

# Zdrowy styl życia dzieci

mgr Paulina Ogórek

# Otyłość

*Otyłość* – to długotrwałe zaburzenie, spowodowane brakiem równowagi między poborem, a wydatkowaniem energii, czego efektem jest zwiększona ilość tkanki tłuszczowej. Otłuszczenie organizmu zwiększa ryzyko powikłań i staje się problemem zdrowotnym.

# Ocena masy ciała dziecka

Oceniając masę ciała u dzieci i młodzieży należy brać pod uwagę okres rozwojowy, a normy rozwojowe muszą uwzględniać wiek dziecka. W okresie wzrastania w naturalny sposób wysokość i masa ciała rosną i zmieniają swe proporcje. Masa ciała jest ściśle powiązana z wysokością. Dla oceny prawidłowego wzrastania i przybywania na wadze u dzieci i młodzieży stosuje się siatki centylowe. Najczęściej jest to wskaźnik wagowo - wzrostowy BMI.

# BMI

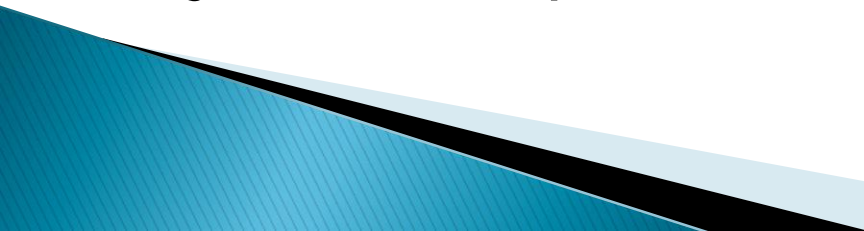
***BMI*** – to wskaźnik w którym masę ciała w kilogramach dzielimy przez wysokość ciała. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dla osób dorosłych BMI w przypadku nadwagi wynosi  $25\text{kg}/\text{m}^2$ , a w przypadku otyłości –  $30\text{kg}/\text{m}^2$ . U dzieci i młodzieży wartość wskaźnika BMI zależy od płci i zmienia się wraz z wiekiem.

# Nadwaga czy otyłość

Zgodnie z obowiązującą definicją WHO:

- ***nadwaga*** – to zaburzenie, w którym wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa od 85 centyla, a mniejsza niż 95 centyla.
- ***otyłość*** – rozpoznajemy, gdy wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa od 95 centyla.

# Czynniki wpływające na rozwój nadwagi i otyłości

- ▶ postępujący rozwój urbanizacji, przemysłu i postępy techniczne;
  - ▶ ograniczenie spontanicznej aktywności fizycznej;
  - ▶ nieograniczony dostęp do komputera i telewizora;
  - ▶ łatwy dostęp do przetworzonej, wysokokalorycznej, bogatej w tłuszcze i cukry proste żywności;
  - ▶ nieregularność spożywania głównych posiłków, ich opuszczanie i jednocześnie częste podjadanie kalorycznych przekąsek;
  - ▶ sytuacje stresowe i problemy emocjonalne, takie jak konflikty w szkole czy w rodzinie.
- 

# Otyli rodzice to także otyłe dzieci

Występuje bardzo duże ryzyko otyłości u dzieci, których rodzice są otyli. Jak pokazują badania, aż 70% dzieci, których oboje rodzice są otyli, również jest otyłe. Jeśli obydwój rodzice są szczupli, ryzyko otyłości u dziecka wynosi jedynie 10%. Dzieci są ważnymi obserwatorami. Nieprawidłowe wzorce odżywiania rodziców, są przekazywane dzieciom. Dużą rolę odgrywają wzorce związane ze spędzaniem wolnego czasu i aktywności fizycznej w rodzinie. Otyli rodzice często nie uważają otyłości swoich dzieci za problem, nie są świadomi, że może ona stać się przyczyną wielu problemów zdrowotnych.

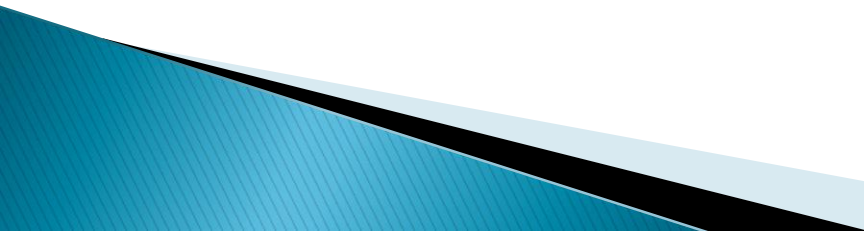
# Otyły przedszkolak będzie otyłym dorosłym?

Nie bez powodu mówi się, że otyłe dziecko to otyły dorosły. U otyłego przedszkolaka prawdopodobieństwo zostania otyłym dorosłym jest ponad czterokrotnie większe niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała. Tak więc ponad 30% otyłych przedszkolaków i prawie 80% otyłych nastolatków ma szansę stać się otyłymi dorosłymi.



# Otyłość u dzieci może doprowadzić do poważnych chorób

Problemy zdrowotne związane z otyłością to:

- ✓ zaburzenia gospodarki lipidowej;
  - ✓ cukrzyca typu 2;
  - ✓ insulinooporność;
  - ✓ stłuszczenie wątroby;
  - ✓ nadciśnienie tętnicze;
  - ✓ zespół policystycznych jajników;
  - ✓ bezdech senny;
  - ✓ zaburzenia kostno – stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni;
  - ✓ większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym;
  - ✓ zaburzenia emocjonalne.
- 

# Styl życia w rozwoju otyłości

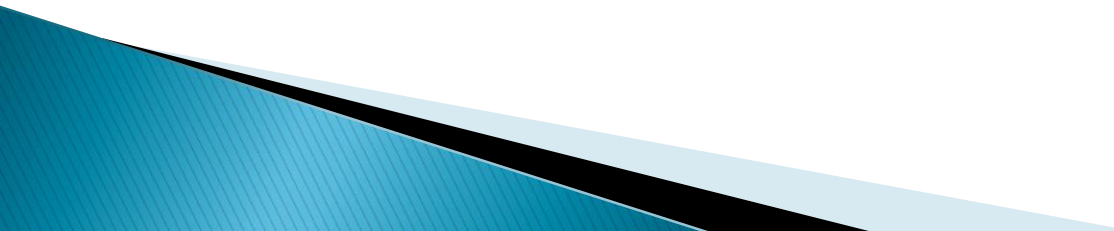
Zbilansowana dieta dziecka jest istotna dla jego organizmu nie tylko z powodu niebezpieczeństwa otyłości i możliwych jej powikłań, ale także jako nieodzowny warunek prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu.

Codzienna aktywność fizyczna dziecka wpływa korzystnie nie tylko na sylwetkę, ale także na rozwój psychofizyczny dziecka. Nie jest łatwo zmienić swój styl życia, gdy zmieniło się niekorzystnie otaczające nas środowisko. Ruszamy się mniej, więcej siedzimy przed telewizorem lub komputerem.

Z badań wynika, że to nie wysokokaloryczna dieta jest największym problemem, ale właśnie siedzący, pozbawiony aktywności tryb życia jest najbardziej niebezpieczny.

# Czy zdrowy styl życia może zapewnić dziecku ładną i szczupłą sylwetkę?

Zdecydowanie tak! W swoim otoczeniu każdy z nas może znaleźć rodziny, w których rodzice są otyli, a mimo tego dzieci są szczupłe. Ci rodzice zadbali o aktywność fizyczną i właściwą dietę u swoich dzieci. W walce z otyłością dziecka nieodzownym warunkiem jest pomoc rodziców.



# Wsparcie

Otyłe dziecko zwykle źle czuje się w grupie rówieśniczej. Dochodzi do sytuacji w których dziecko jest nieakceptowane nawet przez swoich najbliższych przyjaciół. Bardzo ważne jest wtedy wsparcie rodziny. Rodzice nie powinni lekceważyć, bagatelizować problemu otyłości u dziecka, a tym bardziej unikać negatywnych komentarzy, krytyki czy wyśmiewania się z dziecka. Powinni przygotowywać dziecko na to, iż proces walki z otyłością jest długotrwały, jego ciało będzie powoli się zmieniało, nie będzie to natychmiastowy efekt. Dzięki takiemu wsparciu dziecko nie będzie się zniechęcało.

# Ćwiczenia fizyczne

Wielki grecki filozof Hipokrates, twierdził, że najważniejsze znaczenie dla zdrowia ma odpowiednia dieta połączona z ćwiczeniami fizycznymi. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jednym z najważniejszych czynników wpływających na stan zdrowia jest zdrowy styl życia, w którym kluczową rolę odgrywa aktywność fizyczna. W dzisiejszych czasach te dwa elementy, są podstawą zachowania zdrowia. Ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do lepszej pracy metabolizmu tkanki tłuszczowej, kostnej, czynności układu nerwowego, krążeniowego, oddechowego, mięśniowego, a także sferę psychiczną. W skuteczności odchudzania integralną częścią będzie odpowiednio dobrany trening zdrowotny.

# Ćwiczenia fizyczne

Każdy rodzaj aktywności fizycznej jest lepszy niż brak jakiegokolwiek. Pamiętać należy o dostosowaniu wysiłku do poziomu wydolności, stopnia otyłości i stanu zdrowia dziecka. Do najczęstszych należą:

- pływanie;
- jazda na rowerze;
- biegi terenowe;
- gry z piłką;
- skakanka;
- hula hop;
- ćwiczenia na materacu o charakterze korekcyjnym.

# Dieta dziecka otyłego

W diecie dziecka otyłego powinno znajdować się pięć posiłków w ciągu dnia, spożywanych o regularnych porach.

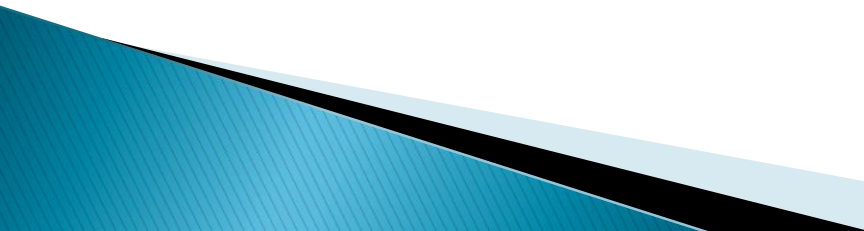
Śniadanie powinno być pożywane pół godziny po przebudzeniu, natomiast kolacja trzy godziny przed snem.

Dania powinny być urozmaicone i smaczne, zawierać łatwostrawne białko, węglowodany złożone i odpowiednią ilość zdrowego tłuszczu. Obiad powinien zawierać mięso o małej zawartości tłuszczu. Dwa razy w tygodniu na obiad należy podać dziecku danie rybne. Gotowane warzywa lub zupy krem. Owoce mogą służyć jako przekąska do szkoły. Zdrowe słodycze, np. batoniki zbożowe. Posiłki najlepiej podawać dziecku na małym talerzu i unikać dokładek.

Należy również zwrócić uwagę na to, aby dziecko spożywało posiłki powoli.

# Źródła płynów w diecie dziecka otyłego

Do podstawowych należą:

- woda niegazowana, lekko gazowana, źródlana, mineralna niskosodowa;
  - naturalne herbaty owocowe, ziołowe, czarna, zielona i czerwona;
  - kompoty;
  - soki owocowe świeżo wyciskane;
  - soki warzywne bez dodatku cukru;
  - chude mleko;
  - lekka kawa zbożowa.
- 



# Podsumowanie

Otyłość to problem zdrowotny , dotykający coraz większej liczby dzieci i młodzieży. Niepokojący staje się fakt, iż nadmiar kilogramów u dziecka nie budzi należytego niepokoju rodziców , a przekonanie , że pulchne dziecko to zdrowe dziecko. Pamiętajmy, otyłe dziecko to dziecko chore, narażone na poważne powikłania zdrowotne, wymagające pomocy i wsparcia.

Dziękuję za uwagę 😊