

Dziecko z nadwagą



1 na 10



**dzieci
w wieku
szkolnym
ma problem
z nadwagą
lub otyłością**



Okolo

80%

**dzieci z nadwaga
będzie w przyszłości otyłe**

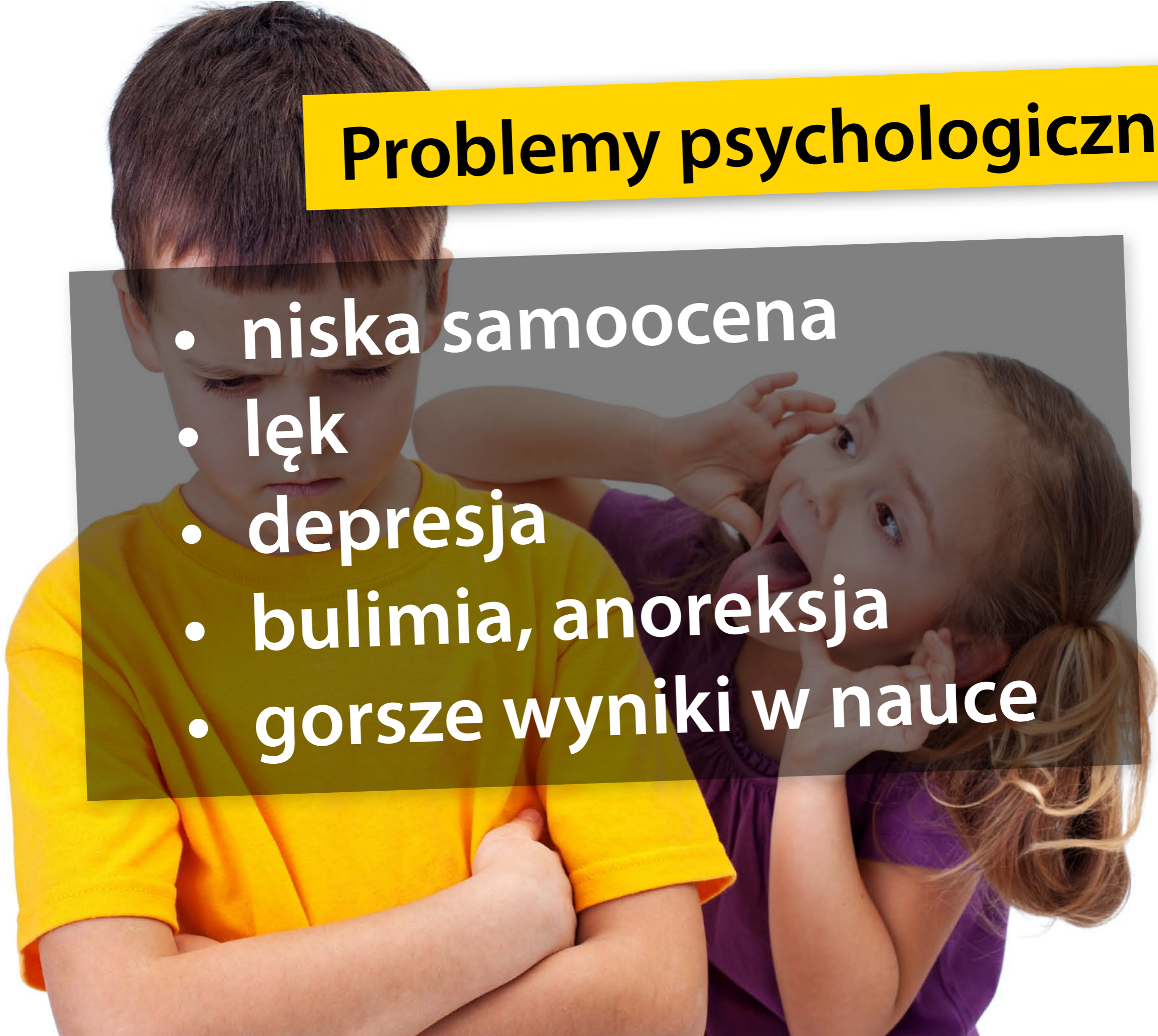
Nadwaga w okresie dzieciństwa

zwiększa ryzyko

**powstania wielu niebezpiecznych
chorób w wieku dorosłym**

Problemy psychologiczne

- niska samoocena
- lęk
- depresja
- bulimia, anoreksja
- gorsze wyniki w nauce





Problemy zdrowotne

- **hormonalne**
- **sercowo-naczyniowe**
- **płucne**
- **z aparatem ruchu**
- **żołądkowo-jelitowe**

Dlaczego dzieci
tyją?



**Zbyt duża
ilość kalorii**





Brak ruchu

Niska jakość żywienia





**Nieregularne
posiłki**



Słodkie napoje

**Produkty
żywnościowe
specjalne
dla dzieci**





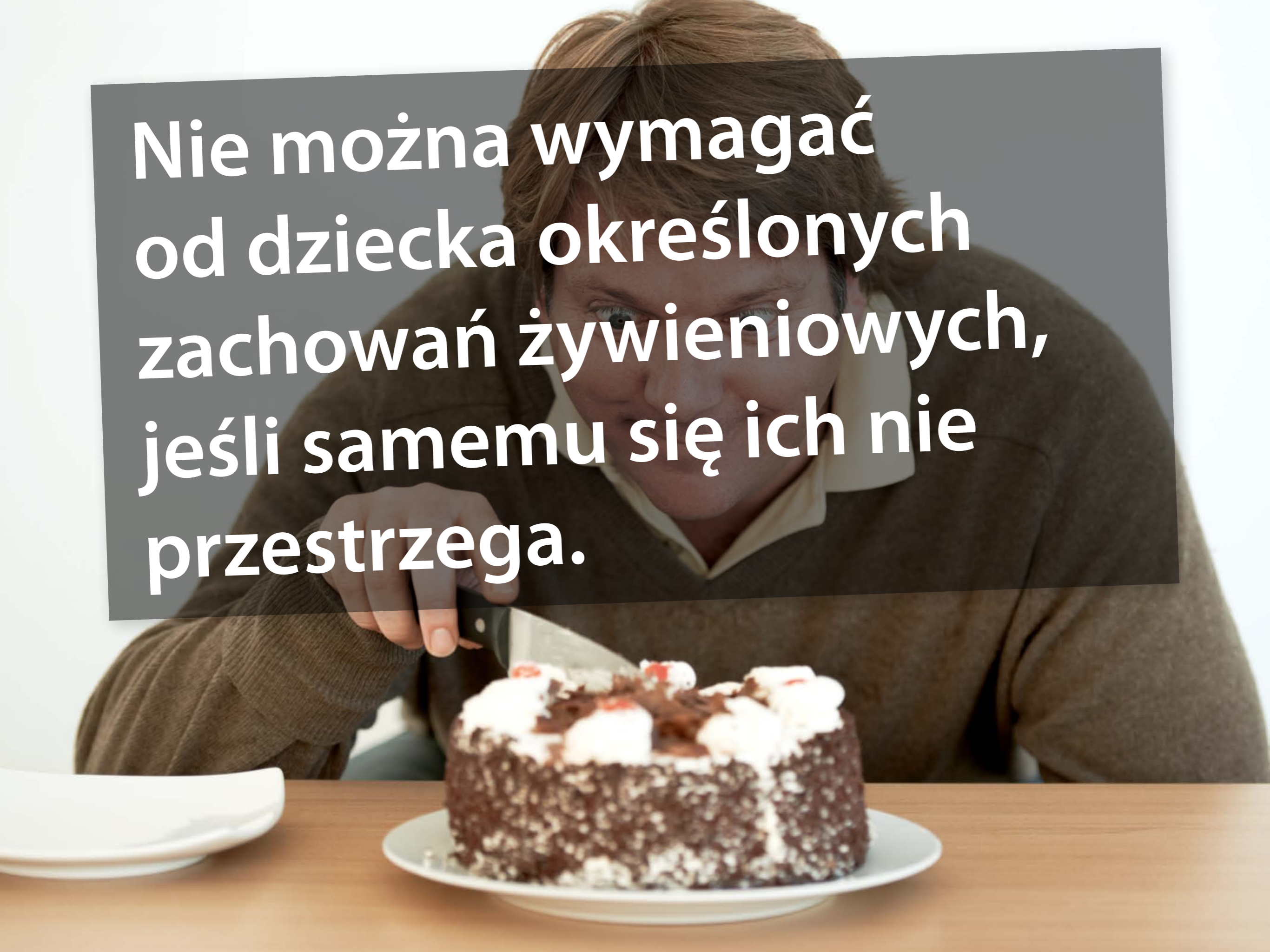
Zadbaj o swoje
dziecko

**Dzieci
uczą się
od dorosłych**



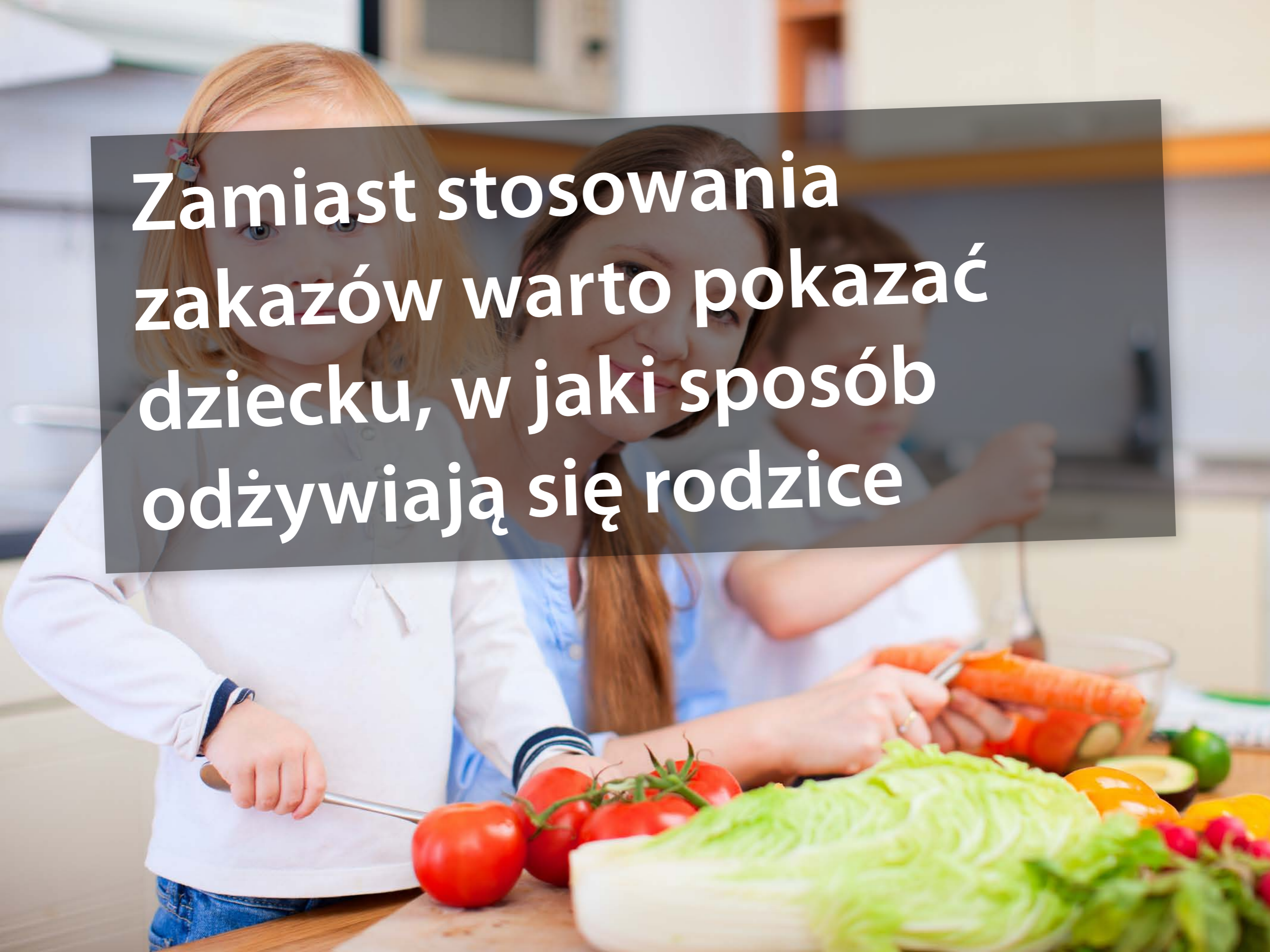


**Nie można wymagać
od dziecka określonych
zachowań żywieniowych,
jeśli samemu się ich nie
przestrzega.**

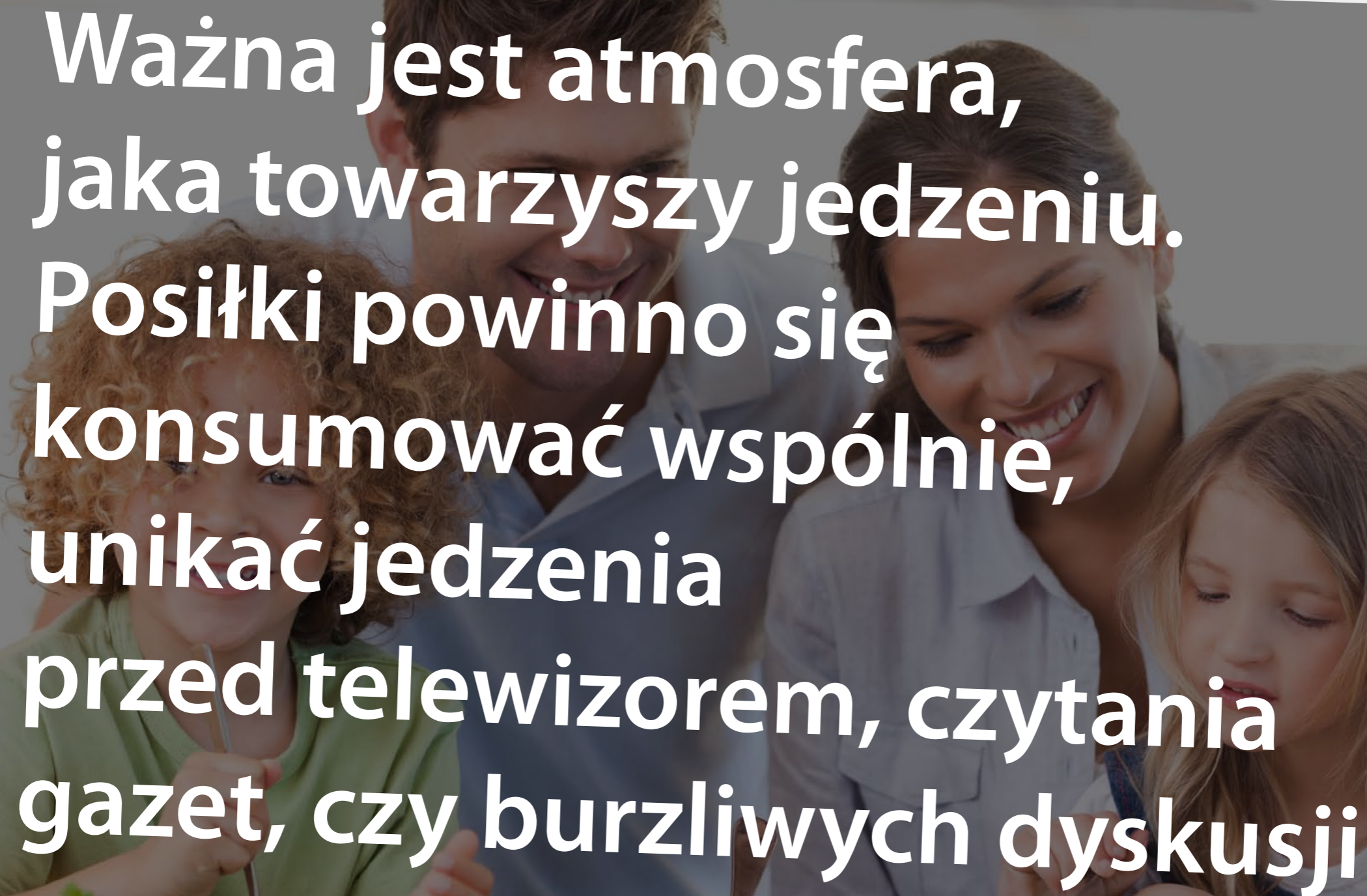




**Zamiast stosowania
zakazów warto pokazać
dziecku, w jaki sposób
odżywiają się rodzice**









Ważna jest atmosfera,
jaka towarzyszy jedzeniu.
Posiłki powinny się
konsumować wspólnie,
unikać jedzenia
przed telewizorem, czytania
gazet, czy burzliwych dyskusji





**Warto dziecku nieustannie
podkreślać zalety
spożywania dobrej jakości
produktów**





**Bardzo istotne może być
włączanie dziecka
w racjonalne zakupy,
komponowanie dań
czy nakrywanie do stołu**

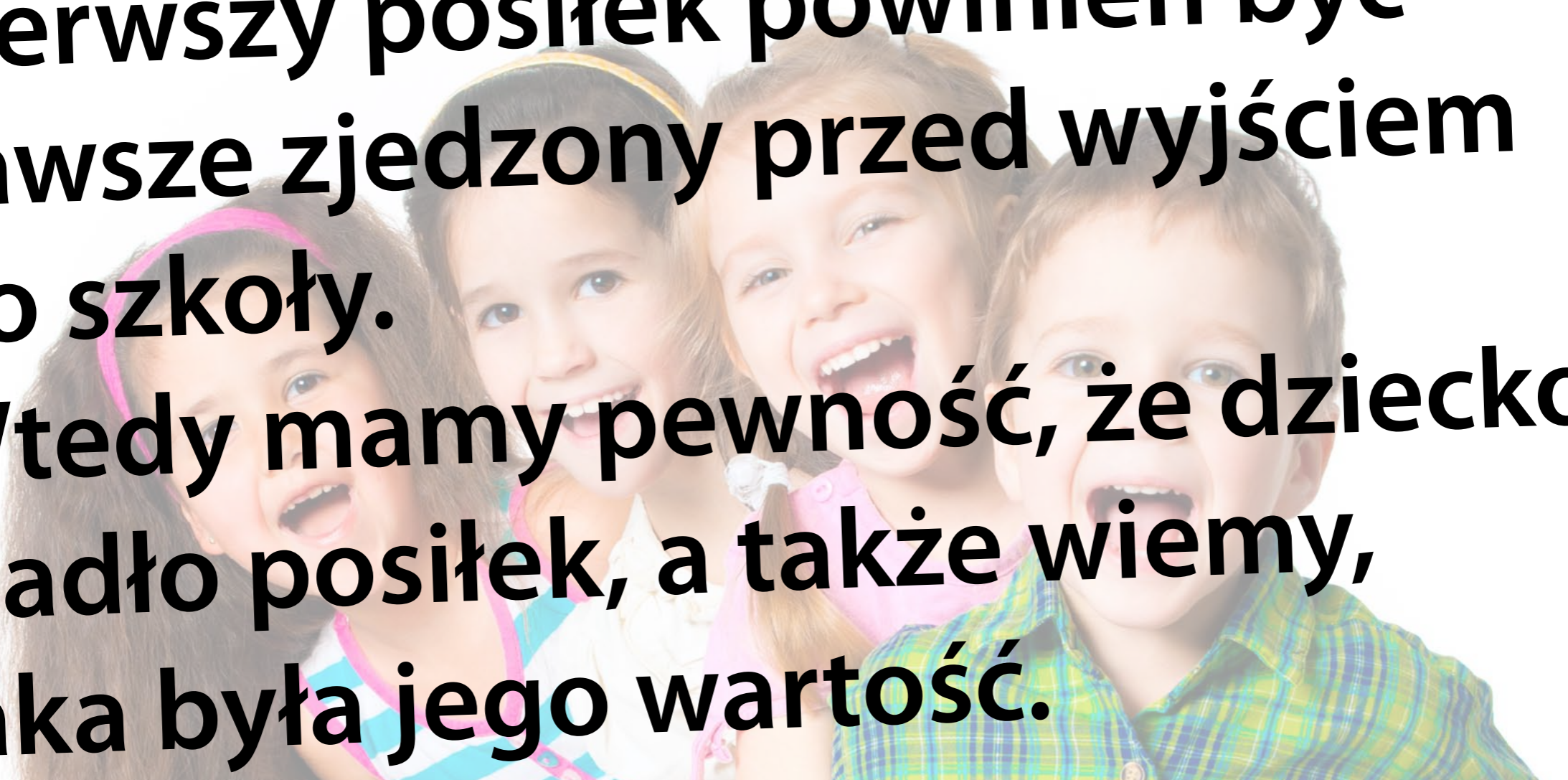
Pierwsze śniadanie

najważniejszy posiłek dnia!



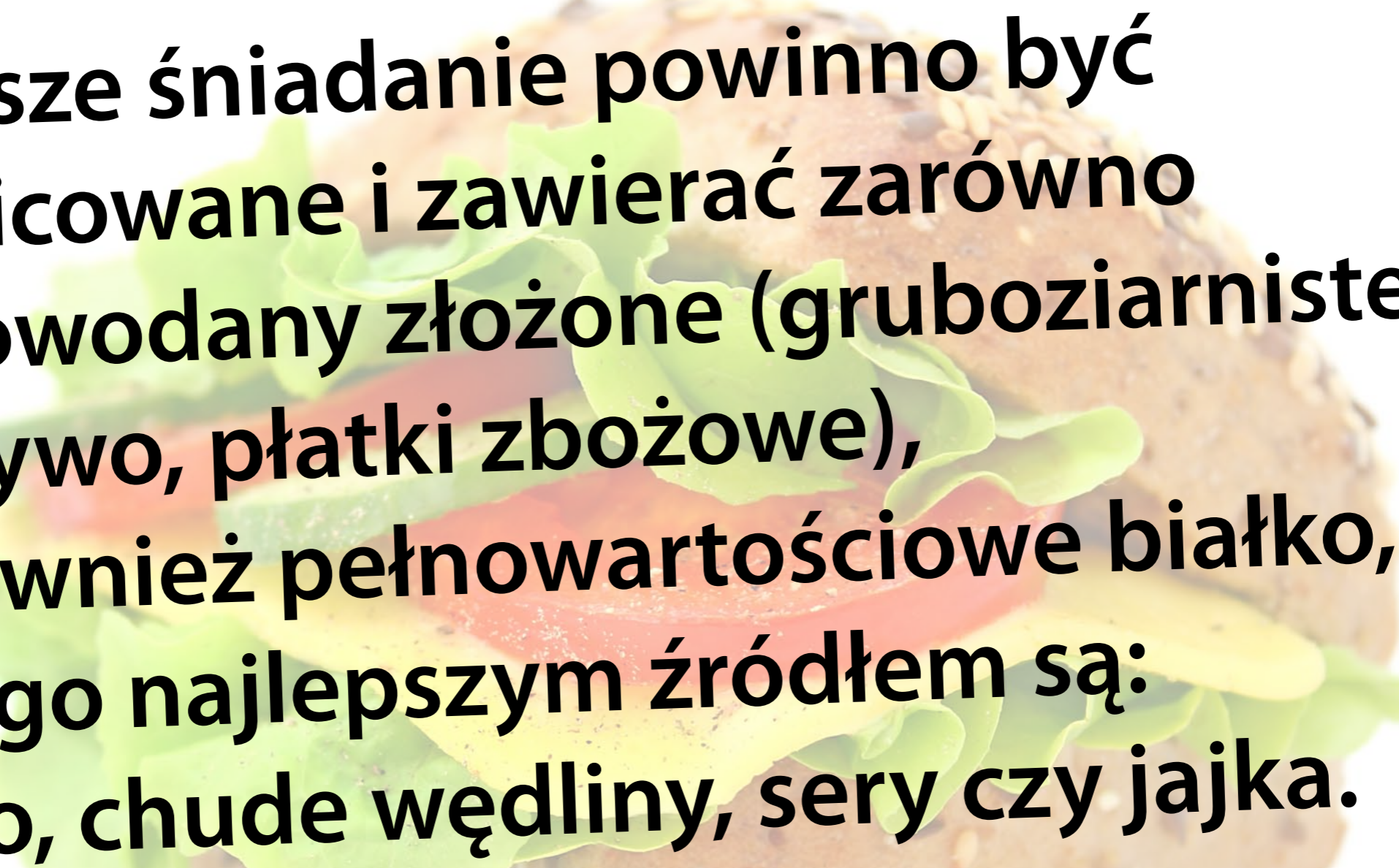
Pierwsze śniadanie

Pierwszy posiłek powinien być zawsze zjedzony przed wyjściem do szkoły. Wtedy mamy pewność, że dziecko zjadło posiłek, a także wiemy, jaka była jego wartość.

A photograph of four young children, two girls and two boys, smiling and laughing joyfully. They are dressed in casual, colorful clothing. The background is plain white.

Pierwsze śniadanie

Pierwsze śniadanie powinno być zróżnicowane i zawierać zarówno węglowodany złożone (gruboziarniste pieczywo, płatki zbożowe), jak również pełnowartościowe białko, którego najlepszym źródłem są: mleko, chude wędliny, sery czy jajka.



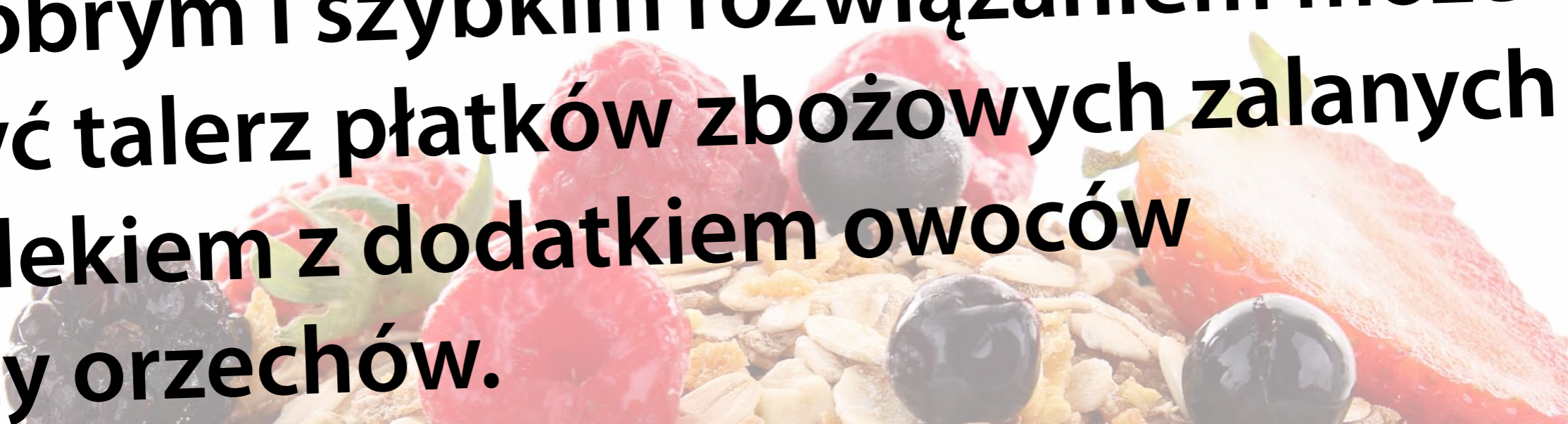
Pierwsze śniadanie

Posiłek musi także zawierać dodatek warzyw lub owoc.



Pierwsze śniadanie

Dobrym i szybkim rozwiązaniem może być talerz płatków zbożowych zalanych mlekiem z dodatkiem owoców czy orzechów.



Uwaga! Należy unikać gotowych płatków słodzonych dla dzieci!

Drugie śniadanie

nie mniej ważne od pierwszego!



Drugie śniadanie



Powinno być zawsze zjedzone w szkole, najlepiej podczas długiej przerwy.

Drugie śniadanie

Każdy rodzic powinien zadbać, aby **zawsze** w plecaku znalazły się kanapka pieczywa pełnoziarnistego z dodatkiem chudej wędliny, sera czy pasty jajecznej, a na deser owoc. Jako napój doskonale nadaje się jogurt pitny, kefir, względnie mały sok owocowy.



Drugie śniadanie

Kiedy dziecko nie zabierze śniadania z domu, jest niemal pewne że na długiej przerwie w szkole **zastąpi je** chipsami lub batonem.



Obiad



dobra jakość to podstawa!



Obiad

**Jest to po śniadaniu
najważniejszy posiłek
w ciągu dnia,
dlatego powinien
charakteryzować się
szczególnie dobrą
jakością.**



Obiad

W ramach posiłków obiadowych należy unikać mięs smażonych, ziemniaków z tłuszczem lub sosem, zup zaklepanych śmietaną, słodkich naleśników, klusek polewanych tłuszczem.



Obiad

**Unikać należy popijania
obiadów słodkimi
kompotami**



Obiad

Zdrowy obiad powinien zawierać kawałek chudego mięsa bez panierki, ziemniaki bez sosu, kasze lub ryż. Warto tutaj zadbać także o solidną porcję warzyw czy surówki.



Deser

Obiad może być zakończony deserem, na który możemy podać zamiast ciastek, kisiel z owocami lub budyn' dostarczający dodatkową porcję mleka.





Obiad

Przynajmniej **dwa razy w tygodniu**
na stole powinna gościć ryba.

Podwieczorek



Podwieczorek

Niekoniecznie muszą to być słodczyce.



Podwieczorek

Podwieczorek powinien być formą lekkiej przekąski. W tym przypadku najlepiej nadają się owoce, koktajl mleczny z owocami, budyń.



Podwieczorek



Podwieczorek

Starajmy się, by podwieczorek każdego dnia nie był na słodko. Naprzemiennie warto stosować także bardziej odżywcze formy posiłków, np. kanapka, sałatka warzywna, itp.



Podwieczorek

A close-up photograph of two young children eating red apples. The child in the foreground is a young girl with dark, curly hair, wearing a blue shirt, looking intently at her apple. The child in the background is a young boy with curly hair, also eating an apple. The background is softly blurred, showing hints of a floral pattern.

**Jeżeli dziecko chodzi wcześniej spać,
podwieczorek nie jest koniecznością**

Kolacja



Kolacja

Kolacja powinna być spożywana ok. 2-3 godziny przed snem i charakteryzować się lekką strawnością.



Kolacja

Posiłek ten może mieć podobny charakter jak drugie śniadanie.



Kolacja

W godzinach wieczornych należy unikać potraw i napojów słodkich, a także zbyt dużej ilości owoców. W godzinach wieczornych organizm nie potrzebuje dużej ilości szybkiej energii jaką jest cukier.





**Jak ograniczyć
dziecku**

słodycze?

Jak ograniczyć dziecku słodycze?

Główną uwagę należy skupić na czynnikach mogących zminimalizować ich szkodliwe działanie.



Jak ograniczyć dziecku słodycze?

Z punktu widzenia zdrowia czy wagi najbardziej szkodliwa jest wysoka częstotliwość spożywania słodyczy. Zatem jednorazowe zjedzenie w tygodniu 2 czekolad na raz jest mniej szkodliwe niż systematyczne konsumowanie 2-3 czekoladowych cukierków codziennie.



Jak ograniczyć dziecku słodycze?

Rodzice chcący ograniczyć częstotliwość spożywania słodyczy mogą np. wyznaczać tzw. „słodki dzień”, w którym dziecko może zjeść dowolną ilość słodyczy, pod warunkiem, że konsekwentnie nie spożywało ich przez cały tydzień.

Najgorsze jest jedzenie słodyczy na pusty żołądek.



Jak ograniczyć dziecku słodycze?

Rodzice chcący ograniczyć częstotliwość spożywania słodyczy mogą np. wyznaczać tzw. „słodki dzień”, w którym dziecko może zjeść dowolną ilość słodyczy, pod warunkiem, że konsekwentnie nie spożywało ich przez cały tydzień.

Najgorsze jest jedzenie słodyczy na pusty żołądek.





Bądźmy
sprawiedliwi

Bądźmy sprawiedliwi

Jeżeli dziecko ma problem z nadwagą i wymaga ograniczania słodczy, nie wolno ich kupować,



...a jeszcze gorzej jeść je samemu na oczach dziecka.

Bądźmy sprawiedliwi

Nie należy przechowywać słodyczy na widocznym miejscu, najlepiej nie mieć ich w ogóle w domu

A young boy with light brown hair and blue eyes is shown from the chest up, wearing a blue long-sleeved shirt. He is holding a large, round donut with a thick, glossy, light brown glaze in his mouth. He has a wide-eyed, surprised expression on his face. His right hand is holding the donut, and his left hand is resting on his ear. The background is plain white.

Bądźmy sprawiedliwi

Nie wręczać dziecku nagród i prezentów w formie słodczy. Nie można z jednej strony zabraniać ich jeść, a z drugiej nimi nagradzać

Bądźmy sprawiedliwi

Uczulić otoczenie na współpracę w tym zakresie (dziadkowie, znajomi)



Bądźmy sprawiedliwi

Jeżeli w domu jest rodzeństwo i tylko jedno z dzieci ma problem z nadwagą, wówczas wszystkie dzieci w domu muszą mieć ograniczane słodycze. Nawet jeżeli dziecko nie ma problemu z wagą, wyjdzie mu to na dobre.

Odwieczny problem:

Warzywa



Odwieczny problem: warzywa

Surowe warzywa to wielka skarbnica potrzebnych dziecku witamin i minerałów i błonnika. Mają ponadto niewiele kalorii.



Odwieczny problem: warzywa



Im później zaczniemy je podawać, tym trudniej będzie przekonać dziecko do ich spożywania w późniejszym wieku, dlatego we wczesnym okresie dzieciństwa warto dodawać do gotowych sałatek warzywnych pokrojoną natkę pietruszki, kiełki, zieloną sałatę czy koperek a następnie dążyć do stopniowej eliminacji warzyw gotowanych na rzecz surowych.

Odwieczny problem: warzywa

Jeżeli dziecko nie lubi owoców,
warto je początkowo wkomponowywać
do innych ulubionych potraw (np. surówek)
lub podawać zmiksowane w formie koktajlu.



Odwieczny problem: warzywa

Próby przekonania do jedzenia surowych warzyw czy owoców najlepiej ponawiać w towarzystwie rówieśników, którzy pod tym względem chętnie świecą przykładem.



A group of children are running happily across a lush green field under a bright blue sky with scattered white clouds. In the foreground, a young boy in a purple t-shirt and plaid shorts runs towards the camera. Behind him, several other children, mostly in purple shirts, are running in the same direction. To the left, a girl in an orange shirt and purple pants is also running. The background shows a line of trees and a few more people sitting on the grass, suggesting an outdoor event or park setting.

Zachęcajmy dziecko

do ruchu

**Dzieci mają naturalną potrzebę ruchu
i chęć rywalizacji fizycznej, dlatego
nie ograniczajmy im tego.**





Zachęcajmy dziecko do ruchu

**Starajmy się, by w sprzyjających warunkach
dziecko spędzało jak najwięcej czasu
na świeżym powietrzu.**



**Zamiast gier komputerowych kupujmy na prezent
rower, rolki, łyżwy, skakankę.
Świetnym rozwiązaniem jest również pies.**

**Kupując gry komputerowe starajmy się wybierać
te, które wymagają ruchu
(z kontrolerami ruchu)**





Zachęcajmy dziecko do ruchu

Nie zwalniamy dzieci z zajęć WF



Ograniczajmy czas spędzany przed komputerem i telewizorem

Starajmy się z dziećmi organizować wspólne wycieczki piesze i rowerowe, spacery z psem, itp.



A pair of green canvas sneakers with white laces and white soles. The sneakers are positioned diagonally, with the left shoe in the foreground and the right shoe slightly behind it. The background is plain white.

Zachęcajmy dziecko do ruchu

**Starajmy się zapisać dziecko
na dodatkowe zajęcia ruchowe (taniec,
sztuki walki, pływanie itp.)**

Zachęcajmy dziecko do ruchu

Aby aktywność fizyczna skutecznie redukowałą wagę musi być systematyczna
(codziennie powinna być zapewniona min. 40-60 minutowa porcja ruchu)



**W imieniu swoim
i wszystkich dzieci
dziękuje za uwagę :-)**



dobry
dietetyk