bonne santé

mój styl, moje zdrowie

RODZINA W FORMIE!

Prezentacja:

Dietetyk kliniczny i psychodietetyk: Ilona Chmura

z Gabinetu Dietetycznego
Bonne Santé w Mielcu

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

EPIDEMIA NADWAGI I OTYŁOŚCI SIĘGA PO CORAZ MŁODSZYCH…

bonne santé

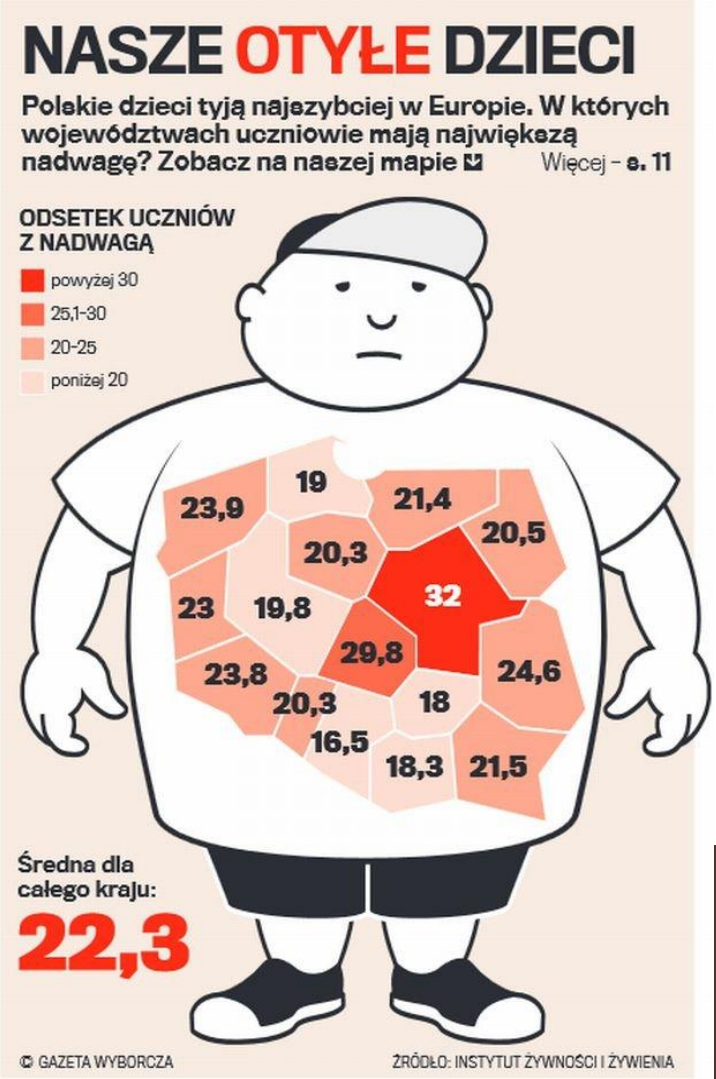
mój styl, moje zdrowie

… w Polsce już co 4 uczeń ma nadwagę lub jest otyły !

Oznacza to najwyższy odsetek młodzieży i dzieci w …całej Europie

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

NADWAGA I OTYŁOŚĆ W POLSCE U DZIECI W LICZBACH



bonne santé
mój styl, moje zdrowie

Ponad 60% mężczyzn i około 50% kobiet w Polsce ma nadmierną masę ciała. Nawet 22% nastolatków ma nadwagę lub otyłość.

bonne — santé

mój styl, moje zdrowie

WPŁYW OSÓB I OTOCZENIA

“Zasady dotyczące sposobu odżywiania się, spędzania wolnego czasu, dbałości o swoje zdrowie i kondycję fizyczną, dziecko przyswaja w rodzinie.”

- Spożywanie posiłków przed telewizorem.
- Nie aktywne spędzanie wolnego czasu.
- Brak poszanowania własnego zdrowia.
- Spożywanie żywności niskiej jakości.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

WPŁYW REKLAM I MEDIÓW O TEMATYCE ŻYWIENIOWEJ

- Jawne ograniczanie dzieciom produktów typu fast food czy słodyczy będzie mieć odwrotny skutek do zamierzonego.

- Najlepszym sposobem na walkę z tym zjawiskiem jest dla opiekuna wytłumaczenie dziecku skutków spożywania takich produktów w porównaniu do zdrowych przekąsek.

bonne — santé

mój styl, moje zdrowie

- Nieprawidłowe wybory żywieniowe związane z oglądaniem reklam, mogą prowadzić do nadmiernej masy ciała i w konsekwencji do otyłości.

- Dzieci jako najbardziej podatne na działanie reklamy, są również najbardziej narażone na jej szkodliwe skutki.

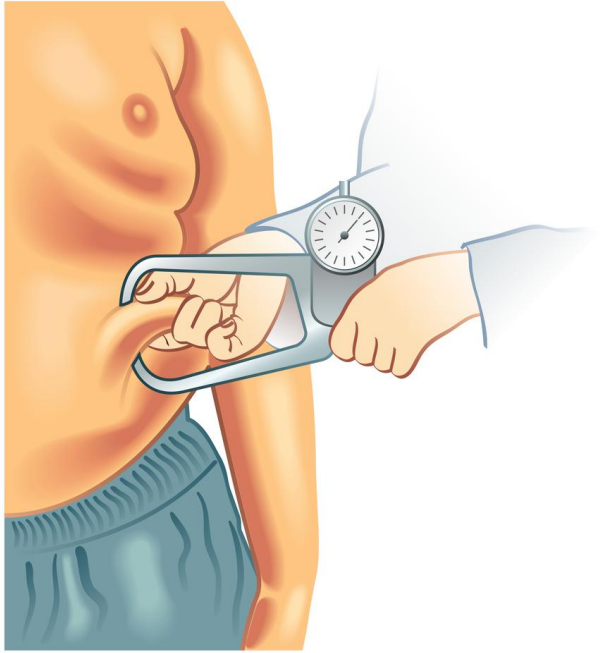
bonne — santé

mój styl, moje zdrowie

KINDERMARKETING

W badaniu opublikowanym w „Journal of Pediatrics”, w którym dzieciom w wieku 3-8 lat podczas oglądania kreskówki emitowano reklamę frytek, po zakończeniu bajki, gdy były poproszone o wybranie „kuponu” na frytki lub jabłka okazało się, że frytki wybrała znaczna większość dzieci (71%), nawet po namowach rodziców była to nadal ponad połowa (55%).

DLACZEGO NIE WYROŚNIE I NIE WYSZCZUPLEJE, CZYLI KILKA SŁÓW O KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH



bonne — santé

mój styl, moje zdrowie

- W otyłości wieku rozwojowego **zwiększa się liczba komórek tłuszczowych oraz ich wielkość.**

- U osób dorosłych dochodzi przede wszystkim do zwiększenia rozmiarów komórek tłuszczowych, które jest zjawiskiem odwracalnym.

- Nadmierny przyrost liczby komórek tłuszczowych w okresie dzieciństwa może się przyczynić do rozwoju otyłości w wieku dorosłym, gdyż zwiększenie liczby komórek jest procesem nieodwracalnym.

- W sytuacji dużego nagromadzenia się tłuszczów, kiedy komórka tłuszczowa już nie może bardziej powiększyć swojej objętości, powstaje nowa komórka tłuszczowa.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

MOŻE WINNE SĄ GENY?

Otyłość ma duży związek z rodziną. Ale nie chodzi tu tylko o geny ! Aż 95 procent dzieci ma nadwagę, ponieważ za dużo jedzą i za mało się ruszają...

… Patrząc na brzuchatego tatusia i puszystą mamusię, którzy prowadzą kanapowo-stołowy tryb życia, można z bardzo dużą dozą prawdopodobieństwa przewidzieć tuszę dziecka.

bonne — santé

mój styl, moje zdrowie

JAK WALCZYĆ CAŁĄ RODZINĄ O ZDROWIE MALUCHA?

- Daj dobry przykład. W małym dziecku jak w lusterku odbijają się wszystkie cechy i nawyki twojej rodziny. Jeśli zaczniesz cieszyć się tym, że zdrowo jesz, maluch zechce cię naśladować.

- Podawaj posiłki o stałej porze. Łatwo to zorganizować, bo przedszkole ma swój rytm. Dodatkowo wyznacz stałą godzinę kolacji. W weekendy również dostosuj się do przedszkolnych pór i liczby posiłków (4–5).

- Zadbaj, by maluch nie jadł w pośpiechu, na stojąco lub przed telewizorem. Po 20 minutach od rozpoczęcia jedzenia pojawia się uczucie sytości. Jeżeli brzdąc je szybko, to niepotrzebnie zje więcej.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

- Nie pozwól na podjadanie, np. przy oglądaniu telewizji lub kiedy smyk się nudzi. Jeżeli jest głodny, niech je częściej, ale mniej.

- Stwórz fajną atmosferę. Dobrze, jeśli przy stole często może spotkać się cała rodzina i miło spędzić czas.

- Ogranicz słodycze. Wypróbuj ideę jednego „słodkiego dnia” w tygodniu.

- Omijaj fast foody. Dania, na widok których dziecku cieknie ślinka, zawierają dużo węglowodanów, soli i tłuszczu, a tego grubszy malec ma unikać.

- Przyrządź chude mięso. Tłuste potrawy powinny zniknąć z talerza grubaska.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

- Kupuj mleko o 2 proc. zawartości tłuszczu. Takie powinno pić twe dziecko.
- Czytaj etykiety produktów – uchronisz malca przed nadmiarem kalorii.
- Zachęcaj do ruchu. Godzina aktywnej zabawy i ruchu dziennie to minimum.
- Rozmawiaj z malcem, także o jego zmartwieniach. Wiedząc, co się z nim dzieje, możesz zapobiec stresom oraz sprawić, że pociecha nie będzie ich zajadać.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

Dbając o odpowiednią wagę Naszego dziecka, warto pamiętać, że **maluchów nie powinniśmy odchudzać.**

Podstawą powinna być nauka zdrowego odżywiania - kierowanie się zasadami piramidy żywienia, zamienniki słodyczy, regularność posiłków i odpowiednia dawka ruchu.

bonne — santé

mój styl, moje zdrowie

W Naszych gabinetach dzieci chudną w wolniejszym tempie niż dorośli - średnio 2 kg na miesiąc. Dzięki temu dziecko nie czuje się głodne, nie ma wrażenia, że odbywa karę czy jest mu coś zakazane.

Tempo to jest idealne, aby poprawić zdrowie malucha, a jednocześnie dbamy o prawidłowe odżywienie wciąż rozwijającego się organizmu.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

PIRAMIDA ŻYWIENIA

bonne — santé

mój styl, moje zdrowie

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

- 5 regularnych posiłków.
- Jedzenie śniadań.
- Urozmaicenie posiłków.
- 5 porcji warzyw i owoców.
- Wypijanie 1,5 l wody mineralnej dziennie.
- Ograniczenie słodyczy i słonych przekąsek.
- Unikanie fast-foodów.
- Odpowiednia aktywność fizyczna.

CUKIER KRZEPI ?

bonne santé
mój styl, moje zdrowie

NIEJADEK

“Pewnego dnia, w ramach zachęty do zjedzenia posiłku, Pan Paweł przygotował córce na śniadanie kanapki w kształcie dziecięcej buzi: - Oczy z oliwek, nos z małego pomidorka itp. Rodzice byli rozbawieni, kiedy ich córka zażyczyła sobie kolejnego artystycznego zestawu na obiad tego samego dnia.
W okolicy niedzielnego obiadu przestali się uśmiechać, a przy kolacji uśmiechy ustąpiły miejsca lekkiej irytacji .
Największym problemem artystycznych posiłków okazała się zupa. Pewnego dnia Pan Paweł na szybko ułożył córce dookoła talerza z rosołem małe czekoladowe ciasteczka w kształcie łódeczek. - To jest morze, a wokół pływają łódki - wytłumaczył jej. - Wtedy Karolinka zwróciła mi uwagę, że łódki nie pływają wokół morza, ale raczej w morzu i po chwili cała czekolada pływała w rosole.
Co ciekawe, Karolince wcale to nie przeszkadzało. Ze smakiem wciągnęła rosół z rozpuszczającymi się w nim czekoladowymi ciachami.”

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

NIEJADEK

“Po odstawieniu od piersi mój syn budził się o 2-3 w nocy i jadł:
Danio z bułką - opowiada.
- Serek musiał być otwarty komisyjnie przy nim, nie za szybko, nie za wolno. Konsumował go, a z niedojedzoną bułką szedł do łóżka - oczywiście do naszego.”

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

10 SPOSOBÓW JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO JEDZENIA

- Nie zmuszaj, by zjadł więcej niż może – chwal dziecko za to, co zjadło, bez względu na to, ile zostało na talerzu.

- Podawaj pięć posiłków dziennie i pamiętaj, by podać mniejsze porcje, zawsze możesz dołożyć dokładkę. Pamiętaj o stałym rozkładzie posiłków.

- Ogranicz soki – często w przerwach między posiłkami serwujemy dzieciom soki, które zawierają dużo witamin, ale przy okazji cukry. Są to naturalne cukry, ale mimo wszystko zapychające i zmieniające smak.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

- Pytaj dziecko-niejadka, na co ma ochotę, daj mu wybór. Już 1,5 roczny maluszek potrafi wskazać, co najchętniej by zjadło.

- Postaraj się zawsze jadać z dzieckiem przy stole. Widok rodziców jedzących ze smakiem dobrze wpływa na apetyt dziecka.

- Ładnie nakrywaj do stołu. Najlepiej, gdy włączysz w to dziecko. Każde dziecko lubi rozkładać łyżki i talerze na stole.

- Zadbaj o spokój podczas posiłków. Nie ponaglaj, wyłącz telewizor, nie prowadź trudnych rozmów w obecności jedzącego dziecka.

- Pozwól dziecku jeść samodzielnie.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

- Gdy dziecko nie znosi warzyw, próbuj wygrać kolorem. Tak jak zielony kolor groszku nie działa na dziecko pozytywnie, tak czerwona papryka lub żółta kukurydza może wyglądać smakowiciej. Jeśli dziecko definitywnie odmawia jedzenia warzyw, skutecznie ukryj jej w zupie – kremie, w pulpetach lub zrób z nich nadzienie do pierogów.

- Gdy dziecko unika owoców, staraj się z nich przygotować sorbet, koktajle albo wymieszaj z jogurtem lub mlekiem lub upiecz w cieście.

bonne — santé

mój styl, moje zdrowie

POMYSŁ NA DRUGIE ŚNIADANIE DO SZKOŁY

mini bułka posmarowana
masłem, z prosciutto i plastrami
świeżego ogórka
szaszłyki z mini mozzarelli i
pomidorków koktajlowych
winogrona
jogurt pitny

tarty z chleba tostowego i sera
rzodkiewki i ogórek
sezamki
jabłko
woda

cynamonowa bułka z domowym
masłem orzechowym i bananem
patyczki z marchewki i ogórka
sok z owoców jagodowych

bonne santé
mój styl, moje zdrowie

parówki
347 kcal

chuda wędlina
41 kcal

hamburger
lub hot-dog
290 kcal

kanapka
z razowego pieczywa
150 kcal

słodycze
385 kcal

owoce
60 kcal

napoje gazowane
100 kcal

woda mineralna
0 kcal

popularny baton
250 kcal

2 ciastka owsiane
110 kcal

bonne santé
mój styl, moje zdrowie

ZABURZENIA ODŻYWIANIA U DZIECI - ANOREKSJA

Anoreksja to najlepiej zbadane schorzenie z kręgu zaburzeń odżywiania. Często słyszy się o nim w mediach w połączeniu z nazwiskami znanych modelek, aktorek, piosenkarek. Samo słowo „anoreksja” oznacza chorobliwy brak łaknienia.

ANOREKSJA → CHOROBLIWY BRAK ŁAKNIENIA

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

ZABURZENIA ODŻYWIANIA U DZIECI - ANOREKSJA

- Przeciętny wiek chorujących z roku na rok obniża się. Obecnie przestają zadziwiać przypadki anoreksji u dziewczynek (gdyż one chorują częściej) w wieku poniżej 12 lat.

- Zaburzenia odżywiania zbliżone do anoreksji mogą pojawić się u dzieci w różnym wieku, nawet u niemowląt. Należy jednak zwrócić uwagę, że w przypadku małych dzieci objawem, na podstawie którego mówimy o anoreksji, jest odmowa przyjmowania pokarmu, której nie muszą towarzyszyć inne objawy chorobowe.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

ZABURZENIA ODŻYWIANIA U DZIECI - ANOREKSJA

„To nie dziecko ma problem z jedzeniem, ale rodzina z komunikacją."

Przyczyny:

- Brak jednoznacznej przyczyny!
- Dziecko z cechami perfekcjonisty, o bardzo niskiej samoocenie.
- Presja społeczna, kult bardzo szczupłej sylwetki.
- Problemy w życiu rodzinnym - unikanie sytuacji konfliktowych, duże oczekiwania stawiane przez rodziców, brak silnych więzi z rodzicami.
- Brak poczucia bezpieczeństwa i chęć zapanowania nad własnym życiem w jakiekolwiek jego sferze.

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

ZABURZENIA ODŻYWIANIA U DZIECI - ANOREKSJA

Objawy anoreksji		
Wygląd zewnętrzny	Zachowanie	Stan organizmu
-niska masa ciała w stosunku do wzrostu, wieku -wychudzona, “szara” i zmęczona twarz -wypadanie włosów, osłabienie paznokci	-odrzucanie uwag dotyczących szczupłości ciała -odmawianie jedzenia -spożywanie posiłków szczególnie w samotności -nadmierna aktywność fizyczna	-zanik miesiączki i dziewcząt -omdlenia, osłabienie -obniżona temperatura ciała -zaburzenia pracy serca -niskie ciśnienie tętnicze krwi

bonne — santé
mój styl, moje zdrowie

ZABURZENIA ODŻYWIANIA U DZIECI - ANOREKSJA

Leczenie anoreksji wymaga kompleksowej terapii, w którą zaangażowane są psycholog/terapeuta, dietetyk oraz lekarz. Leczenie anoreksji z reguły polega na terapii ambulatoryjnej, natomiast w ciężkich przypadkach, niezbędne jest leczenie szpitalne.
Terapia dietetyczna ma na celu wyrównanie niedoborów składników odżywczych, u dziewcząt przywrócenie miesiączki oraz osiągnięcie i utrzymanie przez chorego minimalnej prawidłowej masy ciała dla BMI 18,5.

Gabinety Dietetyczne Bonne Santé

- Dębica
- Mielec
- Rzeszów
- Kraków
- Sanok
- Jasło
- Gorlice

Mielec, ul. Wolności 23d (obok hali targowej)

TEL : 516 737 001

bonne santé
mój styl, moje zdrowie

SKUTECZNA KURACJA

TWÓJ OSOBISTY DIETETYK

- opracuje indywidualne porady żywieniowe
- zadba o Twoje bezpieczeństwo i wygodę
- wykona analizy i niezbędne badania
- wesprze Cię w chwilach zwątpień
- pomoże Ci odnaleźć motywację

INDYWIDUALNY PLAN ŻYWIENIOWY

- dokładny wywiad kliniczny oraz badania składu Twojego ciała
- plan żywieniowy najlepszy dla Twoich potrzeb i stylu życia
- indywidualne diety, bezpieczne dla Twojego zdrowia
- wyjątkowe rezultaty kuracji dietetycznej

TWOJA WEWNĘTRZNA MOTYWACJA

- uzyskasz fachową wiedzę, będziesz pod stałą opieką dietetyka
- pomożemy Ci odkryć pokłady wewnętrznej motywacji i siły
- poczujesz się swobodnie, bezpiecznie, lekko i komfortowo
- zawsze spotkasz się ze zrozumieniem i wsparciem

Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.
A nawyk tym, co pomaga Ci wytrwać.

~ JIM RYUN

bonne santé

mój styl, moje zdrowie

COTYGODNIOWE SPOTKANIA

INDYWIDUALNA DIETA

WSPARCIE I MOTYWACJA

ZOBACZYSZ EFEKT ALBO ZWRÓCIMY CI PIENIĄDZE

ZYSKAJ KOMFORT, NA JAKI ZASŁUGUJESZ

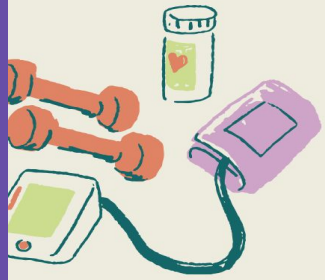
SZCZUPŁA SYLWETKA, ZDROWE CIAŁO I KORZYSTNE NAWYKI ŻYWIENIOWE

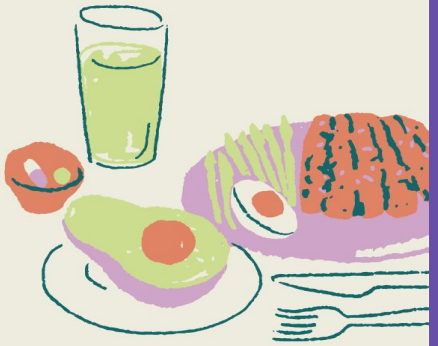
bonne santé

mój styl, moje zdrowie

bonne — santé

mój styl, moje zdrowie





Zapraszamy na

Bezpłatne badanie składu ciała!

- analiza tkanki tłuszczowej
- analiza masy mięśniowej
- analiza tkanki wisceralnej
- analiza wody metabolicznej

Zapraszamy Rodzców, jak i dzieci wraz z opiekunem

ul. Wolności 23 d (hala targowa) Tel: 516 737 001

Gratulujemy naszym młodym pacjentom cudownych osiągnięć !

Serdecznie zapraszamy do przeglądania Metamorfoz naszych dzielnych pacjentów na stronie www.bonne-sante.pl/blog oraz obserwowania kolejnych na Facebook'u;

Przypominamy o możliwości skorzystania z pakietu "Rodzić + dziecko" obniżonej o aż - 20 % !

NOWA LOKALIZACJA: ul. Wolności 23 d

bonne santé

mój styl, moje zdrowie

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ !