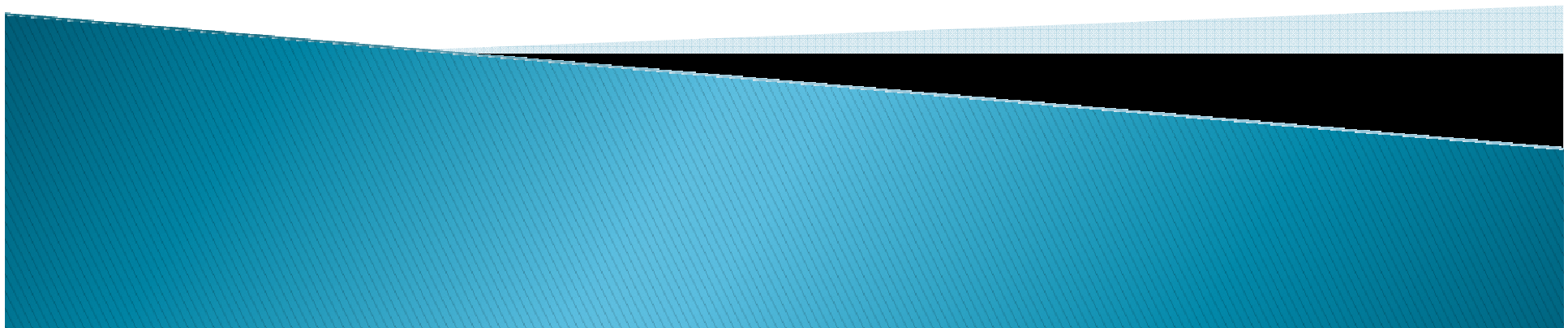




ŻYJĘ ZDROWO

Jak walczyć z nadwagą i złymi nawykami żywieniowymi naszych dzieci.



Zdrowe dziecko

Na stan zdrowia dziecka, jego dobre samopoczucie i długość życia wpływają takie czynniki jak: styl życia, środowisko fizyczne, czynniki genetyczne i opieka zdrowotna.



W rozwijaniu zdrowego stylu życia dziecka, rodzic jak i nauczyciel powinien zwrócić uwagę na zachowanie pewnej harmonii pomiędzy rozwijaniem jego potencjału intelektualnego, wrażliwości emocjonalnej i zdrowo wyglądającego ciała.



Wśród zachowań zdrowotnych wyróżnia się:

- zachowania sprzyjające zdrowiu- właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, właściwe stosunki międzyludzkie , umiejętność radzenia sobie ze stresem, czystość ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa.
- zachowania zagrażające zdrowiu- palenie tytoniu, nadmierne picie alkoholu, nadużywanie leków, brak odpowiedniego zabezpieczenia w ekstremalnych warunkach pogodowych.

Bezpieczna aktywność fizyczna

Oto kilka najważniejszych zasad:

- przygotujcie odpowiednio organizm dziecka (i swój) do wysiłku – pamiętajcie o kilkuminutowej rozgrzewce na początku i uspokojeniu organizmu na koniec zajęć;
- pozwólcie dziecku na kontrolowanie pracy swojego organizmu – jeśli tylko będzie zgłaszało jakieś uwagi, nie lekceważcie ich, nawet gdy wydaje Wam się, że to nic poważnego;
- pamiętajcie, aby dostosować wysiłek do wydolności dziecka oraz aby wymagania, które przed nim stawiacie, znajdowały się w jego zasięgu;
- zwracajcie uwagę na odpowiednie zachowanie i pozytywną atmosferę podczas aktywności fizycznej – nie krytykujcie dziecka, gdy w czasie zabawy lub gry popełni błąd, starajcie się je raczej odpowiednio zmotywować do wspólnego działania, aby wyeliminować błędy mogące się pojawić w przyszłości;
- przestrzegajcie zasad regulaminu bezpieczeństwa w miejscu, w którym podejmiecie aktywność fizyczną – sprzęt czy urządzenia w najbliższym otoczeniu muszą być odpowiednio zabezpieczone (np. bramki czy kosze), nie mogą zagrażać uczestnikom. W przypadku zajęć w wodzie dziecko (i dorosły) powinno być wyposażone w kamizelkę ratunkową, a miejsce do zabaw wodnych dopuszczone do użytku publicznego. Istotnym elementem jest znajomość głębokości zbiornika wodnego;



- nie zapomnijcie o przestrzeganiu ram czasowych – godzin zajęć czy posiłków, zwróćcie również uwagę na to, by stworzyć dzieciom możliwość przerwy, np. w celu napicia się wody podczas dłuższych zajęć ruchowych, szczególnie latem;
- dostosujcie strój do rodzaju aktywności fizycznej oraz pory roku, szczególnie gdy spędzacie czas na zewnątrz – każda pora roku to inny ubiór (warto mieć koszulkę na zmianę albo bluzę, by móc ją ubrać po wysiłku, gdy na dworze zrobi się chłodniej).

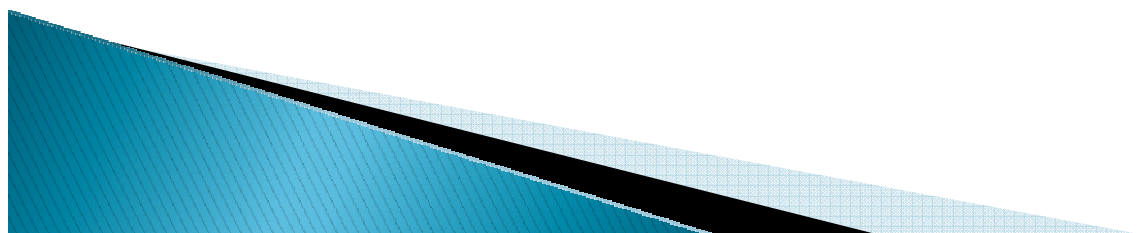


Co trzeba wiedzieć o żywieniu dzieci ?

Warunkiem prawidłowego żywienia jest dostarczanie energii i składników pokarmowych w ilościach zgodnych z aktualnym zapotrzebowaniem. Rozwój psychofizyczny i emocjonalny dzieci, ich stan zdrowia i pozytywne wyniki w nauce zależą w dużym stopniu od sposobu żywienia.

Dzieci źle odżywiane nie mogą wykorzystać swoich wrodzonych uzdolnień, gdyż nieprawidłowe żywienie odbija się ujemnie na zdolności do koncentracji uwagi, zapamiętywania, uczenia się i utrzymywania równowagi psychicznej.

Chętnie spożywane przez dzieci produkty typu *fast food* zmniejszają spożycie warzyw, owoców, produktów mlecznych, pieczywa pełnoziarnistego, chudego mięsa i ryb, a ponadto zwiększają konsumpcję tłuszczu oraz cukrów.



Piramida zdrowego żywienia



NAWYKI ŻYWIENIOWE

Dobre nawyki żywieniowe u dzieci i młodzieży należy kształtować już od wczesnego dzieciństwa poprzez:

- spożywanie pierwszego i drugiego śniadania,
- spożywanie słodyczy w ograniczonej ilości,
- spożywanie warzyw i owoców do każdego posiłku,
- spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu,
- codzienne picie mleka, najlepiej przed snem.



Najczęstsze błędy:

- nieregularne spożywanie śniadań,
- brak kontroli dotyczącej spożywania lub niespożywania posiłków,
- zastępowanie drugiego śniadania słodyczami i przekąskami typu *fast food*,
- zwiększenie kalorii pochodzących z przekąsek,
- zwiększenie spożycia produktów o małej wartości odżywczej,
- nadmierne zwiększanie porcji posiłków,
- zwiększenie spożycia napojów słodzonych,
- zmniejszenie spożycia produktów mlecznych, owoców i warzyw (z wyjątkiem ziemniaków) przez starsze dzieci,
- nadmierne spożycie cukru,
- zbyt duże spożycie soli.



KILKA DOBRYCH RAD:

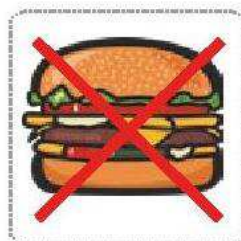
Myj ręce przed każdym posiłkiem



Myj owoce i warzywa



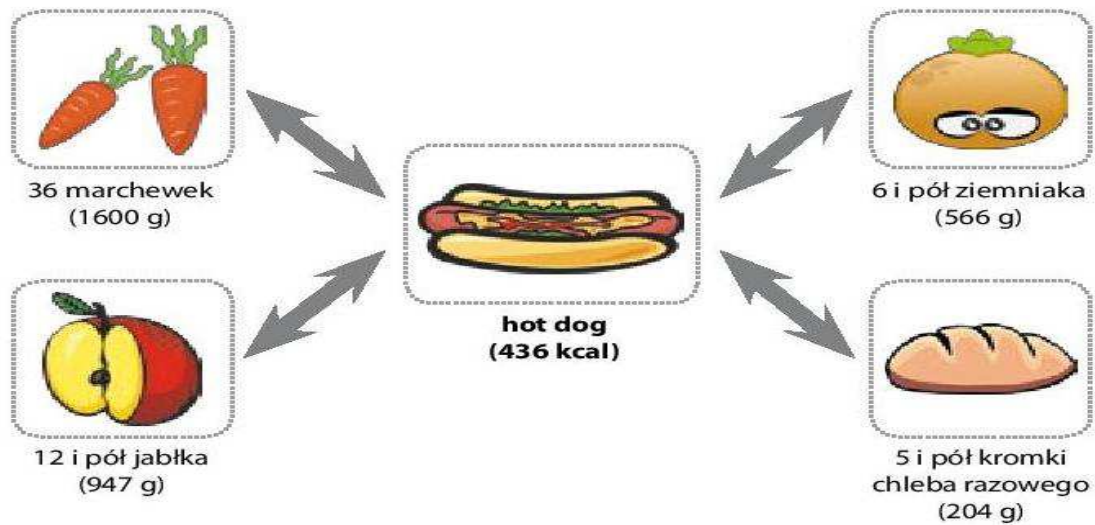
Ogranicz jedzenie chipsów, *fast food*, słodkich napojów i słonych przekąsek



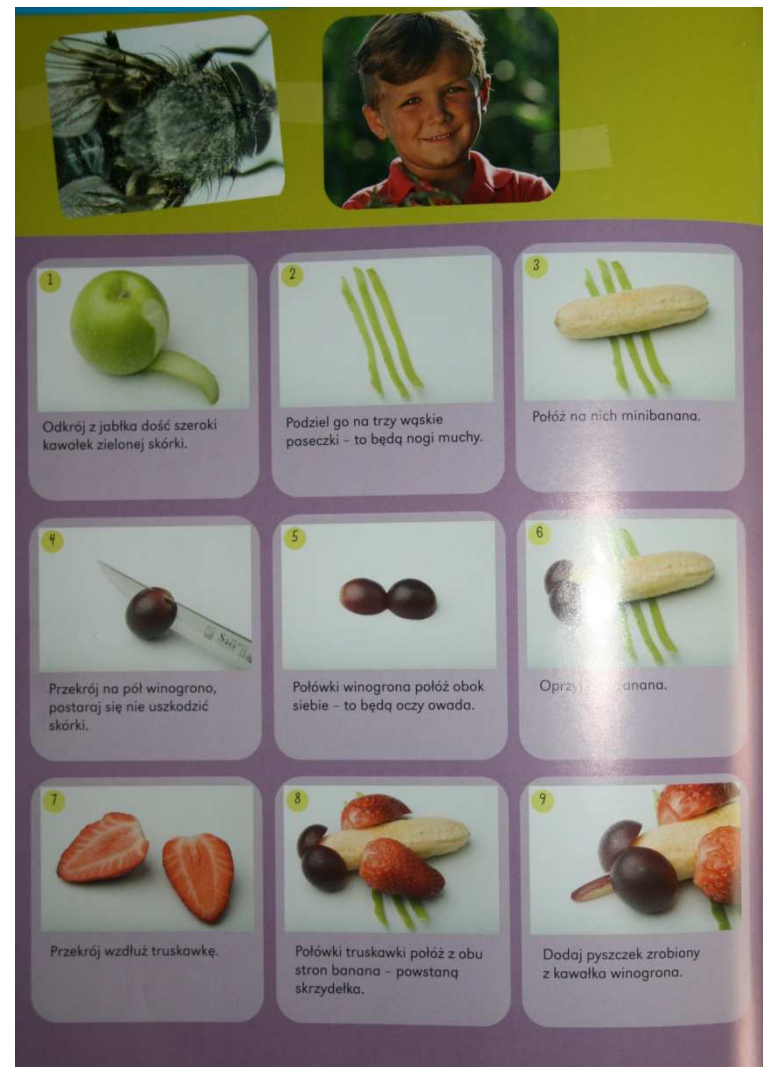
Nie objadaj się! Pamiętaj, że zdrowiej będzie, jeśli zamiast słodkiego napoju zjesz inny produkt.



Wymień hot doga na zdrowsze produkty.



KULINARNE ZABAWY DLA NIEJADKÓW





KULINARNE ZABAWY DLA NIEJADKÓW









składniki
*świeży ogórek
 czerwona papryka
 czarna oliwka bez pestki
 mała pietruszka
 5 ziarenek kukurydzy
 czerwona fasolka z puszki*

motyl



-  Łodyżkę naciąć półką na skrzydełkach.
-  Dodaj odwiłek zrobiony z kącików ogórka oraz głowę z czarnej oliwki.
-  Zrób oczy motyla z srawczonego na pół ziarenka kukurydzy oraz żrnica ze skórki ogórka.
-  Czerwoną fasolkę przekrój wzdłuż na pół.
-  Dwie półki umieść między głową a odwiłkiem. Dodaj cztery ziarenka kukurydzy na skrzydełkach.

-  Odknij końcówkę ogórka.
-  Ułóż pięć plasterków ogórka.
-  Cztery plasterki „przytnij” tak jak na fotografii - powstaną z nich skrzydełka.
-  Piąty plasternek będzie „podkładką” pod skrzydełka.
-  Ułóż na nim „przycięte” plasterki.
-  Przygotuj kolejny plasternek ogórka, zrobisz z niego tułbę. Odknij dwa wąskie kawałki z obu stron.
-  W oliwkę włożną czulkę - zrób jej z łodyżki pietruszki.
-  Odknij cztery wypukłe kawałeczki papryki.
-  Ozdób nimi skrzydełka.

BIBLIOGRAFIA

- Beck J., Bös K., *Normwerte motorischer Leistungsfähigkeit. Eine Reanalyse publizierter Testdaten*, Köln 1995.
- Berenson G.S., *Cardiovascular Risk Factors in Children*. Oxford University Press, New York 1980.
- Berger S., *Prozdrowotne aspekty żywienia dzieci i młodzieży*, „Medycyna Wieku Rozwojowego”, 2000, 4 (Supl. 1) do nr 3.
- Bronikowski M., Śleboda R., Bronikowska M., Janowska M., *Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe*, Skrypt nr 148, AWF, Poznań 2007.
- Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, cz. II, AWF, Gdańsk 1996.
- Drabik J., *Promocja aktywności fizycznej – wprowadzenie do problematyki*, cz. III, AWF, Gdańsk 1997.
- Gawęcki J., Hryniewiecki L., *Żywnienie człowieka*, PWN, Warszawa 2000.
- Jarosz M., Bulhak-Jachymczyk B., *Normy żywienia człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
- Lalond M.A., *A New Perspective on the Health of Canadians; A working document; Information*, Ottawa 1974.
- Słońska Z., Misiuna M., *Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów*, Agencja Promocji „Lider”, Warszawa 1993.
- WHO, *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity. Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical activity and Health*, Geneva 2007.
- Woś H., Staszewska-Kwak A., *Żywnienie dzieci*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
- Woynarowska B., Sokołowska M., *Szkoła promująca zdrowie – doświadczenia dziesięciu lat*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej, Warszawa 2000.
- Woynarowska B., Stępnia K., *Przedmowa*, [w:] *Poradnik orędownictwa na rzecz HEPS. Argumenty i strategie tworzenia polityki zdrowotnej w szkole*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2010.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊

Jak walczyć z nadwagą i złymi nawykami żywieniowymi naszych dzieci.



Opracowała: Danuta Chrzanowska