

Wpływ żywienia na dzieci



doradca żywieniowy – Jakub Gruszecki

Nadwaga i otyłość

- Pomimo rosnącej świadomości o zdrowszym odżywianiu, poziom nadwagi i otyłości rośnie ! (co piąty chłopiec i co siódma dziewczynka)
- Polskie dzieci należą do najszybciej tyjących w Europie !
- Należy zwrócić uwagę na ilość kalorii podawanej dzieciom, ale także na jakość produktów !
- Brak odpowiedniej diety i aktywności przyczynia się do problemów zdrowotnych dziecka

Wpływ dobrego żywienia na dziecko

- Odpowiedni rozwój mózgu (nauka)
- Prawidłowy wzrost kości i kształtowanie sylwetki
 - Większa odporność (brak antybiotyków)
 - Prawidłowa waga ciała oraz kompozycja



Ty jako rodzic decydujesz !



- Prawidłowy wybór sprawi, że dzieci będą zdrowsze
- Edukacja na temat żywienia od najwcześniejszych lat
- Świadomość dziecka rośnie wraz z wiekiem

Każde dziecko lubi nagrody !



- Jak każde dziecko musi być nagradzane. Spróbuj znaleźć sposób i zastąp fast foody domowymi przepisami (domowa pizza, domowe burgery)

Proste zmiany drogą do sukcesu

- Frytki domowe (ziemniak, batat) pieczone w piekarniku + oliwa
- Burger z mięsa mielonego wołowego + bułka z mąki gryczanej+ warzywa
- Pizza domowa z mąki gryczanej+ dodatki (zamiast sera żółtego mozzarella)
- Gofry domowe z mąki ryżowej+ owoce +miód

Co powinna zawierać dieta dziecka?

- Rozkład makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany)
- Rozkład mikroskładników (witaminy, minerały, pierwiastki)
 - Plan nawodnienia
- Suplementacja (witaminy, minerały, pierwiastki, zioła)

Piramida żywniowa dzieci



Jakie produkty muszą być codziennie



OWOCE



WARZYWA



OMEGA 3

Śniadanie = energia

- ❑ Śniadanie daje energię od początku dnia oraz napędza myślenie
- ❑ Kasza jaglana + owoce
- ❑ Omlet na słodko
- ❑ Płatki owsiane bezglutenowe + mleko + owoce
- ❑ Kanapki z chleba razowego + warzywa
- ❑ Pancakes z mąki ryżowej + owoce



Pamiętaj o wyprawce szkolnej



Co szkodzi dziecku?

- Produkty wysoko przetworzone
- Produkty o małej wartości odżywczej
- Produkty zawierające tłuszcze trans, stabilizatory, chemię
 - Produkty alergizujące
 - Nietolerancje pokarmowe



Konsekwencje złej diety i/lub jej brak

- Zła waga i kompozycja ciała
- Gorsza regeneracja po aktywności
- Gorsze myślenie i koncentracja
 - Gorsza odporność organizmu
- Szybsze zużycie chrząstki stawowej
 - Gorszy rozwój psychoruchowy

Co wykluczyć z diety dziecka?

- Cukier spożywczy
- Syrop glukozowo-fruktozowy
 - Aspartam (słodzik)
 - Benzoesan sodu E211 (podrażniający, nadpobudliwość)
 - Sorbinian sodu E202 (konserwant, hamuje enzymy)
- Ograniczyć gluten i mąkę pszenną



Zdrowie to?



- Odpowiednia porcja aktywności każdego dnia !

Podsumowanie

- Każda mała zmiana rodzi duży sukces
- Edukacja dziecka na pewno się opłaci
 - Zadbaj o nawodnienie dziecka
 - Zadbaj o bogate posiłki i przekąski
 - Urozmaicaj posiłki, aby były apetyczne
- Ogranicz produkty z mąki pszennej oraz bogate w gluten
 - Dostarcz dawkę warzyw, owoców, mięsa i zdrowych tłuszczów

Trening + dieta



= SUKCES



proGruszecki

FIZJOTERAPIA & DIETETYKA

mgr Jakub Gruszecki

fizjoterapeuta, doradca żywieniowy

- ★ fizjoterapia
- ★ masaż
- ★ trening medyczny
- ★ porady żywieniowe
- ★ dietoterapia

tel.kom. **510-87-67-87** kgruszecki@poczta.onet.pl