

[dodano 10.10.2012]

### 10 reguł żywienia

Na ostatnich warsztatach dla rodziców dzieci z PWS, w których mieliśmy przyjemność uczestniczyć, przedstawiono 10 podstawowych reguł odżywiania. Dobrą wiadomością jest to, że większość tych reguł można stosować również w naszej codziennej diecie, co powinno nam pomóc jeść na pewno zdrowiej, rzeczy lepszej jakości. Oto one:

1. Unikaj produktów z dużą ilością tłuszczów (m.in. wszystkie fast food). Gotuj na parze a nie smaż
2. Używaj soli w ograniczonej ilości – sól zatrzymuje m.in. wodę w organizmie
3. Stosuj urozmaiconą dietę, ale nie pytaj dziecka co chce jeść, Ty decydujesz. Możliwość wyboru powoduje u dziecka niepotrzebny stres oraz ekscytację związaną z jedzeniem
4. Staraj się unikać produktów słodkich (nie da się ich całkiem wyeliminować, zwłaszcza gdy dziecko pójdzie do przedszkola a następnie szkoły i będzie widzieć, co jedzą inne dzieci)
5. Stosuj jak najwięcej produktów pełnoziarnistych
6. Warzywa powinny być podstawą piramidy żywienia
7. Podawaj białko zwierzęce w ograniczonej ilości
8. Kontroluj picie, powinno być w rozsądnych ilościach (nie można dziecku powiedzieć, że może pić wodę mineralną bez ograniczeń, bo potraktuje to dosłownie)
9. Wskaż jasny schemat posiłków (nawet 5 posiłków dziennie, o stałych porach). Zmniejszy to stres dziecka oraz pomoże lepiej kontrolować głód
10. Podawaj minerały, żelazo, witaminy (zwłaszcza witaminę D3 ze względu na rozwój kości. 90% zapotrzebowania dostarczamy przez skórę, ale wysokie filtry przeciwsłoneczne, począwszy od 15-go przestają przepuszczać D3. Przeprowadzone badania na dzieciach przedszkolnych i szkolnych wykazały, że większość ma niedobory w tym zakresie).

Źródło: Opracowanie własne na podstawie informacji przedstawionych na warsztatach dla rodziców osób chorych na PWS.

Zaprezentowane informacje są tłumaczeniami wybranych kwestii dotyczących osób chorych

na PWS znalezionych w Internecie lub zjazdach/ konferencjach dotyczących problematyki PWS. Kwestie te są przedstawione tylko i wyłącznie informacyjnie, nie są to opracowania badawcze lub medyczne i nie powinny być stosowane bez wcześniejsze konsultacji z lekarzem lub specjalistą w danej dziedzinie. Nie jesteśmy z zawodu lekarzami, ani biegłymi tłumaczami, w związku z czym nie ponosimy odpowiedzialności za ewentualne błędy merytoryczne wynikające m.in. z uproszczenia informacji, braku wystarczającej wiedzy medycznej, pominięcia jakiejś informacji lub niepoprawnego jej przetłumaczenia lub interpretacji.