

Rodzic na STARCIE

W jednej z polskich szkół rodzice stwierdzili, że faktycznie mało czasu i uwagi poświęcają aktywności fizycznej. Bardzo żywiołowo zareagowali na przytoczone powyżej wyniki badań. Stwierdzili, że aby wymagać od dzieci, muszą najpierw zacząć wymagać od siebie i stworzyli tzw. grupę aktywnych. Działalność tej grupy opiera się na dobrowolnych cyklicznych spotkaniach, w trakcie których rodzice wspólnie uprawiają wybrany sport, np. nordic walking czy bieganie. Rodzice zdecydowali też, że na treningi będą przychodzić z dziećmi, aby „zarazić” je aktywnością fizyczną i tym samym odciągnąć od telewizora czy komputera, a także by wspólnie spędzić czas.



Rodzic na MEDAL

Jako ludzie dorośli mamy świadomość, że tzw. aktywny wypoczynek odgrywa w naszym życiu ogromną rolę i jest dla naszego organizmu o wiele bardziej korzystny niż wypoczynek bierny. I nie trzeba zaraz uprawiać sportów ekstremalnych – każdy z nas jest w stanie znaleźć taką dyscyplinę sportu, którą będzie lubił i uprawianiem której może postarać się „zarazić” swoje dziecko. Taki Rodzic jest na medal! Wytworzenie u dziecka prawidłowych nawyków już od najmłodszych lat sprawi, że będzie ono traktowało codzienną dawkę ruchu jako coś zupełnie naturalnego i potrzebnego. A to na pewno zaprocentuje w przyszłości – jest to zatem zdrowa inwestycja! Jeśli nie masz pomysłu od czego zacząć, potrzebujesz motywacji, wejdź na stronę: www.aktywniepozdrawie.pl/po-co-byc-aktywnym. Polecamy zwłaszcza artykuł o przewrotnym tytule: „Každy może być olimpijczykiem”.

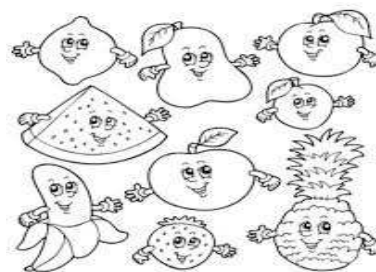
JAK POMÓC DZIECKU BYĆ ZDROWYM?

- Sposób żywienia jest bardzo ważny przez całe nasze życie, ale zadbanie o prawidłowe odżywianie dziecka w okresie jego intensywnego wzrostu i rozwoju jest sprawą absolutnie priorytetową – zasoby, w które organizm zostaje wówczas wyposażony, stanowią podstawę jego rozwoju i funkcjonowania przez wszystkie lata życia.

- Zaszczepianie dziecka od najwcześniejszych lat zdrowych nawyków żywieniowych ma niezwykle istotny cel – jest nim wzmacnianie układu immunologicznego. Sprawny układ odpornościowy jest jednym z fundamentów zdrowego i szczęśliwego życia dziecka.

- Rodzice stanowią wzór dla dzieci – warto przyrzeć się własnym przyzwyczajeniom żywieniowym i postarać się zmienić te szkodliwe dla zdrowia.

Pragnieniem wszystkich rodziców jest, by ich dzieci były szczęśliwe, osiągały sukcesy, a przede wszystkim żeby były zdrowe. A zdrowie to coś więcej niż tylko brak choroby – to także prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, dobre samopoczucie, funkcjonowanie w zgodzie ze sobą i z innymi ludźmi, spełnione i harmonijne życie. Zatem wszelkie działania prozdrowotne to „inwestycja”, która nie może nie przynieść pozytywnych efektów. W jaki sposób zatem najlepiej pomagać swoim dzieciom, by cieszyły się pełnią zdrowia?



DBANIE O WŁAŚCIWĄ DIETĘ

Poważne skutki zdrowotne złych nawyków i błędów żywieniowych ujawniają się zwykle po kilku, kilkunastu latach. Jednak powtarzające się u dzieci bóle brzucha, głowy, częste infekcje to pierwsze sygnały, które powinny skłonić do przeanalizowania sposobu odżywiania dziecka. Przetworzone przemysłowo jedzenie, unikanie produktów naturalnych (w tym kasz, razowego pieczywa, warzyw) wywołuje zaburzenia w mikroflorze jelit, co jest przyczyną wielu chorób, na które zapadają dzieci, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Nie zawsze mamy świadomość, że to właśnie niewłaściwa dieta może spowodować podatność organizmu na takie choroby, jak zapalenia gardła, oskrzeli, uszu, katar, kaszel. Warto zadbać nie tylko o właściwy skład posiłków, ich wielkość i różnorodność, lecz także o odpowiednie pory ich spożywania.

WZMACNIANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Prawidłowo działający układ odpornościowy nie tylko chroni przed chorobami, lecz także skutecznie potrafi zwalczać infekcje, jeśli takowe się pojawiają. Prezentujemy zatem sposoby wzmacniania tego układu:

- spożywanie pełnowartościowego, naturalnego pożywienia,
- wyeliminowanie z diety cukru lub przynajmniej jego ograniczenie,
- spożywanie produktów zawierających błonnik,
- zapewnienie odpowiednich ilości w diecie probiotyków – produktów, które pozwalają przywrócić naturalną florę jelit (są to m.in. jogurty, kefir, kwaszone warzywa),
- regularna aktywność fizyczna – najlepiej na świeżym powietrzu.