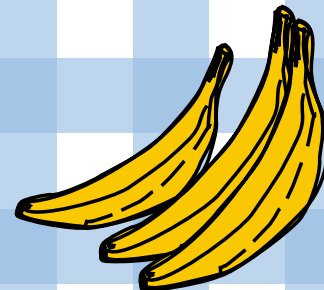
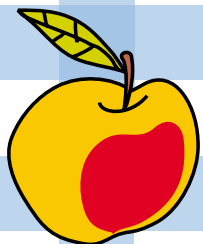


Zasady zdrowego żywienia  
i aktywności fizycznej  
dzieci i młodzieży  
w wieku szkolnym

BROSZURA  
*dla*  
RODZICÓW



**Autorzy:** prof. Jadwiga Charzewska<sup>1</sup>  
dr Katarzyna Wolnicka<sup>1</sup>  
mgr Anna Taraszewska<sup>1</sup>  
dr Elżbieta Chabros<sup>1</sup>  
dr Renata Czarniecka<sup>2</sup>  
dr Dorota Trzcińska<sup>2</sup>  
mgr Joanna Jaczewska-Schuetz<sup>1</sup>  
mgr Bożena Wajszczyk<sup>1</sup>  
mgr Elżbieta Szafrąńska<sup>1</sup>  
mgr Aleksandra Urbańska<sup>1</sup>

Redakcja naukowa: dr Katarzyna Wolnicka<sup>1</sup>, prof. Jadwiga Charzewska<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Instytut Żywności i Żywienia  
im. prof. dra med. A. Szczygła w Warszawie



<sup>2</sup> Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

© Copyright by Instytut Żywności i Żywienia 2013

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części broszury bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

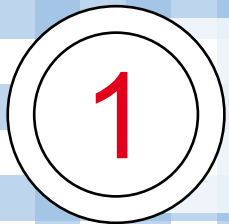
Broszurę opracowano w ramach Projektu KIK/34, zadanie 2 „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży”, nad którym patronat objął Minister Edukacji Narodowej. Wydanie zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

**Wydawca:** Instytut Żywności i Żywienia  
ul. Powsińska 61/63, 02-903 Warszawa, [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)

# Spis treści

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie  
*Elżbieta Szafrąńska, Bożena Wajszczyk* 4
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę  
*Elżbieta Chabros* 8
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy  
*Anna Taraszewska* 12
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery  
*Aleksandra Urbańska, Jadwiga Charzewska* 16
5. Jedz codziennie produkty z grupy: mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy – będącej źródłem białka  
*Katarzyna Wolnicka* 19
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce  
*Joanna Jaczewska-Schuetz* 22
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych  
*Katarzyna Wolnicka* 26
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów  
*Anna Taraszewska* 29
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę  
*Katarzyna Wolnicka* 33
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody  
*Anna Taraszewska* 36
11. Aktywność fizyczna twojego dziecka  
*Renata Czarniecka, Dorota Trzcińska* 38





## Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie

Pierwsza zasada prawidłowego żywienia zarówno dla osób dorosłych, jak i dla dzieci i młodzieży, wskazuje na konieczność urozmaicenia codziennej diety w różne produkty ze wszystkich grup umieszczonych na kolejnych piętrach piramidy zdrowego żywienia. Stosowanie się do tej zasady daje pewność, że wszystkie składniki będą dostarczone organizmowi wraz z dietą.

Do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka potrzeba różnych składników. Wśród nich są:

- ✓ **substancje dostarczające energii** – przede wszystkim węglowodany i tłuszcze, sporadycznie białka;
- ✓ **substancje budulcowe** – głównie białka, składniki mineralne i kwasy tłuszczowe;
- ✓ **substancje regulujące** – witaminy i składniki mineralne oraz niektóre białka wchodzące w skład enzymów i hormonów.

**Nie ma jednego czy kilku cudownych produktów spożywczych**, które dostarczyłyby wszystkich tych składników we właściwych ilościach i proporcjach. Jedynym sposobem na ich odpowiednią ilość dla utrzymania zdrowia i formy jest urozmaicona dieta.

W piramidzie prawidłowego żywienia produkty spożywcze podzielone są na 5 grup produktów spożywczych. **Każda grupa jest ważna, gdyż stanowi źródło różnorodnych, cennych dla zdrowia składników.**

### *Produkty Zbożowe*

*(mąki, kasze, ryż, płatki, pieczywo i makarony)*  
są głównym źródłem energii, dostarczają witamin z grupy B, składników mineralnych (głównie magnezu i cynku) oraz błonnika pokarmowego. Szczególnie polecane jest pieczywo z mąk pełnoziarnistych, grube kasze, płatki naturalne – produkty te zawierają znacznie więcej składników mineralnych i błonnika, np. bułka grahamka ma trzy razy więcej błonnika i magnezu niż zwykła kajzerka.

### *Warzywa i owoce*

są źródłem błonnika pokarmowego, wielu witamin i składników mineralnych oraz innych substancji biologicznie aktywnych, które mają dobroczynne działanie na organizm, np. likopen zawarty w pomidorach. Warzywa powinny być spożywane codziennie do wszystkich posiłków i jako przekąski.



*(mleko, kefiry, maślanki, jogurty, sery)*

dostarczają najlepiej przyswajalnego wapnia, wysokowartościowego białka oraz witamin, głównie A, D i B<sub>2</sub>. Najważniejszym składnikiem tej grupy jest wapń, ze względu na jego ważną rolę w budowie mocnych kości i zębów. Organizmowi w okresie wzrostu do pokrycia zapotrzebowania na wapń wystarczą 4 szklanki mleka, jeśli jednak dziecko go nie lubi, może wybrać jogurt, kefir, maślanekę lub sery.

## *Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy*

ta grupa produktów jest przede wszystkim bardzo dobrym źródłem wysokowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku oraz witaminy A, D i witamin z grupy B (głównie B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub> i PP). Przy wyborze produktów z tej grupy należy zwracać uwagę na zawartość w nich tłuszczu, częściej zatem sięgać po mięso drobiowe i chude wędliny. Niezwykle istotnym produktem są też ryby, które dostarczają przede wszystkim cennego tłuszczu, niezbędnego między innymi do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mózgu, oraz witaminy D.

## Tłuszcze

najzdrowsze są tłuszcze rybne oraz roślinne (oleje roślinne, orzechy, nasiona), gdyż są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, bez których prawidłowy wzrost i rozwój nie jest możliwy. W diecie dzieci i młodzieży nie można zapominać jednak o tłuszczach zwierzęcych (masło, tłuszcze pochodzące z produktów mlecznych i mięsnych). Dostarczają one młodemu organizmowi energii w postaci nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu potrzebnego do budowy m.in. komórek nerwowych, hormonów oraz wytwarzania witaminy D. Wszystkie tłuszcze są niezwykle ważne dla przyswajania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Dzieci i młodzież powinny wystrzegać się tzw. utwardzonych tłuszczów roślinnych zawierających niebezpieczne dla zdrowia kwasy tłuszczowe trans. Niestety, można je znaleźć w wielu uwielbianych przez dzieci produktach – frytkach, chipsach, ciasteczkach, batonikach, pizzy i hamburgerach.

Różnorodność produktów w diecie **chroni dzieci i młodzież przed niedoborami pokarmowymi** i chorobami powstającymi na ich tle **oraz zabezpiecza przed kumulacją zbyt dużej ilości jednego rodzaju niezdrowych substancji, konserwantów czy toksyn.**

**ZDROWA DIETA  
TO  
DIETA UROZMAICONA!**



# 2

## Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę

Większość uczniów nie osiąga zalecanego dla zdrowia poziomu aktywności fizycznej, a w dodatku aktywność zmniejsza się wraz ze wzrostem wieku młodzieży. Wskazują na to wyniki badań przeprowadzonych w Polsce. Jeżeli doda się do tego częste zwolnienia uczniów z lekcji WF i codzienne, kilkugodzinne oglądanie telewizji lub przesiadywanie przy komputerze, to okazuje się, że polska młodzież jest coraz bardziej zagrożona chorobami związanymi z brakiem ruchu: otyłością, wadami postawy, zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą.

*Dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna dla zdrowia dzieci i młodzieży?*

Ruch jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia i potrzebny jest każdemu, niezależnie od wieku, lecz optymalna aktywność fizyczna jest szczególnie niezbędna dzieciom i młodzieży, ponieważ zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy, prawidłową postawę ciała i dobry stan zdrowia.



**Najważniejsze korzyści dla zdrowia  
dzieci i młodzieży  
wynikające z uprawiania aktywności fizycznej to:**

- ✓ poprawa ogólnej sprawności fizycznej i umysłowej,
- ✓ wzmocnienie siły mięśniowej i koordynacji ruchów zapobiega wadom postawy,
- ✓ dodatni wpływ na rozwój silnych zdrowych kości zmniejsza w dorosłym życiu ryzyko wystąpienia osteoporozy i złamań kości,
- ✓ zwiększone spalanie kalorii zapobiega nadwadze i otyłości,
- ✓ większe dotlenienie mózgu zwiększa sprawność umysłową i zdolność zapamiętywania,
- ✓ poprawa samopoczucia, lepsze odreagowanie stresów i lepsza jakość snu,
- ✓ mniejsze ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, jak choroby serca, nadciśnienie, nowotwory i cukrzyca,
- ✓ pozytywny wpływ na system immunologiczny (poprawa odporności).



Systematyczna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa także na kształtowanie takich cech, jak: wytrwałość w pokonywaniu przeszkód, samodzielność, zdolność współpracy z rówieśnikami.

W świetle najnowszych badań wiadomo już, że zajęcia wychowania fizycznego w szkole, nawet w wymiarze 180 min/tydzień (4 x 45 min), nie zaspokajają wszystkich potrzeb ruchowych uczniów i nie zapobiegają ryzyku wystąpienia wielu chorób, a przede wszystkim otyłości, która gwałtownie narasta wśród dzieci i młodzieży.

Według przyjętych powszechnie zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

**dzieci i młodzież w wieku od 5 do 18 lat powinny co najmniej 60 minut dziennie poświęcać na zabawę ruchową lub aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności.**

Aktywność fizyczna nie musi zawsze jednorazowo trwać 60 min, może być bowiem w ciągu całego dnia rozłożona na krótsze okresy, ale co najmniej 10–20-minutowe.

Na zainteresowanie aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży bardzo duży wpływ mają rodzice. Szczególnie wartościowe jest rodzinne, wspólne z dziećmi, uprawianie różnych form ruchu, co pozwala kształtować prozdrowotne nawyki. Utrzymanie i rozwijanie u dzieci motywacji do podejmowania codziennej, systematycznej aktywności fizycznej jest obecnie dużym wyzwaniem dla rodziców.

### *Jak zachęcić dzieci i młodzież do zwiększenia aktywności fizycznej?*

- ✓ Należy starać się, aby dzieci miały możliwość uczestniczenia w różnorodnych formach aktywności ruchowej, zarówno w organizowanych w szkole, jak i poza nią.
- ✓ Istnieje wiele form aktywności fizycznej, które rodzice mogą uprawiać razem ze swoimi dziećmi. Wspólne spacerowanie, wycieczki piesze, rowerowe, pójście na basen czy łyżwy mogą zrekompensować wielogodzinne przebywanie w szkole w pozycji siedzącej. Takie zachowania powinny stać się naturalnym nawykiem, który rozwija w dziecku potrzebę ruchu.

- ✓ Należy dostosować rodzaj aktywności fizycznej do zainteresowań i możliwości dziecka. Wybierać to, co dziecko akceptuje i sprawia mu przyjemność.
- ✓ Dobrze jest włączyć dziecko do codziennych obowiązków domowych. Ślanie łóżka, odkurzanie mieszkania, zmywanie naczyń, czy wyrzucanie śmieci to także dawka ruchu, która liczy się w codziennym bilansie energetycznym.
- ✓ Należy uświadomić dziecku rolę codziennej aktywności fizycznej i zachęcać do jej zwiększania, np. przekonywać, że zamiast oglądania filmu w TV korzystniejszy jest spacer z psem, zamiast korzystania z windy zdrowsze jest wchodzenie po schodach, zamiast chodzenia po galeriach handlowych ciekawsza jest krótka wycieczka rowerowa czy wspólny spacer ,lub gra w piłkę z rówieśnikami.
- ✓ Dobrym zwyczajem w rodzinie (zwłaszcza dla młodszych dzieci) jest ustalenie limitu czasu spędzanego na oglądaniu telewizji i korzystaniu z komputera do maksymalnie 1–2 godzin dziennie. Wszyscy uczniowie korzystający z komputera powinni, co pół godziny zmienić pozycję ciała i wykonać kilka ćwiczeń, zapobiega to wadom postawy. **Ważne jest, aby dzieci i młodzież traktowały aktywność fizyczną jako przyjemność i nawyk, a nie uciążliwy obowiązek. Ważną natomiast rolę rodziców i szkoły jest zachęcanie młodego pokolenia do tej aktywności.**



# 3

## Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy

Podstawę piramidy zdrowego żywienia człowieka stanowią produkty zbożowe. Zaleca się, by dzieci spożywały je 5 razy dziennie, co oznacza, że w każdym posiłku powinien znaleźć się produkt zbożowy. W skład co najmniej 3 z tych posiłków powinny wchodzić produkty zbożowe z pełnego ziarna.

### *Podział produktów zbożowych*

Przetwory zbożowe dzieli się na **produkty pełnoziarniste**, do których zalicza się otręby, mąki razowe, płatki nieekstrudowane (np. owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne), grube kasze i ryż brązowy oraz **produkty zbożowe przetworzone**, czyli takie, z których usunięto otręby i zarodek. Zalicza się do nich białe mąki, białe pieczywo, płatki zbożowe ekstrudowane (np. smakowe kuleczki, gwiazdki, muszelki czy kóleczka) oraz biały ryż.

### *Wartość odżywcza produktów zbożowych*

Produkty zbożowe są w diecie dzieci, jak i dorosłych, przede wszystkim źródłem węglowodanów (głównie skrobi). Ziarna zbóż zawierają 10–15% białka, niewielkie ilości tłuszczu, witaminy z grupy B (zwłaszcza witaminę B<sub>1</sub>) oraz składniki mineralne, takie jak magnez, cynk, żelazo, miedź, związki fosforu i potasu. Zboża są również istotnym źródłem błonnika pokarmowego. Zawartość tych

wszystkich składników zależy od stopnia przetworzenia ziaren zbóż. Im ziarno jest bardziej przetworzone, tym mniejsza jest zawartość składników odżywczych, witamin i składników mineralnych. W czasie przetwarzania (obłuszczenia) ziarna warstwa zewnętrzna i zarodek, będące skarbnicą substancji odżywczych, zostają prawie całkowicie usunięte (otrzymuje się w ten sposób bogate w błonnik otręby), a część ziarna, która pozostaje zawiera głównie skrobię. Z tego właśnie powodu produkty zbożowe przetworzone mają niższą wartość odżywczą niż produkty pełnoziarniste.

## Węglowodany

Produkty zbożowe są świetnym źródłem węglowodanów złożonych. Węglowodany spełniają w organizmie wiele funkcji, ale ich podstawową rolą jest dostarczanie łatwo przyswajalnej energii potrzebnej młodym, rozwijającym się organizmom. Węglowodany zawarte w pełnoziarnistych produktach zbożowych, np. pieczywie razowym, żytnim, grubych kaszach, otrębach, powodują, że uczucie sytości po ich spożyciu utrzymuje się dłużej niż po spożyciu produktów zbożowych przetworzonych. Pamiętajmy więc, by na śniadanie dzieci zawsze spożywały produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, Dzięki temu będą miały siłę i energię tak potrzebną na początku dnia i w czasie godzin lekcyjnych.



## *Błonnik pokarmowy*

Jest to składnik potrzebny do prawidłowej pracy przewodu pokarmowego. W składnik ten bogate są zwłaszcza produkty pełnoziarniste, nie może więc zabraknąć ich w jadłospisie.

## *Witaminy z grupy B*

Witaminy z grupy B uczestniczą w przemianach węglowodanów i białek, wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ich niedobór w diecie może prowadzić do osłabienia sprawności umysłowej i fizycznej, zaburzeń w pracy układu nerwowego czy chorób skóry i błon śluzowych.

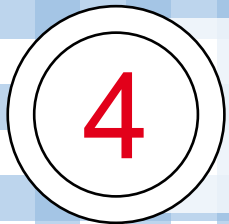
## *Składniki mineralne*

Spośród składników mineralnych, występujących w produktach zbożowych, na uwagę zasługują magnez i cynk. Pierwszy z nich uczestniczy m.in. w procesach kurczliwości mięśni, przemianach białek i tłuszczu, umożliwia także prawidłowe przewodnictwo nerwowe i pomaga w walce ze stresem. Cynk natomiast jest składnikiem wielu enzymów, chroni organizm przed wolnymi rodnikami i wspomaga naszą odporność.

## Pamiętaj, że:

- ✓ dzieci i młodzież zawsze przed wyjściem z domu powinny spożywać śniadanie zawierające produkty zbożowe, a zwłaszcza produkty z pełnego ziarna – taki posiłek jest zastrzykiem porannej energii dla młodego organizmu,
- ✓ od najmłodszych lat należy przyzwyczajać dzieci do spożywania produktów zbożowych pełnoziarnistych, zastępując nimi jak najczęściej produkty przetworzone, np. płatki śniadaniowe ekstrudowane – płatkami typu musli, pieczywo pszenne – pieczywem typu graham bądź razowym czy ryż biały – ryżem brązowym,
- ✓ produkty zbożowe, szczególnie te z pełnego ziarna, są dobrym źródłem błonnika – zawartość tego składnika w diecie dzieci można zwiększać, dodając do jogurtów, sałatek, surówek czy zup otręby lub płatki zbożowe, np. owsiane lub pszenne,
- ✓ zamiast słodkich przekąsek warto proponować dzieciom przekąski zbożowe, np. popcorn bez dodatku soli i masła, czy pieczywo ryżowe bądź kukurydziane,
- ✓ kupując produkty zbożowe razowe, czytaj dokładnie etykiety – ciemna barwa pieczywa nie zawsze oznacza, że jest to pieczywo razowe. Ciemny kolor chleba może być efektem dodania składników barwiących, np. karmelu do pieczywa pszennego. Taki barwiony chleb ma niższą wartość odżywczą niż chleb razowy i lepiej byłoby, gdyby rzadziej gościł na talerzu dzieci.





## Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery

Mleko i produkty mleczne, ze względu na unikatowy skład i zasadniczą rolę, jaką odgrywają w żywieniu człowieka, a przede wszystkim dzieci i młodzieży w okresie ich intensywnego wzrostu i rozwoju, powinny stanowić stały element codziennej diety.

Do tej grupy produktów należą: jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, mleko acidofilne, sery twarogowe oraz podpuszczkowe (żółte i pleśniowe). Producenci oferują różnego rodzaju smaczne nowości, typu desery mleczne, twarożkowe czy puddingi. Nawet największy niejadek znajdzie dla siebie coś pysznego i zarazem mlecznego.

### *Bogactwo mleka i jego produktów*

Mleko i jego produkty posiadają bogaty skład. Są to najwartościowsze produkty ze względu na zawartość dobrze przyswajalnego **wapnia**, który jest wchłaniany w 80%, z produktów roślinnych zaś zaledwie w 13%. Żaden inny produkt nie zawiera tyle wapnia co mleko i jego przetwory. Przykładowo, w jednej szklance mleka znajduje się tyle samo wapnia co w około 1 kg pomarańczy czy 2 dużych bochenkach chleba graham. W mleku jest także pełnowartościowe **białko**. Produkty mleczne zawierają również niewielkie ilości **witamin: B<sub>2</sub>, A, E, K i D** oraz, oprócz wapnia, **składniki mineralne**, jak: **potas, fosfor, magnez, cynk, mangan** i niewielkie ilości **żelaza**. Praktycznie mleko i jego produkty zawierają wszystkie składniki potrzebne człowiekowi z wyjątkiem witaminy C.

Skład mleka cechuje wysoka wartość odżywcza. Mleko i napoje fermentowane są produktami niskokalorycznymi (37–64 kcal/100 g), ze względu na znaczny udział wody i niewielkiej ilości tłuszczu. Natomiast sery dojrzewające są kaloryczne (291–363 kcal/100 g) i ciężkostrawne ze względu na dużą zawartość tłuszczu. Mając na uwadze zapobieganie rozwojowi otyłości, powinno się je ograniczać, zwłaszcza przez dzieci z nadwagą lub otyłością. Przy uwzględnianiu w jadłospisie serów żółtych należy zmniejszyć ilość innych produktów, będących źródłem tłuszczu (np. masła na kanapkach, tłustych wędlin, smażonych potraw).



## Szklanka pełna zdrowia

Najważniejszym składnikiem mleka i jego produktów jest **wapń** – budulec kości i zębów, który odpowiada za utrzymanie ich w dobrej kondycji. Zawarty w mleku wapń występuje w idealnej proporcji z fosforem, co sprawia, że jest łatwo przyswajalny i tym samym wzmacnia kości. W diecie najmłodszych dzieci odpowiednie spożycie wapnia odpowiada za uzyskanie optymalnej szczytowej masy kostnej, gdyż w pierwszych 10 latach życia nasz organizm magazynuje aż 50% wapnia w kościach, w następnej dekadzie 40%, by do 30. roku życia uzyskać maksymalną szczytową masę kostną, od której w kolejnych latach życia następuje fizjologiczny ubytek. Zbyt mała ilość dostarczonego z dietą wapnia powoduje osiaganie zaniżonej szczytowej masy kostnej, co stanowi uznane ryzyko wystąpienia osteoporozy w wieku dorosłym. Wapń bierze również udział w obniżeniu stężenia cholesterolu, w skurczu mięśni, pomaga w utrzymaniu właściwej pracy układu nerwowego i w odchudzaniu oraz zachowaniu właściwej krzepliwości krwi.

### *Ile wapnia potrzebuje Twoje dziecko?*

**Dzieci i młodzież, aby w pełni pokryć zapotrzebowanie na wapń, powinny spożywać dziennie 3–4 szklanki mleka. Ze wszystkich badań prowadzonych w Polsce wynika, że spożycie produktów mlecznych jest za małe w stosunku do zapotrzebowania młodego organizmu.**



Z uwagi na konieczność zapewnienia prawidłowego rozwoju zaleca się, aby dzieci i młodzież każdego dnia spożywały przynajmniej **3–4 szklanki mleka**, lub częściowo zastąpili szklankę mleka innymi produktami mlecznymi.

Wykazano, że **zwiększenie spożycia tylko o jedną szklankę mleka lub jej odpowiednik w produktach mlecznych może trwale zwiększyć wysycenie składnikami mineralnymi tkanki kostnej dzieci i młodzieży.**

Tę samą ilość wapnia co szklanka mleka zawierają:

- ✓ szklanka jogurtu, kefiru, maślanki,
- ✓ 2 cienkie plasterki sera żółtego,
- ✓ kostka sera twarogowego (300 g),
- ✓ 2 opakowania twarożku ziarnistego (2 x 200 g),
- ✓ 2 opakowania serka homogenizowanego (2 x 150 g).



*Jeśli dziecko nie lubi mleka...*

W przypadku gdy dziecko nie lubi mleka i produktów mlecznych, można podawać je w formie kakao, budyniu, deseru mlecznego z różnymi owocami oraz jako dodatki do różnych potraw (naleśników, past do kanapek). Poleca się również podawanie (zamiast napojów gazowanych) mleka smakowego, bardziej wartościowego pod względem zawartości składników odżywczych.

### **Pamiętaj!**

**Prawidłowe żywienie jest podstawą zdrowia każdego z nas, zwłaszcza dzieci i młodzieży, u których zachodzą intensywne procesy wzrastania i dojrzewania. Jeśli od najmłodszych lat dzieci nauczą się wybierać odpowiednie produkty, to zapewnią sobie zdrowie w przyszłości.**

5

## Jedz codziennie produkty z grupy: mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy – będącej źródłem białka

Produkty z tej grupy są źródłem pełnowartościowego białka i witamin z grupy B (zwłaszcza B<sub>1</sub>, PP, B<sub>12</sub>) oraz żelaza i cynku.

Białko jest bardzo ważne dla rosnącego i rozwijającego się młodego organizmu. Pełni w organizmie rolę strukturalną i wpływa na utrzymanie prawidłowego stanu, wzrostu i funkcji tkanek takich jak skóra, tkanki mięśni i kości, organy wewnętrzne, włosy i paznokcie. Niedobór białek może prowadzić do zahamowania procesów wzrastania, spadku odporności, spowolnić rozwój fizyczny i intelektualny, obniżyć sprawność fizyczną.

### *Mięso*

Mięso jest głównym źródłem żelaza i witaminy B<sub>12</sub>, które zapobiegają powstawaniu niedokrwistości. Osoby stosujące dietę wegetariańską powinny pamiętać, że żelazo pochodzenia roślinnego jest słabiej wchłaniane i przyswajane od żelaza tzw. hemowego z produktów mięsnych. Dlatego, układając zbilansowaną dietę wegetariańską, należy zwrócić uwagę na odpowiednie pokrycie zapotrzebowania organizmu na żelazo i witaminę B<sub>12</sub>. Należy pamiętać, że tłuszcz zawarty w mięsie lub jego produktach (wieprzowina, wołowina, tłusty drób) zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, sprzyjających rozwojowi miażdżycy w dorosłym wieku. Dlatego zaleca się wybieranie chudego mięsa i jego przetworów. Przykładowa zawartość tłuszczu w 100 g produktu: polędwica z indyka – 4,6 g; szynka wiejska wieprzowa – 19,5 g; kiełbasy – do 30 g; szynka z drobiu – około 5 g. Kurczaka powinno się obierać ze skóry, ponieważ zawiera dużo tłuszczu. Warto wiedzieć, że kurczak ze skórą zawiera 9,3 g tłuszczu, a pierś z kurczaka bez skóry – 1,3 g tłuszczu. Z pozostałych gatunków mięs i wędlin również powinno się usuwać tłuste kawałki.

## *Ryby*

Ryby są zarówno źródłem pełnowartościowego białka, jak i dodatkowo fosforu, selenu i witaminy D. Selen ze względu na właściwości antyoksydacyjne może wpływać na zmniejszenie ryzyka powstawania i rozwoju miażdżycy. Ryby pochodzenia morskiego są ważnym źródłem jodu oraz niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Większe spożycie kwasów omega-3 zmniejsza ryzyko zawału mięśnia serca w wieku dorosłym, Ryby pochodzenia morskiego powinny być spożywane dwa razy w tygodniu.

## *Jaja*

Jaja są nie tylko źródłem wzorcowego białka lecz także witamin. W żółtku jaja znajdują się duże ilości witamin: A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i niacyny oraz składników mineralnych takich jak cynk, żelazo. Należy jednak pamiętać, że jaja zawierają cholesterol.

## *Nasiona roślin strączkowych*

Nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja) zawierają, oprócz białka zbliżonego swym składem aminokwasowym do białka zwierzęcego, duże ilości witamin z grupy B i składniki mineralne, jak żelazo, fosfor, wapń. Są ponadto bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego regulującego pracę jelit i mającego znaczenie w prewencji chorób żywieniowo zależnych.

*Wybór produktów z grupy: mięso, jaja, ryby,  
rośliny strączkowe, orzechy  
w żywieniu dzieci i młodzieży*

- ✓ Potrawy z roślin strączkowych warto włączać do jadłospisu jako główne dania, zamiast dań mięsnych.
- ✓ Warto wybierać ryby morskie, jak makrela, łosoś, dorsz, śledź, ze względu na to, że są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.
- ✓ Powinno się unikać spożywania podrobów (wątróbka, nerki, serca) ze względu na wysoką zawartość cholesterolu będącego czynnikiem ryzyka rozwoju miażdżycy.
- ✓ Zaleca się ograniczenie potraw smażonych na rzecz gotowanych, duszonych i pieczonych bez tłuszczu.



# 6

## Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce

Warzywa i owoce są ważnym składnikiem diety dzieci i młodzieży i powinny być w niej stale obecne. Stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie zachowują najwyższą wartość odżywczą. W Piramidzie Zdrowego Żywienia ta grupa żywności znajduje się od razu nad produktami zbożowymi. Dzieci powinny spożywać warzywa i owoce kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (co najmniej 5 porcji dziennie). Porcja to np. małe jabłko, marchewka, kilka sztuk truskawek, czereśni, miseczka surówki lub jedna szklanka 100% soku niesłodzonego.

### *Dlaczego warzywa i owoce w każdym posiłku?*

Warzywa i owoce zawierają między innymi:

**Witaminę C**, która wzmacnia system odpornościowy organizmu, przyspiesza gojenie się ran, pomaga zachować dobry stan naczyń krwionośnych i tkanki kostnej. Najlepszym źródłem tej witaminy są: kapusta, brukselka, kalafior, natka pietruszki, kalarepa, papryka, pomidor, szpinak, porzeczki, maliny, truskawki, poziomki, agrest, czarne jagody, pomarańcze, cytryny, grejpfruty, kiwi.

**$\beta$ -karoten (prowitamina A)** – sprzyja tworzeniu się nowych komórek, jest więc konieczna u dzieci do uzyskania optymalnej wysokości ciała. Witamina ta bierze także udział w procesie widzenia, wzmacnia układ immunologiczny, odpowiada za wygląd skóry. Źródłem  $\beta$ -karotenu jest przede wszystkim: marchew, papryka, pomidor, dynia, morela, brzoskwinia, pomarańcza, cytryna, grejfrut. Witamina C oraz  $\beta$ -karoten jako przeciwutleniacze unieszkodliwiają wolne rodniki, mogą zatem wykazywać działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe.

**Foliiany** – regulują wzrost i podział komórek, są niezbędne do wytwarzania czerwonych ciałek krwi. Głównym źródłem folianów są: sałata, szpinak, cykoria, brokuły, natka pietruszki, seler naciowy.

**Składniki mineralne**, głównie zasadowe: potas, magnez, żelazo, wapń – są niezbędne do budowy zdrowych kości i zębów, do właściwego funkcjonowania układu nerwowego i krwiotwórczego.

**Błonnik pokarmowy** – ważny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom, reguluje pracę jelit.



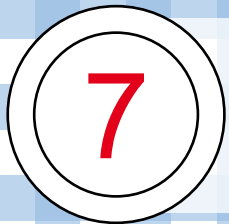
## *Jak zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie dziecka?*

- ✓ Dodawaj warzywa i/lub owoce do każdego posiłku dziecka.
- ✓ Przygotowuj atrakcyjne kolorystycznie potrawy – barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami, które mają wpływ nie tylko na kolor produktu, lecz także na jego właściwości zdrowotne. Stosowanie zasady „kolorowego talerza” ułatwi sporządzanie pełnowartościowych posiłków oraz zapewni ciekawy i apetyczny wygląd potrawy.
- ✓ Przygotuj dziecku na II śniadanie do szkoły kanapki z soczystymi warzywami, np. liściem sałaty, cykorii, paskami papryki, pomidora lub ogórka, oraz owoc (np. małe jabłko, banana, gruszkę, mandarynkę).
- ✓ Podawaj na obiad dwa rodzaje warzyw – surowe i gotowane.
- ✓ Dbaj o różnorodność spożywanych warzyw i owoców, poznawanie nowych smaków zachęci dziecko do jedzenia.
- ✓ Przygotowuj atrakcyjne dla dziecka potrawy, uwzględniając to, co lubi i chętnie je, np. sałatki owocowe, kolorowe kanapki w różnych kształtach z dodatkiem warzyw.
- ✓ Przygotuj do przegryzania zamiast słodczy warzywa i owoce – talerz obranych i pokrojonych produktów od razu do spożycia (np. marchewkę, paprykę, rzodkiewki, ogórki).
- ✓ Korzystaj z sezonowych warzyw i owoców, w okresie zimowym stosuj mrożonki.



**Warto wiedzieć, że owoce i soki owocowe oprócz wartościowych witamin i błonnika zawierają także duże ilości cukrów prostych, zwłaszcza sztucznie dosładzane, których spożycie powinno być ograniczane. Dlatego dzieci i młodzież powinny spożywać więcej warzyw niż owoców. Wśród soków wybierać należy raczej warzywne lub owocowo-warzywne i niesłodzone. Należy zwracać uwagę, aby nie przekraczać spożycia 1 szklanki soków dziennie.**





## Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych

Tłuszcz jest ważnym źródłem energii dla dzieci, gdyż charakteryzuje go wysoka wartość energetyczna. Jeden gram tłuszczu dostarcza 9 kcal. Zbyt wysokie jego spożycie może być przyczyną dużego przyrostu masy ciała dziecka, a w konsekwencji powstawania nadwagi i otyłości oraz – w wieku późniejszym – ryzyka rozwoju chorób określanych mianem dietozależnych, jak: choroby układu sercowo-naczyniowego czy niektórych nowotworów.

### *Tłuszcze zwierzęce*

Tłuszcze zwierzęce dostarczają nie tylko kalorii, są także nośnikami witamin A i D. Są również źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, których niekorzystne działanie na zdrowie dzieci i młodzieży związane jest ze wzrostem stężenia we krwi cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu). Stosowana długotrwale dieta o dużej zawartości tłuszczów nasyconych zwiększa ryzyko rozwoju niektórych chorób, zwłaszcza choroby niedokrwiennej serca, raka jelita grubego i raka piersi.

### *Cholesterol*

To główny sterol znajdujący się w produktach pochodzenia zwierzęcego. W profilaktyce chorób serca należy dążyć, by w dziennej diecie spożywać mniej niż 300 mg tego składnika.

## Tłuszcze roślinne

Tłuszcze roślinne zawierają witaminę E oraz pożądane w diecie uczniów niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), dzielące się ze względu na budowę chemiczną na: jedno- i wielonienasycone (te ostatnie dzielą się na omega-3 i omega-6). Ważne znaczenie żywieniowe mają zwłaszcza pochodne kwasu linolenowego z rodziny omega-3, występujące głównie w produktach pochodzenia morskiego, oraz pochodne kwasu linolowego występujące w olejach. Spożywanie przez dzieci NNKT obniża w przyszłości ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, w tym miażdżycy, niedokrwiennej choroby serca i udaru mózgu.

## Tłuszcze widoczne i niewidoczne

Pod pojęciem tłuszczów rozumiemy zarówno składniki pokarmowe, jak i produkty spożywcze. Wynika z tego podział na tłuszcze widoczne (masło, smalec, oleje roślinne, oliwę z oliwek, margaryny i mieszanki masła z margaryną), których obecność jest łatwa do stwierdzenia, oraz tłuszcze niewidoczne (ukryte w żywności, np. orzechach, słodyczach czy serach, mięsie i wędlinach), będące naturalnymi składnikami produktów spożywczych. Spożycie przez dzieci tłuszczów widocznych jest łatwe do ograniczenia. Wystarczy smarować pieczywo cieńszą warstwą masła czy miękkiej margaryny, potrawy gotować, piec w folii lub grillować zamiast smażyć, a w przypadku konieczności smażenia dodawać mniej tłuszczu.



- ✓ Oleje roślinne, ze względu na wysoką zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, dzieci powinny spożywać przede wszystkim na surowo (dodatek do potraw surówek, zup, gotowanych kasz lub makaronów).
- ✓ Do smażenia polecany jest olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Wielokrotne jednak smażenie na tej samej porcji oleju może powodować powstawanie niekorzystnych dla zdrowia dziecka substancji.
- ✓ Prawidłowo zaplanowana dieta dziecka powinna zawierać niewielką ilość tłuszczu ogółem. Z tłuszczu powinno pochodzić nie więcej niż 30–35% energii. W diecie powinny również przeważać tłuszcze roślinne nad zwierzęcymi.

**W diecie dzieci należy:**

- ✓ tłuszcze zwierzęce podawać w ograniczonych ilościach,
- ✓ wybierać chude mięso i jego przetwory, unikać zaś tłustych (m.in. usuwać widoczny tłuszcz, usuwać skórę z drobiu),
- ✓ dodatek tłuszczów zwierzęcych zastępować niewielką ilością olejów roślinnych, bogatych w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe,
- ✓ nie stosować twardych margaryn, ani nie dodawać ich do potraw,
- ✓ podawać co najmniej 2 razy w tygodniu tłuste ryby morskie – najlepsze źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i witaminy D,
- ✓ unikać potraw wielokrotnie odsmażanych i smażonych w głębokim tłuszczu, będących źródłem szkodliwych dla zdrowia substancji,
- ✓ ograniczyć spożycie tłuszczów poprzez zmniejszenie konsumpcji często lubianych przez dzieci produktów typu fast food (frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza) oraz chipsów, zawierających znaczne ilości tłuszczu (33–48%).

# 8

## Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów

Cukier, słodczy, słodkie napoje to produkty, które dzieci i młodzież lubią i chętnie spożywają. Produkty te nie powinny być jednak stałym elementem codziennej diety młodego człowieka z kilku powodów.

1. Słodczy, wiele napojów zawierają znaczne ilości cukru rafinowanego (sacharozy), który jest jedynie źródłem energii – nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych. Produkty te odznaczają się zatem wysoką wartością kaloryczną.
2. Słodczy czekoladowe, niektóre rodzaje wyrobów ciastkarskich, chałwa zawierają znaczne ilości tłuszczu. Składnik ten jest jeszcze bardziej kaloryczny niż cukier, a ten zawarty w słodczych to najczęściej tłuszcz utwardzany zawierający niekorzystne dla zdrowia izomery trans kwasów tłuszczowych.
3. Częste spożywanie słodczy a zwłaszcza cukierków typu karmelki, krówki, lizaki przy jednoczesnym niedostatku higieny jamy ustnej prowadzi do próchnicy zębów. Nadmierna ilość cukrów w diecie, zwłaszcza dziecka, jest wymieniana jako główna przyczyna próchnicy wczesnej – szybko postępującej, w przypadku zębów mlecznych długo nie dającej widocznych objawów i trudnej w leczeniu.
4. Wyroby cukiernicze, kolorowe drażetki, cukierki, lizaki, napoje kolorowe mogą zawierać barwniki inne niż naturalne. Jak wykazują badania, nadmierne spożycie niektórych z tych barwników u niektórych osób może wywołać objawy takie jak wysypka, bóle głowy, pogorszenie nastroju.
5. Słodczy i słodkie napoje spożywane w znacznych ilościach przez dłuższy czas sprzyjają rozwojowi różnych chorób m.in. nadwagi i otyłości, cukrzycy typu 2 czy miażdżycy.
6. Częste spożywanie słodczy czy pojadanie słodczy bądź picie słodkich napojów między posiłkami zmniejsza apetyt na pełnowartościowe pożywienie a często nawet prowadzi do rezygnacji z posiłku.

Tabela 1. Porównanie słodyczy pod względem zawartości energii, tłuszczu, węglowodanów, sacharozy i błonnika

Produkt (100 g)	Wartość energetyczna (kcal)	Zawartość tłuszczu (g)	Zawartość węglowodanów (g)	Zawartość sacharozy (g)	Zawartość błonnika (g)
Baton czekoladowy z orzechami i karmelem	497	28,9	52,6	28,2	2,9
Batonik zbożowy*	400-450	7-21	62-72	20-26	ok.4
Deser lodowy z bitą śmietaną i polewą	ok.230	ok.15,2	ok.20	ok.15	0
Lody typu sorbet	80-90	0	20-22	brak danych	brak danych
Pączek	414	15,5	62,1	23,7	1,5
Buleczka drożdżowa z jabłkami	272	7,2	47,3	11,4	2,2
Herbatniki z cukrem	460	17,2	70,7	21,5	1,6

\* Podane wartości mają charakter orientacyjny; wartość kaloryczna i zawartość składników pokarmowych jest uzależniona od składu recepturowego.

Tabela 2. Porównanie wartości odżywczej wybranych słodyczy i słodkich napojów z wartością odżywczą ich zdrowych zamienników

Produkt (100 g)	Wartość energetyczna (kcal)	Zawartość tłuszczu (g)	Zawartość węglowodanów (g)	Zawartość sacharozy (g)
Herbatniki w czekoladzie	489	24	63,1	25,1
Jogurt truskawkowy	60	1,5	8,2	2,4
Cukierki typu irysy, krówki	421	10,7	76,1	56
Żelki	306	0	72,3	47,2
Marchewka	27	0,2	8,7	2,0
Kalarepka	29	0,3	6,5	0,8
Rzodkiewka	14	0,2	4,4	0,1
Czekolada nadziewana	450	17,6	68,8	57,1
Jabłko	46	0,4	12,1	3,1
Słodkie napoje gazowane	42	0	10,4	10
Woda	0	0	0	0

Aby nie popadać w skrajność, należy zaznaczyć, że pewne słodczyce zawierają składniki korzystne dla zdrowia, np. gorzka czekolada lub wyroby z miazgi migdałowej, orzechowej czy nasion sezamu (chałwa, sezamki) zawierają magnez, potas, cynk. Lody mogą być źródłem wapnia, a przetwory owocowe, np. dżemy i owoce kandyzowane, zawierają pewne ilości witaminy C. Dlatego też słodczyce w diecie dziecka są dopuszczalne, powinny być jednak ograniczane. Zaleca się spożywanie ich najwyżej 1–2 razy w tygodniu.

Namówienie dziecka do rezygnacji z jedzenia słodczy lub ograniczenia ich spożycia jest trudne, ale nie niemożliwe. Jeśli dziecko bardzo lubi słodkości, można mu np. zaproponować zamianę słodczy bardziej kalorycznych na te o mniejszej wartości energetycznej, mniejszej zawartości tłuszczu czy cukru, bądź porównywalnej kaloryczności, ale za to o wyższej zawartości składników pożądaných, jak błonnik czy składniki mineralne. Zamiast pączka czy deseru lodowego z bitą śmietaną i polewą czekoladową można zaproponować lody bez dodatków lub typu sorbet (zdecydowanie mniej kaloryczne i również bardzo smaczne), zamiast ciastek kupionych w sklepie – przygotowane w domu ciasto z owocami lub ciasteczka z płatków owsianych. W tabeli 1. przedstawiono kilka przykładów słodczy o różnej wartości energetycznej i różnej zawartości wybranych składników pokarmowych.



Najlepiej jednak już od najmłodszych lat przyzwyczajać dziecko do jedzenia warzyw i owoców zamiast słodyczy oraz do picia wody zamiast słodkich napojów. Przekonanie dziecka do schrupania kalarepki zamiast ciasteczek może okazać się trudne i nie nastąpi z dnia na dzień – warto jednak próbować. Dla przykładu przedstawiono porównanie wartości odżywczej kilku rodzajów słodyczy, słodkich napojów z wartością odżywczą produktów, które mogą stanowić ich zdrowe zamienniki (tabela 2).

### *Mamo, Tato pamiętaj!*

- ✓ Ograniczaj słodczyce i słodkie napoje w diecie dziecka – jeśli dajesz dziecku słodczyce, to podawaj je nie częściej niż 1–2 razy w tygodniu, najlepiej w małych porcjach.
- ✓ Zmniejsz ilość cukru dodawanego do niektórych potraw i napojów dziecka, lub wręcz zrezygnuj z dodatku cukru.
- ✓ Przyzwyczajaj dziecko do spożywania przekąsek innych niż słodczyce, lub proponuj dziecku zdrowsze zamienniki słodyczy (patrz tabele).
- ✓ Namawiaj dziecko do picia wody zamiast słodkich napojów.
- ✓ Nie nagradzaj dziecka słodyczami – dzieci powinny się uczyć, że słodczyce nie są wyjątkowym rarytasem a składnikiem diety, jednak nie diety codziennej. Jeśli spożywanie słodyczy nie będzie się dziecku kojarzyło z wyjątkową przyjemnością, jest wówczas szansa, że spowszednieją one dziecku i nie będą dla niego już tak atrakcyjne.
- ✓ Jeśli dziecko chce zabierać słodczyce do szkoły, bo tak robią koledzy i koleżanki z klasy, porozmawiaj na zebraniu klasowym z innymi rodzicami i umówcie się, by wszystkie dzieci zamiast batoników czy ciasteczek przynosiły ze sobą do szkoły np. owoce. Wymaga to współpracy i ogromnej solidarności rodziców, dzięki temu jednak trend słodyczy panujący wśród rówieśników z klasy przestanie być argumentem.



# 9

## Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę

Nadmierna ilość soli zagraża zdrowiu, gdyż nawet u młodzieży może przyczynić się do zwiększenia ryzyka powstania nadciśnienia tętniczego, wpływa przy tym hamująco na rozwój tkanki kostnej. U osób dorosłych zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu, zawału serca, osteoporozy i raka żołądka.

### Źródło sodu w diecie

Sód w naszym pożywieniu pochodzi z trzech źródeł: jako naturalny składnik żywności; dodatek do żywności podczas przemysłowego przetwarzania; dodatek przy przygotowywaniu posiłków w domu. Produkty przetworzone oraz sól używana w kuchni są głównym źródłem tego pierwiastka.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzienne spożycie chlorku sodu nie powinno być większe niż 5 g (2000 mg sodu).

**Warto wiedzieć, że:**

1 łyżeczka do herbaty = ok. 5 g soli

5 g soli (NaCl) = 2000 mg sodu (Na)

## Jak obniżyć zawartość soli w diecie?

Źródłem soli w naszej diecie jest nie tylko „solniczka”, lecz także wędliny, pieczywo, ser żółty, do produkcji których używa się znaczących ilości soli. Analizując tabelę 3., łatwo można zauważyć, jak bardzo proces przetwarzania żywności wpływa na zawartość w niej sodu. Należy zatem wybierać produkty świeże, a z przetworzonych wybierać te, które zawierają mniejsze ilości sodu.

Tabela 3. Porównanie zawartości soli w produktach świeżych i przetworzonych

PRODUKTY ŚWIEŻE	PRODUKTY PRZETWORZONE	ILOŚĆ SOLI
Kurczak pieczony w ziołach bez soli	Wędlina wieprzowa	10-15 x WIĘCEJ SOLI
Mleko	Ser Salami	
Ser twarogowy	Ser typu „Feta”	25 x WIĘCEJ SOLI
Orzeszki ziemne	Orzeszki ziemne solone	
Mięso wieprzowe pieczone w ziołach bez soli	Sucha kielbasa	
Fasola szparagowa	Fasola konserwowa	50 x WIĘCEJ SOLI
Pomidor	Keczap	100 x WIĘCEJ SOLI
Ziemniaki	Chipsy	
Bazylija, tymianek, oregano, papryka słodka, koperek, pietruszka	Przyprawa ziołowa z dodatkiem sodu/soli	1000 x WIĘCEJ SOLI

Na rynku dostępne są sole bezsodowe lub z niską zawartością sodu, takie jak sól potasowa i sól magnezowa. Warto zwracać uwagę na opakowania produktów i wybierać te, które są nisko- lub bezsodowe (tabela 4).

Tabela 4. Oznakowanie zawartości sodu na opakowaniach

Oznakowanie produktu	Zawartość sodu w 100 g produktu
niezawierający sodu ( <i>sodium free</i> )	mniej niż 5 mg
bardzo niskosodowy	nie więcej niż 40 mg
niskosodowy	nie więcej niż 120 mg

## Wskazówki dla rodziców do redukcji soli w diecie dzieci

- ✓ **Zrezygnuj z dosalania potraw przy stole**, zastępując sól aromatycznymi ziołami oraz przyprawami bez dodatku glutamianu sodu czy soli (bazylia, oregano, tymianek, majeranek) (tabela 3).
- ✓ Daj dobry przykład dziecku – **zrezygnuj z dań gotowych** (np. mrożona pizza, zupy i sosy w proszku lub ze słoików); **wyeliminuj z diety słoje przekąski** typu chipsy, paluszki, orzeszki solone oraz produkty typu fast food.
- ✓ Idąc z dzieckiem na zakupy, zaangażuj je w poszukiwanie produktów z oznaczeniami „o obniżonej zawartości soli” lub „bez dodatku soli”, tłumacząc dlaczego jest to tak ważne. Ponadto, warto jak najwięcej czasu spędzić **w dziale ze świeżymi warzywami; pozwól dziecku wybrać jego ulubione**.
- ✓ Zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków. Razem dobierajcie ulubione zioła i przyprawy. Każdy może doprawić swoje danie według własnego gustu i uznania. Zachęci to dziecko do poszukiwania nowych smaków i da mu wiele satysfakcji.

*Dania mogą być smaczne bez użycia soli. Warto stosować przyprawy i zioła (tabela 5).*

Tabela 5. Przyprawy i zioła stosowane zamiast soli.

Grupa produktów	Przyprawy i zioła
<b>Mięso, drób i ryby</b>	
<b>Wołowina</b>	liść laurowy, majeranek, gałka muszkatołowa, cebula, pieprz, szalwia, tymianek
<b>Jagnięcina</b>	curry, czosnek, rozmaryn, mięta
<b>Wieprzowina</b>	czosnek, cebula, szalwia, pieprz, oregano
<b>Cielęcina</b>	liść laurowy, curry, imbir, majeranek, oregano
<b>Drób</b>	imbir, majeranek, oregano, papryka, rozmaryn, szalwia, estragon, tymianek
<b>Ryby</b>	curry, koperek, gorczyca, sok z cytryny, majeranek, papryka, pieprz
<b>Warzywa</b>	
<b>Marchew</b>	cynamon, goździki, majeranek, gałka muszkatołowa, rozmaryn, szalwia
<b>Fasola</b>	imbir, majeranek, cebula, natka pietruszki, szalwia
<b>Ziemniaki</b>	imbir, majeranek, cebula, papryka, natka pietruszki, szalwia
<b>Cukinia/kabaczek</b>	goździki, curry, majeranek, gałka muszkatołowa, rozmaryn, szalwia
<b>Dynia</b>	cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, cebula
<b>Pomidory</b>	bazylia, liść laurowy, koperek, majeranek, cebula, oregano, natka pietruszki, pieprz

# 10

## Pij codziennie odpowiednią ilość wody

Woda jest jednym z podstawowych składników pokarmowych – niezbędnym do życia. Organizm człowieka nie może magazynować większych ilości wody więc należy dbać o to by mu jej systematycznie dostarczać. Niedostateczna podaż płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia, którego skutkiem są zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu objawiające się uczuciem zmęczenia, bólami i zawrotami głowy, ogólnym osłabieniem a w dalszej kolejności m.in. dolegliwościami ze strony układu moczowego, pokarmowego, krwionośnego, suchością skóry, błon śluzowych, zmniejszeniem wydolności fizycznej, a także pogorszeniem funkcji poznawczych.

Specjaliści do spraw żywienia zalecają by dzieci i młodzież spożywali nie mniej niż 1,5-2 litry wody dziennie łącznie z wodą pochodzącą z napojów i produktów spożywczych. Wyższa temperatura otoczenia, wyższa temperatura ciała (gorączka) czy intensywniejsza aktywność fizyczna młodego człowieka powodują, że jego zapotrzebowanie na wodę znacząco rośnie.

### *Co najlepiej pić*

Uniwersalnym a zarazem najlepszym płynem, którym dzieci i młodzież powinni gasić pragnienie, jest woda. Do picia polecana jest szczególnie woda mineralna, która oprócz tego, że gasi pragnienie, dostarcza również niektórych składników mineralnych. Źródłem wody w diecie dzieci i młodzieży mogą też być: mleko i napoje mleczne, soki (polecane są warzywne i owocowo-warzywne, soki owocowe należy ograniczyć ze względu na zawartość cukrów prostych), herbatki owocowe i ziołowe niesłodzone lub dosładzane bardzo niewielką ilością cukru (rzadziej herbata czarna) oraz zupy. Napojami nie zalecanymi w żywieniu dzieci i młodzieży są słodkie napoje niegazowane i gazowane gdyż stanowią przede wszystkim źródło cukrów prostych, a w przypadku napojów gazowanych zawarty w nich dwutlenek węgla może hamować uczucie pragnienia. Słodzone napoje przyczyniają się do zmniejszenia apetytu dziecka na bardziej wartościowe napoje, np. mleko i napoje mleczne a jednocześnie ich większe spożycie może przyczyniać się do rozwoju nadwagi i otyłości.

## *Mamo, Tato, pamiętaj!*

- ✓ Dopilnuj by Twoje dziecko wypijało nie mniej niż 1,5-2 litry płynów dziennie
- ✓ Przypominaj dziecku o zabraniu butelki wody do szkoły, naucz je systematycznego sięgania po wodę w ciągu dnia
- ✓ Przypominaj dziecku o spożywaniu owoców i warzyw, które również są źródłem wody.
- ✓ W trakcie ruchliwej zabawy lub zajęć sportowych dzieci, podawaj lub przypominaj im o wypiciu szklanki wody lub innych niesłodzonych napojów.
- ✓ W gorące letnie dni a także zimą gdy dużo czasu spędzamy w zamkniętych, ogrzewanych pomieszczeniach przypominaj dziecku (i sam również pamiętaj) o stałym popijaniu płynów
- ✓ Jeśli Twoje dziecko wybiera się na wycieczkę szkolną, zaopatrz je w butelkę wody by w razie potrzeby mogło nią zaspokoić pragnienie.
- ✓ Sam pamiętaj oraz ucz dziecko, że nie tylko ilość, ale również jakość wypijanych płynów jest ważna – lepiej pić wodę źródlaną lub mineralną niż kolorowy, słodzony napój.



## *Jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie dziecka?*

Systematyczna aktywność ruchowa jest jednym z ważniejszych kroków ku temu, by być zdrowym. Rodzina pełni ogromną rolę w nauczaniu dzieci, jak być i pozostać aktywnym. Oznacza to, że osoby, które już w dzieciństwie aktywnie spędzały czas wolny, najprawdopodobniej będą brały czynny udział w rekreacji w okresie dorosłym. Aktywność fizyczna:

- ✓ buduje mocne kości i mięśnie.
- ✓ zmniejsza prawdopodobieństwo otyłości i nadwagi oraz obniża czynniki ryzyka cukrzycy typu 2 i chorób serca.
- ✓ może redukować niepokój i depresję.
- ✓ pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne.

## *Jaka jest optymalna ilość i jakość aktywności fizycznej dla dziecka?*

Dzieci i nastolatki powinny mieć zapewnioną aktywność fizyczną w łącznym wymiarze 60 minut dziennie, przy tym jednorazowo nie powinno to być mniej niż 10 minut. Trzeba pamiętać również o tym, że ważna jest intensywność aktywności. Większość z tych 60 minut powinno charakteryzować się wysiłkiem umiarkowanym lub intensywnym. Są to tak zwane wysiłki tlenowe, czyli aerobowe.

Intensywny wysiłek fizyczny wywołuje bardzo szybkie oddychanie i bardzo szybkie bicie serca. Przykładowo: aerobik, szybki bieg, szybka jazda rowerem, taniec lub aktywna gra w koszykówkę czy piłkę nożną.

Umiarkowany (średni) wysiłek fizyczny prowadzi do trochę szybszego oddychania i trochę szybszego bicia serca. Przykładowo: jazda rowerem w normalnym tempie, jazda na łyżwach, deskorolce, gra w siatkówkę lub bardzo szybki, dynamiczny marsz (nie spacerowanie). Tego rodzaju wysiłek powinien być podejmowany co najmniej trzy razy w tygodniu.

## Jaki rodzaj aktywności fizycznej jest odpowiedni dla mojego dziecka?

### Dzieci młodsze

Ważne jest, aby dzieci uczestniczyły w takich formach aktywności fizycznej, które są bezpieczne i dobre dla ich wzrostu i rozwoju. Bezpieczeństwo jest szczególnie ważne w przypadku dzieci młodszych, które nie są świadome konsekwencji swoich działań. Dla nich wskazany jest wysiłek krótkotrwały i intensywny z krótkimi momentami odpoczynku. Dzieci młodsze (przedszkole i klasy I–III szkoły podstawowej) szybko się męczą, ale też bardzo szybko wypoczywają, nabierając ponownie energii i chęci do dalszej zabawy. W tym wieku najlepszą formą aktywności ruchowej są wszelkiego rodzaju zabawy i gry ruchowe (zabawy w berka, zbijaka, murarza), które obok wpływu na sprawność fizyczną dziecka doskonale oddziałują na jego rozwój psychiczny i społeczny. Dzięki zabawom i grom ruchowym dziecko zdobywa takie umiejętności, jak: budowanie relacji w grupie, umiejętność współpracy w zespole, poznawanie zasad zdrowej rywalizacji oraz umiejętność odnoszenia porażek.

Bardzo dobrą formą aktywności fizycznej w tym wieku są również: gimnastyka, rytmika i taniec. Ćwiczenia przy muzyce doskonale wpływają na rozwój koordynacji. Ważne jest, by dziecko w czasie ćwiczeń używało różnorodnych przyborów, o różnym kształcie i wielkości. Należy pamiętać, że im mniejsze dziecko, tym większe powinny być przybory (np. piłki). Koordynacja jest nie tylko bazą do uczenia się nowych czynności ruchowych. Pomaga również w nauce, zwłaszcza w wykonywaniu czynności precyzyjnych (pisanie i rysowanie, wyklejanie, wycinanie) oraz w czynnościach samoobsługowych (np. zapinanie guzików, sznurowanie butów).

W celu rozwijania siły mięśni można wprowadzać zabawy z mocowaniem. Tego typu ćwiczenia, zwłaszcza z młodszymi dziećmi, polecane są w relacji rodzic-dziecko. Ze względu na kształtującą się postawę ciała dziecka należy zwrócić szczególną uwagę na ćwiczenia korekcyjne. Aby zminimalizować pozycję stojącą, trzeba stosować dużo pozycji niskich (klęk podparty, leżenie przodem, tyłem, czworakowanie). Zalecane są wszelkie naturalne formy ruchu, jak biegi, skoki, podskoki, rzuty, czworakowanie. Ich zaletą jest to, że angażują one duże zespoły mięśniowe, a przez to działają globalnie na organizm dziecka.

Szczególnie ważnym okresem w kształtowaniu zainteresowań ruchowych dziecka jest okres wczesnoszkolny (klasy I–III szkoły podstawowej). Moment podjęcia nauki w szkole wiąże się z długotrwałym unieruchomieniem dziecka w ławce szkolnej, co jest sprzeczne z jego naturalną potrzebą ruchu. **Ważne jest, by rodzice mieli świadomość ogromnego zapotrzebowania dziecka w tym wieku na ruch i nieodwracalnych szkód dla zdrowia dziecka, jakie może spowodować jego brak w tym okresie.**



## Młodzież

W przypadku młodzieży dojrzewającej, koniecznie należy różnicować formę zajęć ruchowych w zależności od płci. Inne zainteresowania będą miały dziewczęta, a inne chłopcy. Chłopcy dojrzewając, bardzo chętnie uczestniczą w aktywności fizycznej, ponieważ jest to okres szybkiego przyrostu masy mięśniowej, co może być powodem do dumy. Dziewczęta w tym okresie stają się apatyczne i bardzo niechętnie podejmują wysiłek fizyczny. Jednocześnie dla dziewcząt w tym wieku coraz ważniejsza jest sylwetka, coraz bardziej dbają o swoją figurę. Należy to wykorzystać i zaoferować taki rodzaj zajęć, który będzie im najbardziej odpowiadał. Doskonałą formą aktywności będą wszelkiego rodzaju zajęcia przy muzyce: taniec, aerobik. Nie znaczy to, że należy rezygnować z innych form ruchu, np. gry zespołowe dają możliwość współdziałania i uczą współpracy w zespole.

W okresie dojrzewania nie można rezygnować z wysiłków wytrzymałościowych, które poprawiają wydolność i pobudzają serce do intensywnej pracy. Należy tylko pamiętać, że długotrwałe wysiłki wytrzymałościowe wymagają odpowiedniej motywacji, np. przez informowanie o skutkach i korzyściach podejmowania takiego wysiłku.

### *Co mogą zrobić rodzice, by zwiększyć aktywność fizyczną swojego dziecka?*

Zgodnie z powiedzeniem „słowa uczą, ale przykłady pociągają” dzieci i młodzież uczą się bardzo wiele o aktywności fizycznej od swoich rodziców i pozostałych członków rodziny (babcia, dziadek, ciocia, wujek itd.). Dlatego daj dziecku przykład! Zarówno przedszkolak, jak i nastolatek obserwuje to, co robią jego rodzice i potrzebują ich osobistego przykładu. Jeśli rodzic mówi jedno, a robi coś innego, jest niespójny i niewiarygodny dla dziecka, zgodnie z powiedzeniem „Rób to, co mówię, nie to, co robię”. Rodzice i opiekunowie dziecka pomagają mu nie tylko przekazać pozytywne nastawienie do aktywności fizycznej, lecz także pomagają w umiejętnym równoważeniu siedzącego i aktywnego trybu życia.

Wskazówki dotyczące promowania aktywności fizycznej w rodzinie dotyczą trzech obszarów działań – tworzenie pozytywnego modelu aktywności fizycznej w rodzinie, ograniczenia czasu spędzanego przed telewizorem czy komputerem oraz współpracy z przedszkolem/szkołą.

#### **Ogranicz czas przed ekranem (czas na oglądanie TV, komputera)**

- ✓ Dowiedz się, ile czasu Ty i cała rodzina spędzacie przed ekranem, a potem ustal limity dla całej rodziny. Badania dowodzą, że dzieci w wieku 2 lat i starsze nie powinny spędzać więcej niż 2 godziny, oglądając TV, lub grając na komputerze.
- ✓ Nie używaj komputera lub TV jako nagrody lub kary dla Twojego dziecka.



- ✓ Podczas oglądania TV aktywnie wykorzystaj przerwę reklamową: zrób w czasie przerwy pajacyki, pompki, proste ćwiczenia rozciągające, bieg w miejscu.
- ✓ Zawsze wyłączaj TV i komputer podczas posiłku i odrabiania lekcji.
- ✓ Nie stawiaj TV w pokoju dziecka, niech będzie tam, gdzie możesz sprawować kontrolę nad czasem.

### **Pozytywny model aktywności fizycznej w rodzinie**

1. Sam prowadź aktywny styl życia i bądź dobrym przykładem dla dzieci.
2. Postaraj się, by czas spędzany z rodziną był jednocześnie czasem spędzonym na aktywności fizycznej. Zaplanuj i wpleć aktywność fizyczną do codziennych zajęć rodzinnych. Spędzaj ze swoim dzieckiem jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu. Idź na spacer, tarzaj się w liściach, lub graj w berka.
3. Korzystaj z oferty zajęć dla rodziców lub rodzin organizowanych przez szkołę, gminę lub miejskie ośrodki rekreacji. Bierz udział w imprezach i konkursach rekreacyjnych organizowanych na terenie Twojej gminy, miasta, dzielnicy.
4. Żeby być aktywnym, wcale nie trzeba wydawać ogromnych pieniędzy. Korzystaj z oferty klubów osiedlowych, która jest niedroga, lub z bezpłatnych miejsc (orliki, parki publiczne, boiska do koszykówki), gdzie wspólnie z dzieckiem możesz np. pograć w piłkę, rzucać ringo, frisbee czy pobiegać.
5. Spróbuj urządzić domową salę gimnastyczną. Możesz powiesić drążek rozporowy w drzwiach do podciągania się, możesz sam zrobić ciężarki np. z 0,5-litrowych butelek z wodą itp.
6. Kiedy tylko to możliwe, bądź aktywny. Tak samo postępuj ze swoim dzieckiem. Zamiast wozić je do szkoły samochodem, idź pieszo, jedź na rowerze lub korzystaj z autobusu.
7. Włączaj aktywność fizyczną nawet w takich sytuacjach jak przerwa w czasie długiej podróży samochodem, wakacje, urlop, wizyty u znajomych czy rodziny. Bierz zawsze ze sobą na wakacje drobny sprzęt sportowy, jak: rakiетки do badmintonu, piłkę plażową, latawiec, skakankę, ringo lub inne rzeczy, które można wykorzystać do aktywnej zabawy.
8. Ruszaj się! Zamiast siedzieć przed telewizorem i oglądać reklamy, wstań i wykonaj kilka ćwiczeń. Kiedy rozmawiasz przez telefon, możesz spacerować po mieszkaniu lub podnosić ciężarki. Pamiętaj o ograniczeniu czasu przed monitorem.
9. Kształtuj prawidłowe nawyki – ustal w domu czas na aktywność fizyczną każdego dnia – marsz, bieg, rolki, łyżwy, biegi albo pływanie. Postaraj się, aby Twoje dziecko traktowało wysiłek fizyczny jak zabawę i przyjemność, a nie uciążliwy obowiązek – spróbuj znaleźć taką formę aktywności fizycznej, która będzie odpowiadała zainteresowaniom dziecka
10. Baw się sportem!

## **Bądź partnerem szkoły, do której chodzi Twoje dziecko**

Zazwyczaj osobami, którym najbardziej zależy na ich dzieciach, są rodzice, dlatego nie powinni pozostawiać tak ważnej sprawy, jaką jest zdrowie ich dzieci, wyłącznie nauczycielom. Rodzice mają naprawdę duże możliwości wspierania aktywności fizycznej dziecka w szkole. Oto kilka przykładów, w jaki sposób rodzice mogą zadbać o właściwą porcję ruchu dziecka podczas pobytu w szkole:

- ✓ dowiedz się, jaka jest oferta dodatkowych zajęć ruchowych w szkole;
- ✓ porozmawiaj z przedstawicielami szkolnej rady rodziców, dyrektorem lub napisz list do władz gminy, jeśli uważasz, że powinno być więcej zajęć ruchowych w szkole (na przykład w ramach świetlicy);
- ✓ zostań członkiem rady rodziców, aby móc wpływać na sprawy związane ze zdrowiem Twojego dziecka i aktywnością fizyczną (np. zakup stojaków na rowery, sprzętu sportowego, dofinansowanie zajęć na pływalni itp.);
- ✓ wspieraj, zachęcaj szkołę do zaszczepienia pozytywnych idei związanych z aktywnością fizyczną (kompleksowe szkolne programy: lekcje WF, przerwy, tydzień „chodzę do szkoły” lub „jeżdżę na rowerze / na rolkach do szkoły”);
- ✓ włączaj się w organizację imprez, których celem jest promowanie aktywności fizycznej, np. szkolna wyprzedaż używanego sprzętu sportowego itp.;
- ✓ służ swoją pomocą jako wolontariusz, aby pomóc w organizacji zajęć popołudniowych (rekreacyjnych i sportowych).

***Pamiętaj!***

**Brak czasu to często tylko wymówka. Jeśli zdrowie Twojego dziecka jest dla Ciebie priorytetem, zorganizuj dobrze swój czas, aby było w nim miejsce na aktywność fizyczną.**

Młodsze dzieci coraz częściej przejmują od swoich rodziców nawyki siedzącego spędzania czasu wolnego. Oto kilka praktycznych sposobów na ich aktywizację.

### **Pomagaj dzieciom być aktywnymi!**

- ✓ Zamiast oglądania telewizji lub gry na komputerze, zachęcaj dzieci do aktywności z przyjaciółmi poprzez zabawę w berka, grę w koszykówkę lub jazdę na deskorolce czy rowerze.
- ✓ Dawaj dzieciom zabawki (piłki, skakanki, latawce lub gry zręcznościowe), które będą je pobudzać do aktywności fizycznej.

- ✓ Urządzając przyjęcia z różnych okazji, możesz przygotować je tak, by zawierały jakieś zabawy ruchowe czy konkursy, lub wręcz były organizowane „na sportowo”, np. przyjęcie urodzinowe w lesie, na sali gimnastycznej, w kręgielni, na lodowisku lub pływalni z grami i zabawami.
- ✓ Zachęcaj dzieci do uprawiania różnych dyscyplin sportu, próbuj z nimi nowych dyscyplin, których jeszcze nie znasz ani Ty, ani one.

### *Jak zachęcać młodzież do aktywności fizycznej?*

Rodzice robią wielką krzywdę swoim nastoletnim dzieciom, ograniczając ich aktywność fizyczną i zwalniając z wychowania fizycznego w szkole. Według badań, dla 80% dzieci i młodzieży w Polsce lekcje wychowania fizycznego, to jedyna okazja do ćwiczeń w ciągu całego tygodnia. Aktywny tryb życia nie tylko przekłada się na zdrowie, lecz także daje młodzieży komfort i możliwość budowania relacji z rówieśnikami. Aktywny tryb życia daje też lepsze samopoczucie, podnosi samoocenę i zmniejsza podatność na stres. Nawet osoby chore, z dysfunkcjami nie powinny rezygnować z aktywności fizycznej. Należy pamiętać, że rodzaj ćwiczeń powinien być dostosowany do stanu zdrowia dziecka.

Oto sposoby, które mogą pomóc w zachęcaniu młodzieży do aktywności fizycznej.

- ✓ Pomagaj i zachęcaj nastolatków do tego, by zostali członkami jakiejś drużyny lub uprawiali indywidualny sport, niekoniecznie nastawiony na rywalizację sportową, np. jazda na rowerze, pływanie, wędrowki piesze, górskie, jogging i pływanie. Należy nastolatkowi uzmysłwić, że nie są ważne wyniki sportowe, a emocje towarzyszące uprawianiu sportu czy jakiegokolwiek innej formie aktywności. Pomocne mogą być tu książki lub strony internetowe.
- ✓ Pokazuj swoje pozytywne nastawienie dla aktywności fizycznej, którą podejmuje, czy którą pasjonuje się Twój nastolatek. Doceniaj go i zachęcaj do poszukiwania nowych form aktywności, które chciałby spróbować. Jeśli gra w jakiejś drużynie – przychodź na mecze, jeśli uprawia sport indywidualny – przychodź na zawody, nawet jeśli nie osiąga wielkich sukcesów. Ważne jest, żeby widział, że dla ciebie również jest to ważne i doceniasz jego wysiłek.
- ✓ Pomagaj nastolatkom być aktywnym fizycznie, zachęcając do udziału w imprezach sportowo rekreacyjnych, zapewniając transport tam i z powrotem, znalezienie drogi, żeby tam się dostać itp.
- ✓ Zamiast kupować kolejną grę komputerową, kupuj sprzęt sportowy, lub zbieraj na wyjazd w wakacje lub ferie na obóz sportowy.
- ✓ Zachęcaj do rozmowy na temat tego, jak się czuje Twój nastolatek i ile radości daje mu czas, kiedy ćwiczy.

Drogi Rodzicu!

Oddajemy w Twoje ręce zasady zdrowego żywienia oraz wskazówki dotyczące aktywności fizycznej Twojego dziecka. Mamy nadzieję, że zawarte w broszurze informacje pomogą w utrzymaniu dobrego zdrowia, prawidłowej sylwetki i optymalnej formy fizycznej całej rodziny.

Autorzy



[www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl)

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia

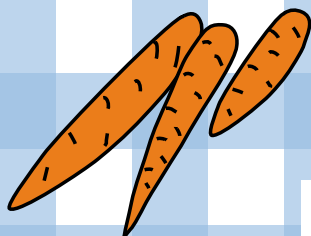
Broszurę zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Institucja realizująca:  Instytut  
Żywności  
i Żywienia

Institucja współfinansująca:  Ministerstwo  
Zdrowia

Partnerzy:





Zasady zdrowego żywienia  
i aktywności fizycznej  
dzieci i młodzieży  
w wieku szkolnym

BROSZURA  
*dla*  
RODZICÓW

