rola błonnika),
- stosowanie - w razie potrzeby - suplementów,
- udział w diecie probiotyków (probiotyki to produkty, które pozwalają przywrócić naturalną florę jelit, m.in.: jogurty, kefir, napoje mleczne fermentowane, kwaszone warzywa).