

1. Skutki nieprawidłowego stanu odżywienia u dzieci i młodzieży.

Jednym z czynników determinujących zdrowie jest prawidłowe odżywianie. Na negatywne skutki zarówno niedożywienia, jak i nadwagi oraz otyłości narażone są dzieci i młodzież.

Niedożywienie

Długotrwałe niedożywienie prowadzi do wystąpienia niedoborów energetyczno- białkowych, czego skutkiem, szczególnie w młodym wieku, może być zahamowanie rozwoju fizycznego, intelektualnego, upośledzenie funkcji poznawczych czy zaburzenia odporności. Na skutek niedoboru wapnia i witaminy D oraz nadmiernego spożycia fosforu, może dochodzić do nieprawidłowej masy kostnej w czasie wzrostu i rozwoju dziecka. Z powodu nieprawidłowej diety może wystąpić niedokrwistość związana z niedoborem żelaza, folianów, witaminy B₁₂ i B₆, cynku, miedzi i innych mikroelementów.

Niedożywienie może mieć również swoje następstwa w sferze psychologicznej (powiązane z ubóstwem może obniżyć poczucie własnej wartości) oraz społecznej (gorsze wyniki w nauce, a powiązaniu z ubóstwem –ryzyko braku akceptacji przez grupę rówieśniczą).

Otyłość i nadwaga

Otyłość u dzieci wpływa z kolei negatywnie na zdrowie i rozwój nie tylko w dzieciństwie, lecz także ma decydujący wpływ na zdrowie w życiu dorosłym. Zwiększa się ryzyko rozwoju chorób przewlekłych i niesprawności.

Czworo z pięciorga otyłych nastolatków pozostaje otyłymi w życiu dorosłym.

Dlatego ważne jest zapobieganie nadwadze i otyłości już w wieku dziecięcym.

2. 7 złych nawyków żywieniowych, które powinniśmy wyeliminować.

Najczęstsze błędy w naszym codziennym odżywianiu się wiążą się zarówno z niedoborami pokarmowymi, jak i nadmiernym przejadaniem się oraz nieodpowiednim stylem życia.

Często jemy wysokoprzetworzone produkty i spożywamy nadmierną ilość szkodliwych tłuszczów, łącząc to ze stanem ciągłego stresu i napięcia, wywołanym choćby przez obowiązki zawodowe. Poniżej przedstawione są złe nawyki żywieniowe, z którymi warto i trzeba walczyć.

- Groźne przejadanie się
- Jak szkodzi nam żywność wysokoprzetworzona
- Mleko – nie zawsze zdrowe

- Warto szukać zamienników cukru
- Szkodliwe tłuszcze trans
- Rola napięcia i stresu
- Używki- groźniejsze niż mogłoby nam się wydawać