



# Aktywne i zdrowe życie

Poradnik dla rodziców

# Przedmowa

» Książka ta powstała z myślą o rodzicach, którzy pragną zachęcić swoje dzieci do prowadzenia aktywnego i zdrowego trybu życia. W dzisiejszych czasach styl życia sprawia, że trudno znaleźć czas na wprowadzenie pozytywnych zmian w codziennym planie dnia. My, rodzice, jesteśmy zajęci pracą i innymi obowiązkami, a dzieciom dni wypełnia szkoła i nauka w domu. Zajęcia w czasie wolnym stają się coraz bardziej atrakcyjne dla młodych ludzi, ale coraz częściej są to zajęcia niewymagające żadnego ruchu. Życie zwłaszcza w dużych miastach sprawia, że aktywny styl życia nie jest prosty do osiągnięcia.

Jak wynika z licznych badań prowadzonych w ostatnich 20 latach, siedzący tryb życia negatywnie odbija się na zdrowiu. To, co najpierw dostrzeżono u dorosłych, znalazło potwierdzenie także w przypadku dzieci i młodzieży. Badania naukowe pokazują, że taki tryb życia wywołuje u nich nawet gorsze skutki niż u dorosłych. Nie wystarczy być ogólnie aktywnym – młodzi ludzie powinni regularnie ćwiczyć lub uprawiać sport, by rozwijać swoją sprawność, zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób w przyszłości. Dzieciom wydaje się, że te problemy jeszcze długo nie będą ich dotyczyć. Jednak to obowiązkiem rodziców jest zadbać o obecne i przyszłe zdrowie swoich pociech.

Naszym celem było przedstawienie podstaw zdrowego stylu życia, które polega na byciu aktywnym fizycznie, uprawianiu sportu i przestrzeganiu odpowiedniej diety. W tej książce znajdują się definicje pojęć oraz praktyczne przykłady i wskazówki pokazujące, jak zmotywować dziecko do prowadzenia zdrowego stylu życia. Być może także i Wy zaangażujecie się w niektóre z zajęć, co z pewnością przyniesie Wam korzyści zdrowotne.

Mamy nadzieję, że poradnik ten będzie dla Was użyteczną i przyjemną lekturą – nam było miło przedstawić w nim aktualny, potwierdzony badaniami naukowymi, stan wiedzy na temat interesującej nas dziedziny.

Marcela González-Gross  
Madryt, wrzesień 2008

## Redaktor naczelny:

**prof. dr Marcela González-Gross**, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF, Universidad Politécnica de Madrid, Hiszpania

## Współautorzy:

**Lisa Miles i Caroline Stokes**, British Nutrition Foundation, Wielka Brytania

**prof. Ken Fox**, Department of Exercise, Nutrition and Health Sciences, University of Bristol, Wielka Brytania

**dr Ioanna Mastora**, International Foundation for Olympic and Sport Education, Grecja

**Adrian Davis**, Wild Outdoors, Wielka Brytania

## Recenzenci:

**prof. Stuart Biddle**, School of Sport and Exercise Sciences, Loughborough University, Wielka Brytania

**prof. Wolf-D. Brettschneider**, Sportwissenschaft, Universität Paderborn, Niemcy

**prof. Judith Buttriss**, Director General, British Nutrition Foundation, Wielka Brytania

**prof. Charles Yannick Guezennec**, Director of Pôle de médecine du sport de l'Essonne, Centre National du Rugby, Marcoussis, Francja

**prof. Yiannis Theodorakis**, Department of Physical Education and Sports Science, University of Thessaly, Grecja

**prof. dr Willem van Mechelen**, Afdeling Sociale Geneeskunde en EMGO Instituut, VU medisch centrum, Amsterdam, Holandia



Podstawowym warunkiem życia człowieka, jego rozwoju, sprawności fizycznej oraz zdrowia jest prawidłowe odżywianie. Wbrew powszechnie panującym poglądom, spełnienie tego warunku nie jest łatwe. Wszystko zależy od naszych zachowań i zwyczajów żywieniowych, które zmieniają się na przestrzeni lat – z prozdrowotnego punktu widzenia mogą być one korzystne bądź nie. To z kolei wpływa na zdrowie człowieka oraz długość życia.

Jak wynika z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO 2003), postęp cywilizacyjny i techniczny ukierunkowywał zachowania żywieniowe ludzi, częstokroć w niewłaściwą stronę. Popętniamy szereg błędów żywieniowych, przejawiających się np. w spożywaniu pokarmów o zbyt wysokiej wartości energetycznej, ale z niską zawartością witamin i składników mineralnych. Jednocześnie zmiana trybu życia na siedzący nie pozwala nam spalać kalorii przyjmowanych wraz z pożywieniem. W ten sposób zostaje zaburzona równowaga konieczna do prowadzenia zdrowego stylu życia.

Grupą szczególnie wrażliwą na nieprawidłowe żywienie są dzieci i młodzież. Należy pamiętać o tym, że nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat, stąd tak niezwykle istotne są prozdrowotne zachowania żywieniowe rodziców – nie tylko w kontekście prawidłowo przygotowywanej całodziennej racji pokarmowej, ale także dbałości o regularne spożywanie posiłków (4–5 razy dziennie) i odpowiednie przerwy między nimi (3–4 godziny). Oprócz zbilansowanej, zróżnicowanej i umiarkowanej diety również ważny dla prawidłowego rozwoju dziecka oraz dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia przez osoby dorosłe jest aktywny tryb życia. Warto regularnie spędzać przynajmniej 30 minut dziennie w sposób aktywny: ćwicząc, spacerując z rodziną, jeżdżąc na rowerze itd. Sposobów na zapewnienie aktywności fizycznej rodzinie, a w szczególności dzieciom, jest mnóstwo, co doskonale prezentuje niniejszy poradnik. Zachęcam, aby przedstawione w nim zasady wprowadzić do życia codziennego naszej rodziny.

prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger  
Zakład Oceny Żywienia, SGGW w Warszawie



Z dużym zainteresowaniem przeczytałem przygotowany przez licznych wybitnych ekspertów niniejszy poradnik dla rodziców. Przedstawiona w formie pigułki wiedza merytoryczna jest podana w przystępny i czytelny sposób. Publikacja proponuje ciekawe i łatwe w zastosowaniu zajęcia, dzięki którym możemy zachęcać nasze dzieci do aktywnego spędzania czasu.

Wszyscy wiemy, jak ważne jest zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, dające poczucie własnej wartości. Warunkami gwarantującymi prawidłowy rozwój dziecka są zbilansowana dieta oraz aktywność fizyczna, wzbogacająca jego osobowość o pozytywne doświadczenia i kontakty społeczne.

W Polsce, ale i w całej Europie, rośnie liczba ludzi z nadwagą i otyłością. Przyczyna tego zjawiska jest zaskakująco prosta – to obrany świadomie lub nieświadomie, a może narzucony lub wymuszony, siedzący tryb życia, ten nowy lifestyle preferujący bierne formy spędzania czasu wolnego.

Ludzie przestają się ruszać, zapominając, że ruch to naturalna potrzeba każdego żywego organizmu. U dorosłych mamy do czynienia z atrofią mięśniową, a w konsekwencji z niewydolnością organizmu wynikającą z siedzącego trybu życia. Praca odbywa się w większości przypadków w pozycji siedzącej, a czas wolny spędzamy w pozycji siedzącej lub leżącej. Odżywiamy się coraz bardziej kalorycznie, jedząc czasami nawet z nudów.

Taki styl życia może prowadzić do problemów z wagą i utrzymaniem wydolności organizmu. Wybór mało aktywnego trybu życia przez dorosłych jest w większym lub mniejszym stopniu dobrowolny, a przecież wzorce i przyzwyczajenia wynoszone z domu rzutują na zachowania i nawyki dziecka.

Paradoksem jest, że rodzice dbający o dobro i bezpieczeństwo swoich pociech często sami „zamykają” je w czterech ścianach, chcąc chronić przed „zagroženiami świata zewnętrznego”. W ten sposób ograniczają aktywność fizyczną dzieci, która jest naturalną potrzebą każdego człowieka, a w szczególności rozwijającego się młodego organizmu. Należy podtrzymywać tę naturalną potrzebę, a nie ją ograniczać.

Publikacja „Aktywne i zdrowe życie” stanowi kompendium wiedzy wzbogacone o liczne praktyczne wskazówki. Poradnik pozwala zrozumieć potrzebę aktywności i zdrowego odżywiania, pomaga motywować dzieci od ich najmłodszych lat do zdrowego, radosnego, pełnego pozytywnych emocji i aktywnego stylu życia. Gorąco polecam zapoznanie się z tą publikacją i wykorzystanie zawartych w niej cennych wskazówek. Każdy, kto zapewni swojemu dziecku prawidłowy rozwój i szczęśliwe dzieciństwo, kształtuje zdrowego i szczęśliwego człowieka.

Uważam, że olbrzymią rolę społeczną w propagowaniu zdrowego, aktywnego stylu życia – tak młodego, jak i dojrzałego pokolenia – mogą odegrać media. Ta społeczna odpowiedzialność jest także moralnym obowiązkiem wszelkich instytucji, ale przede wszystkim każdego rodzica. Uczynmy wszystko, aby nasze dzieci wyrastały na aktywnych, zdrowych i szczęśliwych ludzi.

dr Adam Kohnke  
Prezes Polskiego Związku Fitness i Wellness

## Spis treści

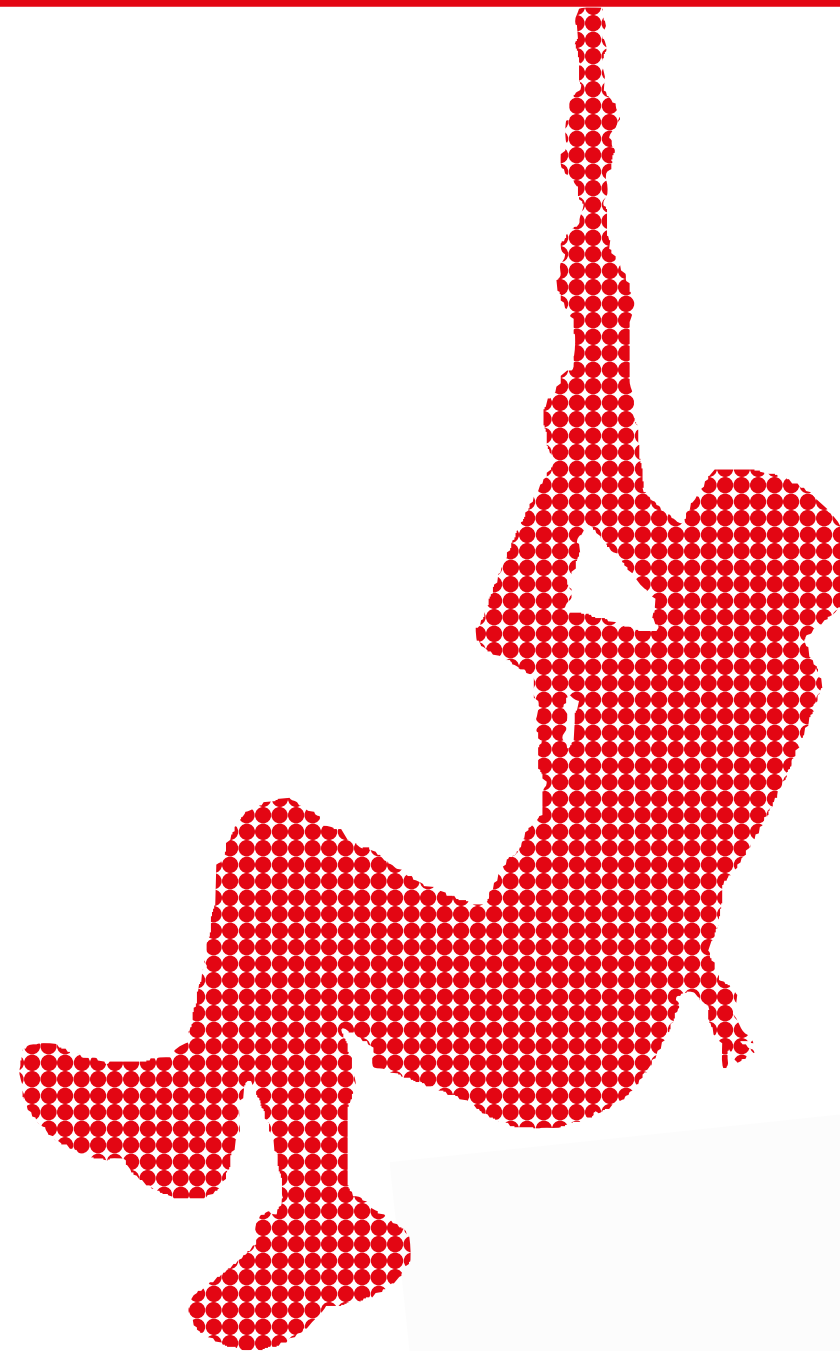
- 07 Wstęp
- 08 Rozdział 1. Czym jest aktywność fizyczna i jak bardzo jej potrzebujemy?
- 16 Rozdział 2. Brak aktywności fizycznej w Europie
- 22 Rozdział 3. Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?
- 34 Rozdział 4. Podstawy odżywiania
- 44 Rozdział 5. Odżywianie a aktywność fizyczna
- 52 Rozdział 6. Jak pomóc dzieciom stać się aktywniejszymi fizycznie?
- 68 Rozdział 7. Aktywność fizyczna a środowisko.  
Co na to działacze na rzecz środowiska naturalnego?
- 78 Rozdział 8. Warto zapamiętać
- 84 Bibliografia

## Wstęp

- » Regularnie podejmowana aktywność fizyczna dzieci i młodzieży jest niezwykle ważna dla ich ciała i ducha.

Aktywność fizyczna nie tylko przynosi korzyści zdrowotne, stymulując prawidłowy rozwój i zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób w starszym wieku, ale także zwiększa poczucie własnej wartości, zarówno ludzi młodych, jak i starszych. Wspólne uprawianie sportu sprzyja także nawiązywaniu kontaktów towarzyskich i zacieśnianiu związków międzyludzkich. Aktywność fizyczna ludzi pozytywnie wpływa również na środowisko przyrodnicze, ponieważ coraz rzadziej korzystają oni z transportu zmotoryzowanego. Dzięki temu możemy cieszyć się z uroków natury, uprawiając sport w plenerze.

Celem tego poradnika jest pokazanie znaczenia aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego i psychicznego Twojego dziecka oraz przekazanie niezbędnej wiedzy na ten temat. Książka zawiera wiele przykładów pokazujących, w jaki sposób zachęcić dzieci do większej aktywności fizycznej.

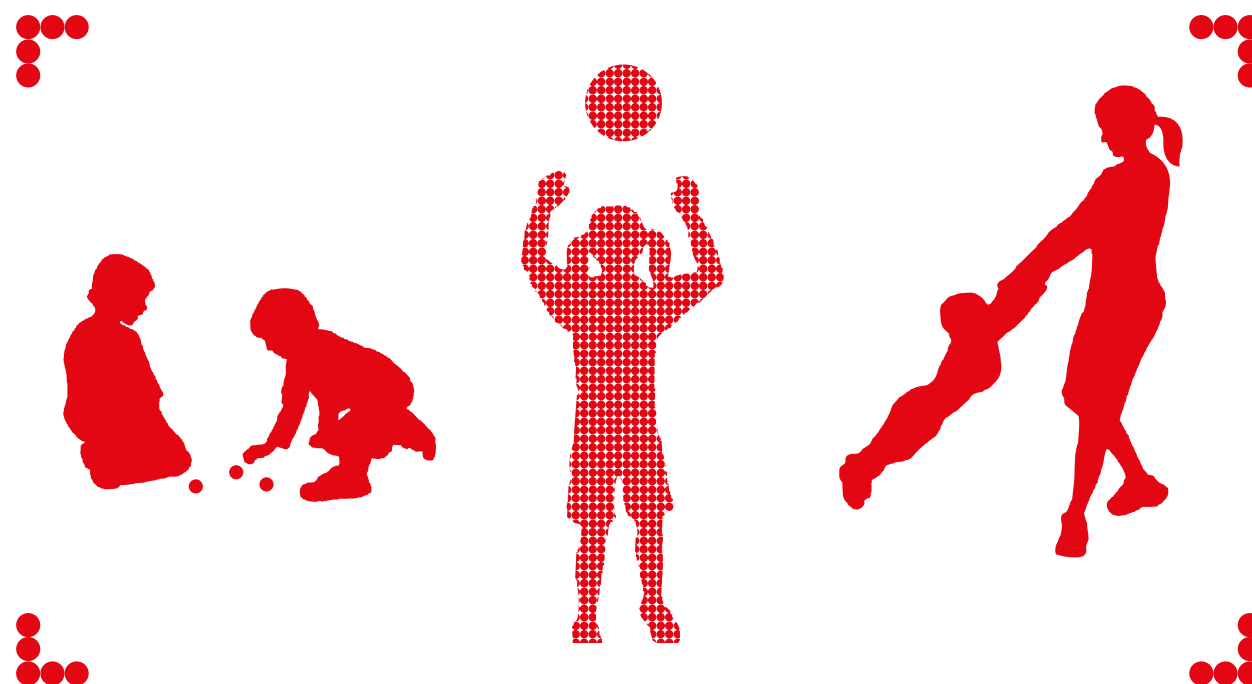


**01** CZYM JEST AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
I JAK BARDZO JEJ POTRZEBUJEMY?



# 01 Czym jest aktywność fizyczna i jak bardzo jej potrzebujemy?

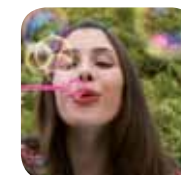
OD GIER PODWÓRKOWYCH DO SPORTÓW WYCZYNOWYCH – AKTYWNY STYL ŻYCIA JEST BARDZO WAŻNY DLA ROZWOJU FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO DZIECKA. DZIĘKI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI BĘDĄ SILNIEJSZE I PEWNIEJSZE SIEBIE.



» Aktywność fizyczna dla różnych ludzi może oznaczać coś innego. W uproszczeniu – aktywność fizyczna obejmuje wszelkie formy ruchu fizycznego. Twoje dziecko może np.:

- jeździć na rowerze lub chodzić pieszo do szkoły,
- grać w gry w ogrodzie lub w parku,
- chodzić do sklepu, wchodzić po schodach,
- brać udział w aktywnych zajęciach pozaszkolnych (np. kursy tańca, sztuki walki, pływanie),
- uprawiać sporty zespołowe (np. piłka nożna, koszykówka).

Codzienna aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla rozwoju fizycznego i psychicznego Twojego dziecka. Zachęcając dziecko do ruchu już od wczesnych lat, wyrobisz u niego prawidłowe, pożądane nawyki – chociaż nigdy nie jest za późno, by zacząć się ruszać! Dowody naukowe wskazują, że dzięki zwiększonej aktywności fizycznej dziecko czuje się lepiej – jest zdrowsze, sprawniejsze i pewniejsze siebie. Jeśli Twoje dziecko jest obecnie bardzo mało aktywne, zacznij zachęcać je, wprowadzając na początku małe zmiany w jego planie dnia. Dzięki temu z czasem osiągnie zalecany poziom aktywności. Spróbuj znaleźć dyscypliny sportowe, a nawet zwykłe, codzienne czynności, które lubi – możliwości jest wiele! Wpłyynie to korzystnie nie tylko na jego rozwój społeczny i osobowy, ale także zwiększą się jego szanse na zdrowe i długie życie.



**Okolo  
45–60 minut  
umiarkowanie  
intensywnej  
aktywności  
fizycznej  
dziennie  
jest niezbędne,  
by zapobiegać  
nadwadze  
i otyłości.**

### ZALECENIA

- Dzieci i młodzież każdego dnia należy zachęcać do prowadzenia aktywnego stylu życia.
- W ramach aktywnego stylu życia dzieci i młodzież powinny poświęcać codziennie co najmniej 60 minut na średnio intensywną aktywność fizyczną (sport lub ćwiczenia). Co najmniej 2 razy w tygodniu powinny poświęcać czas na ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości. Mogą to być:
  - pływanie,
  - wspinaczka,
  - skoki,
  - skakanie na skakance,
  - gimnastyka... i wiele innych.
- Dzieci i młodzież muszą nauczyć się zwracać uwagę na czas spędzany w pozycji siedzącej. Ogranicz oglądanie telewizji i granie na komputerze do maksymalnie 2 godzin dziennie.
- Jako rodzice starajmy się dawać dzieciom dobry przykład. Bądźmy aktywni! Dorośli powinni zażywać ruchu o średniej intensywności co najmniej 30 minut dziennie przez większość tygodnia. Nie musi to być 30 minut ciągłej aktywności ruchowej, ale łącznie, np. 10-minutowe odcinki czasowe 3 razy w ciągu dnia. Należy również wykonywać intensywne ćwiczenia (lub zestawy łączonych ćwiczeń średnich i intensywnych) – np. intensywne ćwiczenia przez co najmniej 20 minut 3 dni w tygodniu. Dążymy do tego, aby w ciągu dnia więcej się ruszać, zamiast siedzieć.
- Może się okazać, że w celu utrzymania odpowiedniej wagi w dorosłym

wieku konieczne jest zwiększenie aktywności fizycznej. Szacuje się, że około 45–60 minut umiarkowanie intensywnej aktywności fizycznej dziennie jest niezbędne, by zapobiegać nadwadze i otyłości.

- Nigdy nie jest za późno, by zwiększyć poziom swojej aktywności ruchowej. Niniejsze zalecenia mają zastosowanie także do dorosłych, być może z pewnymi koniecznymi modyfikacjami. Aktywność fizyczna powinna być trwałym nawykiem na całe życie, aż do późniejszego starości, oczywiście na tyle, na ile pozwala stan zdrowia. Utrzymanie aktywności w późniejszym wieku może spowolnić proces starzenia – pamiętaj, że nieużywane organy zanikają!
- W całej Europie – w szkołach, klubach sportowych i innych ośrodkach – oferowanych jest wiele dodatkowych zajęć ruchowych. Z pewnością znajdzie się coś, co będzie odpowiadało Twojemu dziecku i zagwarantuje mu świetną zabawę.






### CO OZNACZA ŚREDNIO INTENSYWNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

Osoba będąca w trakcie średnio intensywnej aktywności fizycznej wykazuje:






- przyspieszony oddech,
- podwyższone tętno, do takiego poziomu, na którym jest wyczuwalne,
- wyraźne uczucie ciepła, któremu może towarzyszyć pocenie się, zwłaszcza w gorące lub wilgotne dni.

Dziecko może wykonywać średnio intensywne czynności nawet przez dłuższy czas, a nie będzie zupełnie wyczerpane lub bardzo

### NIKTÓRE PRZYKŁADY ŚREDNIO INTENSYWNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

-  Szybki marsz
-  Spokojna jazda na rowerze
-  Aktywna zabawa (np. na placu zabaw)
-  Taniec
-  Tenis stołowy

### NIKTÓRE PRZYKŁADY BARDZO INTENSYWNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

-  Piłka nożna
-  Koszykówka
-  Pływanie
-  Bieganie
-  Tenis singlowy

zmęczone. Zazwyczaj jednak u dzieci aktywność fizyczna w średnim stopniu charakteryzuje się przerwami, ponieważ wiele zabaw i gier podwórkowych polega na bieganiu właśnie w krótkich cyklach.

Ilość ruchu konieczna do wystąpienia oznak średnio intensywnej aktywności fizycznej jest różna u poszczególnych osób. Dzieciom mniej sprawnym fizycznie czy dzieciom z nadwagą wystarczy wejść pod górę, by doświadczyć objawów typowych dla średnio intensywnej aktywności. Ale dzieci bardzo sprawne poczują cokolwiek dopiero podczas szybkiego biegu. Ważny jest wysiłek, a nie czas pokonywania dystansu. Powinniśmy uświadomić dziecku, jakie zmiany odczuwa w trakcie wysiłku fizycznego. Musi wiedzieć o tym, że są to zdrowe objawy, korzystne dla jego organizmu.

### JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ A ĆWICZENIEM?

**Aktywność fizyczna** obejmuje wszelkie formy **ruchu ludzkiego ciała**, od czynności życia codziennego (np. zmywanie naczyń) do sportów wyczynowych. Aktywność fizyczną można wykazywać podczas:

- pracy zarobkowej:
  - np. roznoszenie gazet/ulotek pieszo lub rozwożenie ich rowerem,
- prac domowych:
  - np. ścieranie kurzów i odkurzanie,
- przemieszczania się:
  - np. chodzenie do szkoły pieszo lub jazda na rowerze,
- czynności rekreacyjnych:
  - np. pływanie lub uprawianie ogródka.

Wszystkie te działania składają się na aktywność fizyczną Twojego dziecka.

**Sport** to rodzaj aktywności rekreacyjnej, która jest zaplanowana, ustrukturyzowana i zwykle wykonywana w celu poprawy sprawności fizycznej.

Na ten rodzaj aktywności składają się dwie główne grupy ćwiczeń:

**Ćwiczenia anaerobowe** zwykle charakteryzują się dużą intensywnością i są krótkotrwałe. Sprzyjają zwiększaniu siły i budowaniu masy mięśniowej. Mogą to być biegi na 100 m czy treningi wytrzymałościowe, które polegają na wzmacnianiu mięśni za pomocą urządzeń oporowych (np. ciężarków). Mocne mięśnie są ważne dla zdrowych kości.

**Ćwiczenia aerobowe** z kolei obejmują czynności wykonywane przez dłuższy czas, np.: szybki marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze. Wymagają dużej ilości tlenu do wytworzenia energii potrzebnej do dłuższej aktywności, więc zwykle po tego typu ćwiczeniach mamy lekką zadyszkę.

Twoje dziecko powinno wykonywać różne rodzaje aktywności. Oba typy ćwiczeń występują w wielu dyscyplinach sportowych, np.: piłce nożnej, tenisie, koszykówce, siatkówce.

### CZYM JEST SPRAWNOŚĆ? JAKI MA WPŁYW NA SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZEŃ PRZEZ MOJE DZIECKO?

W miarę jak dzieci stają się coraz bardziej aktywne, ich ciała przystosowują się do nowych potrzeb. Stają się silniejsze i mają większą wydolność. Są sprawniejsze dzięki adaptacji. Termin „sprawność” często używany jest, aby określić, jak serce i płuca radzą sobie z dostarczaniem tlenu do organizmu – ale tu chodzi o coś więcej. Na sprawność składa się wiele czynników, takich jak: siła, elastyczność, równowaga, szybkość i wytrzymałość – na ich podstawie sprawdzamy, w jaki sposób organizm reaguje na wysiłek fizyczny. Różne rodzaje aktywności fizycznej przyczyniają się do poprawy jakości różnych czynników, np. jazda na rowerze lub szybki marsz wpływają na wydolność serca i płuc, podczas gdy czynności z dominacją ćwiczeń rozciągających, jak taniec klasyczny czy tenis, zwiększają elastyczność. Ważne są oczywiście wszystkie aspekty sprawności. Aby być zdrowym, nie wystarczy być aktywnym. Należy rozwijać swoją sprawność. Zatem w planie dnia Twojego dziecka powinien być zarezerwowany czas na zajęcia sportowe.



**Ćwiczenia anaerobowe budują masę mięśniową, podczas gdy ćwiczenia aerobowe zwiększają wydolność organizmu konieczną do wytwarzania energii.**

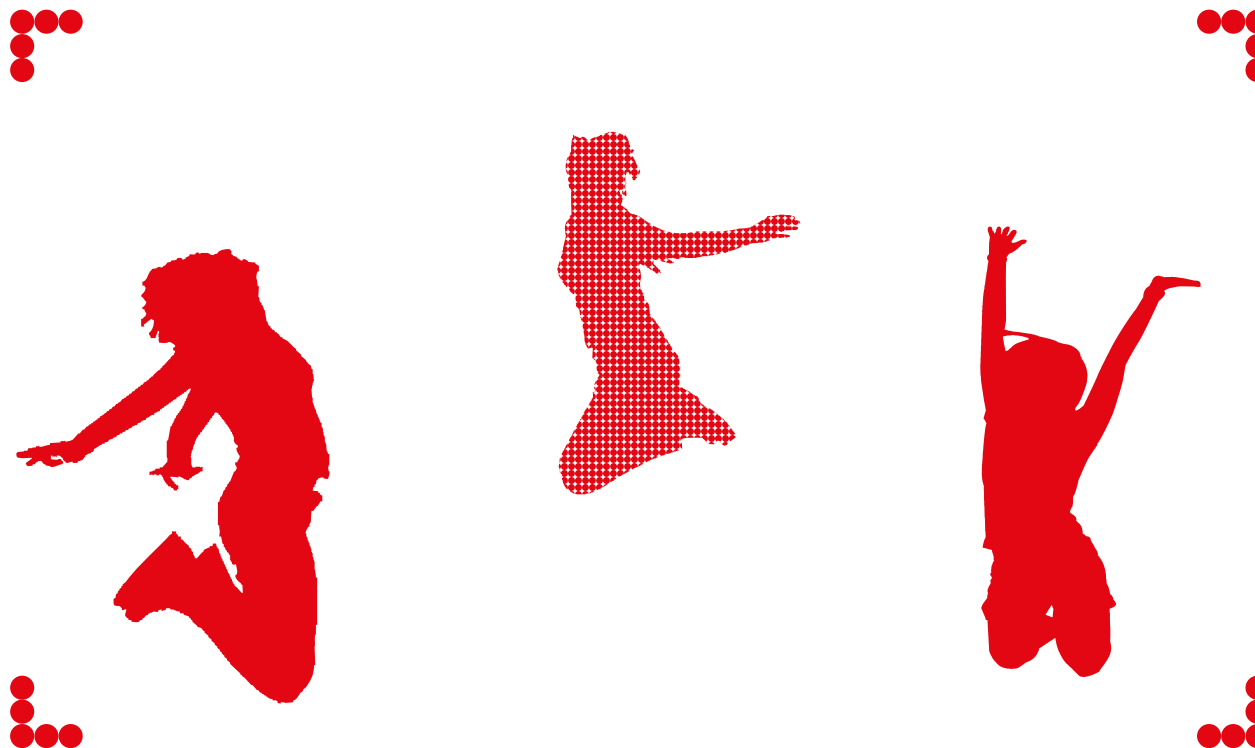




**02** BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ  
W EUROPIE

## 02 Brak aktywności fizycznej w Europie

W EUROPIE OTYŁOŚĆ STAŁA SIĘ POWAŻNYM PROBLEMEM. TA SAMA TECHNOLOGIA, KTÓRA SPRAWIŁA, ŻE NASZE ŻYCIE STAŁO SIĘ PROSTSZE I WYGODNIEJSZE, MOŻE BYĆ ISTOTNĄ PRZYCZYNĄ OTYŁOŚCI.



### » WIĘKSZOŚĆ MŁODYCH EUROPEJCZYKÓW JEST MAŁO AKTYWNA FIZYCZNIE

U osób mało aktywnych fizycznie występuje większe prawdopodobieństwo zachorowania na takie choroby, jak cukrzyca typu II, choroby układu krwionośnego czy choroba nowotworowa. Dzieci i dorośli, którzy mało się ruszają, zagrożone są nadwagą, a nawet otyłością. Otyłość sprzyja wczesnemu pojawieniu się wymienionych chorób. Niezależnie więc od tego, czy Twoje dziecko ma nadwagę, czy nie, powinno ćwiczyć, ponieważ aktywność fizyczna ma bezpośredni wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

W Europie otyłość stała się poważnym problemem zdrowotnym. W wielu krajach europejskich liczba osób z nadwagą i otyłych wzrosła 3-krotnie od lat 80. XX w. Szczególnie niepokojący jest wzrost liczby otyłych dzieci. Obecnie problemy z nadwagą i otyłością dotyczą około 10–30% dzieci w wieku od 7 do 11 lat oraz 8–25% nastolatków (14–17 lat).

Otyłość wynika z czynników genetycznych i czynników środowiskowych. Ponieważ pula genów ludzkich nie zmieniła się w sposób istotny w ciągu ostatnich 10 tysięcy lat, to nie one są najważniejszą przyczyną nagłego wzrostu poziomu otyłości. Różnice genetyczne mają jednak znaczenie – niektórzy z nas są po prostu bardziej podatni na czynniki środowiskowe niż inni. Musimy się przyjrzeć swojemu aktualnemu stylowi życia, którego najważniejszymi elementami są dieta i aktywność fizyczna. Przyczyny problemu nadwagi i otyłości są złożone, obejmują wiele aspektów, w tym coraz częstszy brak okazji do aktywności fizycznej w codziennym życiu. Do takiego stanu rzeczy przyczyniły się zmiany społeczne. Dzisiaj dzieci bardzo często prowadzą bierny tryb życia. Nie jadą do szkoły na rowerze ani nie idą do niej pieszo, nie bawią się też na świeżym powietrzu – tak powszechnie dzieje się w wielu częściach Europy. Obecnie, podczas wykonywania codziennych czynności, nie wkładamy tyle energii, co kiedyś – coraz więcej

**W wielu europejskich krajach liczba osób z nadwagą i otyłych wzrosła 3-krotnie od lat 80. XX w.**



jeździmy samochodami, coraz częściej korzystamy ze sprzętów AGD oraz innych urządzeń oszczędzających nam pracy. Co więcej, dzieci spędzają większość czasu wolnego przed telewizorem lub komputerem, ograniczając do minimum poziom spalanej energii.

Badania pokazują, że Europejczycy nie będą się cieszyć dobrym zdrowiem, ponieważ są mało aktywni ruchowo. Brak aktywności fizycznej jest powszechny w dzieciństwie – skutki tego zjawiska mogą determinować dorosłe życie. W całej Europie tylko około 34% młodych ludzi w wieku od 11 do 15 lat wykazuje poziom aktywności fizycznej konieczny do utrzymania dobrego stanu zdrowia – w różnych krajach te proporcje są inne.

**Obecnie około 10–30% europejskich dzieci w wieku od 7 do 11 lat oraz 8–25% nastolatków (14–17 lat) ma nadwagę.**

### JAK AKTYWNI FIZYCZNIE SĄ EUROPEJCZYCY?

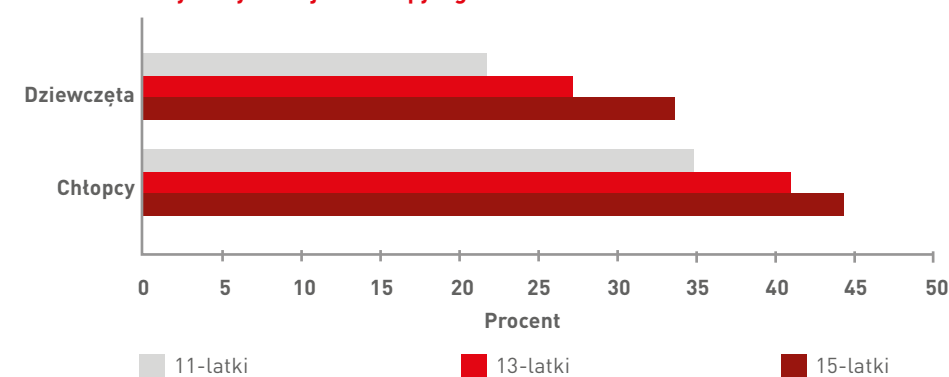
Ogólnie jesteśmy mało aktywni fizycznie. Chociaż liczba osób dbających o sprawność ruchową różni się w poszczególnych krajach, naukowcy stwierdzają, że wszyscy, zarówno dorośli, jak i dzieci, powinni się znacznie więcej ruszać.

Dzieci stają się mniej aktywne wraz z wiekiem. Przystają ćwiczyć i uprawiać sport, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Obecnie zjawisko to ma miejsce wcześniej. Poza tym dotyczy ono w znacznie większym stopniu dziewcząt niż chłopców. Chłopcy w każdym wieku są bardziej aktywni niż dziewczęta. Oto wyniki niedawnych badań:

- Większość dzieci we Francji nie podejmuje aktywności fizycznej – zaledwie około 25% chłopców i 12% dziewczynek spełnia obecne zalecenia dotyczące ilości ruchu.
- Większość dzieci we Włoszech jest także bardzo mało aktywna – jedynie około 30% chłopców i 20% dziewczynek ćwiczy i uprawia sport.
- Najbardziej aktywni są chłopcy w Czechach i na Litwie, gdzie około 50% spełnia zalecenia. W tych krajach dziewczęta są mniej aktywne (35%).

Powyższe przykłady wykazują, że wiele dzieci nie osiąga prawidłowego poziomu aktywności fizycznej.

### Średni odsetek (%) wystarczająco aktywnych fizycznie dzieci i nastolatków w wybranych krajach Europy wg WHO



Źródło: WHO 2007 ENHIS factsheet 2.4 / Badanie zachowań zdrowotnych dzieci w wieku szkolnym (HBSC) (2001/2002).  
Wystarczająca aktywność = godzina lub więcej średnio intensywnej aktywności fizycznej co najmniej 5 dni w tygodniu.



**03** DLACZEGO AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA JEST WAŻNA?

## 03 Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?

PRAWIDŁOWY ROZWÓJ UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO, ZDROWE SERCE, ZMNIJSZONE RYZYKO ZACHOROWANIA NA CUKRZYCĘ TYPU II, A NAWET NA NIEKTÓRE RODZAJE NOWOTWORU – TO ZALEDWIE KILKA KORZYŚCI PŁYNĄCYCH Z PROWADZENIA AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA. ZACHĘĆ DZIECI DO AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA!



Ruch to zdrowie!

» Namów dziecko do uczęszczania na zajęcia sportowe lub do tego, aby po prostu ćwiczyło. To bardzo ważne, bo dzięki byciu aktywnym fizycznie może wiele zyskać – zachowa prawidłową wagę, zapobiegnie wczesnemu rozwojowi chorób serca. Będzie również bardziej radosne, lepiej poradzi sobie w szkole – będzie cieszyło się życiem.

Dzieci, uprawiając sport, nie tylko rozwijają fizyczne możliwości, ale także kształtują swoją osobowość. Uczą się umiejętności społecznych. Poznają znaczenie wartości, takich jak solidarność, tolerancja i zasady fair play.

Korzyści płynące z prowadzenia aktywnego trybu życia odczuwa się przez całe życie – aktywność fizyczna to coś, na czym zyska cała Twoja rodzina, zarówno teraz, jak i w przyszłości.

### ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

Badania prowadzone w ostatnich 20 latach potwierdzają istnienie związku pomiędzy aktywnością fizyczną a spadkiem przedwczesnej umieralności, niezależnie od przyczyn. Oto kilka przykładów:

PRAWIDŁOWY  
ROZWÓJ UKŁADU  
MIĘŚNIOWO-  
SZKIELETOWEGO

PRAWIDŁOWA  
MASA CIAŁA

MOCNE  
KOŚCI

RADOŚĆ I DOBRE  
SAMOPCZUCIE

ZDROWE  
SERCE

NIŻSZE RYZYKO  
ZACHOROWANIA  
NA CUKRZYCĘ  
TYPU II

NIŻSZE RYZYKO  
ZACHOROWANIA NA  
NIEKTÓRE RODZAJE  
NOWOTWORU

INTERAKCJE  
SPOŁECZNE

Dzieci aktywne fizycznie lepiej radzą sobie w szkole i są bardziej radosne.



### IM WCZEŚNIEJ, TYM LEPIEJ – ZACHĘĆ DZIECI DO AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA!

Zachęcaj dzieci do aktywności fizycznej już od bardzo wczesnego wieku – chociaż nigdy nie jest za późno, żeby zacząć się ruszać. Sprawność fizyczna jest potrzebna, aby prawidłowo się rozwijać. Od niej zależą zwłaszcza mocne kości i silne mięśnie. Nawyk ruchu, zwłaszcza gdy dziecko rośnie (w okresie dojrzewania), pozytywnie i długotrwale wpływa na układ kostny. Najlepszymi ćwiczeniami dla zwiększenia wytrzymałości kości są ćwiczenia z obciążeniem i zajęcia sportowe o dużej intensywności, takie jak bieganie, gimnastyka czy skakanie.

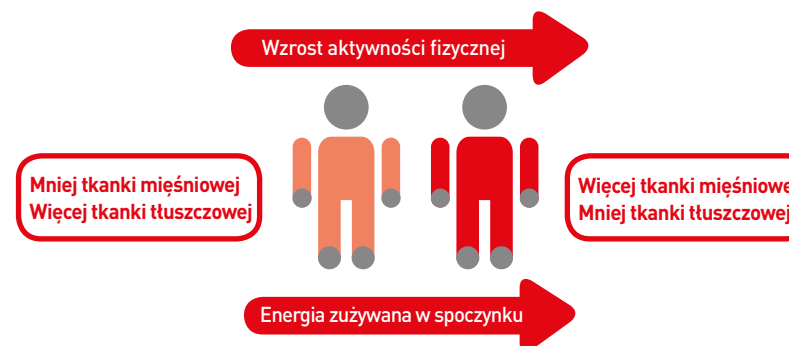
Różne rodzaje aktywności fizycznej w codziennym życiu są okazją do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów towarzyskich oraz dobrej zabawy! Czy to zorganizowane zajęcia ruchowe, czy rodzinny spacer w parku – poprzez aktywność fizyczną Twoje dziecko może rozwijać umiejętności społeczne i wyrabiać w sobie dobre nawyki.

Czy wiesz, że **dziecko aktywne fizycznie wyrośnie na aktywną fizycznie dorosłą osobę**? Dzieci, dla których ćwiczenia ruchowe i sport są dobrą zabawą, chętniej będą kontynuować aktywność fizyczną także jako dorośli – co wpłynie na ich postawy, rodzaj rozrywki, przyjemności i nawyki życiowe. Jeśli młodzi ludzie ukończą edukację szkolną z poczuciem pewności siebie w odniesieniu do własnych możliwości fizycznych, o których przekonali się podczas zajęć sportowych, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będą bardziej aktywne fizycznie także w przyszłości.

### UTRZYMANIE PRAWDŁOWEJ MASY CIAŁA

Ruch wymaga energii, nic więc dziwnego, że dzieciom aktywnym fizycznie łatwiej jest utrzymać odpowiednią wagę. Energia jest spalana w trakcie wysiłku fizycznego, ale także w czasie regeneracji i odpoczynku

po ćwiczeniach. Co więcej, jeśli Twoje dziecko prowadzi aktywny tryb życia, wraz z upływem czasu będzie zużywać więcej energii nawet w spoczynku. Regularna praca mięśni powoduje ich rozrost, tak więc aktywne ruchowo dziecko jest szczuplejsze – ma stosunkowo mniej tkanki tłuszczowej. W spoczynku jego mięśnie zużywają więcej energii niż kumuluje tkanka tłuszczowa – dzięki temu jego organizm, nawet wtedy, kiedy nie ćwiczy, spala więcej niż organizm dziecka mało ruchliwego!



Postać w jaśniejszym kolorze ilustruje więcej tkanki tłuszczowej i mniej tkanki mięśniowej. Postać w ciemniejszym kolorze – więcej tkanki mięśniowej i mniej tkanki tłuszczowej. Szare obszary nie zmieniają się wraz ze zwiększeniem ilości ruchu. Aktywne ruchowo dziecko będzie miało więcej tkanki mięśniowej w porównaniu do tkanki tłuszczowej. Ponieważ tkanka mięśniowa zużywa więcej energii, niż kumuluje tkanka tłuszczowa, organizm osoby aktywnej ruchowo spala więcej kalorii niż organizm osoby nieaktywnej ruchowo, nawet w stanie spoczynku.

Jeśli Twoje dziecko ma nadwagę, może okazać się, że zachęcanie go do ruchu będzie skutecznym sposobem na rozwiązanie problemu. Oczywiście ważne jest także zwracanie uwagi na spożywane produkty, ponieważ zwiększenie poziomu aktywności fizycznej w połączeniu z odpowiednią dietą przynosi lepsze rezultaty niż każda z tych rzeczy osobno. Utrzymanie aktywności fizycznej przez całe życie to znakomity sposób na utrzymanie prawidłowej masy ciała.





### ZDROWE SERCE

Chociaż choroby serca nie są chorobami typowymi dla dzieci, niektórych z nich mogą już dotyczyć czynniki ryzyka wystąpienia tego schorzenia. Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają utrzymać serce w dobrym zdrowiu. Dzieje się tak, ponieważ aktywność fizyczna pozwala obniżyć ciśnienie krwi, a także zwiększa zdolność organizmu do transportowania krwi do organów ciała, w tym do serca. U dzieci, które są aktywne, ryzyko wystąpienia chorób serca jest mniejsze. Ponadto dzieci te zwykle wykazują się wyższym poziomem sprawności aerobowej, co jest ważne, ponieważ niski jej poziom bardzo często wiąże się z czynnikami ryzyka wystąpienia chorób serca. Aktywność fizyczna ma także znaczenie ze względu na korzystny wpływ na masę ciała, ponieważ wiadomo, że otyłość zwiększa ryzyko chorób serca w dorosłym wieku.

Problemy z sercem stają się powszechniejsze wraz z wiekiem, tak więc bardzo istotna jest profilaktyka, podejmowana już na wczesnym etapie życia. Bycie aktywnym fizycznie przez całe życie zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób, dzięki zmianom strukturalnym w organizmie, który tym samym lepiej funkcjonuje. Aktywność fizyczna sprawia, że:

- tętnice są czystsze,
- zdrowe serce bez problemu radzi sobie z rozprowadzaniem krwi,
- komórki mięśniowe są wydajne,
- płuca – sprawniejsze,
- krew ma prawidłowe parametry.

Poprawa sprawności aerobowej, a tym samym zdrowsze serce, to zasługa regularnych średnio intensywnych ćwiczeń, takich jak szybki marsz czy taniec. Ale intensywniejsze ćwiczenia, jak bieganie, pływanie czy sporty zespołowe, które są wykonywane często i przez dłuższy czas, mogą jeszcze bardziej zwiększyć tę sprawność. U osób, które przez cały okres dzieciństwa utrzymują sprawność aerobową na odpowiednim poziomie, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca w starszym wieku. Ponadto w przyszłości będą w stanie uprawiać więcej dyscyplin sportowych i innych trudniejszych ćwiczeń ruchowych.

### ZMNIEJSZENIE RYZYKA ZACHOROWANIA NA CUKRZYCĘ TYPU II

Cukrzyca typu II, choroba charakteryzująca się wysokim poziomem cukru we krwi, staje się coraz bardziej powszechna, w szczególności wśród osób z nadwagą lub otyłych. Chociaż dawniej cukrzyca typu II uważana była za chorobę typową dla osób dorosłych, ostatnio zapada na nią coraz więcej dzieci. Jest to skutek zwiększającej się w Europie liczby dzieci otyłych. Powodem do zmartwienia jest nie tylko występowanie cukrzycy typu II u dzieci, ale także fakt, że czynniki ryzyka, takie jak brak aktywności ruchowej i otyłość, mogą prowadzić do wystąpienia cukrzycy typu II w dorosłym wieku, a nawet wcześniej. Cukrzyca może rozwijać się przez wiele lat, tak więc nawyki nabyte w dzieciństwie są równie ważne dla jej zapobiegania, jak te same nawyki w dorosłym życiu.

**U osób, które przez cały okres dzieciństwa utrzymują sprawność aerobową na odpowiednim poziomie, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca w starszym wieku.**

**Aktywność  
fizyczna  
zmniejsza ryzyko  
wystąpienia  
cukrzycy typu II  
nawet o 50%.**

Dobłą wiadomością jest to, że cukrzyca typu II u młodych osób nadal występuje dość rzadko, a Twoje dziecko może jej uniknąć poprzez odpowiednie działania. Regularnie prowadzone ćwiczenia ruchowe mogą ochronić Twoje dziecko – aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II nawet o 50%! Dzieje się tak, ponieważ ruch poprawia kontrolę stężenia cukru we krwi. W organizmach dzieci sprawnych ruchowo najlepiej wykorzystywany jest hormon zwany insuliną – mięśnie w sposób prawidłowy magazynują cukier z krwi. Jeśli Twoje dziecko jest już zagrożone cukrzycą typu II, ponieważ ma nadwagę lub jest otyłe, albo dlatego że choroba ta występuje w rodzinie, tym bardziej potrzebna jest mu odpowiednia ilość ruchu.

- W przypadku osób już chorych na cukrzycę typu II regularna aktywność fizyczna jest ważnym sposobem kontrolowania choroby.
- Wiele rodzajów aktywności pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy – i to zarówno trening wytrzymałościowy, np. pompki, jak i ćwiczenia aerobowe, np. szybki marsz.
- Ważne jest, aby ograniczać ilość czasu, którą dziecko spędza na siedząco, np. przed komputerem czy telewizorem.

### ZMNIJSZENIE RYZYKA ZACHOROWANIA NA NIEKTÓRE RODZAJE NOWOTWORU

Niezwykle istotne jest podejmowanie działań na rzecz zmniejszenia ryzyka zachorowania na niektóre rodzaje raka, ponieważ aż u co trzeciej osoby w którymś momencie życia wystąpi choroba nowotworowa. Wiele ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że takie nawyki, jak palenie papierosów, picie alkoholu oraz niezdrowe odżywianie się, mogą powodować raka. Jednak niewiele osób wie, że aktywność fizyczna pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania. Nowotwór, podobnie jak cukrzyca typu II, może rozwijać się przez wiele lat, tak więc nawyki z dzieciństwa są tak samo ważne dla zapobiegania chorobie, jak nawyki w dorosłym życiu. Jeśli aktywność fizyczna już w dzieciństwie stanie się stałym elementem życia codziennego, nasze dzieci będą prawdopodobnie bardziej skłonne do aktywności ruchowej jako ludzie dorośli – zatem zapobieganie nowotworom to istotny powód, aby zachęcać dzieci do ruchu już w bardzo

młodym wieku. Aktywność fizyczna może przyczyniać się do zapobiegania nowotworom, które w Europie występują najczęściej, tj. nowotworom jelit, piersi (szczególnie u kobiet po okresie menopauzy) czy szyjki macicy.

Bycie aktywnym fizycznie zmniejsza ryzyko wystąpienia raka dzięki oddziaływaniu na hormony (jak insulina i/lub estrogen) oraz system odpornościowy, a także dzięki utrzymaniu prawidłowej masy ciała. W przypadku nowotworu jelita grubego regularne ćwiczenia ruchowe w znacznym stopniu pomagają zapobiegać jego występowaniu, ponieważ wpływają na prawidłową perystaltykę jelit.

Obecnie badania naukowe w tej dziedzinie nie są tak zaawansowane, jak w przypadku badań nad występowaniem chorób układu krążenia lub cukrzycy typu II. Nie mamy więc stuprocentowej pewności co do rodzaju i poziomu aktywności fizycznej, które pozwalają zapobiegać nowotworom u dorosłych i dzieci. Najprawdopodobniej jednak najlepsze są średnio intensywne i intensywne ćwiczenia, takie jak jogging, jazda na rowerze czy też aktywnejsze dyscypliny sportu.

### POPRAWA STANU KOŚCI

Aktywność fizyczna pozwala utrzymać zdrowy układ kostny przez całe życie. Regularne ćwiczenia ruchowe chronią kości, ponieważ je wzmacniają.

Kości dzieci i nastolatków wzmacniają się w miarę wzrostu. Wytrzymałość kości osiąga swój najwyższy poziom u młodych ludzi. Uzyskanie mocnych kości w trakcie rozwoju ma długotrwałe korzyści dla zdrowia, ponieważ zapewnia swoistą rezerwę kości, która przeciwdziała jej utracie następującej w wyniku naturalnego procesu starzenia. Może także zapobiegać chorobie związanej z utratą tkanki kostnej, zwanej osteoporozą, która najczęściej występuje u kobiet w starszym wieku.

Aktywność fizyczna w trakcie skoków wzrostowych, np. w okresie dojrzewania, ma szczególne znaczenie. Nacisk wywierany na kości przez mięśnie i ścięgna w trakcie ćwiczeń ruchowych powoduje przyrost kości w obwodzie i ich wzmocnienie. Ćwiczenia z obciążeniem





i aktywność o dużej intensywności są najskuteczniejsze w zwiększaniu wytrzymałości kości. Oto kilka przykładów zajęć ruchowych, w jakich może uczestniczyć Twoje dziecko:

- gimnastyka,
- skakanie na skakance,
- skoki,
- bieganie,
- sporty raketowe,
- siatkówka.

Dzieci regularnie wykonujące tego typu ćwiczenia mają kości o 5–15% mocniejsze, więc rzadziej zapadają na choroby kości niż dzieci, które nie są aktywne ruchowo. Należy pamiętać, że aby kości były zdrowe, dieta dzieci musi charakteryzować się wystarczającą ilością wapnia (patrz: rozdział 4).

### DOBRE SAMOPOCZUCIE

Prawdopodobnie najbardziej atrakcyjną stroną aktywności fizycznej jest to, że daje ona mnóstwo radości i często wprowadza dziecko w dobry nastrój. Dziecko czuje się po prostu szczęśliwe. W dzieciństwie i w okresie dorastania bardzo ważne jest poczucie, że jest się sprawnym fizycznie – osoby te łatwiej i szybciej zyskują akceptację i grono przyjaciół. Nabywanie nowych umiejętności i doskonalenie ich daje także poczucie sukcesu, co ma zasadniczy wpływ na ogólne poczucie własnej wartości.

Oczywiście, kiedy dzieci rosną, ich ciała stale się zmieniają, ale aktywność fizyczna pozwala im powrócić do prawidłowej wagi i utrzymać ciało w dobrej formie. W okresie dorastania bardzo ważne jest, aby Twoje dziecko czuło się dobrze we własnym ciele – sprzyja to zdrowiu psychicznemu. Dzieci, które mają dobre samopoczucie, nie mają oporów przed podejmowaniem nowych wyzwań. Chętniej próbują nowych sposobów podwyższania poziomu własnej aktywności fizycznej. W skrócie, jeśli pomożemy dziecku zbudować zdrowe poczucie dumy z własnego ciała, sprawimy, że jego poczucie tożsamości i samoświadomości będzie silniejsze. W rezultacie będzie ono bardziej zadowolone i otwarte na kontakty społeczne. Aktywność fizyczna pozwala zatem zdobyć pozytywne doświadczenia.



Istnieje także związek między sprawnością ruchową a sukcesem edukacyjnym dzieci. Choć brakuje twardych dowodów, niektórzy naukowcy uważają, że aktywność fizyczna może faktycznie wpływać na lepsze wyniki w szkole. Niedawno wykazano, że ruch oddziałuje na odpowiednie struktury w mózgu, co w konsekwencji może zwiększyć zdolność uczenia się i funkcje kognitywne (umysłowe). Pozytywny wpływ na układ nerwowy sprawia, że aktywność fizyczna może działać prewencyjnie w przypadku chorób degeneracyjnych, chroniąc przed fizjologicznym starzeniem i chorobą Alzheimera.

Ćwiczenia ruchowe i sport dają także doskonałe możliwości nawiązywania kontaktów towarzyskich i są dobrym sposobem na aktywne spędzanie czasu z całą rodziną!

Oto kilka pomysłów:

- pograj z dziećmi w piłkę w parku,
- idź na rodzinny spacer po terenach wiejskich,
- zabierz rodzinę na weekend w góry, aby pojeździć na nartach,
- zabierz dzieci na przejażdżkę rowerową,
- zachęć dziecko do pomocy w ogrodzie, a nawet uprawiania własnego ogródka,
- odprowadź dzieci do szkoły pieszo,
- pójź z nimi odwiedzić w weekend rodzinę.

W miarę dorastania dziecko może zacząć odczuwać presję związaną z egzaminami, mieć zmienne nastroje. Pomóc powinna aktywność fizyczna – zmniejsza ona stres, niepokój oraz ryzyko depresji u młodzieży. Postaraj się zachęcać dziecko do ruchu przez cały okres dojrzewania. Ogólnie rzecz biorąc, aktywność fizyczna jest naprawdę ważna dla zdrowia i fizycznego, i psychicznego. Poprawia nastrój i zapewnia dobry sen. Daje okazje do intensywnych przeżyć. Pomaga młodym ludziom nabrać pewności siebie, podnieść poczucie własnej wartości, a nawet zachować czujność umysłu.

**Dzieci,  
które zaczynają  
doświadczać  
korzyści z bycia  
sprawniejszymi,  
będą bardziej  
skłonne podejmować  
nowe wyzwania.**

**04** PODSTAWY  
ODŻYWIANIA



## 04 Podstawy odżywiania

ODPOWIEDNIA DIETA ZAPEWNIĄ TWOJEMU DZIECKU WSZYSTKIE NIEZBĘDNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE DLA PRAWIDŁOWEGO WZROSTU I ROZWOJU, ZWŁASZCZA W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA I W TRAKCIE DOJRZEWANIA, KIEDY ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI ODŻYWCZE JEST WYŻSZE W STOSUNKU DO MASY CIAŁA.



» Zdrowy styl życia to także zdrowe odżywianie. Zbilansowana dieta oznacza spożywanie właściwych pokarmów, w odpowiednich ilościach, dostosowanych do wieku i poziomu aktywności dziecka. Produkty spożywane przez dziecko powinny zawierać dość energii i składników odżywczych, aby mogło się ono prawidłowo rozwijać. W okresie dzieciństwa i dojrzewania występuje wiele skoków wzrostowych. Wówczas zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest wysokie w porównaniu do masy ciała. Dwa okresy największego zapotrzebowania to pierwszy rok życia i dojrzewanie.

Dla dzieci poniżej 5. roku życia należy przygotowywać posiłki, które dostarczą dostatecznej ilości energii do szybkiego wzrostu – unikamy produktów ubogich w tłuszcz lub bogatych w błonnik.

W miarę jak dzieci rosną, ich schemat żywienia upodabnia się do

schematu żywienia dorosłych, ale trzeba zwrócić szczególną uwagę na dostarczanie żywności bogatej w białko, wapń, żelazo, witaminy A i D oraz kwas foliowy, ponieważ często w codziennej diecie dzieci tych składników odżywczych jest za mało.

Ilość pożywienia potrzebnego dzieciom rośnie z wiekiem. Chociaż młodzież potrzebuje nieco więcej energii niż dorośli, ponieważ młodzi ludzie w wieku 12–18 lat wciąż rosną.

Zapewniając dziecku zróżnicowaną dietę, dostarczysz mu wszystkich składników odżywczych, jakich potrzebuje. W praktyce oznacza to spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, potraw zawierających skrobię, takich jak chleb, makaron, ryż i ziemniaki, produktów bogatych w białko, np. mięso, ryby, jajka i rośliny strączkowe (soczewica czy ciecierzycza), oraz nabiału, np. mleko, jogurty i ser.

**Zapewniając dziecku zróżnicowaną dietę, dostarczysz mu wszystkich składników odżywczych, jakich potrzebuje.**



**Zapotrzebowanie na energię wzrasta z wiekiem, ponieważ dziecko szybko rośnie i staje się bardziej aktywne.**

### PRODUKTY BOGATE W SKROBIĘ

Podstawą codziennych posiłków powinny być produkty bogate w skrobię, jak pieczywo, ziarna, ryż, makaron, kluski, ziemniaki i płatki zbożowe. Stanowią one dobre źródło węglowodanów i energii. Zapotrzebowanie na energię wzrasta z wiekiem, ponieważ dziecko szybko rośnie i staje się bardziej aktywne. Produkty bogate w skrobię zawierają także wapń, żelazo i witaminy z grupy B.

#### RADA

- W każdym posiłku powinien być co najmniej jeden produkt bogaty w skrobię.
- Zachęcaj dziecko do spożywania produktów pełnoziarnistych, ponieważ zawierają one więcej błonnika i innych substancji odżywczych w porównaniu do produktów „białych”.

### WARZYWA I OWOCE

Warzywa i owoce zawierają witaminy i minerały. Korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Okazuje się, że wiele dzieci powinno jadać więcej owoców i warzyw, niż spożywa obecnie. Proponuj dziecku warzywa i owoce świeże, mrożone, puszkowane i suszone oraz soki i koktajle owocowe.

#### RADA

- Zachęcaj dziecko do spożywania każdego dnia różnych rodzajów kolorowych owoców i warzyw.

- Dodawaj warzywa do dań gotowanych lub pieczonych, które lubi Twoje dziecko, np. cebulę do gulaszu, pomidory do sosów do makaronu, paprykę do pizzy.

### FASOLA I INNE WARZYWA STRĄCZKOWE

Fasola i inne rośliny strączkowe, jak fasola czerwona czy soczewica, są doskonałym źródłem białka, błonnika i żelaza. To znakomite produkty dla vegetarian i zdrowy niskotłuszczowy zamiennik dla osób jedzących mięso.

#### RADA

- Spróbuj wprowadzić fasolę i inne warzywa strączkowe do wegetariańskich wersji potraw, takich jak gulasze czy lasagne. Do sałatek dodawaj ciecierzycę lub fasolę jaś.
- Hummus – pasta, której podstawą jest zmiksowana ciecierzycza – to doskonała propozycja do kanapek na drugie śniadanie lub jako dip do marchewek.

### RYBY

Ryby i skorupiaki są dobrym źródłem białka oraz mikroelementów, takich jak selen i cynk. Ryby tłuste (np. makreła, łosoś, sardynki i świeży tuńczyk) zawierają zdrowe tłuszcze – w szczególności kwasy tłuszczowe omega-3, które są ważne dla rozwoju mózgu dziecka i chronią przed chorobami serca.



**Mięso dla białka, nabiał dla wapnia oraz niewielka ilość tłuszczu sprzyjająca wchłanianiu witamin przez organizm.**



#### RADA

- Ryby w menu Twojego dziecka powinny występować przynajmniej 2 razy w tygodniu. Zamiast ryb smażonych, podawaj ryby grillowane, gotowane w wodzie lub na parze, np. w kuchence mikrofalowej.
- Zachęcaj dziecko do jedzenia ryb tłustych, jak łosoś lub sardynki, co najmniej raz w tygodniu.

#### MIĘSO

Mięso, np. wołowina, wieprzowina, jagnięcina czy drób, dostarcza białka, witamin z grupy B oraz cynku. Czerwone mięso jest także dobrym źródłem niezbędnego dla zdrowych krwinek czerwonych żelaza, które jest bardzo ważne w rozwoju dziecka. Zapotrzebowanie dziecka na żelazo rośnie w okresie dojrzewania ze względu na szybkie tempo wzrostu i rozwój mięśni. Dziewczeta, które już miesiączkują, potrzebują go w większych ilościach niż chłopcy, żeby uzupełnić żelazo utracone wraz z krwią menstruacyjną.

#### RADA

- Podczas przyrządzania mięsa odkrój widoczny tłuszcz oraz odsącz tłuszcz powstały w wyniku gotowania, smażenia lub pieczenia.
- Pamiętaj, że niektóre przetworzone mięsa, np. kielbasy, salami i hamburgery, mogą mieć wysoką zawartość tłuszczów nasyconych.

#### NABIAŁ I JAJKA

Nabiał, głównie sery, mleko i jogurty, to ważne źródło wapnia, który jest niezbędny dla zdrowego rozwoju kości. Nabiał zawiera także białko oraz witaminy A i B<sub>12</sub>.

Często można kupić niskotłuszczowe produkty nabiałowe, jak mleko odtłuszczone lub sery półtłuste. Małe dzieci powinny spożywać wersje pełnotłuste, ale starsze mogą wybierać wersje niskotłuszczowe, jeśli prawidłowo się odżywiają i w swojej diecie

mają zapewnione niezbędną energię i składniki odżywcze. Jajka są produktem wysokobiałkowym i dostarczają witamin A, D oraz B<sub>12</sub>.

#### RADA

- Podawaj jogurt naturalny jako zdrowy deser lub przekąskę między posiłkami.
- Używaj jajek do przygotowania zdrowych posiłków głównych lub przekąsek. Najlepiej przyrządzać je bez dodatku tłuszczu, np. gotując na twardo lub w koszulkach.

#### TŁUSZCZE

Dzieci mają większe zapotrzebowanie na tłuszcze niż dorośli. Jednak w dzisiejszych czasach trzeba uważać, ponieważ dieta Europejczyków staje się coraz bogatsza w tłuszcze. Większość dzieci dostaje ich za dużo. Tłuszcze dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych i wspomagają wchłanianie niektórych witamin. Kobięce mleko jest bogate w tłuszcz, co sprawia, że zapewnia niemowlęciu dużo energii. Kiedy dzieci przechodzą na bardziej urozmaiconą dietę, zapotrzebowanie na tłuszcze spada. Tłuszcz daje dużo energii, więc spożywanie w nadmiarze produktów bogatych w ten składnik może prowadzić u młodzieży i dorosłych do problemów z masą ciała.

Istnieją dwa rodzaje tłuszczów – nasycone i nienasycone. Tłuszcze nasycone (występujące głównie w mięsie i przetworach mięsnych, mleku i nabiale oraz przekąskach) podnoszą poziom cholesterolu oraz zwiększają ryzyko wystąpienia chorób serca w późniejszym wieku, tak więc dzieci nie powinny jadać ich zbyt wiele. Z drugiej strony tłuszcze nienasycone (występujące głównie w olejach roślinnych, orzechach, niektórych margarynach i rybach tłustych) pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Tłuszcze te zawierają także niezbędne kwasy tłuszczowe, których nasz organizm nie produkuje, więc ważne jest, by znalazły się one w naszej diecie.





—  
**RADA**

- Kontroluj ilość tłuszczu, jakiego dodajesz, przygotowując posiłek dla dziecka. Użyj niewielkiej ilości oleju roślinnego, np. oliwy z oliwek.
- Zastąp niektóre tłuszcze nasycone w diecie Twojego dziecka tłuszczami nienasyconymi.

**SÓL**

Większość soli, jaką spożywamy, jest już zawarta w żywności – nie pochodzi z solniczki na stole. Zwyczaj spożywania zbyt dużej ilości soli jest niezdrowy, ponieważ może prowadzić do wysokiego ciśnienia tętniczego, zwłaszcza w przypadku osób mających do tego predyspozycje. Zwiększa się wówczas ryzyko wystąpienia udaru lub chorób serca w późniejszym życiu.

**RADA**

- Sprawdzaj etykiety na produktach spożywczych i wybieraj te, które zawierają mniej soli.
- Podczas gotowania, zamiast dodawać soli, doprawiaj potrawy czosnkiem, cytryną, ziołami lub dostępnymi przyprawami.

—  
**CUKRY**

Cukry należą do grupy węglowodanów. Produkty zawierające sztucznie dodawany cukier, w szczególności w połączeniu z tłuszczem, mają dużo kalorii. Jeśli spożywamy je często w ciągu dnia – podskubujemy lub popijamy – zwiększamy ryzyko wystąpienia próchnicy, zwłaszcza gdy niedostatecznie dbamy o higienę jamy ustnej. Dla dzieci aktywnych ruchowo produkty zawierające cukier mogą być ważnym źródłem łatwo dostępnej energii.

**RADA**

- Jeśli podajesz dziecku do jedzenia lub picia produkty zawierające dodatkowy cukier, serwuj je w ramach posiłku. Zminimalizuj także ilość przekąsek zawierających cukier.
- Ważna jest prawidłowa higiena jamy ustnej – przypominaj dziecku, aby 2 razy dziennie szczotkował zęby pastą z fluorem.

**WODA**

Nasze ciała składają się w 65% z wody. Regularne uzupełnianie płynów jest zatem niezbędne, by nasze ciała funkcjonowały prawidłowo. Nie ma konieczności picia tylko czystej wody, chociaż to bardzo dobry wybór. Napoje można wybierać w zależności od upodobań i dostępności. Poniższa tabela zawiera wskazówki dotyczące dziennej ilości płynów, jakiej nasze dziecko potrzebuje każdego dnia.

**WIEK I PŁEĆ DZIECKA**

**DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA PŁYNY**

Dzieci w wieku 1–3 lat

Okolo 4 szklanek (0,9 l)

Dzieci w wieku 4–8 lat

Okolo 5 szklanek (1,2 l)

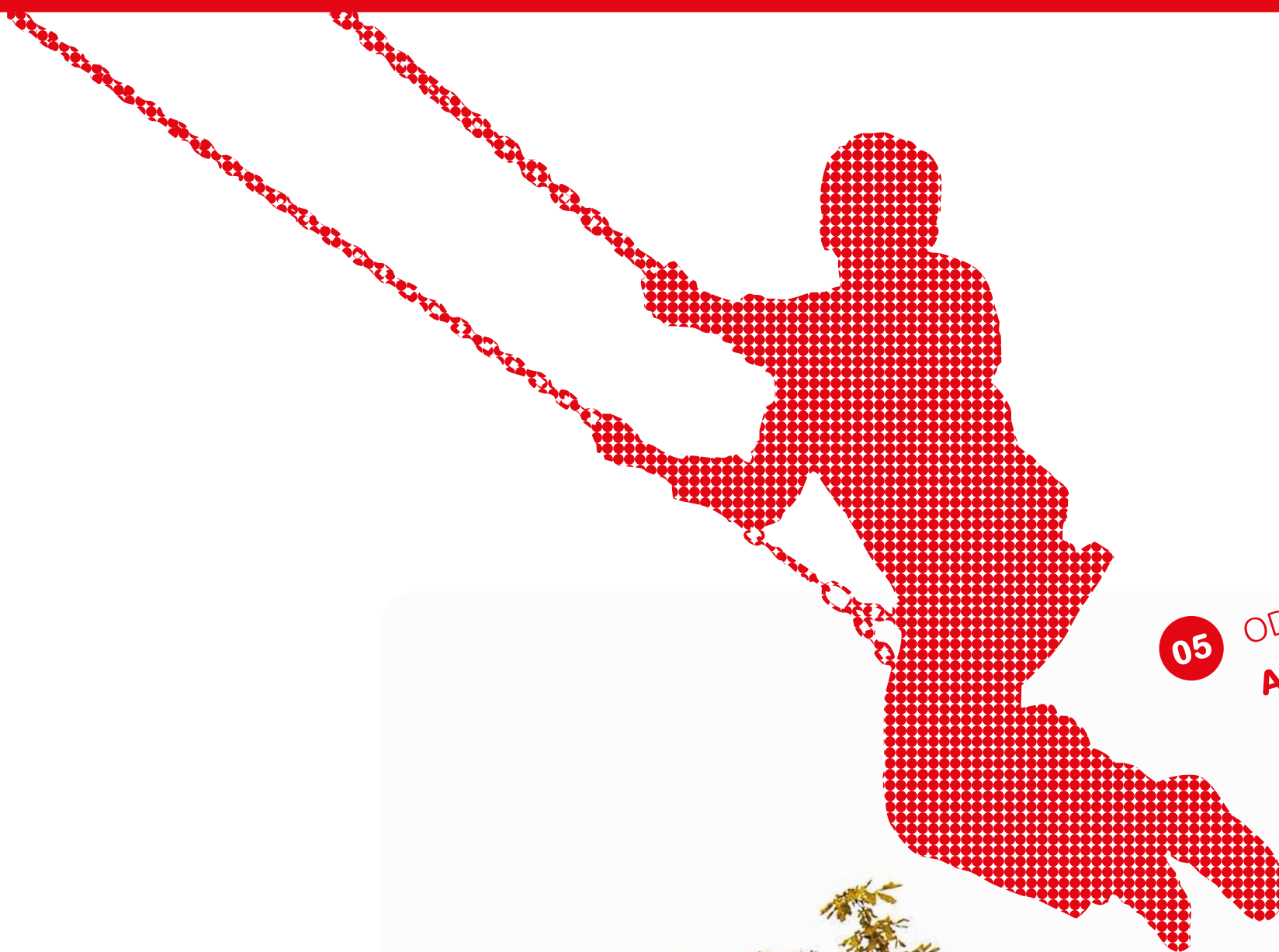
Dziewczeta w wieku 9–18 lat

7–8 szklanek (2,1–2,3 l)

Chłopcy w wieku 9–18 lat

8–11 szklanek (2,4–2,5 l)

**Regularne  
uzupełnianie płynów  
jest niezbędne,  
by nasz organizm  
funkcjonował  
prawidłowo.**



**05** ODŻYWIANIE  
A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



## 05 Odżywianie a aktywność fizyczna

PICIE PŁYNÓW W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I SPOŻYWANIE WŁAŚCIWEJ PORCJI PRODUKTÓW BOGATYCH W WĘGLOWODANY SĄ NIEZBĘDNE DO UTRZYMANIA PRAWIDŁOWEJ KONDYCJI FIZYCZNEJ, ZWŁASZCZA PRZEZ DŁUŻSZY CZAS. WĘGLOWODANY SĄ WAŻNYM ŹRÓDŁEM ENERGII, UZUPEŁNIANIE PŁYNÓW POZWALA REGULOWAĆ TEMPERATURĘ CIAŁA.



» Jeśli Twoje dziecko jest bardzo aktywne fizycznie, to zużywa znacznie więcej energii, niż wtedy, gdyby ruszało się niewiele lub nie ćwiczyło wcale. Spalanie większych ilości energii poprzez ruch może być przydatne, jeśli dziecko ma problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Jeśli zaś dziecko ma odpowiednią wagę, a dużo ćwiczy, musi na co dzień jeść więcej, by kontrolować zapotrzebowanie na energię.

Ponieważ bycie aktywnym fizycznie oznacza, że dzieci jedzą więcej, nadal utrzymując prawidłową wagę, to istnieje większe prawdopodobieństwo, że dostarczą organizmowi wszystkich substancji odżywczych, jakich potrzebuje. W większej ilości bardziej różnorodnych posiłków znajdzie się więcej potrzebnych witamin i mikroelementów niż w diecie ograniczonej do małej gamy produktów spożywczych.

### JAK BYCIE AKTYWNYM FIZYCZNIE WPŁYWA NA APETYT?

Apetyt dziecka zmienia się w odniesieniu do zwiększonej aktywności fizycznej. Czasami dziecko może być głodne tuż po ćwiczeniach, a w innych przypadkach odczuwać głód znacznie później. Ogólnie rzecz biorąc, organizm osoby aktywnej fizycznie znakomicie sobie radzi z bilansowaniem energii zużywanej i dostarczanej. Dzieciom aktywnym prawie zawsze dopisuje apetyt.

### DOSTARCZANIE POTRZEBNEJ ENERGII

Węglowodany, w tym skrobia i cukier, są najważniejszymi rodzajami „paliwa” potrzebnego do tego, aby móc ćwiczyć czy brać udział w innych zajęciach sportowych. Stanowią one także niezbędne

**Organizm magazynuje węglowodany w mięśniach i wątrobie. Te zapasy są niewielkie, należy zatem zadbać o ich uzupełnianie.**



źródło energii dla układu nerwowego, są więc ważne w przypadku dyscyplin sportu, w których zasadniczą rolę odgrywa koordynacja i szybkość podejmowania decyzji.

Mówiąc wprost – im aktywniejsze jest dziecko, tym więcej węglowodanów potrzebuje. Organizm magazynuje węglowodany w mięśniach i wątrobie, ale te zapasy są niewielkie, należy zatem zadbać o ich uzupełnianie. Jeśli dziecko męczy się w czasie zajęć ruchowych, może to być spowodowane niskim poziomem węglowodanów w organizmie.

#### RADY DOTYCZĄCE SPOŻYWANIA WĘGLOWODANÓW

- Dobrym źródłem węglowodanów są produkty bogate w skrobię, jak pieczywo, makaron, ziemniaki, warzywa strączkowe, ryż, płatki śniadaniowe. Owoce, soki i mleko także dostarczają energii w postaci cukrów (fruktozy i laktozy).
- Zarówno skrobię, jak i cukry są rozkładane w organizmie tak, by stanowiły szybkie źródło energii.
- Produkty bogate w skrobię powinny być obecne w każdym posiłku, ale należy uważać, by nie dodawać do nich zbyt dużo tłuszczu, np. smażąc je lub serwując z masłem, olejem czy sosami na bazie śmietany.

Więcej informacji o produktach bogatych w węglowodany znajdziesz w rozdziale 4.

**Po lewej stronie zamieszczono 8 przykładowych produktów będących dobrym źródłem węglowodanów (a także innych składników pokarmowych) – włącz je do posiłku przed i po ćwiczeniach lub podaj w formie przekąski, aby Twoje dziecko miało dość energii na zajęcia sportowe.**



• Banany



• Chleb i bułki



• Chlebek sułtański



• Soki, koktajle owocowe i mleczne



• Płatki śniadaniowe



• Suszone owoce



• Makarony, ryż i kluski



• Ziemniaki w mundurkach

#### KIEDY DZIECKO POWINNO JEŚĆ PRZED ĆWICZENIEM?

Najlepiej niech odczeka godzinę po zjedzeniu przekąski lub lekkiego posiłku, zanim przystąpi do wykonywania intensywnych ćwiczeń. Jeśli dziecko zjadło duży posiłek, powinno odczekać dłużej. Wówczas organizm będzie miał czas na trawienie, a dziecko nie będzie się czuło pełne w trakcie ćwiczeń.

#### CO MOJE DZIECKO POWINNO JEŚĆ, ZANIM PÓJDZIE ĆWICZYĆ?

Jeśli dziecko zacznie ćwiczyć około 2 godziny po zjedzeniu, upewnij się, czy w posiłku jest dużo produktów bogatych w skrobię, o niskiej zawartości tłuszczu, i umiarkowane ilości produktów bogatych w białko, jak mięso, jajka czy ryby. Posiłek przed zajęciami sportowymi powinien być lekkostrawny.

#### Przykłady posiłków przed ćwiczeniami ruchowymi:

- Pieczony ziemniak ze świeżymi warzywami i jajko na twardo, na deser banan.
- Makaron z tuńczykiem i warzywami w niskotłuszczowym sosie pomidorowym.

Jeśli dziecko przygotowuje się na intensywną sesję ćwiczeń, jak zawody sportowe, może zjeść małą przekąskę 30–60 minut wcześniej. Odpowiednie są przekąski i napoje zawierające cukier, ponieważ mniej obciążają – to prosty sposób dostarczenia energii przed ćwiczeniami. Każde dziecko ma swoje ulubione dania, więc prawdopodobnie będziesz musiał trochę poeksperymentować.

#### RADY PRZED ĆWICZENIEM

- Zapewnij swojemu dziecku przekąskę, np. garść suszonych moreli (lub innych owoców), batonik musli.
- Wrzuc do plecaka dziecka napój zawierający cukier.

**Przekąski i napoje zawierające cukier mogą być przydatne jako szybki i wygodny sposób dostarczenia energii przed ćwiczeniami.**



**Jeśli dziecko bierze udział w intensywnych ćwiczeniach, przydatna będzie dodatkowa porcja energii zawarta w typowych napojach dla sportowców. Napoje te zostały przygotowane tak, aby szybko uzupełniały poziom węglowodanów i płynów w organizmie.**

### CO MOJE DZIECKO POWINNO JEŚĆ PO ĆWICZENIACH?

Jedzenie to także ważny element regenerowania się po ćwiczeniach ruchowych. Po zajęciach sportowych dobrze jest od razu uzupełnić poziom węglowodanów, podając dziecku przekąskę lub napój. Najlepiej w ciągu godziny od ćwiczeń. Kolejny posiłek powinien także zawierać sporą porcję produktów bogatych w skrobię – może to być pieczywo, makaron, ryż lub ziemniaki.

### CZY DZIECKO POWINNO JEŚĆ COŚ WIĘCEJ LUB ZAŻYWAĆ SUPLEMENTY, PONIEWAŻ JEST AKTYWNE FIZYCZNE?

Jeśli dziecko zdrowo się odżywia, to dostarcza organizmowi wszystkich składników odżywczych potrzebnych do prowadzenia aktywnego trybu życia.

### NAWODNIENIE

Istotne jest, aby dziecko miało uzupełniony poziom płynów, zanim rozpocznie ćwiczenia. Powinno więc regularnie pić przez cały dzień. Dobry poziom nawodnienia organizmu zapewnia wiele napojów, m.in. woda, mleko, soki owocowe i napoje niegazowane. Należy pamiętać o tym, aby dziecko dużo piło w trakcie zajęć fizycznych – tym bardziej, jeśli temperatura otoczenia jest wysoka. Wykonywanie ćwiczeń ruchowych powoduje wzrost ciepłoty ciała. Wówczas organizm poci się – traci płyny przez skórę, dzięki czemu temperatura ciała się obniża. Im bardziej sportowiec się poci, tym więcej musi pić. Ale to zależy od organizmu, a także od:

- sprawności dziecka,
- intensywności ruchu,
- czasu wykonywania ćwiczeń,
- temperatury otoczenia,
- ubioru.

Jeśli dziecko się poci, potrzebuje dodatkowych ilości płynów oprócz tych podanych w rozdziale 4. Upewnij się, że ma dostęp do napojów, które lubi, bo dzięki temu z pewnością utrzyma właściwy poziom nawodnienia. Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek dotyczących dodatkowych ilości płynów, jakie dziecko może potrzebować w trakcie zajęć ruchowych, takich jak mecz lub treningi sportowe:

KIEDY	PRZED ĆWICZENIAMI	W TRAKCIE ĆWICZEŃ	PO ĆWICZENIACH
CEL	DOBRY POZIOM NAWODNIENIA	ZAPOBIEGANIE ODWODNIENIU I ZMIANOM W BILANSIE WODNYM ORGANIZMU	UZUPEŁNIENIE PŁYNÓW WYDALONYCH Z POTEM I MOCZEM
POTRZEBNA ILOŚĆ	5-7 ML NA 1 KG MASY CIAŁA ORAZ 300-400 ML NA 30-40 MIN PRZED ROZGRZEWKĄ	400-800 ML NA GODZINĘ, PICIE W ODSTĘPACH 15 MIN (W TEMPIE OK. 100 ML NA 15 MIN)	PICIE PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZEŃ, AŻ DO MOMENTU DOSTARCZENIA DO ORGANIZMU 150% PŁYNÓW UTRACONYCH W TRAKCIE ĆWICZEŃ

Należy także przypominać dziecku, by dużo piło w trakcie odpoczynku po ćwiczeniach ruchowych. Jeśli dziecko bierze udział w intensywnych zajęciach sportowych trwających dłuższy czas, przydatna będzie dodatkowa porcja energii zawarta w typowych napojach dla sportowców. Napoje te zostały przygotowane tak, by szybko uzupełniały poziom węglowodanów i płynów.

### PAMIĘTAJ

- W momencie, kiedy dziecku zechce się pić, jest już lekko odwodnione.
- Jeśli dziecko spędza sporo czasu w klimatyzowanych pomieszczeniach (np. w autokarach), zapewnij mu dodatkowe napoje, ponieważ klimatyzacja wysusza powietrze w otoczeniu.
- Jeśli jest gorąco, koniecznie trzeba pić odpowiednie ilości płynów. Duże odwodnienie organizmu bywa bardzo niebezpieczne.



**06** JAK POMÓC DZIECIOM STAĆ SIĘ  
AKTYWNIJSZYMI FIZYCZNIE?



## 06 Jak pomóc dzieciom stać się aktywniejszymi fizycznie?

UCZYŃ Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ JEDEN Z PRIORYTETÓW W TWOJEJ RODZINIE! PODSTAWĄ JEST MOTYWACJA. ZACHĘCAJ DZIECI DZIĘKI PROGRAMOWI ĆWICZEŃ DOSTOSOWANEMU DO ICH WIEKU, SPRAWNOŚCI I OSOBOWOŚCI.



### » WPROWADZENIE

Do tej pory dowiedzieliśmy się, jak ważna jest dla nas i dla naszych dzieci aktywność fizyczna. Regularne wykonywanie ćwiczeń ruchowych sprawia, że jesteśmy sprawniejsi i skutecznie kontrolujemy wagę naszego ciała, dzięki czemu możemy osiągnąć w życiu więcej. Ruch poprawia także nastrój oraz zwiększa pewność siebie. Ale najważniejsze jest to, że dzięki niemu mamy większe szanse uniknąć problemów zdrowotnych teraz i w przyszłości. Wszystko to ma ogromną wartość. Łatwo znaleźć argumenty świadczące o tym, że aktywność fizyczna w naszym życiu jest bezcenna. Dlaczego więc tak trudno znaleźć nam czas na regularne ćwiczenia ruchowe, a już zwłaszcza naszym dzieciom?

Jest mnóstwo powodów – większość z nich ma związek z naszym stylem życia. Oto kilka przykładów:

- Ułatwiamy sobie życie dzięki nowoczesnym urządzeniom i maszynom, które za nas wykonują codzienną pracę, np. zawozimy dzieci do szkoły

samochodem, korzystamy z wind i schodów ruchomych, zamiast zwykłych schodów – nie tylko dlatego, że jesteśmy leniwi, ale także dlatego, że nie mamy czasu i oszczędzamy energię na inne zajęcia.

- Dom stał się dla nas centrum rozrywki – mamy telewizor, komputer, konsolę do gier i sprzęt muzyczny. Kusi nas więc, by spędzać coraz więcej czasu wolnego, siedząc i odpoczywając.
- Coraz bardziej boimy się o bezpieczeństwo naszych pociech z powodu wzmożonego ruchu ulicznego oraz mamy obawy przed pozostawieniem bawiących się dzieci bez nadzoru dorosłych.

Jeśli zgodzimy się, że aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści, musimy znaleźć sposób, by pokonać te przeszkody i nadać ruchowi większe znaczenie w życiu rodziny – w szczególności dla dobra naszych dzieci. Wielu rodzin udało się to osiągnąć, czego wynikiem jest harmonia wśród ich bliskich oraz szczęśliwsze, zdrowsze i pewniejsze siebie dzieci.

**Telewizja,  
gry komputerowe,  
wieże hi-fi...  
Wszystko to kusi nas,  
by spędzać coraz  
więcej wolnego  
czasu, siedząc  
i odpoczywając.**

### MOTYWACJA U DZIECI I MŁODYCH LUDZI

Wszyscy rodzice wiedzą, jak złożonym zadaniem jest wychowywanie dzieci. Pomiędzy pozostawieniem dzieciom swobody w podejmowaniu własnych decyzji a narzuceniem rozsądnych granic i zasad dyscypliny istnieje bardzo cienka granica. Co ciekawe, niewiele się pisze o tym, w jaki sposób rodzice mogą stworzyć warunki domowe, które zachęcą dzieci do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.

Psychologowie uważają, że pomóc w tym może zrozumienie motywacji u dzieci. Motywacja to siła, która kieruje naszymi decyzjami i sposobem spędzania czasu. Określa zarówno wybór, jak i wysiłek, jaki wkładamy w różne działania. Poniższy rysunek pokazuje wyniki sondy, w której dzieci zapytano o to, co je zachęca do ćwiczeń ruchowych i sportu, a co je od nich odstrasza. Jest oczywiste, że dzieci biorą udział w zajęciach ruchowych, jeśli je lubią – wtedy dobrze się bawią. Niektóre zajęcia – np. zabawy ruchowe – są wesole same w sobie, ale czasami nie jest

Motywacja do zaangażowania się w ćwiczenia ruchowe lub sport.

#### Dlaczego biorę udział w zajęciach ruchowych?

To świetna zabawa.  
Uczę się i doskonale swoje umiejętności.  
Zdobywam uznanie.  
Moi przyjaciele biorą w nich udział.  
Chcę być dobrym graczem.  
Koledzy mówią, że jestem dobrym graczem.  
Sportowcy to świetni ludzie.  
Czuję się sprawniejszy.  
Wprawiają mnie w dobry nastrój.  
Nauczyciel/trener jest fajny.  
Dzięki nim czuję się dobrze ze swoim ciałem.

#### Dlaczego nie biorę udziału w zajęciach ruchowych?

To nudne.  
Denerwuje mnie to.  
Wychodzę na głupka.  
Nie mam tam przyjaciół.  
Jestem beznadziejny.  
To zbyt męczące.  
Nie mam czasu.  
Nie pasuję do innych.  
Czuję się zażenowany i do niczego.  
Trener się znęca.  
Nie lubię sportu.

jasne, co sprawia, że dane zajęcia podobają się dzieciom. Widać, że dzieci chętniej wybierają zajęcia ruchowe czy różne dyscypliny sportu, jeśli mogą odpowiedzieć twierdząco na następujące pytania:

1. Czy dam sobie radę? Uważają, że będą w tym dobre i jest niewielkie ryzyko, że się ośmieszą i będą się czuły zakłopotane,
2. Czy warto? Ich zdaniem tak, ponieważ taka nagroda jak bycie z przyjaciółmi lub poczucie odniesionego sukcesu są warte wymaganego wysiłku (stosunek wysiłku do korzyści).

W tym rozdziale znajdują się sugestie co do sposobów, w jakie rodzice mogą pomóc swoim dzieciom stać się sprawniejszymi fizycznie, a także podejmować decyzje dotyczące wysiłku i korzyści tak, by wygrał ruch i zdrowe żywienie.

### CO JEST ODPOWIEDNIE DLA TWOJEGO DZIECKA?

Jak już wiemy, aktywność fizyczna przejawia się w różnych formach. Ćwiczenia ruchowe mogą być wykonywane w wielu miejscach. Zabawa w ogrodzie z przyjaciółmi, jazda na rowerze do szkoły lub dotarcie do niej pieszo, przynależność do drużyny piłkarskiej czy też wstąpienie do klubu tańca, sztuk walki czy gimnastycznego – to wszystko składa się na codzienną lub cotygodniową aktywność fizyczną dziecka. Dodatkowo trzeba zwrócić uwagę na to, ile czasu dzieci powinny spędzać przed telewizorem czy komputerem. Ważne jest, by rodzice pamiętali o tej szerokiej definicji aktywności fizycznej.

Najlepiej myśleć, że dziecko posiada pewien profil aktywności, a nie że wykonuje jej określony rodzaj. Należy dążyć do tego, by dziecko wykazywało w sumie co najmniej 60 minut średnio intensywnej aktywności fizycznej dziennie. Zależy to oczywiście od wieku dziecka, np.: Dla 11-latkę przejście kilometra do szkoły i z powrotem oraz gra w piłkę nożną na szkolnym

**Zabawa  
w ogrodzie, jazda na  
rowerze do szkoły,  
gra w drużynie  
piłkarskiej – to  
wszystko składa  
się na codzienną  
aktywność fizyczną  
dziecka.**

boisku to większość dziennego profilu aktywności. Dla 13-latka większość mogą stanowić lekcje tańca i treningi sportowe. Dla 15-latka – godzina dziennie w pracy przy dostawach dla miejscowego sklepu wystarczy za niemal całość dziennego zapotrzebowania na ruch. Oznacza to, że rodzice powinni poszukiwać możliwości odpowiadających ich dziecku, tak aby było ono zadowolone i jednocześnie realizowało swój dzienny profil aktywności. Zapotrzebowanie dzieci na ruch, zwłaszcza gdy uprawiają jakąś dyscyplinę sportu, zależy od ich wieku oraz cech fizycznych i osobowościowych. Tabela poniżej przedstawia różnice pomiędzy dziećmi w różnym wieku oraz sposoby wsparcia ze strony rodziców.

Różnice wiekowe w zapotrzebowaniu na ruch.



**Zapotrzebowanie dzieci na ruch, szczególnie gdy uprawiają jakąś dyscyplinę sportu, zależy od ich wieku oraz cech fizycznych i osobowościowych.**

**ĆWICZENIA RUCHOWE + ODPOWIEDNIA DIETA = ZDROWY ROZWÓJ**

6–9 LAT wyrabianie nawyków	10–13 LAT konsolidacja nawyków	14–18 LAT zachowanie nawyków
<p>Bycie aktywnym fizycznie każdego dnia.</p> <p><b>Spożywanie różnorodnych produktów w różnych kolorach. To świetna zabawa!</b></p> <p>Sprawdzanie się w różnych dyscyplinach sportowych.</p> <p><b>Dostarczanie energii codziennie rano.</b></p> <p>Pamiętanie o śniadaniu.</p> <p><b>Zabieranie do szkoły drugiego śniadania.</b></p> <p>Zabawy w domu i na dworze. Zabawy z przyjaciółmi.</p> <p><b>Spożywanie 5 posiłków dziennie.</b></p> <p>Jakie jest znaczenie „sportu” w tym wieku?</p> <p><b>Gry wprowadzające do dyscyplin sportowych.</b></p> <p>Rozwój umiejętności postrzegania i sprawności fizycznej. Nabywanie podstawowych umiejętności (bieganie, skakanie, kopanie i uderzanie, obroty, rzucanie).</p>	<p>Kontynuowanie codziennej aktywności fizycznej. Lepiej ćwiczyć w grupie.</p> <p><b>Picie mnóstwa płynów – organizm tego potrzebuje. Składamy się w 65% z wody.</b></p> <p>Poznanie zasad dyscyplin sportowych i ich przestrzeganie.</p> <p><b>Stosowanie zróżnicowanej diety.</b></p> <p>Niezapominanie o rozgrzewce i rozciąganiu po ćwiczeniach.</p> <p><b>Zwiększanie porcji posiłków w zależności od wzrostu i aktywności fizycznej.</b></p> <p>Jakie jest znaczenie „sportu” w tym wieku?</p> <p>Podstawowy trening sportowy.</p> <p>Rozwój percepcji i motoryki.</p> <p>Nabywanie konkretnych umiejętności. Wyrabianie nawyków uprawiania sportu i podejmowania innej aktywności fizycznej.</p>	<p>Bycie aktywnym fizycznie jest dobre dla ciała i umysłu.</p> <p><b>Dostosowanie porcji posiłków do uprawianego sportu i tempa wzrostu.</b></p> <p>Zaprojektowanie własnego programu ćwiczeń.</p> <p><b>Trening aerobowy:</b> bieg w swoim tempie (co najmniej 20 min dziennie co najmniej 3 dni w tygodniu).</p> <p><b>Trening anaerobowy:</b> bieg z dużą intensywnością na przemian z mniej intensywnymi okresami odpoczynku (chód lub trucht).</p> <p><b>Trening mięśniowy:</b> różne rodzaje ćwiczeń, składające się na godzinny trening.</p> <p><b>Częstotliwość:</b> 3–6 dni w tygodniu, zmieniając rodzaj treningu.</p> <p>Konsultacja z dietetykiem przed podjęciem decyzji o zażywaniu suplementów diety.</p> <p><b>Jakie jest znaczenie „sportu” w tym wieku?</b></p> <p>Praca nad sprawnością fizyczną. Siła, wytrzymałość, szybkość, elastyczność i konkretne umiejętności związane z wybraną dyscypliną sportu.</p>

Nauka przez całe życie

**MAŁE DZIECI (6–9 LAT): CZAS NABYWANIA UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNYCH**

Zabawa jest podstawową aktywnością małych dzieci. Oczywiście ma ona charakter mieszany, np. na przemian bieganie i łapanie, a nie stały. Małe dzieci nie są w stanie kontynuować czynności wytrzymałościowych przez dłuższy czas. Ponadto nie widzą w tym sensu. W tym wieku powinny doskonalić podstawowe umiejętności fizyczne, jak: skakanie, podskakiwanie, rzucanie, wspinanie się, kopanie, chwytanie, jazda na rowerze, pływanie, a nawet jazda na nartach, jeśli to możliwe. Wszystkie te aktywności sprzyjają rozwojowi sprawności ruchowej. Umiejętności, takie jak koordynacja, zręczność i równowaga, kształtują się właśnie teraz, by później stać się podstawowymi elementami koniecznymi do uprawiania dyscyplin sportowych.

Małe dzieci nawiązują kontakty ze swoimi kolegami, uczą się, co robić, a czego nie. Ważne jest, aby komunikowały się między sobą bez wyraźnego udziału dorosłych. Dawniej dzieci nabywały umiejętności społeczne, bawiąc się z innymi dziećmi na ulicach, placach zabaw, w parkach i w lasach. W tym również możesz pomóc:

- Stwórz dzieciom warunki do zabawy „samopas” (jeśli to możliwe, bez ścisłego nadzoru).
- Regularnie przyłączaj się do prostych zabaw z dziećmi w parku czy w ogrodzie. Wykorzystaj duże kije, piłki, wolny sprzęt terenowy, aby dzieci mogły doskonalić podstawowe umiejętności i odnosić sukcesy. Krótkie partie tenisa, piłki plażowej, siatkówki czy innych gier, w których uczestniczy po trzech zawodników, będą prawdopodobnie bardziej interesujące dla dzieci niż prawdziwa gra sportowa.
- Pozwól dzieciom na nawiązywanie stosunków towarzyskich z przyjaciółmi podczas drogi do szkoły, nawet gdy będziesz musiał je odprowadzać – o ile pozwalają na to lokalne warunki.

Motywacja w tym wieku jest prosta. Dzieci nie są jeszcze w stanie podejmować wiążących decyzji dotyczących aktywności fizycznej, są „tu i teraz”. Dobrze będzie wszystko, co akurat teraz jest ciekawe i wciągające. Małe dzieci uważają, że chodzenie samo w sobie jest nudne. Natomiast poszukiwanie skarbów, pokonywanie leśnych

Źródło: M. González-Gross i inni, The development of the healthy lifestyle pyramid for children and adolescents, Nutr Hosp 2008, 23(2).

ścieżek, gdzie można przeskakiwać przez strumyki, wyszukiwać kamyczki i wspinać się na drzewa – to zupełnie co innego. A już wyprawa rowerowa z mamą i tatą to prawdziwa frajda!

#### **MŁODSZE NASTOLATKI (10–13 LAT): LATA KSZTAŁTOWANIA UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**

Jeśli dzieci opanowały podstawowe umiejętności, prawdopodobnie z wiekiem chętniej będą brały udział w bardziej sformalizowanych sportach. Poczucie sprostania wymaganiom fizycznym daje zadowolenie, buduje pewność siebie i motywuje dzieci do dalszego uczestnictwa w zajęciach. Zazwyczaj dzieci, które zdobyły pewną umiejętność, są na tyle pewne siebie, że samodzielnie szukają okazji do wykazania się nią, np. może się okazać, że w parku lub na placu zabaw samodzielnie nauczyły się grać w piłkę czy skakać na skakance.

W tym czasie dobrze jest spróbować zainteresować młodzież jedną lub nawet kilkoma dyscyplinami sportu, sztukami walki, różnymi zajęciami na dworze, tańcem – niektóre z nich na pewno będą stanowiły część profilu aktywności fizycznej młodych ludzi. Wymienione rodzaje formalnych zajęć wiążą się z nadzorem dorosłych. Odbywają się po szkole, np. w klubach sportowych, wieczorami lub w weekendy. Wymagają nauki bardziej specyficznych umiejętności, są okazją do zdobywania nowych przyjaciół i odnoszenia sukcesów.

Młodzież w tym wieku zaczyna otwarcie porównywać swoje umiejętności z umiejętnościami rówieśników. To część dorastania. Jednak nie wszystkie dzieci mogą być najlepsze.

Rodzice powinni pozytywnie wpływać na swoje dzieci, aby się nie zniechęcały. Dzieci te nie są jeszcze w pełni dojrzałe, stale się rozwijają

– nie sposób więc ocenić, jakie będą, kiedy dorosną. Bardzo istotne jest, aby ich zaangażowanie nie spadało, aby nadal kształtowały swoje umiejętności, a nie pozostały w tyle. Jest to ważniejsze w przypadku dziewczynek, które zwykle mają mniejsze zaufanie do swoich fizycznych możliwości niż chłopcy i często w tym okresie przestają interesować się bardziej formalnymi zajęciami ruchowymi. Podstawą jest zachęcanie młodzieży do skoncentrowania się na doskonaleniu, a nie zastanawianiu się, jak sobie radzą inni. Psychologowie wykazali, że dzieci skupione w ten sposób na sobie są dłużej zmotywowane, niezależnie od rzeczywistego poziomu ich umiejętności.

Silnym czynnikiem motywującym jest przebywanie z przyjaciółmi. Jeśli przyjaciele naszego dziecka jeżdżą do szkoły na rowerze, chodzą po szkole na zajęcia ruchowe, uczęszczają na zajęcia z gimnastyki czy pływania, nasze dziecko będzie bardziej skłonne dołączyć do nich. Rzadko kiedy dziecko zaczyna uprawiać sport samo, bez przyjaciół, nawet jeśli dany rodzaj aktywności ruchowej mu się podoba.

Możesz w tym pomóc:

- Zachęcaj dzieci do brania udziału w zajęciach, jeśli uczestniczą w nich ich przyjaciele.
- Namawiaj do zawierania przyjaźni z dziećmi, które są już aktywne fizycznie.
- Bądź wrażliwy na trudności, jakie mogą mieć młodzi ludzie, kiedy pierwszy raz biorą udział w nowych zajęciach ruchowych.
- Zachęcaj młodzież do samodzielnego chodzenia do szkoły z przyjaciółmi i niespiesznego powrotu (badania wykazały, że wracając ze szkoły, dzieci włączają się do aktywnych zabaw).
- Wyjaśniaj dzieciom, że nie powinny się zniechęcać, jeśli nie zostały wybrane do drużyn albo czują, że nie idzie im zbyt dobrze, zwłaszcza gdy fizycznie dojrzewają później. Samodoskonalenie się i wysiłek

**W wieku 6–9 lat  
dzieci powinny  
dobrze się bawić,  
doskonaląc  
podstawowe  
umiejętności  
fizyczne, takie  
jak skakanie,  
podskakiwanie,  
kopanie, rzucanie...**



**Wiek 10–13 lat**  
to doskonały  
czas, by skłonić  
młodzież do  
udziału w sportach,  
sztukach walki,  
zajęciach  
ruchowych na  
dworze, zajęciach  
tanecznych...

- to podstawa, a fakt, że nie jest się najlepszym, jest obecnie mniej ważny. Może się okazać, że za rok lub dwa sytuacja się zmieni.
- Sprawdzaj doświadczenie i podejście trenerów i nauczycieli, którzy mają kontakt z dziećmi. Powinni oni potrafić motywować i zachęcać wszystkie dzieci, niezależnie od ich aktualnych możliwości, a dobro dziecka muszą mieć na uwadze bardziej niż wygraną. Dzieci są ważniejsze od wyniku meczu.
  - Jeśli masz to szczęście, że Twoje dzieci są utalentowane sportowo, koniecznie unikaj rekompensowania własnych porażek sportowych sukcesami dziecka. Może to na nie wywierać zbyt dużą presję. Chodzi o ich zajęcia sportowe i ich wysiłek, nie o Twoje ambicje.
  - Jeśli jednak wszystko inne zawiedzie, uszanuj decyzję dziecka o rezygnacji – prawdopodobnie są ważniejsze bitwy do wygrania.

#### **STARSZE NASTOLATKI (14–18 LAT): NAUKA BYCIA DOROSŁYM**

Młodzież w tym wieku zaczyna myśleć prawie tak samo jak dorośli. Dzieci są zdolne do podejmowania własnych decyzji, ale nie mają doświadczenia, więc często popełniają błędy. To czas ponoszenia ryzyka i wyznaczania granic, a tym samym wypróbowywania rodzicielskiej cierpliwości.

Nastolatki w tym wieku są całkowicie zdolne do wykonywania wszelkich ćwiczeń ruchowych dla zdrowia i poprawienia sprawności fizycznej, chociaż często ich motywacjami są chęć poprawy wyglądu i osiągnięcie lepszego statusu wśród rówieśników. Niektórzy młodzi ludzie nadal uprawiają sporty wyczynowe, co wymaga finansowego i emocjonalnego wsparcia rodziców oraz czasu. Wszystkie nastolatki potrafią chodzić, jeździć na rowerze lub poruszać się na wózku inwalidzkim, jeśli są niepełnosprawne. Przekonanie ich, że zmiana sposobu przemieszczania się na bardziej aktywny jest częścią ich

profilu aktywności fizycznej, może pozwolić rodzicom zaoszczędzić czas i pieniądze przeznaczane na wożenie dzieci wszędzie samochodem.

Wielu młodych ludzi ciągle stara się dowiedzieć tego, kim są i kim chcą być. Psychologowie nazywają ten czas fazą poszukiwania tożsamości. Młodzież łączy się w różne grupy, przyjmując charakterystyczne ubiór i zachowania. Niektóre dzieci wybiorą subkultury bardziej zbuntowane, a inne – grupy konformistyczne. Dlatego pozwolenie dziecku na dokonanie wyboru grupy i zwracanie uwagi, aby budowało pozytywne relacje z otoczeniem, są tak ważne w młodszym wieku. Najlepiej byłoby, gdyby Twój nastolatek miał silne poczucie indywidualności lub tożsamości, tak aby nie musiał kryć się w grupie, ale był na tyle pewny siebie, by po prostu się do niej przyłączyć, jeśli pojawi się okazja.

Możesz w tym pomóc swojemu nastolatkowi:

- Wspieraj dzieci emocjonalnie i finansowo, jeśli są zaangażowane w sport i ćwiczenia na wysokim poziomie.
- Zachęcaj je do jazdy na rowerze i przemieszczania się na co dzień pieszo.
- Bądź cierpliwy, jeśli uważasz, że Twoje dziecko podejmuje błędne decyzje. Nastolatki powinny móc popełniać błędy, ponieważ wówczas uczą się odpowiedzialności za własne czyny.
- Wspieraj swoje dziecko i udzielaj mu porad, kiedy masz okazję, oraz chwal je, aby czuło się doceniane.

#### **KOMUNIKOWANIE SIĘ Z DZIEĆMI I NASTOLATKAMI**

Dobre rodzicielstwo charakteryzuje się przede wszystkim kompetentną i przemyślaną komunikacją z dziećmi. Każde dziecko jest inne, tym bardziej nie jest łatwo znaleźć odpowiednią równowagę pomiędzy kontrolowaniem swoich pociech a stymulowaniem ich rozwoju tak, aby wyrosły na niezależnych młodych ludzi, potrafiących podejmować







rozsądne decyzje i posiadających dobre nawyki. Psychologowie określili trzy style rodzicielstwa.

**Rodzice autorytarni** uważają, że dzieci najlepiej rozwijają się w ramach surowej dyscypliny. Ustalają ścisłe reguły i zasady zachowania. Za ich naruszenie są gotowi młodzież karać. Dzieci nie mają wielkich możliwości do negocjacji i wyrażania własnej opinii podczas podejmowania decyzji: „Mama i tata wiedzą lepiej”.

**Rodzice liberalni** uważają, że dzieci są zdolne do samodzielnego podejmowania słuszných decyzji, więc nie wyznaczają konkretnych granic i zasad. Sądzą, że ich pociechy potrzebują swobody, i pozwalają im kształtować formy zachowań.

**Rodzice autorytatywni** są zdania, że dzieci muszą mieć okazję do nauczenia się podejmowania samodzielných decyzji, ale przyznają, że konieczne są też sztywne zasady i granice, w ramach których funkcjonują, zwłaszcza w młodszym wieku.

Chociaż jako rodzice najprawdopodobniej działamy w ramach wszystkich tych trzech stylów, większość z nas chciałaby być rodzicami autorytatywnymi. Faktycznie, psychologowie podkreślają, że jest to najskuteczniejsza metoda wychowywania dzieci.

Tacy rodzice:

- Zachęcają dzieci (już od wczesnego wieku) do udziału w podejmowaniu decyzji, które ich dotyczą. Pytają dzieci o zdanie na temat m.in. rodzaju

aktywności fizycznej i przygotowywanych dla nich potraw oraz starają się uwzględniać wybór dzieci podczas podejmowania ostatecznych decyzji.

- Próbują pokazać dzieciom, że są one odpowiedzialne za własne czyny i muszą ponosić ich konsekwencje, np. spędzanie wielu godzin przed komputerem nie jest najlepszym pomysłem.
- Mają pedagogiczne podejście – dają dobre rady i przekazują potrzebne informacje, aby pomóc w podjęciu decyzji.
- Unikają twierdzeń: „Bo tak ma być!”. Jeśli wprowadzają zasady i wyznaczają granice lub decydują za dzieci, wyjaśniają, dlaczego tak zrobili.

Wychowanie takie sprawia, że dzieci samodzielnie potrafią podejmować dobre decyzje. Jeśli znają powód, dla którego powinny być aktywne fizycznie i oglądać mniej telewizji, oraz widzą, że zachęca się je do bycia odpowiedzialnymi, z pewnością dokonają słuszných wyborów. Reperkusjami wychowania autorytarnego mogą być otwarty bunt lub zachowania reaktywne w czasie nieobecności rodziców (np. jedzenie dużych ilości produktów, które zostały wcześniej zakazane).

Stwarzanie warunków, w których dzieci uczą się samodzielnie podejmować lepsze decyzje, jest bardzo ważne, ale rodzice mogą zrobić znacznie więcej.

Wiele mówi się o dawaniu dzieciom dobrego przykładu, co w tym wypadku interpretowane jest jako potrzeba pokazania potomkom, że mają wysportowanych rodziców. Nie jest to konieczne. Przede wszystkim rodzice powinni dać dzieciom do zrozumienia, że

**Rodzice powinni zachęcać nastolatków do udziału w decyzjach, które ich dotyczą, np. w sprawie rodzaju aktywności fizycznej i diety.**

**Najważniejsze jest, by rodzice pokazywali dzieciom, że przywiązują duże znaczenie do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.**

przywiązują duże znaczenie do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Rodzice mogą to osiągnąć, wprowadzając do codziennej diety zdrowe produkty i podejmując różne rodzaje aktywności fizycznej dotyczące całej rodziny. Oczywiście najlepiej, gdy rodzice bezpośrednio dają dobry przykład – ćwiczą, zdrowo się odżywiają, serwując rodzinie posiłki bogate w substancje odżywcze. Warto pokazać dzieciom, że aktywność fizyczna jest dla nas ważna – kiedy mamy taką okazję (zwłaszcza gdy dzieci są małe), dołączajmy do ich zabaw: pobawmy się z nimi w ogrodzie, zagrajmy w piłkę, zabierzmy je na basen, urządzmy rodzinne wyprawy rowerowe, wybierzmy się na wspólne aktywne wakacje. Zapewnij dziecko, że jeżeli zdecyduje się na zajęcia sportowe, będziesz gotowy je wspierać, np. dowozić na miejsce zajęć czy uiścić wymagane opłaty. To wszystko może zrobić zarówno rodzic wysportowany, jak i nieuprawiający sportu.

Jedną z głównych przeszkód w nauce samodzielności jest obawa rodziców o bezpieczeństwo ich dzieci. Zagrożenia wynikają przede wszystkim ze wzmożonego ruchu ulicznego, a także z ryzyka, jakie niesie świat dorosłych. Przykładowo badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazały, że na przestrzeni 20 lat stopień przyzwolenia rodziców na to, by dzieci samodzielnie wychodziły z domu (np. na rower czy spacer do miasta z przyjaciółmi) znacznie się zmniejszył. Aby dzisiaj móc robić to, co 20 lat temu mógł robić 7-latek, dziecko powinno mieć 10 lat. Nie ma prostych rozwiązań tego problemu. Chociaż okoliczności się zmieniły, a niektóre

dzielnice są bardziej niebezpieczne od innych, rodzice muszą się zastanowić, czy mimo wszystko nie za bardzo ograniczają aktywności fizycznej dzieci.

#### CENNE RADY

**Czasami nie warto wygrać bitwy, jeśli będzie to oznaczało przegraną wojnę.** Najważniejsze jest to, aby mieć z dziećmi dobre relacje, którym towarzyszy bezwarunkowa miłość. Czasami rodzice muszą się poddać.

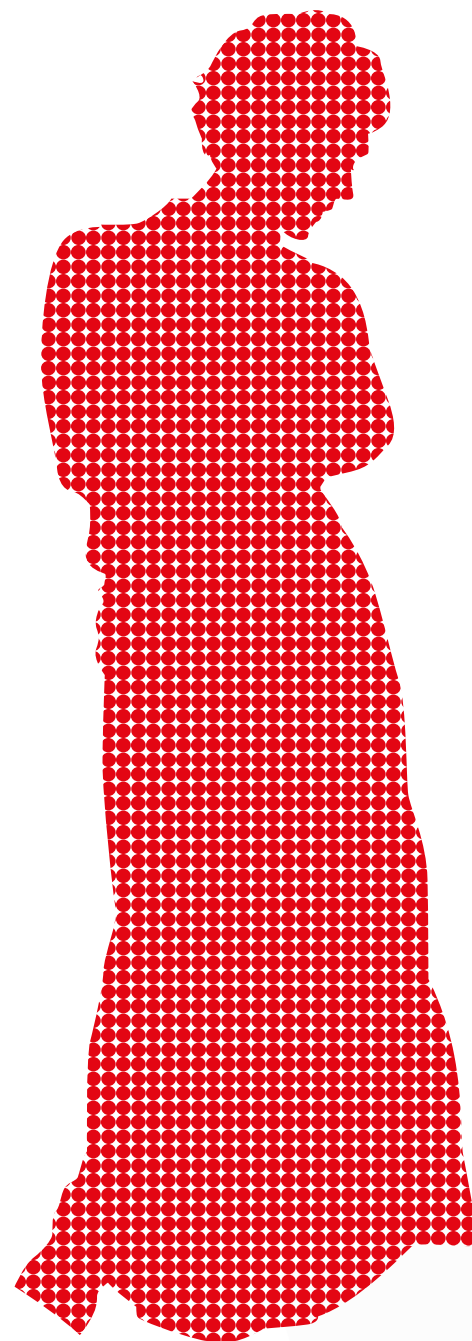
**Unikaj sytuacji, w których dzieci przestają Cię słuchać.** Dzieje się tak, kiedy Twoje dobre rady zmieniają się w narzekanie.

**Udzielaj pięć razy więcej pochwał i wsparcia, niż uważasz, że jest to potrzebne.** Dzieci i rodzice we wzajemnych relacjach oczekują więcej, niż myślisz. Powiedz dziecku, by od czasu do czasu także Cię chwaliło.

**Nagradzaj pieniędzmi, słodyczami i innymi przyjemnościami bardzo oszczędnie.** Najlepiej udzielaj tych nagród okazjonalnie. Nigdy nie powinny one stać się przyczyną danej aktywności. Najskuteczniejsza nagroda to sama aktywność.

**Pamiętaj! Nawet jeśli rodzic postępuje właściwie, nie zawsze wszystko wyjdzie tak, jakby sobie tego życzył. Takie jest życie.**





**07** AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ŚRODOWISKO.  
CO NA TO DZIAŁACZE NA RZECZ  
ŚRODOWISKA NATURALNEGO?



## 07 Aktywność fizyczna a środowisko. Co na to działacze na rzecz środowiska naturalnego?

CZY MYŚLAŁEŚ KIEDYŚ, ŻE BYCIE AKTYWNYM FIZYCZNIE MOŻE POMÓC RATOWAĆ NASZĄ PLANETĘ? PRZEMIESZCZANIE SIĘ PIESZO LUB ROWEREM, ZAMIAST KORZYSTANIA Z TRANSPORTU ZMOTORYZOWANEGO, MA OGROMNE ZNACZENIE. DLA ZIEMI. DLA CIEBIE.

» Dla niektórych ludzi bycie sprawnym i aktywnym fizycznie jest zupełnie naturalne – tak właśnie żyją. W przeciwieństwie do społeczeństw zachodnich wiele ludzi na całym świecie nadal żyje z rolnictwa i innych pracochłonnych zajęć, podróżuje pieszo, prowadząc tryb życia zupełnie nam obcy. Są oni bliżej przyrody, w której żyją, i często łączą bardziej aktywny tryb życia ze zdrowszą dietą.

Ludzka aktywność fizyczna ewoluowała, kiedy nasi przodkowie zaczęli chodzić na dwóch nogach w wyprostowanej pozycji oraz kiedy zaczęli regularnie polować i zbierać owoce, orzechy i nasiona na otwartych równinach Afryki. Dzięki temu rozwinęły się:

- spostrzegawczość wzrokowa,
- strategie łowieckie wymagające współpracy, bardziej złożone niż u zwierząt,

- umiejętności skutecznego polowania, które pozwalają uzupełnić pożywienie złożone z warzyw i innych roślin.

Buszmeni z pustyni Kalahari w Afryce polowali i podróżowali wiele mil pieszo. Używali prostych włóczni i technik tropienia, by złapać zdobycz. Ich powodzenie zależało od wytrzymałości, siły i szybkości oraz znajomości środowiska. Żyjąc w krajach zachodnich oraz w wielu innych rozwiniętych częściach świata, zatraciliśmy tę więź z przyrodą i środowiskiem, głównie dlatego, że praca została przeniesiona do wielkich miast. Już nie zdobywamy pożywienia, polując, i zapomnieliśmy, skąd ono pochodzi. W ciągu ostatnich 50 lat technologia i komunikacja oraz sprawniejszy transport pozwoliły na zwiększenie tempa produkcji żywności i gamy produktów żywnościowych, a także zmieniły sposób, w jaki pozyskujemy żywność.

**Straciliśmy więź z przyrodą i środowiskiem, głównie dlatego, że praca została przeniesiona do wielkich miast.**

Warto zastanowić się nad naszym otoczeniem – nad tym, jak technologia zmieniła nasze postrzeganie, codzienne zajęcia i sposób wykorzystania zasobów naturalnych:

- Skąd pochodzi woda, której używasz?
- Skąd bierzesz jedzenie?
- Jak jest zbudowany Twój dom i jak daleką drogę pokonały materiały, z których jest wykonany?
- Skąd pochodzą leki, które zażywasz?

I wreszcie – jaki wpływ na środowisko naturalne ma tego typu działalność przemysłowa? Zdecydowanie większy, niż Ci się wydaje! Wszystkie te niezbędne rzeczy wymagają energii, której zużycie zwiększa się w niepokojącym tempie. Oszczędzanie jej w naszych domach pozwoli nam ograniczyć wydatki, a także wesprze wysiłki na rzecz rozwoju nienaruszającego równowagi ekologicznej. Ważny jest także sposób pozyskiwania towarów – czy są one dostarczane lokalnie, czy pochodzą z daleka? Dalszy transport oznacza większe zużycie energii.

Powinniśmy minimalizować nasz wpływ na środowisko:

- ograniczać zużycie surowców, m.in. poprzez powstrzymanie się przed kupowaniem niepotrzebnych towarów,
- zwiększyć znaczenie recyklingu w codziennym życiu,
- zużywać mniejszą ilość energii,
- działać globalnie poprzez nabywanie produktów regionalnych na rynku lokalnym.

W dzisiejszym świecie nie jest to łatwe, więc w jakimś stopniu musimy zmienić swoje nastawienie. Wkładając więcej wysiłku w działalność lokalną, można by zaoszczędzić pieniądze!

Oto kilka podstawowych kroków:

- Zamiana suszarki elektrycznej na sznur do bielizny oraz odrobina ruchu podczas rozwieszania prania – i zachęcenie dzieci do pomocy!
- Wybór ekologicznych źródeł energii w domu, jak np. elektrownia wiatrowa, oraz ograniczenie utraty ciepła przez dach dzięki ociepleniu poddasza.
- Spędzanie wakacji w kraju, a nie zagranicą, i korzystanie z transportu publicznego, zamiast podróżowania samochodem.
- Wybieranie produktów wytwarzanych lokalnie i robienie zakupów w okolicznych sklepach (do których można dotrzeć pieszo).
- Rzadsze korzystanie z samochodu i pokonywanie krótszych tras pieszo (ograniczenie emisji gazów cieplarnianych poprzez mniejsze zużycie paliwa).

Debata nad dwutlenkiem węgla wciąż trwa. Na wykorzystanie materiałów i środków transportu emitujących dwutlenek węgla nakładane są ograniczenia. Dotyczą one poszczególnych krajów i ich obywateli. Musimy zatem zmniejszyć nasze zużycie energii.

Ludzie na Zachodzie pracują w gałęziach przemysłu, które są niemal całkowicie zmechanizowane, dzięki czemu towary wytwarzane są wydajniej i łatwiej. Nie musimy chodzić do pracy pieszo, skoro możemy jechać autobusem lub samochodem. Dziś maszyny przejęły prace, które kiedyś wykonywaliśmy ręcznie. Wpływa to negatywnie na środowisko naturalne, przyczyniając się do globalnego ocieplenia, zwiększenia zużycia paliwa i pogorszenia stanu naszego zdrowia. Obecnie jesteśmy mniej aktywni niż 30 lat temu. Ponad połowa podróży samochodem odbywa się na odcinkach krótszych niż 5 km, a jest to odległość do pokonania pieszo lub na rowerze. Te odległości można przejechać rowerem w 15–20 min, szybki marsz zajmie 30–50 min – dodatkowo jest to zalecana ilość dziennej aktywności fizycznej.

**Ponad połowa podróży samochodem odbywa się na odcinkach krótszych niż 5 km, a jest to odległość do pokonania pieszo (30–50 min) lub na rowerze (15–20 min).**

**Często pierwszym krokiem jest zmiana nastawienia i stylu życia. Jeśli jesteśmy zdecydowani i chętni na zmiany, wszystko uda się osiągnąć dzięki starannemu planowaniu.**

Ludzie często korzystają z samochodów, jeżdżąc do lokalnych sklepów położonych zaledwie 200–300 m dalej. Bez samochodów i nowoczesnych środków transportu mielibyśmy tylko jedną możliwość – przemieszczać się pieszo. Jeszcze niedawno właśnie tak było, zwłaszcza w odleglejszych i mniej zamożnych częściach świata.

Co powinniśmy zatem zmienić, by stać się sprawniejszymi, zdrowszymi i wreszcie – szczęśliwymi, przyczyniając się do oszczędzania energii oraz ograniczenia zanieczyszczenia?

Nasze dobre samopoczucie leży w naszych rękach oraz w rękach tych, którzy są odpowiedzialni za środowisko naturalne, np. rządzących i innych decydentów. Pierwszym krokiem jest często zmiana nastawienia i stylu życia. Jeśli jesteśmy zdecydowani i chętni na zmiany, wszystko uda się osiągnąć dzięki starannemu planowaniu. Punktem wyjścia może być określenie czynności biernej, takiej jak oglądanie telewizji czy gra na komputerze, i zastąpienie jej bardziej aktywną.

Kilka pomysłów:

- Stwórz listę pozytywnych zmian, które chcesz wprowadzić do życia Twojej rodziny.
- Przeznacz czas na nowe wspólne zajęcia (może to oznaczać rezygnację z innych rzeczy) oraz określ, jakie dni w tygodniu są do tego najlepsze.

Z poprzednich rozdziałów jasno wynika, że aktywny organizm to zdrowy organizm – dotyczy to zarówno Twoich dzieci, jak i Ciebie. Aktywne i zdrowe życie wymaga wprowadzenia dobrych nawyków, ruchu oraz prawidłowej diety. Ludzie często uważają, że wyjście na spacer to wszystko, czego potrzebują, by być bardziej sprawnymi. Jednak zazwyczaj trzeba włożyć więcej wysiłku, niż nam się na początku wydaje. Po pierwszym miesiącu jest już lepiej, a będzie jeszcze lepiej w miarę przyzwyczajania się do regularnych ćwiczeń. W całej książce, a zwłaszcza w rozdziale 3, przedstawiliśmy pomysły na to, w jaki sposób możesz zachęcić dzieci do większej aktywności fizycznej. Niektóre z nich przypomnijmy jeszcze raz:

- Zabierz dzieci na basen.
- Poznaj miejscowe lasy i szlaki turystyczne.
- Jeśli to możliwe, pojedź autobusem do granic miasta i idź dalej przed siebie lokalnymi ścieżkami.
- Zorganizuj ciekawą wycieczkę lub weekend na wsi.
- Codziennie odprowadzaj dzieci do szkoły pieszo. Jeśli nie jest to możliwe, porozum się z innymi rodzicami i po kolei odprowadzajcie Wasze dzieci.
- Zachęcaj dzieci do aktywności ruchowej w czasie przerw. Dziewczęta są często mniej aktywne niż chłopcy – potrzebują większej motywacji.

Istnieje mnóstwo wspaniałych zajęć plenerowych, takich jak: jazda na rowerze, jazda na rolkach, deskorolce, a nawet spacer!





Chodzi o zrozumienie znaczenia przyrody i powrót do korzeni. Dziś środowisko znacznie różni się od tego, jakie znali nasi przodkowie. Każdy z nas docenia zalety otwartych przestrzeni, terenów zielonych i parków, a także piękno gór i morskich wybrzeży. Poznawanie obszarów, które nas zachwycają, jest dobrą okazją do wyjścia z domu. Czy żeby tam dojechać, potrzebujemy samochodu, roweru lub autobusu? To zależy od tego, jak daleko mamy do najbliższej otwartej przestrzeni. Może się okazać, że bardzo blisko. Aby znaleźć takie miejsce, popytaj krewnych lub znajomych – a nawet poszukaj w internecie. Jeśli chcesz wybrać się w dalszą podróż, kup mapę lub dołącz do zorganizowanej grupy – dzięki temu możesz zyskać nowych przyjaciół.

Zwiedzanie okolic na rowerach nie wymaga skomplikowanych działań, a jednocześnie jest bardzo inspirujące. Warto odnaleźć lokalne ścieżki rowerowe. Jeśli Ty i Twoje dzieci nie posiadacie rowerów, możecie je na kilka godzin wypożyczyć.

Kolejnym sposobem na spędzenie czasu z dziećmi jest wspólne zaangażowanie się w lokalne projekty ochrony przyrody, których celem jest poprawa stanu środowiska naturalnego, np. lasu, czy bytu zagrożonego gatunku. To okazja do aktywnego spędzenia czasu w połączeniu z działaniem na rzecz lokalnego środowiska. W całej Europie istnieje wiele organizacji, które prowadzą takie projekty.



Możesz także:

- Obserwować ptaki w miejscowym rezerwacie przyrody.
- Sadzić i chronić drzewa.
- Kopać nowe stawy i tworzyć siedliska dla dzikich gatunków zwierząt i roślin, które ucierpiały w wyniku urbanizacji.
- Zbierać śmieci.

Na początku nie przemęczaj się, zwłaszcza gdy podejmujesz nowy rodzaj aktywności. Mięśnie dość długo dostosowują się do wzmożonego wysiłku, więc muszą nauczyć się pracować przez dłuższy czas. Po kilku tygodniach czy miesiącu uprawiania sportu ze zdumieniem odkryjesz, jak Twoje ciało dostosowało się do treningu lub nowych zajęć ruchowych. Nasze organizmy są zaskakująco wytrzymałe, ale nie lubią gwałtownych zmian, więc wdrażaj je z rozwagą. Przyjrzyj się swojemu programowi zajęć i zastanów, w jaki sposób realizujesz tygodniowe plany. Ustalanie celów i osiągnięcie ich może mieć cudowne skutki. Adrenalina to niezwykley hormon, który stymuluje dobre samopoczucie, a ćwiczenia są najprostszym sposobem na podwyższenie jego poziomu.

#### SPRAWNY NA CAŁE ŻYCIE

Osiągnięcie harmonii fizycznej i psychicznej z pewnością będzie niezwykłym doświadczeniem dla Ciebie i Twojej rodziny. Wystarczy spytać kogoś, kto ukończył pewne zadanie, sprostał wymaganiom i odczuwa z tego powodu satysfakcję. Kto wie, może pierwszy cel rozpocznie nowy rozdział w Twoim życiu?

**Zwiedzanie okolic na rowerach nie wymaga skomplikowanych działań, a jednocześnie jest bardzo inspirujące.**



**08** WARTO ZAPAMIĘTAĆ





## 08 Warto zapamiętać

PORADY DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I OSÓB  
ZAWODOWO ZWIĄZANYCH Z OPIEKĄ ZDROWOTNĄ,  
DOTYCZĄCE TEGO, JAK ZACHĘCIĆ DZIECI DO  
PROWADZENIA AKTYWNEGO I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA.



### » RADY DLA RODZICÓW

- Skoncentruj się na zabawie i radości płynącej z codziennej aktywności fizycznej Twojego dziecka. Dzieci raczej nie martwią się o zdrowie, ale można je skutecznie zmotywować dzięki grom i zabawom w grupie rówieśników.
- Nie skupiaj się zbyt mocno na współzawodnictwie. Chociaż niektóre dzieci lubią rywalizację, inne zniechęca ona do wykonywania konkretnych ćwiczeń czy uprawiania dyscyplin sportowych. Tu chodzi o uczestnictwo i radość płynącą z działania.
- Spędzaj czas na aktywnych zabawach z dzieckiem w domu, w ogrodzie lub w parku. Mogą to być kopanie i rzucanie piłki, zabawa w chowanego czy skakanie.
- Zachęcaj dzieci do podejmowania decyzji w sprawie ich aktywności fizycznej. Będą bardziej skłonne do wprowadzenia zmian, jeśli poczują, że realizują swoje zamierzenia. Najważniejsze jest nauczenie dzieci samodzielnego podejmowania słuszných decyzji.
- Porozmawiaj z innymi rodzicami z okolicy – wspólnie zorganizujcie swoim dzieciom zabawę w miejscowym parku lub na placu zabaw. Możecie pilnować dzieci na zmianę.
- Dowiedz się, jakie kluby działają w Twojej okolicy i jakie programy sportowe są realizowane – może się okazać, że są wspaniałym sposobem na zapewnienie dziecku rozrywki w czasie wakacji.
- Zachęć dziecko do wykonywania codziennych prac w domu. Pomyśl o takich zajęciach, które wymagają sporo ruchu, np. pomoc w ogródku czy mycie samochodu.
- Sprawdź, czy dziecko może chodzić do szkoły pieszo lub jeździć

**Staraj się angażować wszystkie dzieci. Ważne jest, by unikać sytuacji, w których dzieci rozwijające się wolniej będą wykluczane z zabaw lub niewyberane do gier.**

na rowerze. Niektóre szkoły mają specjalne programy, np. „piesze autobusy”. Można także umówić się z innymi rodzicami, że kolejno będzie odprowadzać swoje pociechy na lekcje.

- Ustal z dzieckiem, ile czasu spędza w pozycji siedzącej, np. przed komputerem lub telewizorem. Jeśli trzeba, przekonaj je, że tego typu czynności należy ograniczyć do minimum 2 godzin dziennie. Zaproponuj alternatywne, bardziej aktywne sposoby spędzania wolnego czasu.
- Dawaj dobry przykład – jeśli regularnie ćwiczysz, Twoje dziecko chętniej będzie Cię naśladować.
- Nagradzaj ostrożnie takim rzeczami, jak smakołyki czy pieniądze, jeśli chcesz zmienić zachowania dziecka – dzieci mają tendencję do porzucania pożądaných aktywności, jeśli przestają otrzymywać nagrody!

#### RADY DLA NAUCZYCIELI

- Wyjaśnij dzieciom, że codzienna aktywność fizyczna może obejmować różne rzeczy, od chodzenia do szkoły pieszo do uprawiania sportów zespołowych. Omów z dziećmi, jakie rodzaje aktywności fizycznej chciałyby praktykować – powinny to być zajęcia dla nich przyjemne i ciekawe.
- Pamiętaj, że każde dziecko wykazuje inny poziom sprawności. Zatem bieganie lub chodzenie z określoną prędkością będą stanowić różne wyzwania dla różnych dzieci – dla niektórych proste, dla innych trudne.
- Podkreślaj, że w dążeniu do sprawności i umiejętności fizycznych chodzi o samodoskonalenie. Nie kładź nacisku na bycie najlepszym czy wygrywanie. Dzieci o każdym poziomie umiejętności mogą się doskonalić i mieć motywację do dalszej pracy.
- Warto pracować z różnymi grupami, ćwiczącymi w różnym tempie i z różną intensywnością. Ogólnie dziewczęta są mniej wytrzymałe od

chłopców, będą zatem ćwiczyły w wolniejszym tempie, wkładając taki sam wysiłek.

- Zwracaj uwagę na dzieci, których ciało zmienia się wraz ze wzrostem. Mogą czuć się niekomfortowo w niektórych strojach sportowych, ale ubrane inaczej będą chętne do udziału w ćwiczeniach.
- Staraj się angażować wszystkie dzieci. Często to właśnie najmniej sprawne potrzebują najwięcej ruchu. Ważne jest, by unikać sytuacji, w których dzieci rozwijające się wolniej będą wykluczane z zabaw lub niewyberane do gier.

#### PORADY DLA OSÓB ZAWODOWO ZWIĄZANYCH Z OPIEKĄ ZDROWOTNĄ

- Dzieci i młodzież powinny włączyć sport i ćwiczenia do codziennych zajęć.
- Podczas zachęcania unikaj podawania jako przykład sportów wymagających współzawodnictwa lub zajęć odpowiednich dla osób już wysportowanych. Wiele dzieci odstrasza udział w zajęciach w otoczeniu rówieśników, którzy są bardzo sprawni ruchowo, ponieważ przez porównanie czują się gorsze.
- Obecnie poziom aktywności fizycznej w wielu częściach Europy jest bardzo niski – dzieci potrzebują więcej ruchu, ale cele muszą być osiągalne. Pomóż swoim młodym pacjentom wyznaczyć realistyczne cele związane z aktywnością fizyczną, która jest dla nich odpowiednia.
- Zachęcaj młodych ludzi do uświadomienia sobie, ile czasu spędzają na siedząco. Oczywiście siedzimy w szkole i w domu, odrabiając lekcje, ale czas spędzany przed telewizorem lub komputerem można znacznie ograniczyć. Zredukowanie nieaktywności jest równie ważne jak zachęcanie do aktywności.
- Istnieje niewiele przeciwwskazań do uprawiania sportu. Nawet dzieci z przewlekłymi chorobami, jak astma czy nowotwór, mogą brać udział w niektórych zajęciach sportowych.



**Cele muszą być osiągalne. Pomóż swoim młodym pacjentom wyznaczyć realistyczne cele związane z aktywnością fizyczną, która jest dla nich odpowiednia.**

# Bibliografia

O. Bar-Or, T.W. Rowland, Pediatric exercise medicine: from physiologic principles to health care application, w: Human Kinetics (praca zbiorowa), Climate, body fluids, and the exercising child, Champaign, Illinois 2004, s. 69–101.

G. Brunton, A. Harden, R. Rees, J. Kavanagh, S. Oliver, A. Oakley, Children and physical activity: a systematic review of barriers and facilitators, London, EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London 2003.

S. de Henauw, F. Gottrand, I. de Bourdeaudhuij i inni z HELENA Study Group Nutritional status and lifestyle of adolescents in a public health perspective, The HELENA Project – Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence, J Public Health 2007, 3, s. 187–197.

At least five a week: a report from the Chief Medical Officer, Department of Health, London 2004.

K.R. Fox, P. Wilson, Self-perceptual systems and physical activity, w: T. Horn (red.), Advances in sport psychology, Champaign, IL: Human Kinetics 2008, 3rd Ed, s. 49–64.

M. González-Gross, J. Gómez-Lorente, J. Valtueña, J.C. Ortiz, A. Meléndez, The development of the healthy lifestyle pyramid for children and adolescents, Nutr Hosp 2008, 23(2), s. 161–170.

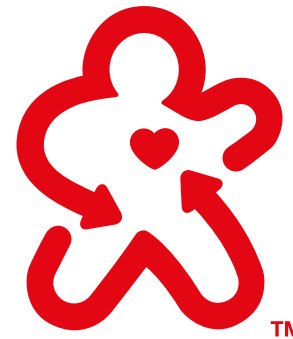
W.L. Haskell, I.M. Lee, R.R. Pate i inni, Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association, Med Sci Sports Exerc 2007, 39(8), s. 1423–1434.

L. Miles, Physical activity and health, Nutrition Bulletin 2007, 32(1), s. 314–363.

F.B. Ortega, J.R. Ruiz, M.J. Castillo, M. Sjöström, Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health, Int J Obes 2008, 32(1), s. 1–11.

W.B. Strong, R.M. Malina, C.J.R. Blimkie i inni, Evidence-based physical activity for school-age youth, J Pediatrics 2005, 146, s. 732–737.

# Kształujemy zdrowe, młode pokolenie



Aktywność fizyczna  
i zbilansowana dieta to podstawy  
zdrowego i radosnego życia.  
Pomóż dzieciom prowadzić  
zdrowy styl życia, aby mogły się  
nim w pełni cieszyć.

**Jak możesz pomóc dzieciom brać  
od życia to, co najlepsze?**

*Coca-Cola* Europe



Opublikowano we współpracy z

*Coca-Cola* Europe