

Zapobieganie otyłości u dzieci

Drodzy Rodzice,

Nadwaga i otyłość wśród dzieci to narastający problem zdrowotny. W trosce o zdrowie Waszych dzieci, dzielimy się kilkoma zasadniczymi informacjami na temat profilaktyki nadwagi i otyłości. Więcej o zapobieganiu otyłości, w tym materiały wideo, znajdziecie na stronie Polskiego Towarzystwa Otyłości Dziecięcej.

Prof. Paweł Matusik, prof. Małgorzata Wójcik, dr hab. Agnieszka Koziół-Kozakowska – Polskie Towarzystwo Otyłości Dziecięcej

Ocena Stanu Odżywienia



Dbajcie o to, aby Wasze dziecko było regularnie ważone i mierzone, zgłaszajcie się ze swoim dzieckiem na bilanse zdrowia, podczas których lekarz dokona pomiaru masy ciała, wzrostu oraz BMI dziecka oraz naniesie te dane na siatki centylowe. Analiza rozwoju w czasie pozwala szybko wykryć szereg nieprawidłowości, na przykład nadmierny przyrost masy ciała. Lekarz rozpozna nadwagę, gdy BMI Waszego dziecka przekracza 85 percentyl lub otyłość powyżej 97 percentyla. W przypadku wykorzystania siatek WHO będzie to kolejno 85 i 95 percentyl.

Rola Rodziców



Wasze wszechstronne zaangażowanie w profilaktykę nadwagi i otyłości ma ogromne znaczenie, bo zaczyna się od etapu planowania ciąży. Pamiętajcie, że wysokie BMI przed ciążą czy nadmierny przyrost masy ciała podczas ciąży zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości dziecka. **Stańcie się przykładem dla swoich dzieci – jak prowadzić zdrowy tryb życia, regularnie uprawiać sport i zdrowo się odżywiać.** Dzieci uczą się przez naśladownictwo, dlatego zdrowe nawyki rodziców mają ogromne znaczenie.

Zalecenia Żywieniowe



Kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych jest jednym z najważniejszych zadań stojących przed Wami, ponieważ w dużym stopniu będą miały wpływ na sposób odżywiania Waszego dziecka w dorosłości.

Pamiętajcie, że w pierwszym roku życia zaleca się wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia, po rozszerzeniu diety najlepiej jest je kontynuować nie krócej niż do ukończenia 12 miesięcy. Nawet krótszy okres karmienia piersią lub karmienie mieszane jest korzystne dla dziecka. Mleko matki zmienia swój smak w zależności od jej diety, co ułatwia dziecku akceptowanie nowych smaków na etapie rozszerzania diety. **Zaleca się, aby rozpocząć je od pokarmów wytrawnych, unikać dosładzania i dosalania potraw. Dzieciom do ukończenia 12 miesięcy nie powinno się proponować soków owocowych.**

Dzieci w wieku **13-36 miesięcy** powinny spożywać **4-5 posiłków dziennie**, z czego 3 to posiłki główne, a 1-2 to przekąski. Zaleca się, aby dostosować ilość podawanych pokarmów do zapotrzebowania energetycznego dziecka, które szacuje się na 83 kcal/kg/dobę. Średnio dla dzieci w wieku 2 lat przyjmuje się zakres od 700 do 1000 kcal/d. Przykład modelowych racji pokarmowych dla diety 1000 kcal znajduje się w tabeli nr. 1. Podkreśla się, aby dzieci po ukończeniu 1. roku życia nie spożywały więcej niż 120 ml soków owocowych dziennie, nie zaleca się także rutynowych karmień nocnych.

W trosce o żywienie dziecka w wieku 4-18 lat warto wspomagać się Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia. **Jej fundamentem jest regularna aktywność fizyczna, ograniczenie czasu przed ekranem do maksymalnie 2 h dziennie, wystarczająca ilość snu oraz regularne pomiary masy ciała i wzrostu.** Podstawą diety powinny być warzywa i owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, białko oraz tłuszcze roślinne. Należy ograniczyć spożycie cukru, słodyczy i soli.

Aktywność Fizyczna



Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa. Dzieci do ukończenia 1. roku życia powinny spędzać czas na interaktywnej zabawie na podłodze. **Pamiętajcie, że do ukończenia 2 lat nie należy proponować dziecku urządzeń ekranowych – tabletu, telefonu czy telewizora.** Dzieci w wieku od roku do 4 lat powinny być aktywne przez 3 h dziennie, w tym w sposób umiarkowany do intensywnego. Może to być zabawa w berka, bieganie, czy jazda na rowerku. Czas przed ekranem nie powinien przekraczać 1 h dla grupy wiekowej 3-4 lata. **Dzieci w wieku 5-17 lat** powinny codziennie być aktywne w stopniu umiarkowanym do intensywnego przez **co najmniej 1 h.** Zaleca się ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości 3 razy w tygodniu. **Aktywność przed ekranem w tym wieku nie powinna przekraczać 2 h dziennie.**

Tabela 1. Modelowe racje pokarmowe – całodzienne racje pokarmowe wyrażone w produktach dla dzieci w wieku 1-3 lat [g/dzień] wg. ekspertów PAN 2022 ⁽¹⁾

	Grupy produktów	Jednostka	Gramatura produktów dla diety 1000 kcal
I. Produkty skrobiowe	1. Produkty zbożowe:	g	75
	pieczywo (mieszane/pełnoziarniste)	g	40 [20/20]
	mąka, makarony	g	20
	kasze, ryż, płatki śniadaniowe	g	15
	1A. Ziemniaki	g	80
II. Warzywa i owoce	2. Warzywa i owoce:	g	400
	warzywa	g	200
	owoce	g	200
III. Produkty białkowe	3. Mleko i produkty mleczne (w przeliczeniu na mleko):	g	550
	mleko i mleczne napoje fermentowane	g	400
	sery twarogowe	g	15
	sery podpuszczkowe	g	5
	4. Mięso, drób, strączkowe, ryby, jaja:	g	70
	mięso, drób	g	30
	nasiona roślin strączkowych (np. fasola, soczewica)	g	5
	ryby	g	10
IV. Tłuszcze i inne	5. Tłuszcze:	g	15
	zwierzęce: masło i śmietana	g	5
	roślinne: oleje, orzechy	g	10
	6. Cukier i słodcyce	g	Nie więcej niż 10*

1. Weker H, Friedrich M, Zabłocka-Słowińska K, et al. Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zasad żywienia dzieci w wieku 1-3 lat. Standardy Medyczne Pediatria. 2022;19:287–302. *Im mniej, tym korzystniej

Waga Snu



Niedostateczna długość snu zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości. Dzieci do 3 miesięcy śpią 14-17 h dziennie, niemowlęta do 12 miesięcy śpią 12-16 h, dzieci w wieku 3-4 lata 10-13 h, a dzieci w wieku 5-12 lat 9-12 h dziennie. Dzieci starsze 13-17 lat potrzebują 8-10 h snu. **Zadbajcie o to, aby przed zaśnięciem Wasze dziecko nie korzystało z urządzeń ekranowych.**

Czy wiesz, że...



Małe dziecko potrzebuje znacznie więcej kalorii w przeliczeniu na kg masy ciała niż osoba dorosła? Dlatego tak ważne jest, by dieta najmłodszych bazowała na produktach najwyższej jakości, wolnych od pozostałości szkodliwych substancji. Szczególnie w pierwszych latach życia warto postawić na produkty ekologiczne. Jak rozpoznać taką żywność? **To proste!** Na etykiecie szukaj unijnego logo rolnictwa ekologicznego. Produkty opatrzone tym znakiem powstają z surowców uprawianych bez chemii rolnej i syntetycznych środków ochrony roślin.



W HiPP ekologia zajmujemy się już od prawie 70 lat? Znak HiPP BIO na naszych produktach jest potwierdzeniem jakości jeszcze wyższej niż wymagana przepisami prawa dla rolnictwa ekologicznego.



Receptury HiPP BIO bazują na najnowszych zaleceniach dotyczących żywienia niemowląt i małych dzieci? Słoiczki HiPP BIO nie zawierają dodatku cukru, a ich skład i wartość odżywcza są dopasowane do potrzeb dzieci na różnych etapach rozwoju.



Dowiedz się więcej o zapobieganiu otyłości. Zeskanuj kod QR - przeczytaj artykuły i obejrzyj materiały wideo z ekspertami.

