

## ZASZCZEPIANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Wychowując dzieci, mamy nadzieję, że pozytywne wzorce i wartości przeniosą one w swoje dorosłe życie. Zwykle bardzo zależy nam, by dziecko dobrze się zachowywało. Tak samo powinno nam zależeć na przekazaniu dziecku dobrych zwyczajów żywieniowych. Ponieważ rodzice są wzorem dla swoich dzieci, należy przyjrzeć się własnym nawykom związanym z odżywianiem i postarać się wyeliminować te, które są szkodliwe dla zdrowia. Nie można bowiem oczekiwać, że rodzic, który np. sam nie je śniadań, nie lubi warzyw, a posiłki popija napojami gazowanymi, przekona swoje dziecko do racjonalnego odżywiania. Warto też wprowadzać w rodzinie nowe zwyczaje – np. zwyczaj wspólnego wymyślania i przygotowywania zdrowego posiłku, wspólne wyprawy po warzywa i owoce, zastępowanie słodyczy pestkami słonecznika, dyni, orzechami, migdałami. Dobrym zwyczajem jest również czytanie etykiet zamieszczanych na produktach spożywczych i wybieranie tych artykułów, które są najbardziej naturalne i nie zawierają szkodliwych dla zdrowia substancji.

## ELIMINOWANIE BŁĘDÓW ŻYWIENIOWYCH

Najczęściej popełniane błędy żywieniowe to m.in.:

- niewłaściwy skład pożywienia: nadmiar tłuszczu, nadmiar białka, cukrów prostych, niedobór błonnika,
- niezrównoważone pożywienie: chipsy, frytki, fast-foody, słodycze,
- nieregularnie spożywane i niepełnowartościowe posiłki,
- zastępowanie właściwych posiłków słodyczami,
- nadmiar żywności oczyszczonej,
- picie słodzonych soków, napojów,
- picie zbyt małej ilości wody.

## PRZEKAZYWANIE WIEDZY NA TEMAT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Źródłem wiedzy na temat żywienia i stylu życia są obecnie dla dzieci najczęściej reklamy telewizyjne, które nie podają rzetelnych informacji na temat przedstawianych artykułów. Dzieci są również bardzo podatne na reklamy w postaci kolorowych opakowań, gadżetów dodawanych do produktów, itp. – producenci wszelkimi sposobami starają się przyciągnąć młodego konsumenta. Należy zatem dołożyć wszelkich starań, aby pomóc dzieciom zdobywać wiedzę w zakresie właściwych wyborów żywieniowych. Dzieci nie uświadamiają sobie, jak poważne skutki może mieć np. zastępowanie drugiego śniadania chipsami czy pączkiem, i jak szybko można przytyć, wpisując do codziennego menu niewielki batonik czy butelkę słodzonego napoju. Od najmłodszych lat życia dziecka warto z nim rozmawiać na tematy związane z odżywianiem i tłumaczyć, że racjonalne odżywianie i właściwy styl życia to najlepszy sposób na zapewnienie sobie zdrowia.

## MOTYWOWANIE I WSPIERANIE

Podczas realizowania etapu jesiennego i zimowego programu Aktywnie po Zdrowie dzieci bardzo dużo nauczyły się już na temat zdrowego odżywiania. Niezwykle istotne jest, by wiedzę tę mogły stosować w praktyce. Warto chwalić je, kiedy wybierają owoce zamiast lodów czy batoników i utwierdzać w przekonaniu, że postępują właściwie. Pomóżmy im w przygotowywaniu kolorowych surówek, na pewno też z chęcią upieką chlebek czy bułki z razowej mąki. Jeśli dziecko ma nadwagę lub jest otyłe, potrzebuje dobrej motywacji do zmiany niewłaściwych przyzwyczajeń i dużo wsparcia podczas procesu odchudzania.



więcej na [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)

Zdrowo jem, więcej wiem!



## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### ZDROWE INWESTYCJE - RODZICE NA START

**Zaledwie 10–20% dorosłych Polaków regularnie uprawia sport – czy należysz do tej chlubnej, tak nielicznej grupy? Jeśli tak, mobilizuj innych do zajęć ruchowych. Jeśli nie – teraz jest dobry czas, by swoim działaniem „poprawić” statystykę, ale przede wszystkim... zainwestować w zdrowie – swoje i swojego dziecka.**

W ramach międzynarodowego projektu *Bridging East-West Health Gap* naukowcy badali aktywność fizyczną mieszkańców sześciu europejskich krajów: Finlandii, Rosji, Hiszpanii, Węgier, Polski i Niemiec. Wyniki pokazały ogromne zróżnicowanie dotyczące aktywności fizycznej, przy czym najgorzej wypadli Polacy i Węgrzy. Okazuje się, że aż 79,2% naszego społeczeństwa prowadzi bierny tryb życia! Jakże zatem wzorce przekazujemy swoim dzieciom?

## Rodzic na GÓRZE

Dom rodzinny to dla dziecka miejsce zdobywania doświadczeń, czerpania wzorców zachowania, nawyków – w tym również tych dotyczących aktywności fizycznej. Dzieci najlepiej i najskuteczniej przyswajają sobie nawyki poprzez naśladownictwo. Stara maksyma, że przykład idzie z góry, może więc tym razem stać się doskonałym, budującym punktem wyjścia do korzystnych zmian w życiu. Rodzice, chcąc dać dobry przykład dziecku, powinni na początek zainwestować w siebie – w rozwój swojej aktywności fizycznej. Wtedy łatwiej będzie zaszczepić w dziecku „sportowego ducha” i pokazać, jak przez aktywność fizyczną można dbać o własne ciało, a dzięki temu – o zdrowie i samopoczucie.