

Az elmúlt években végzett felmérések egyértelműen rámutattak arra, hogy már a gyermekeknél megfigyelhetőek azok a helytelen életmódbeli szokások, amelyek kihatnak a felnőttkorra és olyan krónikus betegségek kialakulásához vezetnek, mint a szív- és érrendszeri, a cukor- vagy számos daganatos betegség – hívja fel a figyelmet a MDOSZ.

Gyerekkorban alakulnak ki a felnőttkori betegségek

Több hazai felmérés is kimutatta, hogy minden harmadik iskolás gyermek reggeli nélkül ül be az iskolapadba, ami felborítja a helyes táplálkozási ritmust és egyéb helytelen táplálkozási szokásokkal együtt növeli a túlsúly kialakulásának kockázatát. Az idén végzett, 4-10 éves, budapesti és kecskeméti óvodásokra és kisiskolásokra vonatkozó reprezentatív kutatás eredménye is ezt bizonyította: a felmért iskolások 31%-a reggeli nélkül indul el otthonról, így az akár 10-12 órás nem evést követően üres gyomorral ülnek az iskolapadba, ami a figyelem és a koncentrációs képesség zavarához, fizikai teljesítményromláshoz, illetve a vércukorszint esésének következményeképpen akár balesetekhez is vezethet. „Ezért a rendszeres, napi ötszöri étkezés gyermekkorban kiemelt jelentőségű, hisz ekkor alakul ki a későbbi évekre is átvitt étkezési ritmus, illetve a megfelelő ütemű fejlődéshez is elengedhetetlen, hogy a három főétkezés mellett, az állandó mozgásban lévő fejlődő csemete kísértkezéssel is megkapja a szükséges energiát és tápanyagokat” – hangsúlyozza legújabb hírlevelében, a Táplálkozási Akadémiában az MDOSZ.