

ROLA Rodzica

Pierwszy wzór w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Tworzenie dobrych wzorów zachowań. Nawet jeśli jesteśmy bardzo zmęczeni i zestresowani, znajdziemy czas i siły, aby dawać dobry przykład dzieciom, czy wnukom. Ułóżmy dla nich właściwy, atrakcyjny jadłospis i jedźmy z nimi posiłki, kiedy tylko jest to możliwe. Badania wskazują, że rodziny dzieci otyłych rzadko zasiadają razem przy stole i rzadko rozmawiają o jedzeniu.

Zachęcajmy dzieci, aby pałaszowały świeże suszone albo konserwowe owoce zamiast niezdrowych słodczy i ciastek.

Nie nagradzaj smakołykami!!! Obiecywanie dziecku słodczy jako nagrody za dobre zachowanie jest złą taktyką, gdyż kształtuje podświadome kojarzenie słodkiego przysmaku z rodzicielską akceptacją. Taka postawa może przerodzić się w przyszłości w chorobliwą słabość do słodczy.

ROLA cukru w organizmie



Najważniejszym paliwem dla naszego mózgu jest glukoza. Wraz z tlenem jest wykorzystywana w procesie oddychania komórkowego.

Skąd się bierze energia?

Wyzwała się ona podczas utleniania glukozy. Bez energii nie przetrwają ani komórki nerwowe, ani krwinki czerwone. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy jeść produkty zawierające cukier bez umiaru.

Po pierwsze

- organizm potrafi metabolizować inne związki chemiczne tak, by otrzymać z nich glukozę.

Po drugie

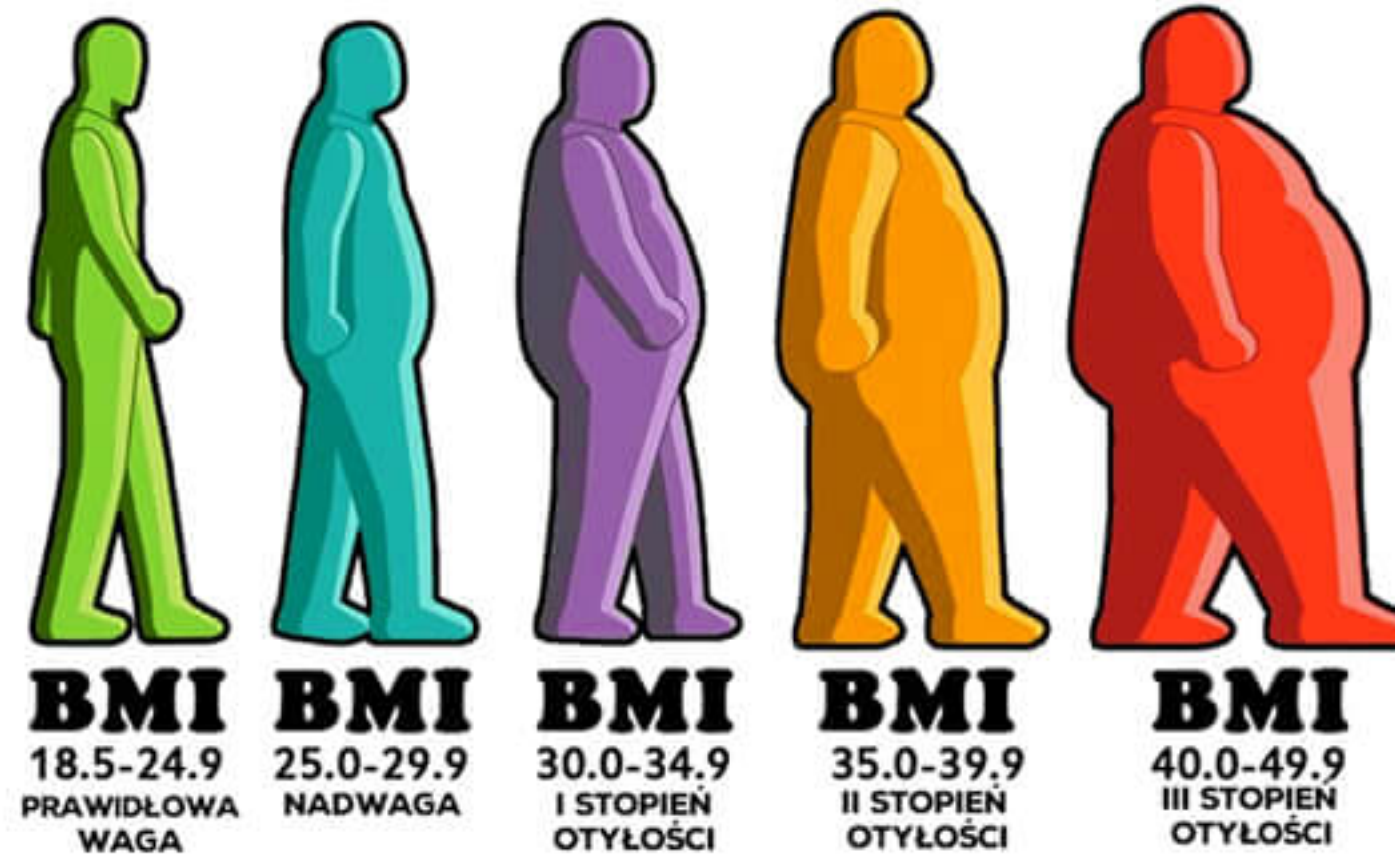
- cukier to paliwo wysokoenergetyczne, ale zarazem puste kalorie, nie zawiera żadnych składników odżywczych.

Po trzecie

Cukierki i ciastka mają w składzie przede wszystkim sacharozę (cukier spożywczy) i to ona jest głównym winowajcą tego, że spodnie się nie dopinają, a bluzka osiada na boczku.

BMI

Jak najszybciej obliczyć, czy dziecko ma prawidłową masę ciała



$$BMI = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$

BMI (ang. Body Mass index) służy do rozpoznawania prawidłowej masy ciała. Zakres wartości

BMI został opracowany wyłącznie dla osób dorosłych. BMI dla dzieci i młodzieży oblicza się w dokładnie ten sam sposób, uwzględnia się w nim dodatkowo wiek i płeć dziecka w związku z czym obliczenie jego jest nieco bardziej skomplikowane. Nie oznacza to jednak, że nie możemy korzystać z BMI dla dorosłych by obliczyć masę ciała dziecka. Choć wynik naszych obliczeń wyjdzie niedokładny, to może się przyczynić do pierwszego kroku w diagnozie nadwagi lub otyłości.

NADWAGA, A OTYŁOŚĆ

Nadwaga i otyłość używane są często zamiennie jednak mają inne znaczenie. Oba pojęcia odnoszą się do problemu nadmiernej masy ciała, jednak klasyfikują różną skalę problemu. Nadwaga dotyczy stanu, w którym poziom tkanki tłuszczowej jest wyższy niż wartości optymalne, a otyłość pojawia się wtedy, gdy ilość zgromadzonego tłuszczu przekracza zdolności adaptacyjne organizmu.

Podstawową przyczyną nadwagi i otyłości jest dodatni bilans energetyczny, czyli sytuacja, kiedy ilość dostarczanej w pożywieniu energii przewyższa ilość energii zużywanej przez organizm.

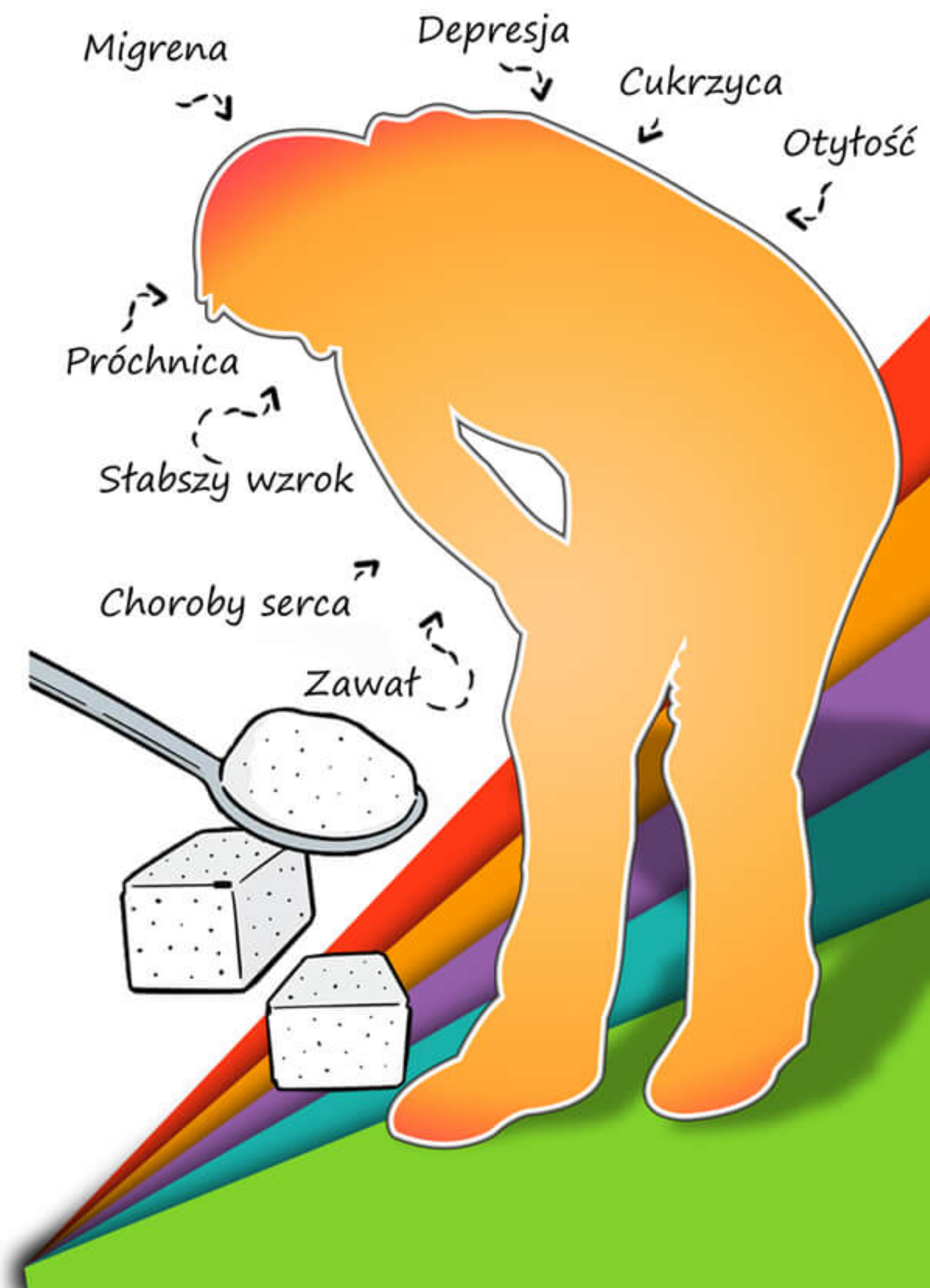
Źródła: www.pixabay.com.pl | www.sante.pl | www.mjakmama24.pl | www.motywatordietetyczny.pl | www.potreningu.pl | www.freepik.com
Jedz na zdrowie Reader's Digest;
Biologia na czasie 2 Podręczniki dla liceum ogólnokształcącego i technikum

CUKIER



UKRYTY WRÓG NASZEJ CYWILIZACJI

PRZYJACIEL NADWAGI I OTYŁOŚCI



CUKIER, a koncentracja dzieci!!!

Według niektórych badań, nadmiar cukru w diecie powoduje nadpobudliwość ruchową i obniżony iloraz inteligencji. Do takich wniosków – dotyczących diety małych dzieci i jej późniejszego wpływu na możliwości intelektualne – doszli australijscy naukowcy z University of Adelaide.

Iloraz inteligencji ośmiolatków, które spożywały we wczesnym dzieciństwie dużo słodkich potraw i napojów był o dwa punkty niższy niż u ich rówieśników, którym ograniczano cukier. Potwierdzili to naukowcy ze Stanów Zjednoczonych. Opublikowali oni wyniki badań, z których wynika, że maluchy często karmione pizzą, ciastkami i frytkami miały IQ (iloraz inteligencji) niższe nawet o 5 punktów.

Nawet doraźnie cukier źle wpływa na możliwości dziecka w nauce. Jeżeli uczeń zje słodycz, to poziom cukru w jego krwi bardzo szybko wzrośnie. Jednak opadnie równie prędko i początkowy przypływ energii zmieni się w uczucie zmęczenia, niepokoju i trudności w skoncentrowaniu się w trakcie lekcji, czy przy odrabianiu zadania domowego.

Nie rezygnuj ze wszystkiego Zamienniki cukru

Miód pszczeleli



Ksylitol (cukier z brzozy)



Fruktoza + błonnik
(owoce)



„BŁĘDNE KOŁO” - MECHANIZM UZALEŻNIENIA CUKREM



WOW!!!

CUKIER