

Problematyka żywieniowa młodzieży szkolnej

Wprowadzenie

Dzieci i młodzież szkolna należą do grupy społecznej, najbardziej narażonej na negatywne skutki nieodpowiedniego odżywiania oraz braku edukacji skierowanej na tą tematykę. Żywność odgrywa znaczącą rolę w procesie rozwoju człowieka. Na poszczególnych jej etapach, jakość i ilość składników odżywczych zawartych w spożywanym pokarmie decydują o prawidłowym rozwoju młodego organizmu. Nieprawidłowe zbilansowanie diety matki będącej w ciąży, dziecka w czasie intensywnego wzrostu po urodzeniu czy okresie adolescencji, doprowadzić może do zaburzeń wszelkiego rodzaju zarówno fizycznych jak i psychicznych mogących stanowić przyczynę w trudnościach w nauce w życiu szkolnym młodego człowieka oraz w życiu dorosłym predysponować o powstaniu chorób określanych mianem cywilizacyjnych.

Otyłość stanowi jedną z najczęściej występujących chorób XXI wieku. Szacuje się, że obecnie na całym świecie jest, co najmniej 300mln ludzi z otyłością, a ta liczba nadal rośnie.¹ Zmiany cywilizacyjne doprowadziły do gruntownych zmian stylu życia człowieka, m.in.: niekorzystna zmiana nawyków żywieniowych oraz zaprzestanie aktywności fizycznej na poczet pracy siedzącej. Nadwaga i otyłość stanowią współczesne realne zagrożenie zdrowia całej populacji ludności, gdyż predysponują choroby układu krążenia, miażdżycę, nadciśnienie, nowotwory i in.²

Niepokojącym faktem jest również to, że dzieci i młodzież stanowią coraz większą liczbę osób, których omawiany problem dotyka, dlatego tak ważna jest edukacja żywieniowa prowadzona w placówkach wychowawczych w ramach profilaktyki zdrowotnej.

Szczególną grupą dzieci, młodzieży wymagającą szerszego spojrzenia, jest młodzież z upośledzeniem umysłowym. Upośledzenie umysłowe według K. Kirejczyk jest to:

„(...) niższy od przeciętnego poziom funkcjonowania intelektualnego o charakterze globalnym wraz z zaburzeniami w zakresie dojrzewania, uczenia się przystosowania społecznego, spowodowany przez czynniki genetyczne i egzogenne na podłożu względnie trwałych zmian w ośrodkowym układzie nerwowym.”³

Tab.1 Kliniczny podział upośledzenia umysłowego

	Upośledzenie umysłowe lekkie	Upośledzenie umysłowe umiarkowane, znaczne, głębokie
Iloraz inteligencji	>50	<50
Wiek w chwili ujawnienia	Szkolny	Niemowlęcy, przedszkolny
Zmiany organiczne w OUN	Najczęściej brak	U większości
Korelacja między inteligencją rodziców	0,5	0
Uwarunkowanie	Wieloczynnikowe	Jednoczynnikowe
Wpływ statusu psychospołecznego rodziny	Znaczny	Niewielki

Źródło: Mazurczak T i wsp. Zasady diagnostyki i poradnictwa genetycznego w przypadkach niespecyficznego upośledzenia umysłowego ze szczególnym uwzględnieniem Zespołu Łamliwego Chromosomu X. Ekspertyza naukowa Instytut Matki i Dziecka. 1998

Osoby z upośledzeniem lekkim umysłowym charakteryzują się różnymi cechami w zależności od postawionego kryterium. Najczęściej pod względem wyglądu zewnętrznego

jednostki te nie różnią się niczym od swoich rówieśników w normie intelektualnej. Różnice te zaznaczają się wyraźnie pod względem rozwoju intelektualnego, gdzie zachodzi znaczna rozbieżność. Dzieci i młodzież mają problemy z myśleniem abstrakcyjnym, trudności w nauczaniu wynikają z mniejszej możliwości skupienia uwagi oraz innych cech.

Najistotniejszą rzeczą, jeśli chodzi o odżywianie dzieci z trudnościami intelektualnymi stanowi ich temperament i charakter, który determinuje oraz intensyfikuje znaczą część zachowań niekorzystnych. U osób tych zauważa się znaczą labilność emocjonalną, impulsywność, lęk, zaburzenia w postrzeganiu swojego wizerunku oraz niską samoocenę. Poważnym problemem jest również nieumiejętność wyrażania indywidualnego zapotrzebowania żywieniowego oraz panowania nad popędami. Czynniki te inicjujące zaburzenia odżywiania są zbliżone do normalnej młodzieży w środowisku szkolnym, jednakże ze względu na nasilone determinanty niezależne od osób z upośledzeniem oraz okoliczności społeczne i socjalne, nasilające dany problem są oni o wiele bardziej narażeni.(podatni)?

Błędy żywieniowe młodzieży

Sposób odżywiania młodych ludzi znacznie odbiega od norm wymaganych w danym przedziale wiekowym dotyczących zapotrzebowania energetycznego oraz zbilansowania składników odżywczych. Znaczącym problemem osób dojrzewających jest nadwyżka energii lub zbyt mała ilość energii pochodzącej z żywności. Z tych dwóch, najbardziej dostrzegalną zmianą społeczną jest wzrost w populacji, młodzieży dotkniętej problemem nadwagi i otyłości.

Podstawowymi błędami żywieniowymi, które są bagatelizowane na przestrzeni lat zarówno w domu rodzinnym jak i w szkole, a mającymi bezpośredni wpływ na występowanie powstania nadwagi oraz otyłości⁴ są:

- Brak nawyku spożywania śniadań,
- Mała ilość posiłków, nieregularność posiłków,
- Zbyt duża kaloryczność posiłków,
- Duża ilość tłuszczu zwierzęcego oraz cukrów prostych w diecie,
- Jedzenie w biegu, stres,
- Brak aktywności fizycznej

Wymienione wyżej błędy żywieniowe, utrwalone w czasie adolescencji przyczynia się do negatywnych skutków zdrowotnych w życiu dorosłym.

Najbardziej powszechnym problemem młodzieży jest **brak nawyku spożywania śniadania** oraz **zbyt mała ilość posiłków** w ciągu dnia oraz ich **regularność**. Spożywanie śniadanie powinno być pierwszą podstawową czynnością przed wyjściem do szkoły. Wykazano, iż spożywanie śniadania codziennie wpływa pozytywnie na koncentrację oraz wydolność umysłową, fizyczną. Spożywanie śniadania reguluje gospodarkę węglowodanową, zapewniając nam odpowiednią podaż energii, pozwalająca na sprawniejsze działanie podczas prac umysłowych czy siłowych. Jednocześnie pozwala organizmowi sprawniej wydatkować energię spożytą w pozostałych posiłkach nie wymuszając magazynowania w postaci tłuszczu odkładanego w organizmie.

Kolejną istotną sprawą jest ilość posiłków oraz ich regularność. Dzieci i młodzież, ale również dorośli powinni dziennie spożywać 5 posiłków dziennie: pierwsze najważniejsze śniadanie zjadane w domu, II śniadanie zabierane do szkoły, obiad, podwieczorek oraz

kolacja, co najmniej 3 godziny przed snem. Wykazano, iż ilość zjadanych posiłków koreluje z BMI (body mass index – stosunek masy ciała do wzrostu²) tj. im mniejsza liczba posiłków spożywana w ciągu dnia przez młodzież szkolna tym większa wartość wskaźnika BMI, czyli większa masa ciała.⁵ Wynika z tego jednoznacznie, że zjedanie 5 posiłków dziennie z zachowaniem odpowiednich przerw tj. 3-4 godzin powodują pozytywne oddziaływanie na gospodarkę energetyczną organizmu, minimalizując znacznie w późniejszym okresie problemy z nadmiarem masy ciała.

Podjadanie, czyli zjedanie produktów spożywczych obfitującymi najczęściej w produkty wysokoprzetworzone, wysokotłuszczowe oraz z dużą ilością cukrów prostych (słodkaczy, fast foodów, lodów, chipsów, paluszków i innych) pomiędzy głównymi podstawowymi posiłkami jest kolejnym punktem wymagającym omówienia.

Młodzież szkolna stając się coraz bardziej niezależna, podejmująca samodzielne decyzje, staje się odpowiedzialna za swoje zachowania, również żywieniowe. Niedostateczna wiedza oraz niewykształcenie zdolności *podejmowania prawidłowych wyborów* przyczynia się do nieumiarkowanego spożywania nieodpowiedniej pod względem jakościowym i ilościowym żywności. Energia dostarczona z owych produktów spożywczych przyczyni się do krótkotrwałego zaspokojenia głodu bez dostarczenia substancji odżywczych potrzebnych młodemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania.

Brak śniadania, wywołuje uczucie głodu, które zaspokajane jest „śmieciowym” jedzeniem”. Krótkotrwała sytość, szybko znika, co powoduje zjedzenie obfitej kolacji. Utrwalając ten cykl, mobilizujemy organizm do magazynowania energii w postaci tłuszczu i rozwoju nadwagi i otyłości. Pamiętać należy, że ostatni posiłek w ciągu dnia należy spożywać, co najmniej 3 godziny przed snem. Podawany posiłek powinien być mały objętościowo i lekkostrawny.

„Sport to zdrowie”- to stwierdzenie w skrócie obrazuje rolę aktywności fizycznej na nasze zdrowie. Niepodważalny jest fakt, iż aktywność fizyczna wspomaga nasz organizm w zachowaniu witalności pod wieloma względami. Młodzież uczęszczająca do szkół niechętnie uczęszcza na zajęcia z wychowania fizycznego, ze względu na brak chęci lub schematyczne podejście nauczyciela do przedmiotu. Problem ten wciąż narasta, bo młodzież nie chce się ruszać. Zmieniający się styl życia, spowodował, że większość czasu siedzimy nie wykonując wyczerpującej pracy fizycznej. Przyczynia się to do problemów z kręgosłupem, nadwagi, otyłości, mniejszą wydolnością fizyczną a nawet może doprowadzić do depresji lub uzależnienia np. gry komputerowe.

Istotne jest by na etapie szkolnym priorytetem działań prozdrowotnych było zaangażowanie rodziców, szkół do propagowania aktywności fizycznej. Dzięki tym wspólnym działaniom młodzież dostrzeże pozytywne aspekty aktywności ruchowej, nauczy się zdrowej rywalizacji (zasad fairplay), jednocześnie zwiększając swoją wydolność fizyczną, co daje w rezultacie lepszą koncentrację oraz pamięć. Ruch działa profilaktycznie w wielu chorobach tj. choroby układu krążenia, osteoporozę, nadciśnienie oraz wspomniana nadwaga i otyłość. Uprawianie sportu przyczynią się również do polepszenia relacji między ludzkich, adaptacji psychospołecznej, zanikania barier (lęk, alienacja).

Podsumowanie

Ze względu na zwiększone zagrożenie młodzieży szkolnej upośledzonej w stopniu lekkim niezbędna jest systematyczna oraz skierowana na edukację żywieniową praca

⁵ Wajszyczk B. i wsp.: Zdrowie Publiczne, 2006, 3, 116

nauczyciela – wychowawcy. Konieczne również staje się zatrudnienie specjalisty dietetyka, aby ten mógł sprawnie i efektywnie interweniować oraz szerzyć prozdrowotny styl życia, co i tak jest utrudnione ze względu na charakterystykę osób upośledzonych. Efekty wynikające z interdyscyplinarnej współpracy mogą przynieść wiele korzyści dla uczniów oraz dla grona pedagogicznego. Uczniowie będą bardziej efektywnie przyswajać wiedzę, będą sprawniejsi i bardziej wydolni pod względem fizycznym oraz psychicznym.

Artykuł stworzony we współpracy z dietetykiem
Agnieszka Wałdoch