

# Dieta odchudzająca dla dziecka - jak zmienić jego nawyki żywieniowe

Sposób żywienia dzieci uzależniony jest od nawyków żywieniowych ich rodziców oraz osób ze środowiska przedszkolnego i szkolnego, w którym się obraca. Preferencje, co do wyboru żywności korzystnej i niekorzystnej dla zachowania zdrowia nabyte przez pociechę w najmłodszych latach życia, mogą sprzyjać rozwojowi chorób dietozależnych w latach późniejszych bądź stanowić podstawę dla zachowania zdrowego organizmu.

Otyłość jest patologicznym stanem nagromadzenia zawyżonej ilości tkanki tłuszczowej w ciele w stosunku do masy beztłuszczowej. Nie należy mylić tego pojęcia z nadwagą, gdyż nadwaga jest stanem mniej poważnym, ponieważ charakteryzuje się niewielkim nadmiarem tkanki tłuszczowej, którego łatwiej się pozbyć wdrażając zasady prawidłowego żywienia. Wśród populacji dziecięcej, otyłość diagnozuje się w przypadku, gdy BMI dziecka plasuje się na poziomie wyższym niż 97 percentyl dla wieku i płci, z kolei nadwagę gdy wartość wskaźnika mieści się między 90, a 97 pasmem centylowym.

## Otyłość wśród dzieci - przyczyny

**Nadwaga i otyłość wśród dzieci jest niestety problemem widocznym, lecz przeważnie lekceważonym.** Dla dobra dziecka warto świadomie zdać sobie sprawę z obecności problemu i spróbować pomóc mu w walce z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi i nadmierną masą ciała. **Co ważne, nieleczona otyłość nie zniknie w magiczny sposób wraz z wiekiem dziecka, ale może się pogłębić, a jej konsekwencje powinny zmotywować do podjęcia działania.** Dla rodzica oznacza to często walkę z własnymi przyzwyczajeniami żywieniowymi, słabościami oraz rutynami.

Motywatorem do zmian powinna być chęć lepszego życia dla swojego dziecka i chęć uchronienia go przed konsekwencjami nieleczonej otyłości. Jakiego rodzaju są to konsekwencje? Przede wszystkim nadmiernie obciążone stawy powodujące problemy z poruszaniem się, płaskostopie oraz bóle kolan. Nadmiar masy ciała rozregulowuje gospodarkę hormonalną organizmu sprzyjając rozwojowi cukrzycy typu II oraz przedwczesnemu dojrzwaniu organizmu. Nadmiernie obciążone serce, które zmuszone jest do pompowania większej ilości krwi może ulec powiększeniu, istnieje również większe zagrożenie zawału mięśnia sercowego. Organizm bardziej podatny jest na rozwój nadciśnienia, miażdżycę naczyń krwionośnych i wiele innych. Cierpi również sfera psychiczna dziecka, które może czuć się wyizolowane oraz z tego powodu odczuwać niską samoocenę.

**W patogenezie otyłości odgrywają rolę: czynniki genetyczne, czynniki środowiskowe (m.in. dieta i aktywność fizyczna), czynniki społeczne i kulturowe oraz stan hormonalny organizmu [1].** W socjologii mawia się, że należy poznać przyczyny danego zjawiska, aby w łatwiej znaleźć rozwiązanie. Zatem analizując popełniane błędy możemy z powodzeniem się na nich uczyć i próbować nie popełniać ich w dalszym życiu. A jakie zachowania sprzyjają rozwojowi nadwagi, a w późniejszym okresie otyłości?

- Nieregularność spożywania posiłków
- Podjadanie między posiłkami słodyczy i słonych przekąsek

- Zastępowanie pełnowartościowych posiłków daniami typu fastfood oraz daniami gotowymi
- Niskie spożycie warzyw oraz owoców
- Spożywanie produktów zbożowych oczyszczonych tj. białe pszenne pieczywo, jasne makarony, biały ryż, drobne kasze, słodkie płatki śniadaniowe
- Niskie spożycie produktów pełnoziarnistych tj. płatki zbożowe zwykłe, pieczywo razowe, chleb pumpernikiel, grube kasze, otręby, brązowy ryż oraz ciemne makarony,
- Zbyt duże porcje posiłków spożywane przez dzieci
- Wysokie spożycie produktów cukierniczych takich jak słodkie bułki, drożdżówki, ciasta, ciasteczka
- Preferencja słodkich napojów gazowanych i niegazowanych oraz soków owocowych nad wodę mineralną i soki warzywne
- Nie spożywanie śniadań lub w przypadku niektórych dzieci spożywanie ich dwukrotnie – w domu i w przedszkolu
- Niskie spożycie mleka oraz jego przetworów
- Mała aktywność fizyczna w wolnym czasie
- Problemy emocjonalne dziecka rekompensowane pożywieniem
- Brak zainteresowania ze strony rodziców oraz złe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego.

## Dieta odchudzająca dla dzieci

**Dieta odchudzająca dla dziecka nie powinna być restrykcyjna i niskokaloryczna, gdyż takie działanie może okazać się niebezpieczne dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego pociechy.** W wieku dziecięcym organizm powinien mieć dostarczoną odpowiednią ilość energii oraz składników odżywczych wraz z całodzienną racją pokarmową, przy czym jest bardzo wrażliwy na wszelkie nadmiary jak i niedobory.

**Jeśli dziecko zмага się z nadmiarem masy ciała, warto przeanalizować jego dietę i zacząć stopniowo wprowadzać następujące zmiany:**

- regularne spożywanie mniejszych objętościowo 4-5 posiłków dziennie;
- spożywanie śniadań w domu przed zajęciami. Warto zapakować dziecku także drugie śniadanie (takie jakie lubi, ale zdrowe, co można wcześniej ustalić z pociechą), gdyż jest to najważniejszy posiłek w ciągu dnia;
- zwiększyć udział świeżych warzyw oraz owoców w diecie dziecka za pomocą kolorowych kanapek, koktajli owocowych, sałatek owocowych itp.;
- ograniczyć spożywanie tłustych rodzajów mięsa (wieprzowina, wołowina), na rzecz mięsa białego – drobiowego, indyczego oraz ryb chudych i tłustych;
- pieczywo jasne w ok. 50% zastąpić ciemnym razowym lub wykonanym z mąki żytniej;
- słodkie napoje zastąpić wodą mineralną z dodatkiem soku z cytryny/pomarańczy lub innych owoców i ziół (mięta, melisa);
- nie zastępować posiłków słodyczami oraz słonymi przekąskami czy też daniami fastfood;
- ograniczyć podjadanie między posiłkami;
- przygotowywać wraz z dzieckiem domowe słodycze z suszonych owoców, zbożowych płatków i mąki pełnoziarnistej, słodzić wypieki miodem, syropem z agawy, klonowym lub owocami (np. bananem, daktylami);
- próbować nowych przepisów na ulubione dania dziecka np. domowe burgery z drobiowego mięsa z pełnoziarnistą bułką oraz pełne świeżych warzyw.

Do zmiany nawyków żywieniowych warto zaangażować dziecko poprzez wprowadzanie samokontroli, w postaci prowadzenia przez pociechę dzienniczka żywieniowego, w którym będzie zapisywało to co zjadło danego dnia. Takie informacje można następnie konsultować z dietetykiem i szukać błędów oraz je rozwiązywać. Ponadto zachęcam do wdrożenia aktywności fizycznej, kosztem telewizji czy też komputera, w postaci takiej jaka dla dziecka będzie atrakcyjna. Jeśli synek nie lubi biegać, ale za to świetnie czuje się na rowerze, warto zainwestować w dobrej jakości sprzęt, z którego dziecko będzie chętnie korzystało. Na dobre całej rodzinie wyjdzie również wspólne spożywanie głównych posiłków w ciągu dnia, o ile istnieje taka możliwość. Jeśli nie ma takiej opcji warto, spożywać w rodzinnym gronie chociaż śniadanie, obiad lub kolację.

## Jak odchudzić dziecko?

**Zmiany w sposobie odżywiania powinny być wprowadzane powoli do diety dziecka, aby miało czas na ich prawidłową adaptację oraz możliwość świadomego wdrożenia zmian. Utrata masy ciała nie powinna być gwałtowna, ale stopniowa.** Preferowana jest zwiększona aktywność fizyczna i zmiany jakości diety, aniżeli jedynie zmiany w sposobie żywienia. Warto motywować dziecko za każdym razem, kiedy uda mu się przezwyciężyć chęć na spożycie słodkiej przekąski, rezygnację z zaplanowanej aktywności fizycznej lub z kontynuowania diety w sytuacji chwilowych braków efektów. Jeżeli istnieje taka potrzeba warto zasięgnąć porady psychologa, który pomoże w akceptacji zmian. **Ważna jest również rozmowa z dzieckiem, o tym jak się czuje podczas zmiany dotychczasowego stylu życia, z czym jest mu ciężko, a co przychodzi łatwiej, jakie potrawy mu smakują, a jakie nie są dla niego atrakcyjne, za czym tęskni, a z czego łatwo było mu zrezygnować.** Wspólne spędzanie czasu z pociechą zacieśnia więzy rodzinne oraz buduje poczucie własnej wartości. Wsparcie rodzica jest dla dziecka ważne i bardzo potrzebne, dlatego warto zadbać, aby relacje były jak najlepsze.

Otyłość wśród dzieci to powszechna choroba, która grozi dużymi konsekwencjami. Warto z nią walczyć, aby odsunąć od pociechy ryzyko zachorowania na liczne choroby w wieku późniejszym. Bez względu na to, ile kilogramów dziecko ma do zrzucenia, nie warto się poddawać na starcie. Każda pozytywna zmiana jest krokiem do przodu, do szczęśliwszego, bardziej świadomego i zdrowszego życia w przyszłości!

Literatura:

[1] „Otyłość – definicja, epidemiologia, patogeneza”; Michał Wąsowski, Magdalena Walicka, Ewa Marcinowska-Suchowierska

„Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży”; Grażyna Sikorska-Wiśniewska; Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2007, 6 (55), 71 – 80

„Sposób żywienia dzieci przedszkolnych ze środowiska wielkomiejskiego”; Maria Gacek; Roczn. Państw. Zakł. Hig. 2012, 63, Nr 4, 477-482

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-odchudzajaca-dla-dziecka-jak-zmienic-jego-nawyki-zywieniowe>

