

Najczęstsze błędy w żywieniu dzieci i młodzieży – przyczyny i konsekwencje zdrowotne

Jolanta Czarnocińska

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Instytut Żywienia Człowieka i Dietetyki

W żywieniu polskich dzieci i młodzieży popełnia się wiele błędów, które mogą mieć różne przyczyny i konsekwencje zdrowotne. Błędy żywieniowe mają głównie dwojaki charakter i dotyczą niewłaściwego trybu żywienia i złych zwyczajów żywieniowych (np. zbyt mała liczba posiłków i nieregularne ich spożywanie, opuszczanie pierwszych śniadań, dojadanie między posiłkami czy nadmierne dosładzanie lub dosalanie) oraz niewłaściwej ilości i rodzaju spożywanych pokarmów, skutkujących nieadekwatnością podaży energii i niezbędnych składników odżywczych w stosunku do potrzeb rozwijającego się organizmu (np. preferowanie żywności obfitującej w tłuszcze i cukry, brak urozmaicenia diety, zbyt małe spożycie owoców, warzyw i produktów mlecznych czy stosowanie diet alternatywnych).

Konsekwencje zdrowotne popełnianych błędów żywieniowych również mogą być dwojakiego rodzaju, to jest o charakterze rozwojowym i chorobowym. Te pierwsze polegają przede wszystkim na zwolnieniu tempa wzrastania i kształtowania cech motorycznych, opóźnieniach w rozwoju psychicznym i umysłowym, zaburzeniach dojrzewania płciowego i emocjonalnego czy wadach postawy, zaś te drugie są związane z występowaniem patologicznych zmian w strukturze oraz funkcjonowaniu różnych narządów i układów organizmu.