



- Prawidłowy sposób żywienia obniża ryzyko występowania wielu chorób np. otyłości i nadciśnienia tętniczego.
- Zdrowe nawyki żywieniowe powinny być kształtowane od najmłodszych lat.

Zasady zdrowego odżywiania

- ✓ Zapewnienie zróżnicowanej, pokrywającej zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe diety.
- ✓ Dostosowanie ilości pożywienia do wieku i aktywności fizycznej zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym dziecka.
- ✓ Podawanie posiłków regularnie - 5 razy dziennie, jedzonych co 3 godziny. Podstawowym i najważniejszym posiłkiem jest śniadanie. Przynajmniej jeden posiłek powinien być spożywany w szkole.
- ✓ Spożywanie ostatniego posiłku najpóźniej 2 godziny przed snem.
- ✓ Zachowanie umiaru w jedzeniu słodczy i cukru.
- ✓ Ograniczenie spożycia soli.
- ✓ Podawanie żywności w sposób estetyczny i apetyczny z dbałością o atrakcyjny wygląd, smak i zapach.
- ✓ Zapewnienie dostatecznej ilości czasu na spożycie posiłku oraz dobrej atmosfery w czasie jedzenia.

Zalecenia żywieniowe



Codzienny wysiłek fizyczny i kontrola masy ciała - **różnorodne formy aktywności fizycznej, codziennie lub przez większość dni w tygodniu, przez ok. 30 – 60 min.**

Kontrola masy ciała raz w miesiącu.



Woda - zaleca się przyjmowanie ok. 1,5 l. płynów na dobę, najlepiej niegazowanej wody mineralnej, w mniejszych ilościach soków naturalnych.



Produkty zbożowe - powinny być spożywane kilka razy dziennie do większości posiłków.

Ważne jest, aby przynajmniej połowa z nich stanowiła wyroby z pełnego ziarna lub z mąki o niskim stopniu przetworzenia np.: pełnoziarniste pieczywo, kasze (gryczana, pęczak, jęczmienna), płatki owsiane.



Warzywa - wszystkie główne posiłki powinny zawierać dodatek warzyw.

Szczególnie zalecane są warzywa ciemnozielone (np. brokuły, sałaty, szpinak), pomarańczowe (np. marchew, dynia, papryka), nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch).



Owoce - powinny być spożywane 2 – 4 razy dziennie. Konieczne jest spożywanie różnorodnych warzyw i owoców, ponieważ każde z nich zawiera inny zestaw niezbędnych dla zdrowia składników.



Tłuszcze i oleje - tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Jednak zbyt niska ich ilość może prowadzić do niewystarczającego przyswojenia witamin rozpuszczanych w tłuszczach. Spośród wszystkich rodzajów tłuszczów najbardziej wartościowe są pochodzące z ryb oraz oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy).



Mleko i produkty mleczne - zaleca się spożywanie kilku porcji mleka, jogurtu, kefiru lub twarogów i serów.



Mięso - chude gatunki mięsa oraz drób (bez skóry), powinny znaleźć się w jadłospisie 2 – 3 razy w tygodniu, mięso czerwone natomiast kilka razy w miesiącu.

Staraj się zastępować produkty mięsne rybami i jajkami.

Ryby, w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Powinny być spożywane kilka razy w tygodniu.

Jaja, podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze. Powinny być spożywane kilka razy w tygodniu.



Cukier i słodczy (w tym słodkie płatki i desery mleczne) - to bogate źródło energii o niewielkiej wartości odżywczej. Duży udział tego typu produktów w codziennym jadłospisie (zwłaszcza dzieci i młodzieży) przyczynia się do rozwoju nadwagi, otyłości. Powinny być jedynie niewielkim dodatkiem do pożywienia.

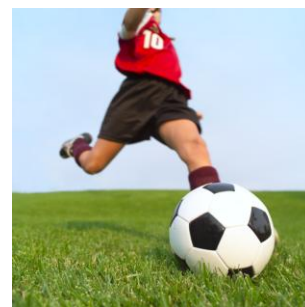
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna jest podstawą zdrowego stylu życia. Ruch, poprzez swoje oddziaływanie na organizm, wpływa na właściwy rozwój psychofizyczny i zdrowotny dziecka.

Wychowanie fizyczne to zamierzony proces przygotowujący dziecko do wzięcia na siebie w przyszłości odpowiedzialności za zdrowie, sprawność i budowę własnego ciała, jak również kształtowanie nawyków dbałości o ciało.

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego i wszechstronnego rozwoju:

- **Somatycznego** – stymuluje wzrastanie ciała, zapewnia harmonię rozwoju, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, jest ważnym elementem w korekcji i terapii wielu chorób i zaburzeń (między innymi: układu ruchu, układu krążenia, układu oddechowego).
- **Intelektualnego** – umożliwia poznawanie najbliższego środowiska (fizycznego i społecznego), różnorodnych przedmiotów, zjawisk, sprzyja uczeniu się rozwiązywania problemów.
- **Psychicznego** – stwarza sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywania trudności, radzenia sobie ze zmęczeniem, stresem, przeżywania sukcesów i porażek, kontrolowania emocji.
- **Społecznego** – przyspiesza rozwój i kształtuje relacje z innymi ludźmi, uczy dziecko samokontroli, współdziałania i zasad obowiązujących w grupie społecznej oraz zdrowej rywalizacji.



Zalecana aktywność fizyczna

Dzieci oprócz zajęć wychowania fizycznego oraz codziennej spontanicznej aktywności powinny być 4 – 5 razy w tygodniu obciążane wysiłkiem fizycznym do zmęczenia (potu) trwającym ok. 20 – 30 min., najlepiej bez przerwy lub z krótkimi, rzadkimi przerwami (szybki męczący spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, rolkach, łyżwach, itp.)

Pamiętaj:

- Sprawność motoryczną dziecka kształtuje przede wszystkim jego codzienny styl życia, a nie wyłącznie uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego.

PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA

Tkanka tłuszczowa jest naturalną składową organizmu człowieka, zarówno jej niedobór, jak i nadmiar jest niekorzystny dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka. Utrzymywanie prawidłowej (nałężnej do wysokości i wieku) masy ciała jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. Wśród problemów zdrowotnych, społecznych i psychologicznych dzieci i młodzieży zarysowują się dwa kontrastujące zjawiska spowodowane zaburzeniami w sferze odżywiania. Z jednej strony narastający problem nadwagi i otyłości, a z drugiej zbyt niska masa ciała i zbyt niski poziom otłuszczenia. Oba zjawiska są niezwykle niekorzystne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju. Występowanie otyłości i chorób z nią związanych przyjmuje obecnie zakres epidemii. W 1997 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za jedno z największych zagrożeń dla zdrowia i życia ludzkości.

- **Otyłość** jest przyczyną wielu komplikacji zdrowotnych, wpływających negatywnie na jakość życia człowieka, nasilających się wraz z jej pogłębianiem. Już u dzieci z otyłością obserwuje się wyższe wartości ciśnienia tętniczego krwi, koślawość kolan i płaskostopie, u młodzieży mogą występować zaburzenia w przebiegu dojrzewania płciowego. Utrzymująca się otyłość przyczynia się do rozwoju cukrzycy i chorób układu krążenia. Zwiększone otłuszczenie ciała jest nie tylko głównym czynnikiem ryzyka wielu chorób, ale też grozi wczesnym obniżeniem poziomu sprawności fizycznej, czemu wybitnie sprzyja zmniejszająca się chęć do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej.
- **Niedobór masy ciała** może być wynikiem nie tylko przyjmowania zbyt małej ilości pożywienia, ale również nieprawidłowych proporcji różnych składników odżywczych. Następstwa **niedożywienia** dotyczą praktycznie wszystkich narządów i układów organizmu człowieka. Mogą prowadzić między innymi do opóźnienia rozwoju różnych funkcji psychomotorycznych, poznawczych, procesów uczenia się i zapamiętywania. Doprowadzają m.in. do: zaburzeń wzrastania i dojrzewania płciowego, wczesnej osteoporozy, niedotlenienia tkanek, trudności w gojeniu się ran, zaburzeń odporności organizmu, anemii, powikłań infekcyjnych, rozwoju wad postawy ciała i zgryzu.



PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Postawa ciała to sposób trzymania się człowieka w swobodnej pozycji stojącej. Postawa każdej osoby zmienia się w zależności od wieku, mają na nią wpływ takie czynniki jak: nastrój, zmęczenie, choroby, itp.

Prawidłowa postawa ciała to taki układ poszczególnych odcinków ciała (od głowy do stóp), który zapewnia dobrą stabilność całego ciała, wymaga minimalnego wysiłku fizycznego i umożliwia sprawne jego funkcjonowanie. Rozwijające się wady postawy prowadzić mogą do przykrych i trudnych do wyleczenia dolegliwości: zwyrodnień stawów, przykurczów mięśniowych, ograniczeń ruchomości stawów, bólów, nieprawidłowej pracy narządów wewnętrznych.



Zalecenia dotyczące kształtowania prawidłowej postawy ciała

- ✓ Stałe kształtowanie nawyku postawy prawidłowej – uczmy dziecko jak powinna wyglądać postawa prawidłowa i dyscyplinujmy je do przyjmowania jej wielokrotnie w ciągu dnia, dbajmy o prawidłowe pozycje siedzące (w trakcie odrabiania lekcji przy biurku lub stole z łokciami symetrycznie opartymi o blat, plecami opartymi o oparcie, stopami na podłodze, krzesłem dosuniętym do biurka, w trakcie oglądania telewizji wybieramy miejsce z wygodnym oparciem dla pleców i naprzeciwko telewizora, w szkole dbajmy o przesadzanie dzieci do różnych rzędów ławek co 2 – 3 miesiące). Pozwólmy dzieciom w trakcie odrabiania lekcji robić krótkie przerwy, by co godzinę mogły rozruszać mięśnie i stawy.
- ✓ Kontrola czasu spędzanego przez dziecko przy komputerze i telewizji – do 2 godzin dziennie.
- ✓ Dbałość o racjonalne, urozmaicone i dostosowane do wieku i aktywności fizycznej odżywianie.
- ✓ Zapewnienie dzieciom i młodzieży odpowiedniej dla wzmacniania wszystkich grup mięśniowych aktywności fizycznej – należy podkreślić, że kilka godzin zajęć wychowania fizycznego w szkole nie może być jedyną formą aktywności fizycznej dziecka w wieku szkolnym, najważniejsza jest codzienna, spontaniczna aktywność ruchowa np. bieganie, gry zespołowe, jazda na rowerze, rolkach, łyżwach, długie marsze, taniec itp. W miarę możliwości umożliwienie dzieciom korzystania z pozalekcyjnych zajęć sportowo – rekreacyjnych w szkole lub innych obiektach sportowych.
- ✓ Stosowanie prawidłowego obuwia (szeroki nosek, sztywny zapętek, elastyczna podeszwa, niezbyt wysoki obcas ok. 3 cm).

SEN A ZDROWIE



Zadbaj o zdrowy sen twojego dziecka

- ✓ Specjaliści są zgodni co do tego, że dzieci powinny spać co najmniej dziewięć godzin na dobę, by zachować dobre zdrowie.
- ✓ Kładź dziecko spać zawsze o tej samej porze.
- ✓ Przewietrz pokój przed snem.
- ✓ Uchyl drzwi pokoju dziecka - poczuje się bezpiecznie.
- ✓ Zapewnij dziecku odpowiednie warunki na sen – dziecko nie może zasypiać w hałasie, przy włączonym świetle czy telewizorze.

Pamiętaj:

„Śpiąc wystarczająco długo każdej nocy, masz szansę zrobić najlepiej wszystko to, co robisz” (dr Carl Hunt).



Każde dziecko w ciągu pierwszych sześciu lat swojego życia zdobywa tak wiele informacji o otaczającym świecie jak nigdy później.

Gotowość szkolna nie przychodzi samorzutnie wraz z osiągnięciem pewnego wieku. Jest ona wynikiem pracy włożonej przez opiekunów w rozwój i wychowanie dziecka we wcześniejszych okresach życia. Dziecko, które osiągnęło dojrzałość szkolną wykazuje odpowiedni poziom rozwoju fizycznego, umysłowego i emocjonalno-społecznego, który czyni je podatnym na nauczanie i wychowanie.

Na fizyczną dojrzałość składa się ogólny stan zdrowia: sprawność ruchowa i motoryczna, odporność na zmęczenie i choroby, prawidłowy słuch i wzrok oraz sprawność manualna.

Do rozpoczęcia nauki niezbędny jest odpowiedni poziom rozwoju poszczególnych funkcji umysłowych: myślenia logicznego, percepcji wzrokowej, funkcji słuchowo – językowych oraz podstawowa wiedza ogólna i odpowiednie umiejętności związane z nauką matematyki i czytania.

Do pełnej gotowości szkolnej konieczny jest też odpowiedni poziom dojrzałości społeczno-emocjonalnej, z którym wiąże się umiejętność koncentracji uwagi, współdziałania z innymi uczniami, praca w wyznaczonym odcinku czasowym, podporządkowanie się woli starszych (nauczyciela). O społecznej dojrzałości świadczy stopień samowystarczalności dziecka w różnych sytuacjach, a także umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami. Im dziecko bardziej samodzielne, tym bardziej pozytywnie i ufnie spogląda na świat oraz mniej przeżywa rozstanie z rodzicami.

Nie ulega wątpliwości, że dziecko rozpoczynające naukę bez należytego przygotowania narażone jest na niepowodzenia. Początkowo ogromna motywacja do pracy i zaciekawienie szkołą szybko maleją w obliczu pierwszych trudnych dla dziecka sytuacji.

Wykorzystaj wspólnie spędzone z dzieckiem chwile na zabawy stymulujące jego rozwój, dużo z nim rozmawiaj i pomóż poznawać świat.

Widząc, że Twoje dziecko w jakiejś sferze rozwija się słabiej od rówieśników, staraj się ją rozwijać poprzez wykorzystanie jego zainteresowań (np. chłopiec, który nie lubi rysować, może tworzyć albumy ze znakami samochodowymi lub flagami).

Stres a szkoła

- ✓ Największy lęk wzbudza to, co nieznane. Zapoznaj dziecko z nowym otoczeniem, budynkiem szkoły. Przed rozpoczęciem nauki wyjaśnij jak wyglądają lekcje, jak długo dziecko zostanie w szkole, kto je odbierze itp. Poznaj obawy dziecka związane ze szkołą.
- ✓ Zwróć uwagę dziecka na możliwości, jakie stwarza szkoła, na to, że będzie mogło nawiązać kontakt z innymi dziećmi, będzie miało ciekawe zajęcia, będzie bardziej samodzielne, pozna lepiej siebie i świat.
- ✓ Zapewnij odpowiednie warunki do wypoczynku i odrabiania lekcji (wyciszony, przewietrzony pokój w optymalnej temperaturze, dziecko nie powinno być głodne ani przejezione, w miarę wypoczęte).
- ✓ Wspieraj samodzielność dziecka - pamiętaj, że wychowujemy dzieci po to, żeby w życiu same dawały sobie radę.
- ✓ Nie porównuj dziecka z innymi.
- ✓ Jeżeli dziecko skarży się na ból brzucha przed pójściem do szkoły np. w dniu klasówki, nie ignoruj tego, **okaż mu zrozumienie i porozmawiaj o jego obawach**. Nie pozwalaj jednak na uniknięcie pójścia do szkoły, bo wyuczy się metody ucieczki, a nie aktywnego pokonywania stresu.
- ✓ Popołudniowe kursy, treningi, zajęcia dodatkowe dla dziecka, wybieraj zgodnie z jego ochotą i w umiarze. Pamiętaj, że dzieci w wieku szkolnym potrzebują czasu wolnego do własnej dyspozycji, czy do zabawy z innymi dziećmi.
- ✓ Dzień powszedni dzieci powinien mieć określone granice i stałe, regularnie powtarzające się punkty (odrabianie lekcji, posiłki, wypoczynek). Dzieciom ułatwia to orientację i daje poczucie bezpieczeństwa.
- ✓ Ogranicz czas dziecka spędzany przy komputerze i telewizji. Obydwie czynności razem nie powinny zabierać dziecku 6 i 7 letniemu więcej niż jedną godzinę dziennie. Powinny być to programy edukacyjne i statyczne bajki (bez przemocy, w których dziecko może utożsamić się z pozytywnym bohaterem). Czytaj bajki wybrane przez dziecko, nawet, jeżeli bardzo je przeżywa – w ten sposób oswaja się z lękami.
- ✓ Zdrowa, pozytywna samoocena kształtuje się na bazie realnych osiągnięć dziecka. **Chwal, opisując szczegółowo to, co zrobiło dziecko lub swoje uczucia, nie oceniając**. By zmotywować dziecko do nauki, nie wytykaj błędów, ale wskaż, co dziecko już potrafi, (zamiast: „jakie krzywe te litery, zmaż to i pisz jeszcze raz!” powiedz „ta literka jest prosta, tu dokładnie dojechałeś do górnej i dolnej linii”, „Ta litera mi się podoba, spróbuj tak jak tutaj” itp.).
- ✓ Łatwiej poradzić sobie ze stresem, gdy opowiemy o nim komuś zaufanemu. Nie traktuj kłopotów dziecka z pobłażliwym uśmiechem, twierdząc, że są one małe i nieważne, bądź dla niego oparciem. Dla dziecka jest wielkim odciążeniem, jeżeli może opowiedzieć rodzicom o swoich zmartwieniach.

UZALEŻNIENIA A ZDROWIE

Dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym problem uzależnień jest jeszcze odległy i niezrozumiały. Jednakże klimat stwarzany wokół tych zjawisk przez rodziców i wychowawców oraz wzory od nich czerpane wpływają bardzo silnie na późniejsze zachowania i wybory dziecka.

Tolerancja dorosłych wobec nadużywania alkoholu i uzależnienia od nikotyny stanowi sygnał dla dziecka, który kształtuje niewłaściwe wyobrażenie o tych problemach. Brak stanowczego sprzeciwu wobec problemu narkomanii często leży u genezy niewłaściwych wyborów w przyszłości.



SPOŁECZNO – EKONOMICZNE I PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA ZDROWIA

Warunki ekonomiczne i społeczne uznawane są obecnie za kluczowe czynniki oddziaływania na zdrowie człowieka.

Takie czynniki jak: status społeczny, warunki mieszkaniowe, zatrudnienie i warunki pracy, dochody, przyjęte zwyczaje kulturowe oraz relacje rodzinne, przyjacielskie i rówieśnicze w znacznym stopniu decydują o stylu życia człowieka i jego trosce o zdrowie.

- ✓ Drogą do uzyskania dobrych warunków ekonomicznych i wysokiej jakości życia jest edukacja.
- ✓ Budowanie właściwych relacji społecznych realizuje się w procesie wychowania, za który odpowiadają rodzice i wychowawcy.



**Edukacja = najlepsza inwestycja
w zdrowie dziecka**



Największym zagrożeniem dla zdrowia są:
ubóstwo i niski poziom wykształcenia

Czynniki psychiczne sprzyjające zdrowiu

- ✓ Przekonanie o zrozumiałości i sensowności świata.
- ✓ Wiara we własne możliwości, adekwatna samoocena.
- ✓ Wewnętrzne poczucie kontroli.
- ✓ Umiejętność postrzegania wydarzeń stresowych jako wyzwań.
- ✓ Pozytywne emocje: optymizm i nadzieja.
- ✓ Przekonanie o własnej skuteczności.
- ✓ Motywacja, gotowość do podjęcia działań prozdrowotnych.

Uwaga!

Broszura stanowi materiał informacyjno – edukacyjny Planu Postępowania Prozdrowotnego opracowanego dla dziecka w ramach programu „Zdrowe Uczeń”. Materiał został przygotowany przez zespół specjalistów Ośrodka Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka w Gdańsku na podstawie literatury naukowej dostępnej u autorów.



Ośrodek Promocji Zdrowia
i Sprawności Dziecka

80-227 Gdańsk
Ul. Kołobrzeska 61
Tel. 058 5534311, Fax. 058 5535334
e-mail: opzisd@wp.pl
www.opzisdz.pl

Ośrodek Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka jest jednostką samorządową działającą w strukturach Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Gdańsku.

www.opzisdz.pl



www.gdansk.pl