

Pojęcie stresu jest dobrze znane. Towarzyszy nam na co dzień, do tego coraz więcej czynników go wywołuje. Na pewnym poziomie jest zjawiskiem normalnym i może pozytywnie motywować. Zagrożenie pojawia się, gdy siła stresu przewyższa zdolności obronne organizmu. W konsekwencji dochodzi do zachwiania wewnętrznej równowagi oraz szeregu niekorzystnych zmian i rozwoju chorób. Niepokojący jest fakt, że coraz częściej problem ten dotyka dzieci i nastolatków.

Zdolności obronne organizmu. Warto wiedzieć, że zdolność radzenia sobie ze stresem (biochemicznym i psychicznym) jest silnie powiązana z naszym sposobem odżywiania się. W momencie ekspozycji na czynniki stresogenne nasz stan odżywienia reguluje zdolność obronną naszego organizmu. Wszelkie niedobory sprzyjają rozwojowi wielu chorób w tym o podłożu psychicznym np. depresji.

Stres, z którym mierzą się dzieci i nastolatki. Presja towarzysząca uczeniu się, trudne relacje z rówieśnikami, problemy rodzinne, wpływ socialmediów lub niska samoocena – to tylko niektóre z czynników, które burzą równowagę emocjonalną u dzieci. Coraz częściej obserwujemy tzw. „jedzenie emocjonalne”, czyli regulowanie silnych emocji za pomocą jedzenia, inaczej zajadanie stresu. Zjawisko to z kolei często prowadzi do zaburzeń odżywiania, nadwagi i innych problemów zdrowotnych. Czy rodzice mogą temu zaradzić?

Co słyhać w jelitach?

Emocje i układ pokarmowy są ściśle ze sobą powiązane, ponieważ za pomocą połączeń nerwowych dochodzi do nieustannej komunikacji pomiędzy mózgiem a jelitami. Stres przyczynia się do zmniejszenia ilości dobroczynnych bakterii jelitowych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, zwłaszcza układu trawiennego. Jednocześnie, negatywny wpływ na przewód pokarmowy wywiera dieta bogata w słodczyce, przetworzoną żywność czy fast foody. To właśnie w jelitach dochodzi do wchłaniania wielu witamin i składników mineralnych oraz produkcji wielu ważnych hormonów. Ekosystem jelitowy jest szczególnie podatny na niekorzystne bodźce w okresie dzieciństwa, dlatego rodzice w pierwszej kolejności powinni zadbać o to, aby ich dzieci miały zdrową i zbilansowaną dietę, która z czasem wchodzi w nawyk. Warto pamiętać, że stres sam w sobie negatywnie wpływa na jelita i problemy w obrębie jelit prowadzą do wielu zaburzeń, w tym gorzej radzimy sobie ze stresem psychicznym.

Na co zwrócić uwagę w odżywianiu?

Produkty, po które najczęściej sięgamy chcąc poprawić sobie nastrój, to produkty bogate w tłuszcz i cukier np. czekolada. To połączenie powoduje największe uwalnianie hormonów szczęścia i charakterystyczne uczucie przyjemności. Jednocześnie intensywnie stymuluje obszary mózgu związane z układem nagrody i m.in. w ten sposób dzieci zaczynają sobie wynagradzać trudny sprawdzian w szkole. Dlatego jako rodzic musisz wiedzieć, że nie należy nagradzać dziecka jedzeniem. Zadbaj o to, aby Twoje dziecko spożywało regularnie posiłki w ciągu dnia, najlepiej co 3, maksymalnie 4 godziny. W sytuacjach nadmiernego głodu jemy szybciej i więcej, a nie o to przecież chodzi. Kształtuj zdrowe nawyki u dziecka, ponieważ organizm radzi sobie znacznie lepiej gdy jest odpowiednio odżywiony. Dzieci, które mają zdrowe nawyki, rzadziej odreagowują stres, sięgając po żywność wysoko przetworzoną. Zadbaj o atrakcyjność i różnorodność posiłków. Zwróć uwagę na kompozycję posiłku - źle zbilansowane danie może powodować szybkie uczucie głodu. Dziecko spożywa wówczas dodatkową przekąskę z głodu, nie

pod wpływem emocji. Zdrowy posiłek powinien składać się z różnokolorowych warzyw (połowa porcji na talerzu), produktów będących źródłem białka (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych) i węglowodanów złożonych (produkty z pełnego ziarna, kasze gruboziarniste). Nie trzymaj w domu słodczy, wysokokalorycznych przekąsek i słodkich napojów. Częściej sięgamy po rozmaite przekąski jeśli mamy je pod ręką. Do picia najlepsza jest woda.

Dzieci uczą się przez obserwację. Młode osoby często naśladują zachowania rodziców. Dlatego chcąc wprowadzić zmiany w diecie i stylu życia swoich pociech, działajmy poprzez tzw. modelowanie zachowań. Jeśli dziecko obserwuje, jakie postawy są ważne dla ukochanej osoby, istnieje ogromna szansa, że przyjmie je jako swoje i samo będzie się stosowało do tych zasad. Dlatego zamiast sięgać po niezdrowe przekąski albo spędzać czas na kanapie, pokażmy dzieciom jak przygotować zdrowy posiłek oraz jak można aktywnie spędzić wolny czas. Rozwinie to dobre nawyki żywieniowe oraz w sposób naturalny i przyjemny przyczyni się do polepszenia stylu życia. Rodzic powinien zwrócić uwagę na swój sposób odżywiania i styl życia w momencie planowania powiększenia rodziny. Najważniejszym momentem kształtowania nawyków u dzieci jest rozszerzanie diety noworodka.

Uważność.

Podjadanie przez dzieci niezdrowych, wysoko przetworzonych produktów to sygnał, którego rodzice nie powinni bagatelizować. Tym bardziej, gdy kilka razy w tygodniu znajdują w plecakach, kieszeniach i szufladach papierki po słodkościach, chipsach czy innych wysokoenergetycznych przekąskach. Takie zachowanie może wskazywać, że w życiu dziecka dzieje się coś, z czym nie może sobie poradzić i potrzebuje wsparcia dorosłych. Ważne jest, aby rodzice poświęcili czas na edukację żywieniową dziecka i wzajemną rozmowę. Warto próbować zrozumieć, kiedy najczęściej sięga po niezdrowe jedzenie i dlaczego. Dobra komunikacja z dzieckiem jest kluczowa w zachowaniu zdrowych nawyków i jego emocjonalnej stabilności. Warto więc na bieżąco rozmawiać o problemach czy obawach, a także zachęcać dzieci do wspólnej aktywności, która pomaga w rozładowywaniu wszelkich napięć.

Źródło: IP