

KILKA SŁÓW O NAWYKACH ŻYWIENIOWYCH DZIECI I MŁODZIEŻY

Żywnienie dzieci i młodzieży to temat, na który, zdawać by się mogło, powiedziano chyba prawie wszystko. Żyjemy w czasach nieograniczonego dostępu do informacji. Media cały czas prezentują programy telewizyjne, wywiady, blogi, diety, porady ekspertów na temat racjonalnego żywienia. Można odnieść wrażenie, że tak naprawdę to wszyscy już wszystko wiemy, a jeśli nie wszyscy, to prawie wszyscy.

Z góry uprzedzam, że nie jestem ekspertem od odżywiania, nie będzie więc o kaloriach, zapotrzebowaniu energetycznym i piramidzie żywienia. Ten obszar pozostawię profesjonalistom. Podzielę się z Państwem kilkoma refleksjami, które zdobyłam na gruncie zawodowym z uwagi na fakt, że pracuję z dziećmi i ludźmi młodymi. Teoretyczna wiedza dzieci i młodzieży na temat zdrowego żywienia, można powiedzieć, że jest ok! Wiedzą, co to jest piramida żywienia, że trzeba jeść warzywa i owoce, pić dużo wody mineralnej. I jak to często bywa, teoria i praktyka bywają rozbieżne. Gołym okiem widać, że z roku na rok rośnie liczba dzieci i młodzieży borykającej się z problemem nadwagi. Gdzie zatem tkwi przyczyna? Moim zdaniem, należy zacząć od świadomości rodziców. Bez zmiany w ich zachowaniu i postępowaniu, na nic zdadzą się kampanie społeczne i akcje profilaktyczne prowadzone w szkołach. Rodzina jest środowiskiem, z którego dziecko czerpie wszelkie wzorce. W rodzinie uczymy się tak naprawdę wszystkiego, stosunku do innych, nawiązywania relacji, również nawyków żywieniowych. Jeżeli w domu nie ma diety bogatej w warzywa i owoce, za to często pojawiają się produkty wysokoprzetworzone, to dziecko uczy się właśnie takich smaków. I to jest dla niego norma i z tym dalej „idzie” przez życie, bo tak zostało nauczone. Czasami trudno jest postawić granice, odmówić słodyczy i jedzenia typu „fast food”. Z doświadczenia wiem, że dla niektórych rodziców stanowi to problem.

Jeszcze inaczej bywa z dziećmi, które dostają pieniądze i kupują sobie jedzenie do szkoły. Z moich obserwacji wynika, że jest to liczna grupa uczniów. W tym przypadku nie ma mowy o kontroli. Dziecko kupuje to, na co ma ochotę. Często są to niezdrowe przekąski typu: chipsy, batony, ciastka. Jeszcze gorzej sprawą ma się z picciem. Już w IV, V klasie dzieci sięgają po napoje energetyzujące. I to jest obecnie ogromny problem. Po pierwsze, rodzice nie zawsze rozmawiają z dziećmi o tym, że są to napoje, które im zwyczajnie szkodzą. Są przeznaczone tylko dla ludzi dorosłych, a i przez nich powinny być spożywane raczej okazjonalnie. Dzieci piją je kilka razy w tygodniu, traktując jako napój, którym gaszą pragnienie. Wśród starszych dzieci to już prawie norma. Marketing i reklama robią swoje. Znani ludzie używają swojego wizerunku i to działa. Będąc ludźmi dorosłymi poddajemy się często reklamie, a cóż dopiero dzieci i młodzież. Z nastolatkami sprawy mają się jeszcze trochę inaczej. Potrzeba akceptacji ze strony rówieśników jest bardzo silna, co powoduje, że poddają się trendom obowiązującym w danym środowisku.

O tym, że energetyki w skrajnych przypadkach mogą powodować nawet uzależnienie, wielu rodziców zwyczajnie nie wie, nie mając świadomości, nie reagują. Ludzie młodzi poszukują własnej tożsamości, chcą podążać własnymi ścieżkami, dobrze wyglądać, podobać się rówieśnikom. Ciągła ocena i obowiązujące „kanony piękności” powodują samokrytycznymi zaniżoną samoocenę. To z kolei prosta droga do zaburzeń odżywiania: anoreksja, bulimia, ortoreksja. Co zatem robić? Jak działać, aby ustrzec dzieci i młodzież przed złymi nawykami i zaburzeniami odżywiania. Zakazy działają tylko do pewnego momentu, później zupełnie nie zdają egzaminu, więc należy szukać innych rozwiązań. Przede wszystkim dawać dobry przykład, modelować właściwe zachowanie.

Nasze dzieci w naturalny sposób wychwytyją wszystkie podwójne komunikaty. Gdy mówimy jedno, robimy drugie, nie liczymy na to, że będziemy w ich oczach wiarygodni. Rozmawiajmy z dziećmi na temat negatywnych konsekwencji niewłaściwego odżywiania, a za rozmową niech idzie dobry przykład. W dalsze życie dziecko „zabierze ze sobą” tylko to, co uzna za swoje. No i oczywiście aktywność fizyczna: sport, sport i jeszcze raz sport!

A. Skórska