



Marek Bączkowski, 2018-08-16 17:15

„Smak Zdrowia”: Jak zdrowo uzupełnić dietę dziecka



Fot. Getty Images/iStockphoto

Większość rodziców zdaje sobie sprawę, jak ważna dla rozwoju dziecka jest pełnowartościowa dieta. Czasem jednak wymaga ona uzupełnienia odpowiednimi suplementami. Jak je wybrać, by przyniosły najlepszy skutek?

Codzienne menu naszych dzieci jest na ogół przemyślane – staramy się, aby na talerze maluchów trafiały potrawy nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Ale dobre chęci nie zawsze idą w parze z wiedzą o zapotrzebowaniu młodego organizmu. Sami też popełniamy błędy, często jadamy za dużo, za tłusto i za słodko, a niekorzystne zwyczaje przekazujemy dzieciom. W wielu domach od najmłodszych lat są one przyzwyczajane np. do jedzenia słodczy czy kalorycznych i słonych potraw.

Tymczasem tym, o co powinniśmy zadbać w diecie dziecka jest codzienne spożywanie warzyw i owoców. Według najnowszych zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia (www.izz.waw.pl), to właśnie warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety dzieci (od 4. do 18. roku życia), ponieważ są najlepszym źródłem witamin i mikroelementów – składników niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Od ich odpowiedniej ilości w codziennej diecie zależy ukształtowanie i funkcjonowanie najważniejszych organów i układów w ludzkim ciele, a tym samym – zdrowie na całe życie.

Groźne błędy

Błędy w żywieniu dzieci i młodzieży znajdują swoje potwierdzenie w statystykach: współczesne dzieci są coraz grubsze! Plaga otyłości dotyka nawet przedszkolaki, choć najbardziej zagrożeni są nią nastolatki. Zdaniem specjalistów, głównym winowajcą jest powszechnie dostępne tzw. śmieciowe jedzenie: niezdrowe

fast foody, żywność wysoko przetworzona, słodczyce, słodkie napoje – jednym słowem wszystko to, za czym nasze dzieci wręcz przepadają. Tego typu produkty nie tylko zawierają duże ilości elementów szkodliwych: cukru, tłuszczów trans, sztucznych barwników, wzmacniaczy smaku, ale są niemal całkowicie pozbawione wartości odżywczych. Są jedynie nośnikami pustych kalorii i główną przyczyną nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Problemy na tym się nie kończą – nieprawidłowa dieta często skutkuje niedoborem witamin i składników mineralnych, co może zapoczątkować poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, zarówno w dzieciństwie, okresie dorastania, jak i wieku dorosłym.

Jak uzupełnić braki?

Najlepszym sposobem, by temu zapobiec jest kształtowanie od dzieciństwa zdrowych nawyków żywieniowych. Niedoborom zapobiegnie też odpowiednio dobrany suplement. Co powinien zawierać?

Witamina D

Powstaje w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego, dlatego w naszym klimacie, z powodu stosunkowo niskiego nasłonecznienia należy ją suplementować (szczególnie w okresie od października do marca). Wspomaga odporność, ale przede wszystkim odpowiada za właściwe przyswajanie wapnia, a tym samym za mineralizację kości i stan zębów. Jej niedobór u dzieci i młodzieży grozi krzywicą.

Witamina A

Odpowiada za wzrost i rozwój organizmu, tworzenie kości, produkcję hormonów, dobry wzrok. Zapobiega wysychaniu skóry. Chroni przed nowotworami i chorobami serca.

Witamina C

Jest silnym przeciwutleniaczem – zapobiega uszkodzeniom i obumieraniu komórek. Zwiększa odporność organizmu i przyspiesza gojenie ran. Dobrze wpływa na kości, chrząstki, więzadła.

Witamina E

Ma wysoki potencjał antyoksydacyjny, zwalcza wolne rodniki, a tym samym odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, np. miażdżycy.

Nie należy zapominać o **witaminach z grupy B**, które przyczyniają się do prawidłowego rozwoju komórek, a tym samym do wzrostu organizmu, co jest szczególnie ważne dla dzieci i młodzieży. Poprawiają też funkcjonowanie układu nerwowego i utrzymanie odpowiedniego poziomu energii.

Ważne są również mikroelementy: **cynk** jest aktywatorem wielu enzymów, wpływa na strukturę niektórych białek i przyswajanie witamin, a także na prawidłowy rozwój narządów rozrodczych. **Jod** m.in. pomaga w prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i jej funkcjonowaniu.

Zwróćmy uwagę, by wybrany przez nas suplement nie zawierał sztucznych aromatów i barwników. Podany w przyjaznej postaci, np. cukierków czy żelków, będzie przez dzieci stosowany chętniej niż tradycyjna pastylka do połknięcia.

Źródło: „**Smak Zdrowia**” 8/2018 (czasopismo dostępne w wybranych aptekach i placówkach medycznych)