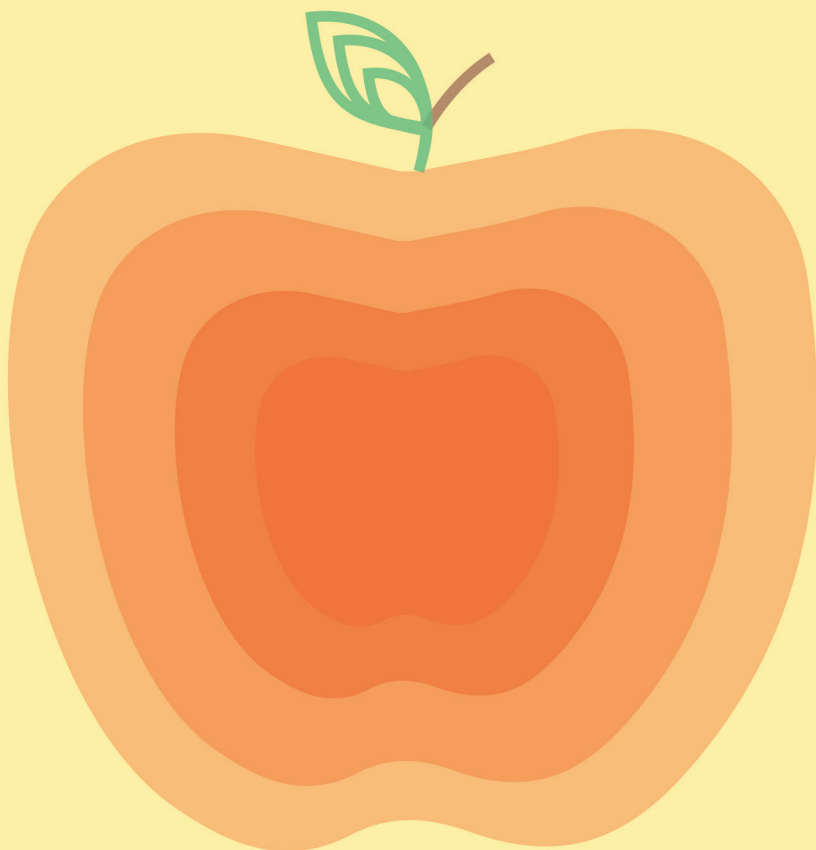


DIETA W NADWADZE I OTYŁOŚCI U DZIECI

Kompleksowy poradnik, który może posłużyć rodzicom i opiekunom jako pomoc w podejściu do problemu z nadwagą i otyłością u dzieci.



SZPITAL SPECJALISTYCZNY w PILE
im. Stanisława Staszica
64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1



I Wprowadzenie

Nadwaga i otyłość u dzieci to coraz powszechniejszy problem zdrowotny. Szacuje się, że w Polsce co czwarte dziecko ma nadmierną masę ciała. Skutki nadwagi i otyłości mogą być długofalowe – zarówno fizyczne (cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom cholesterolu, stłuszczenie wątroby), jak i psychiczne (niskie poczucie własnej wartości, depresja). Kluczem do skutecznego leczenia nadwagi i otyłości jest zmiana stylu życia oraz regularna aktywność fizyczna.

II Przyczyny nadwagi i otyłości u dzieci.

- Brak regularności posiłków;
- Spożywanie wysoko przetworzonej żywności będącej źródłem tzw. „pustych kalorii” (wyroby cukiernicze: ciastka, cukierki, batony, lody, słodkie napoje gazowane i niegazowane, fast-food, słone przekąski);
- Niska aktywność fizyczna;
- Brak odpowiedniej ilości snu;
- Jedzenie w pośpiechu, przed telewizorem lub smartfonem;
- Nieprawidłowe wzorce rodzinne (brak wspólnych posiłków, nagradzanie jedzeniem).

III Podstawowe zasady diety.

Zanim zaczniesz wprowadzać zmiany:

- Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.
- Oceniają oni BMI dziecka w oparciu o siatki centylowe.
- Celem diety jest nauka prawidłowych nawyków żywieniowych, musi być dostosowana do wieku dziecka, jego preferencji smakowych, nie może być przyczyną stresu.



IV Zasady zdrowego odżywiania i zdrowego trybu życia.

Zasada 1: Unikaj drastycznych diet

- Dzieci nie mogą być poddawane restrykcyjnej diecie, przy dobrze skomponowanym planie posiłków nie powinno być uczucia głodu (może się pojawiać przed zbliżającą się porą posiłków). Rygorystyczna dieta może spowodować zaburzenia rozwoju psychofizycznego. Dziecko nie może być pozbawione wszystkich ulubionych produktów. Jeżeli lubi słodkie, wprowadź jeden słodki dzień w tygodniu.

Zasada 2: Regularność posiłków

- Wprowadź regularność posiłków 4 – 5 posiłków w ciągu dnia o stałych porach: 3 główne + 1-2 mniejszych. Śniadanie powinno być zjedzone w domu, do godziny po przebudzeniu. Reszta posiłków co 3-3,5 godziny, kolacja 2-3 godziny przed snem. Regularność posiłków „podkręca” metabolizm, organizm przyzwyczaja się do dostarczania odpowiedniej dawki energii i składników odżywczych i potrafi racjonalnie nimi gospodarować. Przy braku regularności posiłków pojawia się uczucie głodu, które sprzyja sięganiu po niezdrowe przekąski np. słodkie.

Zasada 3: Produkty zbożowe pełnoziarniste

- zamiast białego pieczywa – pełnoziarniste;
 - kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak);
 - makarony pełnoziarniste, ryż brązowy;
 - płatki zbożowe bez dodatku cukru, nie błyskawiczne (owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe).
- Dodatki zbożowe należy gotować al. dente.

Zasada 4: Warzywa i owoce

- Warzywa 5 porcji dziennie (najlepiej do każdego posiłku), należy podawać około 500 g w różnej postaci na surowo pokrojone do kanapek, w formie sałatek z lubianych przez dziecko warzyw, gotowane do dań obiadowych, w formie zup jarzynowych, dań mięsno - warzywnych. W sezonie zimowym warto korzystać z mrożonek oraz warzyw kiszonych.
- Owoce: max 2 porcje dziennie 200 – 300 g (ze względu na obecność cukrów prostych).
- Przykładowe porcje owoców: 1 szklanka jagód, borówek, salaterka truskawek, malin, 1 jabłko, 1 pomarańcza, 1 banan, 2 plasterki arbuza, 2 plasterki ananasa, 1 kiwi

Zasada 5: Białko

Dobrym źródłem białka w diecie dziecka są:

- Chude gatunki mięsa: indyk, kurczak bez skóry, królik, młoda wołowina, cielęcina, chuda wieprzowina np. schab, polędwiczka, dobrej jakości wędliny (np. szynka, polędwiczka – zwróć uwagę na procentową zawartość mięsa);
- Chude ryby (np. sola, sandacz, okoń, dorsz, pstrąg), jeden raz w tygodniu powinny pojawić się ryby z grupy tłustych np. łosoś, halibut, makrela;
- Mleko do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna do 3% tł., serki wiejskie, serki homogenizowane o obniżonej zawartości tłuszczu, skyr naturalny, twaróg półtłusty, mozzarella light, sporadycznie ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu. Nie podajemy produktów mlecznych, całkowicie odtłuszczonych.
- Jajka gotowane na twardo, na miękko, omlet, jajecznica na parze lub niewielkiej ilości oleju;
- Nasiona roślin strączkowych: groch, fasola, bób, ciecierzycy, soja.

Zasada 6: Tłuszcz

- Wyeliminuj produkty bogate w tłuszcze zwierzęce: tłuste gatunki mięs, tłuste wędliny np. salami, pasztety kupne, kabanosy, mielonki. Sery topione, pleśniowe, mleko pełnotłuste, śmietanę, sosy, potrawy smażone na głębokim tłuszczu, w panierce.
- Włącz do diety tłuszcze roślinne, takie jak olej rzepakowy, oliwę z oliwek, olej lniany, dodawaj do surówek, sałatek, gotowania.

Zasada 7: Nawodnienie

Najlepszym napojem do zaspokojenia pragnienia jest woda niegazowana, minimum 1,5 litra dziennie.

- Dzieci do 3 r.ż. powinny pić wodę niskozmineralizowaną (< 500 mg/litr rozpuszczonych składników), dzieci starsze oraz młodzież wodę średniozmineralizowaną (< 1000 mg/litr rozpuszczonych składników).

Smak wody można urozmaicić przez dodanie soku z cytryny, pomarańczy lub dodatek świeżych owocowych lub ziół (np. mięta, melisa). Dziecku można podawać niesłodzone domowe kompoty, herbaty owocowe, ziołowe bez cukru, słaby napar z czarnej herbaty, herbatę zieloną, kawę zbożową.

Zasada 8: Aktywność fizyczna

- Minimum 60 minut dziennie aktywności umiarkowanej do intensywnej, dostosowanej do wieku dziecka i możliwości fizycznych (np. spacer, rower, basen, taniec);
- Ograniczenie siedzącego trybu życia;
- Wspólna aktywność fizyczna.

Zasada 9: Sen

- Dzieci w wieku 7-12 lat potrzebują 9-12 godzin snu na dobę.
- Brak snu zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości przez zaburzenie działania hormonów sytości i głodu.

V Porcje jedzenia na dłoni – orientacyjne wskazówki

Białko (mięso, ryby, jajka, rośliny strączkowe):

- Porcja = wielkość wewnętrznej części dłoni dziecka (bez palców) (np. pierś z kurczaka, ryba, tofu – tyle ile zmieści się na wnętrzu dłoni dziecka)

Węglowodany złożone (chleb, makaron, ziemniaki, ryż):

- Porcja = wielkość zaciśniętej pięści dziecka (np. tyle ugotowanego ryżu, makaronu)

Warzywa

- Porcja = dwie garście dziecka (np. surowe warzywa pokrojone w słupki lub gotowane warzywa)

Owoce

- Porcja = jedna garść dziecka (np. kilka truskawek, borówek, jagód)

Ser żółty, orzechy i tłuszcze

- Porcja = wielkość kciuka dziecka (np. ilość masła na kanapkę, plaster sera żółtego)



VI Przykładowy jadłospis

I Śniadanie

Jajecznica na parze z pomidorami i szczypiorkiem:

- 2 jajka, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, 1 średni pomidor, szczypiorek,
- 1-2 kromek chleb pełnoziarnistego, masło, ogórek kiszony lub świeży.

Do picia kakao bez cukru, herbata ziołowa lub owocowa bez cukru, woda.

II Śniadanie

Tortilla pełnoziarnista z hummusem, blokiem drobiowym i warzywami:

- 1 tortilla, 1 łyżka hummusu, 3 plastry bloku drobiowego, sałata, papryka, ogórek, tarta marchewka.

Do picia woda niegazowana z cytryną, herbata ziołowa

Obiad

- Zupa krem z brokułów (bez dodatku śmietany)
- Filet drobiowy pieczony w folii z ziołami
- Ryż brązowy lub ziemniaki gotowane
- Surówka z kiszonej kapusty

Do picia kompot z jabłek bez cukru lub woda

Podwieczorek

Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym:

- Kubek jogurtu naturalnego 150 g, kilka truskawek, ½ banana, 1 łyżeczka płatków migdałowych

Kolacja

Kasza jaglana z warzywami na patelnię

- Mieszanek warzyw na patelnię, 2 łyżeczki oleju, zioła, filet drobiowy 100 g, kasza jaglana 30 g.

Do picia herbata ziołowa lub owocowa bez cukru.

Dodatkowo szklanka mleka przed snem.



VII Rola rodziny w procesie odchudzania dziecka

1. Rodzice jako wzór do naśladowania.

Dzieci uczą się głównie przez obserwację i naśladowanie dorosłych, nie przez słuchanie poleceń. Jeśli rodzic:

- je warzywa,
- pije wodę,
- nie podjada wieczorem,
- rusza się codziennie, to dziecko z dużym prawdopodobieństwem będzie robiło to samo.

Zła praktyka: Rodzice każą jeść dziecku zdrowo, a sami jedzą chipsy przed telewizorem.

Dobra praktyka: Zmiana diety i stylu życia dotyczy całej rodziny – bez wyjątków.

2. Wspólne planowanie i przygotowywanie posiłków

Włączenie dziecka w przygotowywanie posiłków:

- uczy odpowiedzialności,
- zwiększa akceptację zdrowych dań,
- rozwija pozytywne relacje z jedzeniem.

Przykład: Dziecko może wybierać warzywa na obiad, mieszać składniki do sałatki, pomagać w robieniu listy zakupów.

Wsparcie emocjonalne i brak krytyki

Rodzina powinna:

- **NIE** krytykować wyglądu dziecka („masz brzuszka nie jedz więcej”)
- **NIE** szantażować („jak schudniesz to kupię Ci coś”)
- **NIE** wyśmiewać („nie zmieścisz się w krzesło”)
- **TAK** wspierać („razem damy radę”, „ważne, że próbujesz”)
- **TAK** zauważać postępy („świetnie, że wybrałaś wodę zamiast coli”)

Wspólne wyzwania i cele

Rodzina może ustalić wspólne cele:

- „przez 7 dni nie pijemy słodzonych napojów”,
- „codziennie robimy 30 minut spaceru”,
- „w każdą sobotę gotujemy nowe zdrowe danie”.

Dziecko nie czuje się wtedy osamotnione.



Oddział dziecięcy

nr tel

e-mail

67 210 66 44

67 210 66 42

pediatria@szpital.pila.pl

www.szpitalpila.pl

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Projekt graficzny: Zuzanna Dacka

Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
2. Kułaga Z., Litwin M., Tkaczyk M., i wsp. Polish 2010 growth references for school-aged children and adolescents. Eur J Pediatr 2011; 170:599-609.
3. Januszek – Trzciakowska, A., Małeczka-Tendera E., Klimek K. i wsp. Obesity risk factors in a representative group of Polish prepubertal children. Arch Med. Sci 2014;10: 880 -885