Warszawa, 27.05.2020

**Powrót dzieci i młodzieży do formy po przymusowej kwarantannie: porady żywieniowców i sportowców**

**Już blisko od 3 miesięcy dzieci nie chodzą do szkoły. Dłuższe przebywanie w domu w wielu przypadkach kończy się na dodatkowych kilogramach. Jednocześnie Światowa Organizacja Zdrowia publikuje raport nt. zdrowia i samopoczucia dzieci i młodzieży, którego wnioski nie są optymistyczne – również dla Polski. Tymczasem luzowanie obostrzeń i piękna pogoda sprzyjają powrotowi do formy. W jaki sposób zadbać o dietę dziecka i jego aktywność fizyczną w tym okresie? – radzą żywieniowcy i sportowcy.**

Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała właśnie raport dotyczący nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży w Europie i Kanadzie[[1]](#footnote-2). Wyniki dla Polski są niezbyt budujące: połowa dziewcząt i chłopców nie spożywa codziennie żadnego warzywa ani owocu! Jednocześnie polscy nastolatkowie są najbardziej krytyczni w porównaniu do rówieśników z innych państw pod kątem postrzegania swojego ciała: aż 52% dziewcząt i 31% chłopców w wieku 15 lat uważa, że są zbyt grubi! Jak temu zaradzić?

**Odkryjmy razem warzywa!**

- Wraz z naszymi dziećmi jedzmy różnorodnie, uważajmy na wielkość porcji, wybierajmy wodę, cieszmy się wspólnymi posiłkami i bądźmy aktywni! – radzi Blanka Mellova, ekspert ds. żywienia inicjatywy „Nestlé for Healthier Kids”, której celem jest popularyzacja zbilansowanej diety u dzieci i młodzieży - Tych pięć nawyków - zwłaszcza w obecnej sytuacji - ma dla dzieci i młodzieży szczególne znaczenie, pozwala w dłuższej perspektywie obniżyć ryzyko chorób dietozależnych.

Różnorodność to podstawa zbilansowanej diety. Eksperci zalecają 3-5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Szczególną uwagę należy zwrócić na to, by codziennie w jadłospisie znalazły się warzywa (najlepiej jako część każdego posiłku) oraz owoce (przynajmniej 2 porcje).

- Obecna pora roku sprzyja różnorodności warzyw na naszych talerzach – dodaje Blanka Mellova – Istnieje też sporo metod zachęcenia dzieci i młodzieży do ich spożywania: począwszy od ich wspólnego uprawiania we własnym ogródku lub na balkonie, poprzez wspólne przyrządzanie kolorowych czy śmiesznych dań warzywnych, eksperymentowanie z modnymi przepisami kuchni innych części świata, po odkrywanie własnych receptur np. na pyszne warzywne przekąski.

Pomysłów może być bardzo wiele: stworzenie w domu własnego „warzywnego baru przekąskowego” – a w nim np. paluszki marchewkowe, selerowe, ogórki w słupkach. Świetnym (i pysznym) pomysłem są koktajle i sałatki z owoców sezonowych, np. truskawek. Najmłodsi uwielbiają wspólne tworzenie zwierzątek z warzyw, a także układanie warzywnych obrazków (brokuły i kalafior doskonale udają drzewa).

Częstszemu jedzeniu warzyw przez dzieci i młodzież sprzyjają wspólne posiłki z rodzicami! U dzieci, które częściej jadają obiady wspólnie z rodziną, stwierdzono wyższe spożycie warzyw i owoców, błonnika i mikroelementów. Jednocześnie badania pokazują, że wzorce i nawyki żywieniowe kształtujemy u dzieci właściwie od urodzenia, więc im szybciej pomożemy dzieciom w dokonywaniu prawidłowych wyborów, tym lepiej.

**Bądźmy razem aktywni!**

Codzienna aktywność fizyczna dzieci i młodzieży powinna trwać przynajmniej 60 minut. Korzyści są oczywiste: regularny wysiłek fizyczny to nie tylko radość, ale podstawa zdrowia i profilaktyki wielu schorzeń.

- W sytuacji przymusowej kwarantanny, w jakiej znalazły się dzieci i młodzież, pozbawienie bodźców ruchowych i odpowiedniej dla młodego organizmu stymulacji ćwiczeniami fizycznymi może wywoływać spadek ogólnej sprawności. Może to również wpłynąć na pogorszenie zdrowia psychicznego - mówi Sebastian Chmara, wybitny lekkoatleta, wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki – Dlatego trenerzy i eksperci naszego ogólnopolskiego programu popularyzacji sportu wśród najmłodszych „Lekkoatletyka dla każdego” już od wprowadzenia obostrzeń utrzymują zdalny kontakt z dziećmi. Dla przykładu, udało im się wdrożyć codzienne ćwiczenia w warunkach domowych, prowadzone on-line. We wspólne zajęcia ruchowe angażujemy również rodziców i rodzeństwo. W każdej chwili można do nas dołączyć!

**Zaproszenie na czat o diecie i formie najmłodszych**

Już **w czwartek 28 maja o godz. 14.00** odbędzie się otwarty czat **o budowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci**. Poprowadzą go specjaliści: Blanka Mellova, ekspert ds. żywienia inicjatywy „Nestlé for Healthier Kids” popularyzującej zbilansowaną dietę u dzieci i młodzieży, oraz utytułowany lekkoatleta, Paweł Wojciechowski. Aby dołączyć do spotkania, należy kliknąć w[link](https://www.facebook.com/events/3134882999897451/) .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Edyta Iroko** Corporate Affairs Manager Email: edyta.iroko@pl.nestle.comTelefon: +48 22 325 26 74Mobile: +48 600 204 870 |  |  |

**O Nestlé**

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia, zdrowia i dobrego samopoczucia z portfolio blisko 1600 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFĒ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od ponad 25 lat. Firma zatrudnia aktualnie 5500 pracowników w 8 lokalizacjach.

1. *Źródło: WHO – Regional Office for Europe 2020: „Spotlight on adolescent health and well-being”,* [*link*](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [↑](#footnote-ref-2)