

Kim jest dziecko niedożywione?

Dziecko niedożywione to takie, które nie spożywa regularnych i właściwych posiłków, regularnie odczuwa głód lub nie dostarcza do organizmu składników odżywczych ważnych dla jego zdrowego i prawidłowego rozwoju. Wg definicji, niedożywienie to stan organizmu będący skutkiem przedłużonego niedoboru składników pokarmowych, wynikający z braku odpowiednich składników odżywczych lub niewystarczającej ilości pokarmu. Długotrwałe niedożywienie może powodować zaburzenia psychofizyczne, które mogą mieć destrukcyjny wpływ na prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny dziecka. Częste objawy niedożywienia to znaczne osłabienie organizmu, depresja, apatia lub rozdrażnienie i agresja.

Po jakich objawach nauczyciele lub pedagodzy mogą zorientować się, że dane dziecko jest niedożywione?

Zanim dziecko będzie wychudzone, niedożywienie można zaobserwować po innych objawach. Dzieci niedożywione mogą skarżyć się na bóle brzucha, mieć kłopoty z koncentracją, obniżoną zdolność do nauki. Niektóre dopytują się o jedzenie, inne wstydzą się o tym mówić. Nauczyciele mogą zauważyć pierwsze znaki, takie jak regularne przychodzenie do szkoły głodnym, brak drugiego śniadania, nieopłacone obiady w szkolnej stołówce. Często wskazują, że niepokojącymi symptomami mogą być długotrwały zaniedbany wygląd, nagłe pogorszenie wyników w nauce, apatia, obniżony nastrój. Częsty problem to również agresja: niedożywione dziecko jest agresywne lub staje się przedmiotem agresji ze strony rówieśników. Objawy są wyraźne, dlatego często, to właśnie nauczyciele pierwsi zauważają zmiany w zachowaniu dziecka.

W jaki sposób niedożywienie dzieci wpływa na ich naukę?

Niedożywienie bardzo źle wpływa na wyniki w nauce. Dzieci niedożywione mają ogromne problemy z koncentracją i przyswajaniem nowych wiadomości. Często jednym z pierwszych objawów niedożywienia jest pogorszenie wyników, brak motywacji i trudności z nauką, których wcześniej dziecko nie miało. Dodatkowo, niedożywione dzieci nie lubią szkoły. Z reguły mają kłopoty w relacjach z rówieśnikami i nie czują się dobrze w ich towarzystwie. W czasie zajęć lekcyjnych głodne dziecko myśli o jedzeniu. Nie słucha tego, co mówi nauczyciel. Można odnieść wrażenie, że jest „w innym świecie”, tylko ciałem, a nie duchem obecne w klasie. Niechętnie wykonuje polecenia. Nie uważa na lekcjach. Może mieć kłopoty z koncentracją również w czasie sprawdzianów.

Co czeka niedożywione dzieci w życiu dorosłym? Czy ten epizod może mieć na nie jakiś znaczący wpływ?

Niestety, nie zawsze to jest epizod. Jeśli niedożywienie dziecka wynika z ubóstwa istnieje ryzyko, że w życiu dorosłym również będzie borykać się z biedą. Może tu zachodzić mechanizm „błędnego koła”. Głód w dzieciństwie powoduje kłopoty w nauce. To z kolei może przekładać się na gorszy start w dorosłe życie i późniejszą biedę.

Jak niedożywienie wpływa na zdrowie?

Niedożywienie ma destrukcyjny wpływ na zdrowie i prawidłowy rozwój organizmu. Dziecku brakuje podstawowych witamin i mikroelementów. Jest bardziej podatne na choroby i złamania niż jego rówieśnicy. Niedożywionym dzieciom grozi niedokrwistość, krzywica i anemia. Możliwe jest osłabienie mięśni, gorsze gojenie się ran. Zdarza się, że konsekwencją niedożywienia jest też depresja. Medyczne skutki niedożywiania w dzieciństwie mogą mieć konsekwencje przez całe życie.

Czy dziecko niedożywione można od razu poznać w grupie rówieśniczej w szkole?

Z reguły niedożywione dzieci można poznać w grupie rówieśniczej. Na pewno wiele objawów widocznych jest po dłuższej obserwacji. Takie dzieci zazwyczaj gorzej się uczą, mają kłopoty z koncentracją, nauczyciel może mieć wrażenie, że myślami są zupełnie nieobecne w klasie. Mogą być gorzej ubrane niż koledzy i koleżanki, brakuje im podstawowych przyborów szkolnych. Często zdarza się, że są wykluczane z grupy rówieśniczej. Z niedożywieniem wiąże się również agresja, którą na pewno zauważy każdy pedagog i pracownik szkoły.

Czy niedożywione dzieci proszą o pomoc nauczycieli lub innych dorosłych?

Jedną z największych tragedii niedożywienia jest fakt, że potrzebujący pomocy często o nią nie proszą. Należy pamiętać, że głód i niedożywienie wynikające z biedy to sprawa wstydliwa. Młodsze dzieci dopytają do jedzenia, starsze już nie. Dziecku trudno jest prosić o pomoc. Czasami wstydzą się tego również rodzice. Dlatego tak ważna jest wrażliwość nas, dorosłych oraz osób, które przebywają w otoczeniu dzieci, jak nauczyciele i pedagodzy. Bardzo ważne jest by rozejrzeć się wokół siebie i reagować natychmiast. Może pomocy potrzebują nasi sąsiedzi lub kolega czy koleżanka z klasy naszego dziecka? Skala niedożywienia jest tak duża, że należy uświadomić ją społeczeństwu i uwrażliwić na potrzeby innych. W ogromnej większości przypadków pomoc zależy tylko od tego, czy my, dorośli sami zauważymy, co dzieje się w naszym otoczeniu. Tylko dzięki pomocy ludzi dobrej woli możliwe są działania mające na celu rozwiązanie problemu.