Warszawa, luty 2018

**Jakie nawyki warto wyrabiać u dzieci już w przedszkolu?**

**Organizm dziecka w wieku przedszkolnym każdego dnia intensywnie się rozwija i rośnie. Aby procesy te przebiegały w sposób prawidłowy i niezakłócony, zarówno rodzice, jak i wychowawcy powinni poznać zasady dotyczące prawidłowego sposobu odżywiania dziecka oraz roli, jaką spełniają w jego życiu zajęcia ruchowe. Ekspert podkreśla też, jak ważne jest, aby poprzez dawanie przykładu, edukację i wyrabianie odpowiednich nawyków opiekunowie przyzwyczajali najmłodszych do prowadzenia właściwego trybu życia, traktując to jako inwestycję w ich przyszłość.**

Na pytania o to, co jest niezbędne, żeby przedszkolak prawidłowo się rozwijał odpowiada **dietetyk kliniczny** i ekspert akcji „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, w ramach której przedszkolaki z całej Polski uczą się jak dbać o przyrodę, czerpać z darów natury oraz aktywnie spędzać czas **– Aneta Strelau.**

**Jakie składniki powinny znaleźć się w menu aktywnego dziecka?**

*– Dobrze, żeby dziecko jadło co dzień 5 regularnych posiłków. Aby dowiedzieć się, co powinno się w nich znaleźć,* ***najlepiej jest spojrzeć na Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, opublikowaną przez Instytut Żywności i Żywienia*** *(IŻŻ). W prosty i czytelny sposób przedstawia ona, jakie grupy produktów spożywczych powinny pojawić się na talerzu naszej pociechy. Nie możemy pominąć żadnej z nich, ponieważ* ***najważniejszą zasadą prawidłowo skomponowanego jadłospisu jest różnorodność.*** *To ona zapewnia, że wraz z pokarmem do organizmu dziecka trafią wszystkie niezbędne do jego prawidłowego rozwoju składniki odżywcze: witaminy i mikro- oraz makroelementy. Na talerzu przedszkolaka powinny się zatem znaleźć: owoce i warzywa, produkty zbożowe, nabiał, mięso oraz ryby, a także tłuszcze, najlepiej roślinne.* ***Ważne jest zachowanie*** *pomiędzy nimi* ***proporcji****, wskazanych w Piramidzie, ponieważ* ***nie wszystkie produkty należy spożywać w takich samych ilościach****. W przypadku komponowania diety dziecka, trzeba też* ***pamiętać o tzw. równowadze energetycznej****, czyli o tym, aby dostarczać mu z pożywieniem tyle energii, ile jest w stanie zużyć danego dnia. Dlatego należy zastanowić się, jak spędzi ono dzień – czy będzie uprawiało sport, bawiło się z kolegami, pójdzie na spacer czy może będzie oglądać bajki w domu.*

**Dlaczego owoce i warzywa są tak ważne?**

Warzywa i owoce to największa, a zatem i najważniejsza kategoria spożywcza przedstawiona w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. *–* ***Warzywa i owoce zawierają najwięcej różnorodnych składników odżywczych niezbędnych do rozwoju młodego organizmu*** *– witamin i substancji mineralnych. Dlatego ważne, by podobnie jak w komponowaniu całej diety,* ***także przy ich wyborze postawić na różnorodność****. Na przykład zielona pietruszka, porzeczki, maliny czy truskawki to cenne źródło pomagającej zachować odporność i przyczyniającej się do redukcji uczucia zmęczenia i znużenia witaminy C. Niezbędną do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku witaminę A (w postaci beta-karotenu) znajdziemy m. in. w marchewce czy czerwonej papryce. Zielone warzywa i owoce są źródłem witaminy K, która ma wpływ na prawidłowe krzepnięcie krwi. Za to szpinak to m. in. źródło kwasu foliowego, niezbędnego, by organizm mógł produkować krew, a system immunologiczny funkcjonować prawidłowo.* ***Wartościowe są nie tylko świeże warzywa i owoce, ale też gotowane, suszone, czy mrożone, w różnych postaciach m.in. w postaci soków, musów czy kompotu. To znacznie ułatwia komponowanie posiłków.*** *Dlatego, jeśli dziecko nie przepada za jakimś produktem spożywanym na surowo, można mu go podać pod inną postacią, np. zupy czy warzywno-makaronowej zapiekanki. Przyda się też odrobina kreatywności, np. ułożenie z kawałka papryki uśmiechniętej buźki na kanapce czy namalowanie na niej serduszka z ketchupu, co może zachęcić je do jedzenia.*

**Jakie formy ruchu są najlepsze dla kilkulatka?**

Zgodnie z zaleceniami ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) **dzieci powinny mieć zapewnioną przynajmniej 1 godzinę ruchu, przy czym jednorazowo powinno być to min. 10 minut.**[[1]](#footnote-1) **Aneta Strelau wyjaśnia rolę aktywności fizycznej i radzi, jak zachęcić do niej dziecko** – *Ruch to niezbędny element prawidłowego rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.* ***Wpływa na właściwą pracę mięśni, układu kostnego oraz sercowo-naczyniowego, poprawia odporność i zapobiega nadwadze. Jednocześnie wzmacnia i rozwija umiejętności manualne, koordynację i pamięć.*** *Dla kilkulatka* ***najatrakcyjniejszą formą ruchu jest zwykle aktywna zabawa,*** *która dostarcza wiele radości. Nie ma jednak przeszkód, by dziecko w tym wieku próbowało też różnych dyscyplin sportowych – oczywiście, jeśli ma na to ochotę. Ważną bowiem kwestią w kształtowaniu nawyków zdrowego trybu życia jest to, aby nie zniechęcić dziecka do aktywności fizycznej. Dlatego należy* ***dostosować jej formę do jego możliwości i predyspozycji.*** *Dla jednych bardziej odpowiednie będą aktywności grupowe, wymagające współdziałania, inne dzieci z kolei preferują rywalizację, a jeszcze inne wolą samodzielne zdobywanie kolejnych celów. Ważne też,* ***aby co dzień przynajmniej kilkanaście minut dziecko spędzało na dworze – to doskonale hartuje ciało i dotlenia mózg.*** *Nawet krótki spacer, to doskonały moment na wykonanie kilku prostych ćwiczeń, np. obserwowanie lotu ptaków – czyli podnoszenie głowy i kręcenie nią na boki rozluźni mięśnie kręgosłupa. Również tak proste zabawy, jak berek, skoki przez kałuże czy lepienie bałwana, to znakomite ćwiczenia, które jednocześnie zahartują młody organizm. Ćwiczyć można również w domu – wystarczy włączyć muzykę i zachęcić dziecko do tańca, skakania czy klaskania w jej rytm albo wspólnie zbudować jak najwyższą wieżę z klocków. Możliwości jest naprawdę wiele.*

**Edukacja – inwestycja w przyszłość**

Rola rodziców w dbaniu o prawidłowy rozwój dziecka jest niezaprzeczalna. Ważne, aby nie tylko mówili, ale też dawali przykład i pokazywali, jak powinien wyglądać aktywny tryb życia. Jeśli rodzice na co dzień prawidłowo się odżywiają oraz ruszają lub uprawiają sporty, to zwiększa się prawdopodobieństwo, że także dla dzieci będzie to zachowanie naturalne, które przerodzi się w zdrowy nawyk. Ale nie tylko najbliżsi mogą je kształtować.

*–* ***Dobrze, aby wszyscy dorośli mający wpływ na wychowanie przedszkolaków, a więc także wychowawcy zaangażowali się w edukację i zachęcanie najmłodszych do ruchu, aktywnego trybu życia w zgodzie z naturą, a także dbania o przyrodę i jej dary poprzez zachowania i nawyki proekologiczne.*** *Dlatego warto, by zgłaszali oni swoje placówki do udziału w akcjach tematycznych, takich jak „Kubusiowi Przyjaciele Natury”.* ***Ta spójność działań – rodziców i wychowawców powoduje, że wspólnie zwiększamy szansę na to, iż dzieci – już jako dorośli w naturalny sposób będą stosować wpojone im zasady, a jednocześnie przekażą je kolejnym pokoleniom*** – podsumowuje ekspert.

**Kontakt dla mediów:**

**Anna Dziemidowicz, Specjalista ds. Komunikacji**

**Michael Bridge Communication**

e-mail: [anna.dziemidowicz@michaelbridge.pl](mailto:anna.dziemidowicz@michaelbridge.pl)

tel. 516 168 873

**Dorota Liszka, Manager ds. Komunikacji Korporacyjnej**

e-mail: d.liszka@maspex.com

tel.: 33 870 82 04

1. Zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, broszura dla rodziców, Redakcja naukowa: dr Katarzyna Wolnicka, prof. Jadwiga Charzewska, Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. A. Szczygła w Warszawie i Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, 2013, str. 38 [↑](#footnote-ref-1)