**Część 2.**

**CZY DZIECI I MŁODZIEŻ ZNAJĄ I STOSUJĄ ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA?**

Mimo opracowanych norm żywienia człowieka i zaleceń zdrowego żywienia wiedza o prawidłowym żywieniu nie jest powszechnie znana. Badania naukowe potwierdzają, że niedobory wielu składników pokarmowych są dziś poważnym problemem. U młodzieży, a zwłaszcza u dziewcząt, wraz z modą na szczupłą sylwetkę nastąpiło zmniejszenie wartości energetycznej diet. Podstawowe posiłki lub produkty o dużej zawartości składników pokarmowych zastępowane są niepełnowartościowymi przekąskami. Istnieje powszechne przyzwolenie społeczne na spożywanie tzw. żywności śmieciowej. Istnieje moda nie tylko na niezdrowe produkty spożywcze, lecz także na stosowanie różnego rodzaju „cudownych” diet, grożących poważnymi niedoborami w organizmie, co odbija się na zdrowiu, rozwoju i zachowaniu młodego pokolenia.

Najczęściej popełniane błędy w żywieniu to:

* nadmierne lub niedostateczne spożycie energii;
* nadmierne spożycie tłuszczów ogółem oraz nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego, przy niedostatecznym spożyciu kwasów tłuszczowych nienasyconych;
* wysokie spożycie cukru, częste spożywanie słodyczy, napojów kolorowych, wód smakowych i innych;
* niedostateczne spożycie wapnia i witaminy D wynikające z niedostatecznego spożycia mleka i produktów mlecznych oraz tłustych ryb morskich;
* niedostateczne spożycie innych witamin (np. wit. E i folianów) oraz składników mineralnych (potas, magnez, fosfor, cynk, żelazo);
* nadmierne spożycie sodu, którego źródłem jest głównie sól spożywcza, zawarta w słonych przekąskach, daniach typu instant, wędlinach, daniach gotowych, daniach typu fast food;
* spożywanie nie tylko żywności wysoko przetworzonej pozbawionej składników mineralnych i witamin, a zwykle bogatej w cukry proste, tłuszcze i sól, lecz także produktów oczyszczonych o dużej zawartości skrobi (kasze oczyszczone, ryż biały, makaron biały, chleb i bułki białe), a zbyt małe spożycie przetworów zbożowych z pełnego ziarna, warzyw i produktów strączkowych.

Oprócz niewłaściwej struktury spożywanej żywności i wynikających stąd niedoborów, bardzo ważne jest regularne spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia.

Powszechne błędy w zakresie częstotliwości spożywania posiłków to:

* brak I śniadania;
* brak posiłków zjadanych w szkole: II śniadania lub obiadu;
* niespożywanie podwieczorków;
* brak kolacji lub późne jej spożywanie (dziewczęta);
* niewłaściwe przekąski (batoniki, słone przekąski, pieczywo słodkie) w zastępstwie pełnowartościowych produktów;
* małe urozmaicenie jadłospisu.

Szacuje się, że co trzeci uczeń nic nie pije i nie je w czasie wielogodzinnego pobytu w szkole, a 65-95% dzieci i młodzieży podjada między posiłkami niezdrową żywność. Połowa uczniów codziennie lub prawie codziennie dokonuje zakupów w sklepikach szkolnych, co 10. dziewczynka i co 8. chłopiec nie biorą z domu nic na śniadanie w szkole, natomiast co 6. dziewczynka i co 7. chłopiec otrzymują od rodziców pieniądze na zakup II śniadania. Nieregularne i niezbilansowane żywienie może prowadzić zarówno do niedoborowej, jak i nadmiernej masy ciała w postaci nadwagi i otyłości. U uczniów jedzących mniej, często z obawy przed utyciem, co jest nowych zjawiskiem kultowych, może dojść do konsekwentnego zmniejszania ilości przyjmowanych pokarmów, a w efekcie może stać się pierwszym krokiem do powstania różnych zaburzeń łaknienia i w konsekwencji – niedoborów żywieniowych.

Opracowanie na podstawie:

„Szkoła i przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej” – poradnik dla nauczycieli; Instytut Żywności i Żywienia 2013; redakcja naukowa prof. dr hab. n. biol. J.Charzewska, dr inż. K. Wolnicka.

Opracował: Piotr Misiuda