

DIETA UCZNI

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Ma ono ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. Możemy zaryzykować stwierdzenie, że jesteśmy tym, co jemy. To, z czego składa się codzienny jadłospis, ma istotny wpływ na nasz rozwój i funkcjonowanie. W pierwszym roku życia dziecko zwiększa masę swego ciała nawet trzykrotnie, nabywa bardzo dużo istotnych umiejętności takich jak chodzenie, chwytanie. Najbardziej spektakularne zmiany zachodzą jednak w mózgu, tworzą się w nim miliony połączeń nerwowych. To dzięki nim malec tak szybko udoskonala zmysły, uczy się nowych umiejętności i przyswaja wiedzę. Mózg pełnię swej sprawności osiąga właśnie w pierwszych latach życia malca i jest wtedy dwa razy bardziej aktywny niż w dorosłości. Aby nie zakłócało wzrostu i rozwoju mózgu, potrzebuje on dużo energii oraz sporo składników odżywczych o sprofilowanym działaniu.

W okresie wzrostu i rozwoju organizmu, zdrowa dieta wpływa nie tylko na samopoczucie, stan zdrowia, funkcje poznawcze, lecz także pomaga chronić organizm przed wieloma poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w późniejszych etapach życia. Znaczenie dla zdrowia mają również prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe, które z reguły kształtują się w młodym wieku. Mówiąc o prawidłowym rozwoju, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Podobnie jak prawidłowe żywienie ma ona korzystny wpływ na samopoczucie, wzrost i rozwój młodego organizmu, a nawet na wyniki w nauce.

Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży są integralnym elementem Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży. Aktualna Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży (2016 r.) została opracowana przez grupę ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia.



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.



Źródło: 2016, oprac. pod kier. prof. M. Jacega

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Odpowiednie odżywianie a wyniki w nauce

Autor artykułu: [dr inż. Bożena Wajszczyk](#)



W prawidłowym rozwoju dzieci i pracy mózgu bierze udział wiele składników odżywczych zawartych w diecie. Odpowiednie odżywianie może więc mieć wpływ na wyniki w nauce.

Do najważniejszych składników należą:

Glukoza

Glukoza jest niezbędna do pracy mózgu, ponieważ swobodnie przechodzi przez barierę krew-mózg i dostarcza energii potrzebnej do wszystkich jego funkcji: myślenia, zapamiętywania, rozwiązywania problemów.

Dobrym źródłem glukozy są węglowodany złożone zawarte w produktach zbożowych (chleb, ryż, kasze, makarony, płatki) oraz w warzywach. Glukoza występuje również w węglowodanach (cukrach) prostych, które występują w takich produktach, jak: słodycze, miód, dżem, owoce, soki owocowe.

Najbardziej polecane jest jednak jedzenie węglowodanów złożonych, ponieważ wchłaniają się wolno z przewodu pokarmowego i przez kilka godzin będą dostarczać glukozy niezbędnej do pracy mózgu.

Pamiętaj jednak, że jedzenie cukrów prostych sprzyja także rozwojowi otyłości. Obniżenie poziom glukozy we krwi powoduje natomiast niepokój, pojawiają się zaburzenia koncentracji, nerwowość,

zaburzenia snu.

Żelazo

Najważniejszą funkcją żelaza jest transport tlenu do wszystkich komórek organizmu. Niedobór tego pierwiastka powoduje anemię, której skutkiem jest niedotlenienie organizmu, co z kolei powoduje obniżenie zdolności koncentracji i sprawności umysłowej, zaburzenia pamięci. U niemowląt i dzieci niedokrwistość z niedoboru żelaza powoduje gorszy rozwój psychomotoryczny oraz upośledzenie zdolności poznawczych.

Witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B (zwłaszcza B₆, B₁₂ i foliany), przyczyniają się do optymalnego działania centralnego układu nerwowego, ponieważ pełnią funkcje pomocnicze przy wytwarzaniu neuroprzekazników. Ponadto foliany są niezbędne do rozwoju mózgu, przez wpływ na syntezę nukleotydów i transkrypcję DNA. Niedobów tych witamin może prowadzić do anemii mającej podobne skutki, jak anemia z niedoboru żelaza. Niedobór witaminy B₁₂ może też powodować degenerację włókien nerwowych i nieodwracalne uszkodzenia mózgu. Wyniki badań wskazują również, że niedobory witamin B₆, B₁₂ i folianów stanowią czynnik ryzyka wystąpienia choroby Alzheimera.

Kwasy tłuszczowe n-3

Kwasy tłuszczowe biorą udział w rozwoju centralnego układu nerwowego oraz wpływają na prawidłową pracę i rozwój mózgu. Kwasy tłuszczowe n-3 są niezbędne do zachowania funkcji organizmu człowieka w każdym wieku. Szczególne zapotrzebowanie na te składniki odżywcze występuje w okresie wczesnego dzieciństwa, a wyjątkową rolę przypisuje się kwasowi dokozaheksaenowemu (DHA), który w dużych ilościach odkłada się w rozwijającym się ośrodkowym układzie nerwowym

Jod

Długotrwałe niedobory jodu prowadzą do rozwoju niedoczynności tarczycy i powstawania wola. Zaawansowana niedoczynność tarczycy prowadzi zaś do ospałości, spowolnienia umysłowego, obniżenia wydolności intelektualnej. U dzieci jest też przyczyną opóźnienia rozwoju fizycznego i psychicznego.

Woda

Odpowiednie nawodnienie organizmu ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania organizmu. Dlatego należy pamiętać o konieczności stałego uzupełniania płynów, zanim pojawi się uczucie pragnienia. Wyniki badań wskazują, że odwodnienie powyżej 2% masy ciała może zmniejszać zdolności umysłowe i poznawcze.

Wpływ diety na rozwój poznawczy dziecka

Drogi Rodzicu! Czy wiesz, że prawidłowe żywienie ma bardzo duży wpływ na rozwój poznawczy Twojego dziecka? Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza składników, które wspierają dojrzewanie i funkcjonowanie mózgu, a co za tym idzie wpływają na prawidłowy rozwój zdolności, takich jak: percepcja, pamięć, koncentracja uwagi czy myślenie. Dzięki tym zdolnościom Twoje dziecko łatwiej przyswaja nową wiedzę, z którą się spotyka każdego dnia.

Aby wspomóc dietą rozwój dziecka, powinieneś przestrzegać dwóch najważniejszych reguł:

- 1) **regularność** spożywania posiłków,
- 2) **różnorodność** produktów żywnościowych pojawiających się w jadłospisie.

Pamiętaj! Największym autorytetem dla małego dziecka jest rodzic. Dlatego Ty również powinieneś stosować się do tych zasad, ponieważ to co działa najsilniej na Twoje dziecko, to właśnie Twój przykład.

Regularność spożywania pełnowartościowych posiłków (4–5) w ciągu dnia jest bardzo ważna. Sprawia, że glukoza – składnik niezbędny do pracy mózgu – uwalniana jest w odpowiednich odstępach czasu, dzięki czemu mózg może pracować efektywnie. Istotne jest, aby glukoza była dostarczana do organizmu stopniowo, najlepiej z węglowodanów złożonych, których źródłem są produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe pieczywo, razowe makarony, kasze: gryczana, jaglana, jęczmienna, brązowy ryż, płatki zbożowe), a nie z produktów bogatych w cukry proste (jak słodycze, produkty wysokoprzetworzone, słodkie napoje). Produkty zawierające duże ilości cukrów prostych powodują szybki wzrost i równie szybki spadek energii i koncentracji uwagi, warto więc chronić przed tym dzieci.

Różnorodność produktów żywnościowych pokazuje Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia. Chcąc wspierać rozwój swojego dziecka, powinieneś włączać do jego diety grupy produktów zawarte w Piramidzie

– im jadłospis bardziej urozmaicony, tym lepiej! Dlaczego? Ponieważ bogaty wachlarz składników odżywczych pomaga w rozwoju zdolności poznawczych, które są tak bardzo potrzebne Twojemu dziecku w nabywaniu nowych umiejętności.

Jakie produkty są najistotniejsze dla rozwoju zdolności poznawczych dziecka?

Warzywa, m.in.: boćwina, brukselka, jarmuż, brokuł, szpinak, natka pietruszki, sałata, kapusta, szparagi, kalafior, burak, oraz **owoce**, m.in. banany, czarne porzeczki, maliny, jeżyny, wspierają rozwój intelektualny poprzez dostarczenie takich składników, jak: magnez, żelazo, czy kwas foliowy. Magnez, biorąc udział w pobudzaniu tkanki mięśniowej i nerwowej, wpływa na efektywność przekazywania informacji pomiędzy różnymi rejonami mózgu. Żelazo dotlenia organizm i wpływa na prawidłowy rozwój funkcji poznawczych. Z kolei kwas foliowy jest istotnym elementem usprawniającym działanie całego centralnego układu nerwowego. Wymienione składniki,

choć mają różny mechanizm działania, uzupełniając się, wpływają na rozwój zdolności poznawczych. Sprawiają, że mózg Twojego dziecka lepiej analizuje, kojarzy i pamięta fakty i dzięki temu lepiej zarządza przyswajanymi treściami. Małe dziecko uczy się bardzo intensywnie, wszystko, z czym się spotyka, jest dla niego nowe. Warto zadbać o to, by jego mózg był odpowiednio przygotowany na zdobywanie tego ogromu wiedzy.

Drogi Rodzicu, pamiętaj zatem, aby na talerzu Twojego dziecka codziennie były warzywa i owoce. Możesz z nich, wyciskać soki, robić koktajle, surówki. Owoce dodawaj np. do owsianki, a warzywa np. do serka wiejskiego, lub po prostu spakuj je pokrojone w pudeleczko jako dodatek do drugiego śniadania.

Produkty zbożowe, takie jak płatki zbożowe i otręby, kasze gruboziarniste, ryż brązowy czy pieczywo pełnoziarniste, są przede wszystkim źródłem energii niezbędnej do pracy mózgu, ale również magnezu, żelaza i kwasu foliowego. Dodatkowo są bogate w witaminy z grupy B (B₆, B₁₂), wpływające na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, oraz w cynk, który wpływa na prawidłowy rozwój i wspiera odporność organizmu. Twoje dziecko powinno zatem rzadziej chorować i szybciej przyswajać nowe zagadnienia.

Pełnoziarniste produkty zbożowe staraj się podawać dziecku codziennie, do wybranych posiłków. Płatki zbożowe i otręby możesz dodawać do mleka i produktów mlecznych lub sałatek, do kanapek stosuj różnorodne pieczywo, w tym pełnoziarniste. Zadbaj o to, by Twoje dziecko jadło kasze lub ryż brązowy do obiadu kilka razy w tygodniu.

Rozwój zdolności poznawczych dziecka jest również wspierany przez liczne składniki zawarte

w często niedocenianych **nasionach roślin strączkowych** (ciecierzyca, soczewica, fasola, groch, bób). Nasiona te bogate są w magnez, cynk, witaminy z grupy B i kwas foliowy. **Warto, żeby pojawiły się w jadłospisie Twojego dziecka. Możesz zrobić z nich pastę na kanapkę, dodać do sałatki lub zastąpić nimi mięso na obiad.**

Równie ważnym elementem diety dziecka są **ryby, zwłaszcza tłuste ryby morskie** (m.in. łosoś, makrela, dorsz, śledź), **oleje roślinne** (rzepakowy, lniany) oraz **orzechy włoskie**. Wszystkie te produkty zawierają kwasy tłuszczowe n-3 (EPA i DHA), które wspierają rozwój centralnego systemu nerwowego i wpływają na prawidłową pracę i rozwój mózgu, dzięki czemu poprawiają koncentrację uwagi dziecka. **Zadbaj o to, aby zamiast mięsa na talerzu Twojego dziecka przynajmniej raz w tygodniu były ryby. Natomiast oleje i orzechy mogą być codziennie. Pamiętaj jednak, żeby zachować umiar ze względu na ich dużą kaloryczność.**

Mięso jest ważnym składnikiem diety. Dostarcza przede wszystkim pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witaminy B₁₂. **Staraj się podawać dziecku na obiad przede wszystkim mięso gotowane, natomiast do kanapki – zamiast kupowanych wędlin – domowe pieczone mięso.**

Mówiąc o diecie wspomagającej rozwój poznawczy dziecka, warto także pamiętać o lecytynie – związku współbudującym każdą komórkę ciała. Jest ona niezbędna do powstania jednego z neuroprzekaźników, wpływa m.in. na pamięć. Zawierają ją **orzeszki ziemne, soja, siemię lniane i kielki pszenicy.**

I, oczywiście, nie zapominaj o **wodzie!** To jeden z podstawowych składników pokarmowych – niezbędny do życia. Jeśli Twoje dziecko nie będzie piło dostatecznej ilości płynów, może to skutkować zaburzeniami w funkcjonowaniu organizmu, objawiającymi się zmęczeniem, bólami głowy, a także pogorszeniem funkcji poznawczych. **Dbaj, by Twoje dziecko spożywało 1,5-2 l wody w ciągu dnia.**

Drogi Rodzicu, różnorodna dieta zgodna z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci, dostarczająca szeregu niezbędnych składników odżywczych, jest ważnym elementem wpływającym na rozwój i usprawnienie zdolności poznawczych. Pamiętaj o tym, gdy widzisz radość swojego dziecka z osiągniętych sukcesów. Prawidłowa dieta ma w tym swój udział!

Szanowni rodzice zachęcamy do zapoznania się ze stroną internetową,

<https://ncez.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne> na której można przeczytać bardzo ciekawe artykuły, rozwiewające wszystkie wątpliwości dotyczące żywienia dzieci. Strona powstała dzięki współpracy specjalistów.

Ż

r

ó

d

ł

o

:

s

t

r

o

n

a

i

n

t

e

r

n

e

t

o

w

a

N

A

R

O

D

O

E

G

O

C

E

N

T