

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE JAKO JEDEN Z CZYNNIKÓW
WPŁYWAJĄCYCH NA ROZWÓJ I UTRZYMANIE DOBREGO STANU
ZDROWIA DZIECI I MŁODZIEŻY PRZY WZMOŻONEJ AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ

PROPER NUTRITION AS ONE OF THE FACTORS INFLUENCING THE
DEVELOPMENT AND MAINTENANCE OF GOOD HEALTH
OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH INCREASED PHYSICAL
ACTIVITY

MONIKA BAJAK

The Jan Kochanowski University (Poland)
e-mail: monikaletocha0@gmail.com

LESZEK AFTYKA

Catholic University in Ružomberok (Slovakia)
e-mail: aftyleks@gmail.com

ABSTRACT: *Proper nutrition is one of the most important environmental factors affecting human development and maintaining good health. It involves total coverage of the body's energy needs and all necessary nutrients. Children need properly balanced nutrients for proper development. The diet is 85% successful, both in terms of health and success in sport. Incorrect nutrition during the period of growth and development of the body can affect not only the well-being and health status in childhood and adolescence, but can also lead to many serious consequences later in life. In addition, eating habits and habits, which later are very difficult to change, usually develop at a young age.*

KEY WORDS: *proper nutrition, physical activity, children's development*

Wprowadzenie

Prawidłowe żywienie ma szczególne znaczenie u dzieci i młodzieży ze względu na bardzo intensywne procesy wzrastania i dojrzewania zachodzące w tym okresie życia (Mazur, 2017, p. 118). Zarówno niedobory składników odżywczych, jak i ich nadmierne spożycie mają negatywne konsekwencje zdrowotne. Żywienie niedoborowe pod względem ilościowym i jakościowym przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia, upośledzenia funkcjonowania układu odpornościowego, zmniejszenia wydolności układu krążeniowo-oddechowego, zaburza prawidłowy rozwój tkanki kostnej oraz powoduje nadmierną drażliwość i zmniejszenie koncentracji, a w konsekwencji prowadzi do osiągania przez dzieci i młodzież gorszych wyników w nauce. Prawidłowy sposób żywienia rozpoczęty dopiero w późniejszym okresie życia nie jest w stanie zniwelować utraconych wcześniej możliwości rozwoju psychicznego i fizycznego. Natomiast nadmierne spożycie żywności przez dzieci i młodzież prowadzi do powstawania nadwagi lub otyłości, której przyczyną może być nieprawidłowy, utrwalony w rodzinie sposób żywienia, zwłaszcza zbyt duża kaloryczność całodiennej diety, nadmiar tłuszczu zwierzęcego i cukrów prostych (cukier, wyroby cukiernicze) oraz mała aktywność fizyczna. Liczne badania wskazują, że dziecko z nadwagą między 6. a 9. rokiem życia jest 10-krotnie bardziej narażone na otyłość w dorosłym życiu, zaś u dziecka z nadwagą między 10. a 14. rokiem życia ryzyko to jest 28-krotnie większe (Charzewska, Chabros, 2008, p. 43).

Warunkiem zarówno prawidłowego rozwoju i osiągnięcia optymalnej, zaprogramowanej genetycznie budowy ciała, rozwoju intelektualnego i emocjonalnego oraz dobrego zdrowia i samopoczucia w okresie dzieciństwa i młodości, jak i mniejszego ryzyka wystąpienia licznych chorób w dorosłym życiu jest zbilansowana dieta. Zbilansowana dieta to dostarczanie organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w odpowiedniej ilości i odpowiednim stosunku, przy uwzględnieniu liczby posiłków i ich rozłożeniu w ciągu dnia, oraz przy wzięciu pod uwagę wieku, płci i aktywności fizycznej.

PRYZWYCZAJENIA I BŁĘDY ŻYWIENIOWE NASTOLATKÓW

Zachowania zdrowotne są elementem stylu życia człowieka i bezpośrednio determinują jego zdrowie. Szczególne znaczenie dla kształtowania się stylu życia człowieka ma okres dojrzewania, to właśnie w tej fazie utrwalają się wszelkie

zachowania prozdrowotne (Łętocha, Mazur, 2017, p. 126). Niewłaściwe odżywianie i mało aktywny tryb życia jest coraz powszechniejszym zjawiskiem dotyczącym licznych grup nastolatków. Szczególną uwagę zwraca fakt, że diety nastolatków są nieprawidłowo zbilansowane, cechują się wyraźnym nadmiarem niektórych składników odżywczych, przy dużych niedoborach innych składników. Typowe błędy żywieniowe popełniane przez młodzież szkolną to przede wszystkim: nadmierne spożycie żywności, monotonia i brak urozmaicenia posiłków, nadmierne spożycie cukrów prostych zwłaszcza sacharozy; zbyt duże spożycie: słodzonych napojów gazowanych, żywności typu fast-food, mięsa i przetworów mięsnych, a także tłuszczu zwierzęcego; niewystarczające spożycie: warzyw, owoców, ryb, przetworów mlecznych, produktów zbożowych z pełnego przemiału i co za tym idzie błonnika pokarmowego (Kierebiński, 2007, p. 44). Najczęstsze błędy w trybie żywienia i nieprawidłowe zachowania żywieniowe to m.in.: nieregularność spożywania posiłków, nie spożywanie śniadań przed wyjściem do szkoły, nie spożywanie posiłku podczas pobytu w szkole, nie wystarczająca liczba posiłków, zbyt długie przerwy między posiłkami czy podjadanie między głównymi posiłkami.

Niedobory ilościowe i jakościowe są przyczyną pogorszenia się stanu zdrowia, osłabienia układu odpornościowego, pogorszenia funkcjonowania układu oddechowo-kръżeniowego. Ponadto destabilizują rozwój tkanki kostnej i obniżają zdolność koncentracji, co w konsekwencji prowadzi do pogorszenia się kondycji fizycznej organizmu jak i osiągnięć w nauce. Przeciwnościem niedoborów jest nadmierne spożycie żywności (Kierebiński, 2007, p. 46). U młodzieży prowadzi to do nadwagi lub otyłości. Popełniane przez młodzież błędy w sposobie żywienia skutkują pojawieniem się niedoborów i nadmiarów energii oraz składników odżywczych w dziennej racji pokarmowej (Mazur, 2009, p. 51).

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, podstawę wyżywienia, a tym samym podstawę piramidy, powinny stanowić produkty o wysokiej zawartości węglowodanów złożonych, tj. produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe, musli itp.), oraz nasiona roślin strączkowych. Powinny dominować produkty zbożowe wyprodukowane z mąk gruboziarnistych

oraz kasze niełuskane, takie jak kasza gryczana lub jęczmienna. Produkty te są głównym źródłem energii oraz składników niezbędnych w codziennej diecie, dlatego powinny wchodzić w skład posiłków. Biały chleb i bułki pszenne należy zastępować pieczywem pełnoziarnistym, razowym oraz pieczywem z dodatkiem ziaren lub orzechów. Ciemne pieczywo jest znacznie bogatsze w witaminy i składniki mineralne oraz białko i błonnik pokarmowy w porównaniu z białym pieczywem, ponadto daje uczucie sytości, sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała i zapobiega zaparciom. Spożywanie ciemnego pieczywa wpływa również na obniżanie poziomu cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia częściowe jego wydalanie z przewodu pokarmowego. Ważna grupa produktów w żywieniu dzieci i młodzieży to mleko i przetwory mleczne, które powinny być spożywane codziennie w ilości 3-4 szklanek. Wskazane jest częściowe zastępowanie mleka napojami fermentowanymi takimi, jak jogurt, kefir, zsiadłe mleko, maślanka oraz serem białym lub serkami homogenizowanymi. Sery żółte (podpuszczkowe dojrzewające), pleśniowe i topione powinny być spożywane w ograniczonych ilościach, zwłaszcza przez dzieci z nadwagą lub otyłością. Produkty te zawierają bowiem dużo tłuszczu i cholesterolu oraz soli (Turlejska, Pelzner, Szpona, 2006, p. 35-37).

Produktami, których nie może zabraknąć w diecie dzieci i młodzieży, są warzywa i owoce, które powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (zamiast chipsów i słodyczy) (Niewiadomska, Kulik, Hajduk, 2005, p. 55). Spożycie warzyw powinno być większe niż owoców, ponieważ te ostatnie zawierają więcej cukrów prostych niż warzywa i są bardziej kaloryczne. Orzechy, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika, magnezu oraz witamin, nie powinny być spożywane bez ograniczeń, ponieważ należą do produktów wysokokalorycznych. Ze względu na zwiększone zapotrzebowanie młodego organizmu na pełnowartościowe białko, w diecie dzieci i młodzieży nie może zabraknąć mięsa, wędlin i ryb, jednakże spożycie tych produktów nie powinno być większe od ilości zawartych w modelowych racjach pokarmowych. Najmniejsze, w porównaniu z poprzednimi grupami produktów, powinno być spożycie tłuszczu. Do przyrządzania potraw zaleca się przede wszystkim tłuszcz pochodzenia roślinnego.

Oprócz produktów niezbędnych w żywieniu dzieci i młodzieży są produkty dozwolone, których spożycie powinno być ograniczone i kontrolowane. Do takich produktów należy cukier i słodycze. Słodycze i słodkie napoje spożywane

w nadmiarze są przyczyną otyłości oraz przyczyniają się do rozwoju próchnicy zębów. Słodycze spożywane między posiłkami zmniejszają apetyt, co może być przyczyną powstawania niedoborów składników odżywczych w dietach młodych osób.

ŻYWIENIE PRZY WZMOŻONYM WYSIŁKU FIZYCZNYM

Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie jest bardzo pozytywny na każdym etapie życia. Nastoletni wiek nie jest wyjątkiem, i nastolatki, które są bardziej aktywne, są chronione przed rozwojem nadwagi i otyłości, a szybkość wzrastania ich szkieletu jest większa (Jarosz, 2014, p. 164). Często dieta nastolatków zaangażowanych w sport jest lepszej jakości niż dieta mniej aktywnych rówieśników (D'Alessandro, Moreli, 2007, p. 215-227). Jednak w przypadku gdy poziom aktywności fizycznej jest zwiększony w dłuższym okresie, tak ja ma to miejsce, gdy nastolatki angażują się w zorganizowane sporty, może to wpłynąć również negatywnie na równowagę energetyczną, stan odżywienia, wzrastanie i rozwój. Intensywny wysiłek fizyczny z definicji zwiększa zapotrzebowanie na energię, a nastolatek uprawiający sport w celu utrzymania wzrastania i podtrzymania aktywności będzie musiał spożywać więcej energii niż nastolatek prowadzący siedzący tryb życia. Gdy aktywność fizyczna nie powoduje stałego dużego zapotrzebowania na energię, mało prawdopodobne jest, by doszło do negatywnego oddziaływania tej aktywności na procesy fizjologiczne. Jednak niektóre sporty wymagające odpowiedniej masy ciała, mogą prowadzić do opóźnionego dojrzewania (Jarosz, 2014, p. 165). Taka aktywność często powoduje ujemny bilans energetyczny. Najgorsze następstwa bardzo intensywnego uprawiania sportu w okresie pokwitania są znane pod nazwą triady sportmenek. Stwierdza się je w przypadku, gdy zaangażowanie w sport i ćwiczenia fizyczne jest na bardzo wysokim poziomie, zwłaszcza gdy aktywność jest związana ze ściśle kontrolowaną masą ciała wynikającą głównie z wysokiego odsetka beztłuszczowej masy ciała. Na ogół takie proporcje osiąga się i utrzymuje przez połączenie aktywności fizycznej i kontroli jedzenia. Kiedy kontrola liczby spożywanych kalorii przechodzi w nieprawidłowy sposób odżywiania się, wówczas występuje pierwszy element triady (Jarosz, 20014, p. 166).

Dla najmłodszych sportowców najważniejsi są rodzice i trenerzy, którzy mają ogromny wpływ na nawyki żywieniowe i produkty, po które dzieci sięgają.

Mali sportowcy, których organizmy są w fazie wzrostu i rozwoju, są narażeni na występowanie niedoborów różnych składników odżywczych. U dzieci bardzo aktywnych fizycznie, trenujących regularnie najczęściej występują niedobory pełnowartościowego białka, wapnia, witaminy B6 i żelaza. Diety młodych sportowców często są ubogie w odżywcze źródła węglowodanów złożonych, co w konsekwencji prowadzi do obniżenia możliwości wysiłkowych i wytrzymałości w czasie treningu.

Prawidłowe odżywianie, decydujący czynnik wpływający na wzrastanie oraz rozwój młodego organizmu, wywiera zasadniczy wpływ na osiągnięte wyniki sportowe. Młody zawodnik pozbawiony odpowiedniego zapasu substancji energetycznych lub prawidłowego nawodnienia może odczuwać pogorszenie siły, szybkości, wytrzymałości, zmniejszone skupienie i większą męczliwość, a ponadto jest zagrożony zwiększonym ryzykiem urazu. Odżywianiu nie przypisuje się takiego znaczenia jak uzyskiwanym wynikom. Odpowiednie żywienie sportowców ma im pomóc w uprawianiu danej dyscypliny. Aby ten cel osiągnąć, młodzi zawodnicy nie tylko powinni wiedzieć, co mają spożywać, ale także dlaczego, kiedy i w jakiej ilości.

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I JEJ WPŁYW NA STAN ZDROWIA

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny dzieci i młodzieży, na stan zdrowia i jakość życia. Ruch zapewnia harmonijny rozwój wszystkich sfer osobowości dziecka: biologicznej, psychologicznej i społecznej. Optymalna aktywność fizyczna wywiera korzystny wpływ na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i hormonalnych rosnącego organizmu. Każdy ruch na powietrzu, racjonalne uprawianie sportów i gimnastyki korzystnie wpływają na równomierny rozwój mięśni i więzadeł, których praca przyczynia się do utrzymania właściwej postawy ciała. Jednak coraz dłuższy czas spędzany przez dzieci i młodzież w bezruchu, wielogodzinne siedzenie w ławce szkolnej, często niedostosowanej do wzrostu i budowy dziecka, noszenie torby na jednym ramieniu, a po szkole spędzanie kilku godzin przy komputerze lub telewizorze sprzyjają powstawaniu wad postawy, które występują u około 35% polskiej młodzieży (Charzewska, Chabros, 2008, p. 179-180). Wady postawy powodują bóle i obniżają ogólną

sprawność fizyczną i wywierają hamujący wpływ na rozwój naturalnych czynności ruchowych przydatnych w życiu codziennym, jak chodzenie czy bieganie.

Najczęstszą wadą postawy w wieku szkolnym jest nadmierne pogłębianie się naturalnej kifozy piersiowej, powodującej tzw. okrągłe plecy. Wady postawy w postaci popularnego garbienia się, skrzywień kręgosłupa, płaskostopia niekorzystnie wpływają na dalszy rozwój dziecka, a niekorygowane wykazują tendencje narastające. Spędzanie wielu godzin w pozycji siedzącej może doprowadzić do znacznego przeciążenia kręgosłupa, powodującego szereg zmian zwyrodnieniowych, które doprowadzić mogą do znacznych ograniczeń lokomocyjnych oraz zaburzeń innych układów czy narządów wewnętrznych.

ROLA RODZINY ORAZ SZKOŁY I NAUCZYCIELA W PROCESIE WSPÓŁCZESNEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Proces wychowania w rodzinie jest procesem dwutorowym, w którym rodzice dokonują określonych instytucjonalnych i zamierzonych zabiegów wychowawczych, w ramach których usiłują nadać całemu procesowi pewien zaplanowany kierunek (Tyszka, 2002, p. 39). Wiedza pedagogiczna rodziców ma niezwykle istotne znaczenie w kształtowaniu postaw wychowawczych oraz sposobów przekazywania dzieciom informacji, zachowań i umiejętności życiowych. Świadomość rodziców dotycząca chociażby prawidłowego żywienia dzieci powinna zatem odnosić się w głównej mierze do: znajomości zasad prawidłowego żywienia w poszczególnych fazach rozwojowych dziecka i młodego człowieka, znajomości jego potrzeb, temperamentu, fazy rozwojowej, w której ich dziecko aktualnie się znajduje, jak również zagrożeń, które wynikają z nieprawidłowego żywienia (nadwaga, otyłość, niedożywienie, anoreksja, bulimia, cukrzyca). Rodzice mający nawet podstawową wiedzę na temat prawidłowego żywienia oraz zdrowego stylu życia zazwyczaj zdają sobie sprawę, że żywienie dziecka ulega zmianom i modyfikacjom pod wpływem różnorodnych czynników. W związku z tym sposób żywienia dziecka musi być każdorazowo dostosowany do jego indywidualnych potrzeb oraz możliwości (Biernat, 2001, p. 15). W rodzinie dziecko uczy się od najwcześniejszych lat podejścia do odżywiania, do własnego ciała. Tam nabywa pewnych zachowań i nawyków dotyczących dbania o zdrowie – to psychiczne i fizyczne. Wszelkie działania rodziców powinny zmierzać w takim kierunku, by młody, dorastający człowiek

był z dala od pomysłów dotyczących testowania nowych, restrykcyjnych diet, które mogą zagrażać jego zdrowiu i życiu.

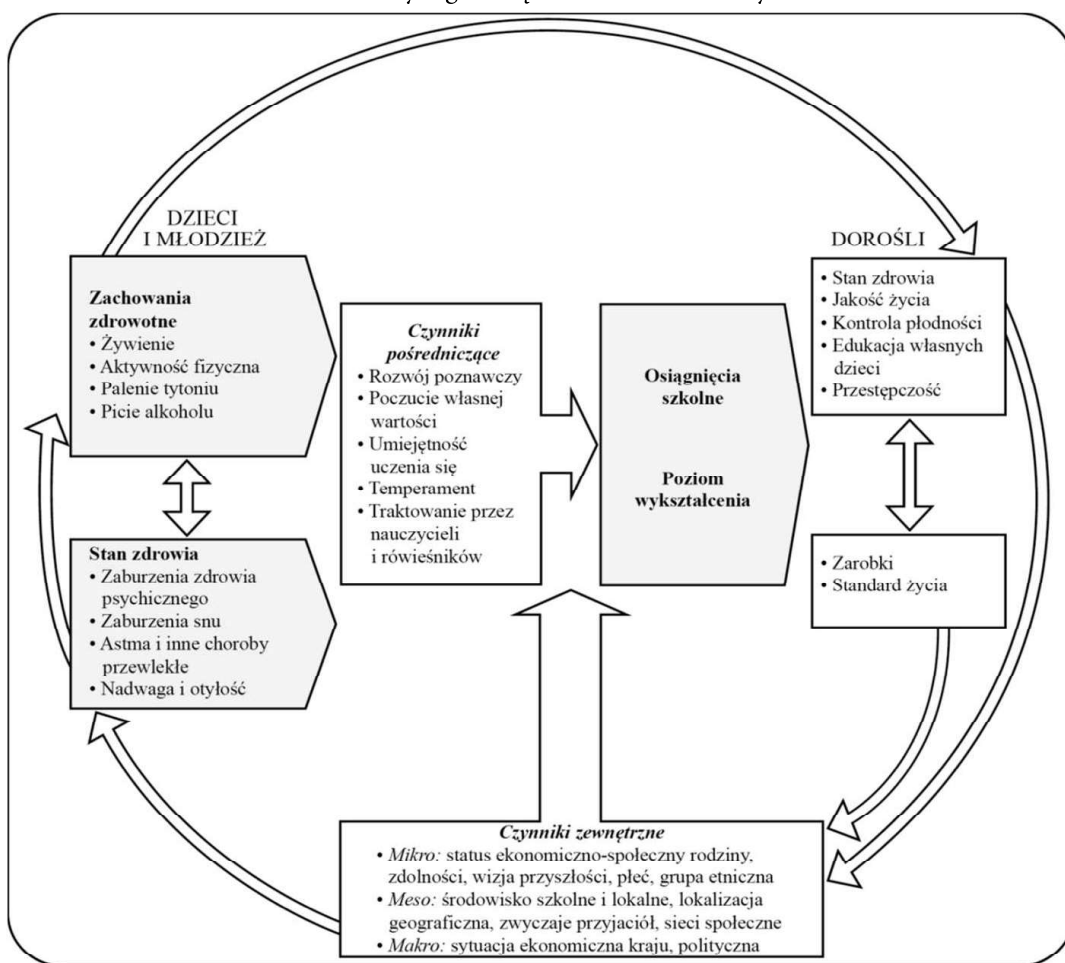
Jak podkreślają badacze, wiedza oraz świadomość rodziców na temat prawidłowego odżywiania dzieci wciąż są niewystarczające. Efektem niewiedzy jest występowanie w populacji najmłodszych mieszkańców Polski konsekwencji błędów żywieniowych popełnianych przez ich rodziców. W swoich doniesieniach badacze podkreślają również konieczność edukacji rodziców w zakresie prawidłowego żywienia. Głównym jej celem powinno być zapoznanie wszystkich członków rodziny z zasadami prawidłowego żywienia oraz wykorzystania poznanych zasad w planowaniu zbilansowanej diety.

Zdrowie oraz współczesne problemy zdrowotne stanowią przedmiot zainteresowań wielu dyscyplin naukowych. Znaczącą rolę w rozwiązaniu wspomnianych problemów odgrywa pedagogika zdrowia. Proces wychowania, także zdrowotnego, odbywa się w wielu środowiskach wychowawczych, jednak szczególną rolę odgrywa także szkoła – jako jedna z nielicznych instytucji, w której obligatoryjnie wprowadzono obowiązek edukacji zdrowotnej (Skibska, Wojciechowska, 2016, p. 103).

Na rys. 1 przedstawiono model ilustrujący związki między zdrowiem i edukacją w dzieciństwie i młodości oraz efekty tego związku dla ludzi dorosłych. Opracowano go na podstawie analizy wyników badań wykonanych w latach 2001–2011 w USA i w Europie. W modelu tym za wskaźniki zdrowia uznano także zachowania zdrowotne (Woynarowska, 2011, p. 9).

Tradycyjne programy edukacji zdrowotnej koncentrowały się na przekazywaniu informacji dotyczących różnych aspektów zdrowia, głównie fizycznego. Obecnie uważa się, że powinny one uwzględniać wiele różnorodnych celów, zależnych od potrzeb danej grupy. Istnieje bowiem wiele dowodów, że wiedza nie przekłada się bezpośrednio na działania ludzi na rzecz ich zdrowia. Osiągnięcie tych celów wymaga podejmowania różnorodnych działań w ramach programu dydaktycznego, wychowawczego i szkolnego programu profilaktyk. Jest to proces długotrwały, wymaga zaangażowania samych uczniów i ich rodziców, gdyż skuteczność edukacji zdrowotnej zależy od tego, czy dzieci przeniosą do swego codziennego życia to, czego uczą się w szkole.

Rys. 1. Model ilustrujący związki między zdrowiem i edukacją w dzieciństwie i młodości oraz efekty tego związku dla ludzi dorosłych



Źródło: Woynarowska, 2011, p. 9.

Wybór nauczyciela wychowania fizycznego na głównego realizatora procesu wychowania do zdrowia i nauczania zdrowia wydają się być wyborem zasadnym (Skibska, Wojciechowska, 2016, p. 109). Powierzenie nauczycielom wychowania fizycznego wiodącej roli w edukacji zdrowotnej oraz rozszerzenie dotychczasowego zakresu tego przedmiotu należy uznać za wyzwanie i szansę dla tej grupy nauczycieli. Można oczekiwać, że:

- Wpłynie to na zwiększenie ich prestiżu zawodowego. Wyniki badań wskazują, że połowa nauczycieli wychowania fizycznego uważa, że ma niski lub bardzo niski prestiż w społeczeństwie, ma poczucie niedowartościowania prestiżowego swojej specjalności w stosunku do nauczycieli innych przedmiotów. W środowisku wychowawców fizycznych istnieje kompleks „wuefiaka” (Cieśliński, 2005, p. 121-123).

- Stworzy nauczycielom możliwość większego udziału w życiu szkoły, rozwoju zawodowego i osobistego.
- Będzie sprzyjać zwiększeniu satysfakcji z pracy.

Zapis dotyczący wiodącej roli wychowania fizycznego jest nowym, niepraktykowanym dotychczas w systemie szkolnictwa rozwiązaniem. Nie ma w tym zakresie doświadczeń i przykładów „dobrej praktyki”. Podjęcie tej roli przez nauczycieli wymaga inicjatywy z ich strony, zaangażowania i poszukiwania form i sposobów jej pełnienia. Niezbędne jest wsparcie ze strony dyrektora szkoły oraz innych nauczycieli. Należy sądzić, że podjęcie realizacji tego zadania będzie procesem długotrwałym, ale uda się wprowadzić ten zapis z podstawy programowej do praktyki szkół. Ważne jest tworzenie przez nauczycieli wychowania fizycznego warunków sprzyjających temu, aby „sport stał się integralną częścią edukacji życia ludzi”, a tym samym, aby szkoła była bardziej wiarygodna jako realizator edukacji zdrowotnej.

PODSUMOWANIE

Podsumowaniem rozważań na temat prawidłowego żywienia jako jednego z czynników wpływających na rozwój i utrzymanie dobrego stanu zdrowia przy wzmożonej aktywności fizycznej, niech będzie kilka podstawowych zasad, których należy przestrzegać aby mieć pewność, iż dieta dzieci i młodzieży jest odpowiednio zbilansowana:

- Zapewnić dzieciom i młodzieży spożywanie każdego dnia różnych produktów spożywczych, gdyż urozmaicone żywienie jest gwarancją dobrego rozwoju i zdrowia.
- Głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału.
- Owoce i warzywa powinny być jedzone przez uczniów do każdego posiłku, dla zdrowia i podniesienia walorów smakowych posiłków.
- Należy pamiętać o podawaniu napojów (wody mineralne, soki, mleko I napoje mleczne) w ciągu całego dnia.
- Należy ograniczać spożycie tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego (zamieniając go na tłuszcze roślinne), oraz tłustych potraw i mięs, które należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa zwierząt rzeźnych i chude wędliny.

- Warunkiem prawidłowego żywienia jest regularne spożywanie przez dzieci i młodzież 4-5 posiłków dziennie, z czego przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole. W pojadaniu między posiłkami należy wybierać produkty żywieniowo pożądane: kanapki, owoce świeże lub suszone, warzywa, sałatki lub surówki oraz produkty mleczne.
- Zapas zdrowych przekąsek jest szczególnie ważny, ponieważ dzieci proszą o nie bardzo często. Brak w domu niezdrowych produktów spowoduje, że dziecko nie będzie ich konsumowało.
- Należy pamiętać, że codzienna aktywność fizyczna jest u dzieci i młodzieży konieczna do prawidłowej pracy serca i mózgu, budowy zdrowych i mocnych kości oraz mięśni. Zapewnijmy dziecku odpowiednią dawkę ruchu, zezwalając na nie więcej niż 1-2 godziny spędzane przed monitorem komputera, i/lub telewizorem. Nie wstawiamy tych urządzeń do pokoju dziecka. Propagujmy codzienną, wspólną i regularną aktywność fizyczną.
- Przekazujmy wiedzę dotyczącą zdrowego pożywienia i stylu odżywiania się podczas robienia zakupów spożywczych i w czasie wspólnego przygotowywania posiłków – doskonałej okazji do zacieśniania więzi. Wykorzystajmy ten czas na naukę i zwrócenie uwagi na zdrowe i niezdrowe artykuły.
- Pamiętajmy, że jeżeli od pierwszych lat dziecka zadbamy, by jego dieta była zróżnicowana, pełna warzyw i owoców, bogata w składniki odżywcze, zawierająca ograniczone ilości cukru i soli oraz odpowiednią dawkę ruchu, to możemy zminimalizować ryzyko pojawienia się w jego dorosłym życiu chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia, w myśl starego przysłowia: „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”.

BIBLIOGRAFIA:

- Biernat, J. (2001). Żywność, żywienie a zdrowie. Wrocław: Ossolineum.
- Charzewska, J., Chabros, E. (2008). Rola aktywności fizycznej i jej wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny i stan zdrowia. Ile powinna wynosić optymalna aktywność ruchowa ucznia dziennie i dlaczego? In: M. Jarosz (ed.), Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia, Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia.

- Cieśliński, R. (2005). Sytuacja społeczno-zawodowa nauczycieli wychowania fizycznego. Warszawa: AWF.
- D'Alessandro C., Moreli E. (2007). Profiling the diet and body composition of subelite adolescent rhythmic gymnasta. *Pediatric Exercise Science*, 19.
- Jarosz, M. (ed.). (2014). Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka. Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL.
- Kierebiński, Cz. (2007). Otyli żyją krócej : o przyczynach, zapobieganiu I zwalczaniu otyłości. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Łętocha, M., Mazur, P. (2017). Nawyki żywieniowe młodzieży gimnazjalnej powiatu myślenickiego. In: V. Tanaś, W. Welskop (ed.), *Człowiek wobec zagrożeń współczesności*, Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.
- Mazur, A. (2009). Dynamika i czynniki ryzyka występowania nadwagi I otyłości u dzieci w wieku szkolnym. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Mazur, P. (2017). Zachowania zdrowotne i miejsce zdrowia w hierarchii wartości dzieci w młodszym wieku szkolnym. *Scientific Bulletin Of Chełm – Section of Pedagogy*, 1, 117-125.
- Niewiadomska, I., Kulik, A., Hajduk, A. (2005). *Jedzenie*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Skibska, J., Wojciechowska, J. (2016). *Współczesna edukacja. Wielopłaszczyznowość zadań*. Kraków: Wydawnictwo LIBRON.
- Turlejska, H., Pelzner, U., Szpona, L. (2006). *Zasady racjonalnego żywienia. Zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego*. Gdańsk: ODDK.
- Tyszka, Z. (2002). *Rodzina we współczesnym świecie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Woynarowska, B. (2011). Związki między zdrowiem a edukacją. In: B. Woynarowska (ed.), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*, Warszawa: ORE.