

Robert Kozłowicz

XVIII Wojewódzka Konferencja z cyklu *Zdrowie dzieci i młodzieży* **ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W TOBIE. EDUKACJA I WSPARCIE W WALCE Z ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA**

W kwietniu 2024 r. odbyła się kolejna, już XVIII Wojewódzka Konferencja z cyklu *Zdrowie dzieci i młodzieży* pt. *Zdrowie zaczyna się w Tobie. Edukacja i wsparcie w walce z zaburzeniami odżywiania*. Tematyka nie była przypadkowa. Coraz więcej młodych osób zmagają się z chorobami związanymi z zaburzeniami odżywiania. Z perspektywy hospitalizacji dzieci i młodzieży najbardziej niebezpiecznymi schorzeniami są: bulimia, anoreksja, kompulsywne objadanie się i otyłość. W przypadku dzieci i młodzieży są one szczególnie niebezpieczne ze względu na okres intensywnego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Organizatorami konferencji byli: Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, Starostwo Powiatowe w Słupsku i Uniwersytet Pomorski w Słupsku. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli: Mieczysław Struk – Marszałek Województwa Pomorskiego oraz Grzegorz Kryger – Pomorski Kurator Oświaty. Konferencję wsparły także: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Słupsku, Komenda Miejska Policji w Słupsku, Zespół Szkół Agrotechnicznych w Słupsku oraz Zespół Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku. Wśród ponad 140 uczestników wydarzenia byli: dyrektorzy, nauczyciele, pedagodzy, pielęgniarki szkolne, kuratorzy sądowi, wizytatorzy oraz pracownicy samorządowi.

Podczas spotkania prelegenci podjęli wiele ważnych tematów związanych z zaburzeniami odżywiania, a przede wszystkim z potrzebą edukacji w tym zakresie. Na temat zagrożeń żywieniowych wśród dzieci i młodzieży wykład wygłosił dr hab. Mariusz Kasprzak – prof. UZ, Kierownik Katedry Żywności Człowieka i Dietoterapii Instytutu Sportu, Turystyki i Żywności Uniwersytetu Zielonogórskiego. Profesor wielokrotnie podkreślał abyśmy zwracali uwagę na to co jemy i ile jemy, ponieważ tylko właściwie dobrana dieta pozwoli nam zachować zdrowie – właściwą wagę, dobre samopoczucie, energię i witalność. To, ile pokarmu powinniśmy spożywać zależy od naszego wieku, sposobu życia i poziomu aktywności fizycznej. Prawidłowa dieta odnosi się do zbilansowanego spożycia różnorodnych składników odżywczych, które są niezbędne dla utrzy-

mania zdrowia i dobrego samopoczucia. Prelegent wyróżnił kilka kluczowych elementów, które charakteryzują prawidłową dietę:

- 1. Zróżnicowanie i równowaga.** Prawidłowa dieta powinna zawierać różnorodne grupy produktów spożywczych, takie jak owoce, warzywa, produkty zbożowe, białka (np. mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe) oraz zdrowe tłuszcze (np. oliwa z oliwek, orzechy, awokado). Równowaga między tymi grupami produktów zapewnia dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
- 2. Umiarowanie.** Prawidłowa dieta opiera się na umiarkowaniu w spożyciu różnych rodzajów pokarmów. Obejmuje to ograniczenie zjadania cukrów dodanych, tłuszczów nasyconych i trans, a także soli. Umiarowanie obejmuje także kontrolę wielkości porcji i unikanie nadmiernego spożycia.
- 3. Zadbanie o odpowiednią ilość składników odżywczych.** Prawidłowa dieta powinna dostarczać organizmowi odpowiednią ilość składników odżywczych, w tym witamin, minerałów, białka, węglowodanów i tłuszczów. Zrównoważone spożycie różnych grup produktów spożywczych pomaga zapewnić odpowiednią podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
- 4. Dostosowanie do indywidualnych potrzeb.** Prawidłowa dieta może różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb, takich jak wiek, płeć, aktywność fizyczna, stan zdrowia i ewentualne alergie pokarmowe. Dlatego ważne jest, aby dostosować dietę do własnych potrzeb i preferencji.
- 5. Regularność i stałość.** Ważne jest, aby dieta była regularna i stała, co oznacza spożywanie posiłków o stałych porach i unikanie długotrwałych okresów głodu lub nadmiernego objadania się.

Bardzo cenne były porady profesora dotyczące wytycznych żywieniowych dla konkretnych grup wiekowych.

Zalecenia dla dzieci w wieku przedszkolnym:

- udział dziecka w zakupach (działania antyreklamowe) i przygotowywaniu posiłku;

- spożywanie w grupie (rodzina, stołówka) – walor społeczny, emocjonalny, nawyki kulturowe (używanie sztućców), odpowiednie zachowanie przy stole;
- regularność spożywania posiłków (rytm dobowy);
- dziecko samo nakłada sobie porcje (rodzice najczęściej przekarmiają);

Zalecenia dla dzieci w wieku szkolnym:

- obowiązkowe śniadanie w domu;
- drugie śniadanie do szkoły (NIE drożdżówka);
- kolacja 2 godziny przed snem (spokojny sen, zapobiega refluksowi żołądkowo-przełykowemu);
- walka z pokarmami słodkimi (sklepiki szkolne);
- do picia woda!!!! bez dodatków;
- wapń z produktów mlecznych (2-3 razy dziennie) – masa kostna zaczyna zbliżać się do swojego pułapu;
- ograniczać cholesterol i tłuszcze z nasyconymi kwasami tłuszczowymi.

Kolejnym tematem poruszonym podczas konferencji był wpływ spożywania napojów energetycznych na układ sercowo-naczyniowy dzieci i młodzieży. Problematykę zagadnienia doskonale przybliżył uczestnikom lek. med. Damian Sendrowski, Koordynator Oddziału Kardiologicznego oraz Oddziału Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego, Rehabilitacji Kardiologicznej, Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. Wśród przyczyn nadużywania napojów energetycznych przez dzieci i młodzież prelegent wyróżnił:

- masowe reklamowanie napojów energetycznych przez media i sportowców;
- niską świadomość społeczną na temat negatywnych skutków nadmiernej konsumpcji;
- zwiększone tempo życia i presja społeczna;
- popularność napojów energetycznych wśród młodzieży i dzieci (reklama, smak, presja);
- brak skutecznych regulacji prawnych dotyczących sprzedaży i reklamy napojów energetycznych.

Natomiast skutki nadużywania napojów energetycznych, z którymi doktor spotyka się w swej lekarskiej praktyce, to:

- zaburzenia snu i chroniczne zmęczenie dzieci i młodzieży;
- zwiększone ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca i układu nerwowego;
- problemy z koncentracją i nadpobudliwość;
- zaburzenia trawienne i wielokierunkowe metabolizmu (zwłaszcza dzieci i młodzieży);
- zależność psychiczna od napojów energetycznych.

Bardzo wyraźnie wybrzmiały w podsumowaniu wykładu rekomendacje lekarza kardiologa dotyczące wprowadzenia regulacji prawnych dotyczących reklamy i sprzedaży napojów energetycznych. Istotne dla rozwiązania problemu jest także prowadzenie kampa-

nii społecznych skierowanych do młodzieży mających na celu uświadomienie im negatywnych skutków nadużywania energetyków. Niezbędna jest również współpraca z producentami napojów energetycznych w celu zmniejszenia zawartości substancji szkodliwych.

Problematykę związaną z zaburzeniami odżywiania, przybliżyła słuchaczom w wykładzie pt. Jak rozmawiać z rodzicami i dziećmi na temat zaburzeń odżywiania – anoreksji, bulimii, otyłości Edyta Jasińska, psychodietetyczka i dietetyczka bariatryczna z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. Prelegentka zwróciła uwagę na rangę problemu odżywiania wśród młodych osób. Zaburzenia odżywiania to destruktywne zmiany w obszarze nawyków żywieniowych lub dotyczących kontroli masy ciała. Mogą powodować znaczące upośledzenie zdrowia somatycznego, prowadząc nawet do śmierci oraz zaburzać funkcjonowanie psychospołeczne. Anoreksja, bulimia, otyłość to poważne choroby, które można wyleczyć. W opinii dietetyczki nie należy lekceważyć pierwszych symptomów choroby. Wczesna interwencja zwiększa szansę szybszego i skuteczniejszego powrotu do zdrowia. Rozmowa z uczniem i jego rodzicami jest najważniejsza – tylko wspólnie można skutecznie działać. W procesie profilaktyki i leczenia niezbędne jest wsparcie nauczycieli wychowania fizycznego, pedagoga szkolnego, psychologa i pielęgniarki szkolnej.

Wobec epidemii otyłości bardzo ważny jest udział szkół w projektach edukacyjnych. Doskonałym przykładem jest program „Trzymaj Formę” realizowany przez Stacje Sanitarne-Epidemiologiczne. Założenia tej inicjatywy przedstawiła Małgorzata Parol, Kierowniczka Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Stacji Sanitarne-Epidemiologicznej w Słupsku. Szkoły dzięki udziałowi w akcji „Trzymaj Formę”, zyskują dodatkowe wsparcie działań w zakresie edukacji zdrowotnej. Celem programu jest kształtowanie u dzieci i młodzieży oraz ich rodzin prawidłowych prozdrowotnych nawyków poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

Ostatnim akcentem konferencji było wykład pt. „Energetyki” w szkole – jak reagować w świetle prawa, wygłoszony przez asp. Kamilę Koszałkę, reprezentującą Komendę Miejską Policji w Słupsku. Policjantka przedstawiła obowiązujący stan prawny, związany z wejściem w życie (od 1 stycznia 2024) zakazu sprzedaży napojów energetycznych dzieciom i młodzieży do 18 roku życia. Decyzja o wprowadzeniu takich przepisów wynikała z troski o zdrowie i dobre samopoczucie najmłodszych członków społeczeństwa. Nowe prawo ma na celu ochronę młodych ludzi przed skutkami zdrowotnymi wynikającymi z nadmiernego spożycia „energetyków”. Wprowadzenie tego rodzaju ograniczeń jest kolejnym krokiem w dążeniu do pro-

mojci zdrowego stylu życia i edukacji dotyczącej odpowiednich nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat.

Organizatorzy konferencji przygotowali dla uczestników dodatkowe kulinarne atrakcje. W przerwie między wykładami można było spróbować pysznych, zdrowych i dietetycznych przekąsek przygotowanych przez uczniów Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Słupsku, pod kierunkiem nauczycielek: Elżbiety Soroki, Joanny Dulembi i Moniki Kujawy. Można też było wziąć udział w miniwarsztatach kiszenia przygotowanych przez grupę „Kisiciele” pod kierunkiem nauczyciela Marcina Kisielewskiego z Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku oraz oczywiście popróbować niezwykle zdrowych i smacznych kiszzonek.

Na koniec konferencji wszyscy uczestnicy zgodnie podkreślali, że kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych to jedno z największych wyzwań edukacyjnych naszych czasów. W Polsce zaburzenia odżywiania stanowią istotny problem zdrowotny. Szacuje się, że około 1,5% populacji cierpi na anoreksję, a 3% na bulimię. W ostatnich latach obserwuje się wzrost liczby osób dotkniętych tymi zaburzeniami, zwłaszcza wśród młodzieży. Ponadto około 5% populacji może cierpieć na inne, mniej znane zaburzenia odżywiania, takie jak ortoreksja czy zespół nocnego jedzenia. Niestety, wiele przypadków zaburzeń odżywiania pozostaje nierozpoznanych, co utrudnia skuteczne leczenie i wsparcie osób dotkniętych tymi chorobami. Problem otyłości i nadwagi dotyczy 10 proc. dzieci i młodzie-

ży na świecie. Szacuje się, że do 2025 r. będzie 177 milionów 5-17 latków z nadwagą oraz 91 milionów z otyłością. Według Światowej Organizacji Zdrowia, w Europie otyłość dotyka przeciętnie jednego na trzech chłopców i jedną na pięć dziewczynek w wieku od sześciu do dziesięciu lat. Tak szybkie tempo wzrostu wiąże się ze wzrostem liczby zachorowań na choroby związane z otyłością. Odnosząc się do tempa wzrostu otyłości przewiduje się, że w 2025 r. ok. 12 milionów dzieci będzie miało nieprawidłową tolerancję glukozy, 4 miliony zachoruje na cukrzycę typu 2, zaś 27 milionów będzie miało nadciśnienie, a u 38 milionów dojdzie do stłuszczenia wątroby lub nagromadzenia tłuszczu w tym organie. Według najnowszych badań polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. W całym kraju 22,3 proc. dzieci ma nadwagę.

Jeśli nie pochylimy się nad tym problemem i nie zaczniemy skutecznie działać poprzez liczne kampanie społeczne, badania profilaktyczne, leczenie i właściwą edukację, powstrzymać epidemie chorób związanych z zaburzeniami odżywiania będzie bardzo trudno. **Zapamiętajmy tytuł XVIII Konferencji: „Zdrowie zaczyna się w Tobie. Edukacja i wsparcie w walce z zaburzeniami odżywiania” i zacznijmy działać!!!**

Robert Kozłowicz

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, koordynator XVIII konferencji z cyklu Zdrowie dzieci i młodzieży.

Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku



Institucja Samorządu Województwa Pomorskiego



POWIAT SŁUPSKI



Uniwersytet Pomorski w Słupsku

XVIII KONFERENCJA Z CYKLU ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W TOBIE

edukacja i wsparcie w walce z zaburzeniami odżywiania

17 KWIECZNIA 2024 GODZINA 9:30 - 13:30

AULA WIELOFUNKCYJNA UNIWERSYTETU POMORSKIEGO W SŁUPSKU, UL. KOZIETULSKIEGO 7

