RAPORT

Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

PZLA

Informacje o badaniu

„Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii” to badanie zrealizowane w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (LDK). Pokazuje, w jaki sposób systematyczna aktywność fizyczna i edukacja nt. prawidłowego żywienia wpływają na zachowania i wybory dzieci.

Zamknięte szkoły, nauka online, czas spędzany w dużej mierze w domu – rok 2020 przyniósł wszystkim znaczące zmiany. Raport stara się odpowiedzieć na pytanie, jak pandemia wpłynęła na dzieci w kontekście trybu życia, nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej.

Badanie zrealizował Kantar we wrześniu 2020, na łącznej próbie rodziców 1.468 dzieci – uczestników programu „Lekkoatletyka dla każdego!” oraz na panelu Klubu Kantar (dzieci aktywne i nieaktywne fizycznie), dając możliwość porównania pomiędzy tymi grupami. Badanie zrealizowano w całości online.

Program „Lekkoatletyka dla każdego!” ma na celu upowszechnianie sportu i zdrowego trybu życia wśród dzieci ze szkół podstawowych. Jest opracowany i realizowany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki. Partnerami przedsięwzięcia są Ministerstwo Sportu oraz Minister Edukacji i Nauki. W 2020 roku program objął blisko 140.000 dzieci.

Nestlé Polska, jako strategiczny partner programu „Lekkoatletyka dla każdego!”, odpowiada za promocję prawidłowego odżywiania wśród dzieci i młodzieży uczestniczących w programie, prowadzi także działania edukacyjne dla trenerów i rodziców.

GŁÓWNE WNIOSKI

Mniej ruchu i kontaktów z rówieśnikami, więcej czasu przed komputerem – to główne zmiany, na które wskazuje raport. Rodzice raczej negatywnie ocenili wpływ czasu bez szkoły na dzieci, przy czym z lockdownem lepiej radziły sobie starsze dzieci. Najbardziej doskwierający był brak kontaktu z rówieśnikami czy też możliwości uczestniczenia w zajęciach ruchowych. Ten ostatni wyraźniej odczuły dzieci, które przed pandemią były bardziej aktywne fizyczne. Wysoko znalazł się brak możliwości wyjścia na dwór, zamknięcie w domu oraz lekcje przez Internet.

Potwierdziła się opinia o pozytywnym wpływie ruchu i wysiłku fizycznego na kondycję psychiczną. Okres podwyższonego poziomu stresu, jakim był i jest lockdown, u dzieci aktywnych rzadziej wywoływał problemy, takie jak apatia, niepokój czy problemy z nauką. Rodzice dzieci biorących udział w LDK rzadziej wskazywali na ten problem.

Edukacja ma sens – podsumowując wnioski płynące z raportu, nie da się nie zauważyć, iż dzieci z programu LDK prezentują lepsze nawyki żywieniowe niż dzieci nieaktywne, a ich rodzice są bardziej świadomi jak istotne jest prozdrowotne i prosportowe nastawienie.

Jak jedzą dzieci

Edukacja ma sens!

Prawidłowe nawyki żywieniowe u dzieci objętych programem „Lekkoatletyka dla każdego!”

Działania w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!” – warsztaty, edukacja budująca prawidłowe nawyki – pokazują, że angażowanie dzieci przynosi efekty w postaci lepszych wyborów żywieniowych, które – miejmy nadzieję – pozostaną z nimi na całe życie. Rodzice, których dzieci uczęszczają na zajęcia LDK, mają postawę bardziej prozdrowotną. Ich dzieci zdecydowanie częściej jedzą owoce, warzywa, mleko i przetwory mleczne niż dzieci, które nie są aktywne. Aż 73% dzieci z programu LDK pije wodę mineralną codziennie i zdecydowana większość z nich dostarcza ją w odpowiedniej ilości (81%).

Dzieci ćwiczące w programie LDK miały lepiej zbilansowaną liczbę posiłków i podjadały rzadziej. Różnica jest widoczna w porównaniu do dzieci nieaktywnych, które jedzą mniej posiłków i częściej są to dania gotowe lub zamawiane, a rzadziej obiady domowe.

Kluczowe znaczenie w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci ma regularna edukacja (także rodziców) i szeroki dostęp do wiedzy z zakresu odpowiedniego żywienia. Rodzice dzieci aktywnych fizycznie, zwłaszcza tych, które biorą udział w programie, bardziej dbają o właściwe odżywianie swoich pociech. Mimo pandemii, udało się im utrzymać prawidłową częstotliwość posiłków. Podstawę codziennego jadłospisu najmłodszych stanowią owoce i warzywa (odpowiednio 48% i 37% dzieci aktywnych spożywa je codziennie). Dbają oni również o prawidłowe nawodnienie (73% pije wodę mineralną codziennie).

Jednakże, zarówno w grupie dzieci aktywnych jaki i tych, które nie ćwiczą regularnie, spożycie ryb oraz roślin strączkowych wciąż jest zdecydowanie za niskie w stosunku do zalecanych norm, a warzywa i owoce są spożywane za rzadko. Najbardziej niepokojące są jednak dane dotyczące dzieci nieaktywnych – tylko 31% z nich je owoce codziennie; warzywa – 21%; przetwory mleczne – 13%, a tylko niespełna połowa pije wodę każdego dnia.

Rodzice dzieci aktywnych i uczestniczących w programie są świadomi tego, jak ważne w życiu ich dzieci są aktywność fizyczna, prawidłowy jadłospis czy wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków. Rodzice dzieci nieaktywnych nie uważają tych czynników za istotne. Takie podejście przekłada się na widocznie gorsze nawyki żywieniowe u ich dzieci.

Katarzyna Żywczyk,
specjalista ds. żywienia, Nestlé

Spożywanie produktów spożywczych i konsumpcja napojów

Dzieci z programu LDK częściej jedzą owoce, warzywa i przetwory mleczne. Róznice te widać zwłaszcza w stosunku do dzieci nieaktywnych. W diecie wszystkich dzieci jest zbyt mało pieczywa pełnoziarnistego i kasz, brakuje ryb oraz nasion roślin strączkowych.

Edukacja ma sens – dzieci biorące udział w programie „Lekkoatletyka dla każdego!" mają bardziej urozmaiconą dietę niż w pozostałych grupach.

+4 ↑ -17 ↓

48%

owoce

+4 ↑ -16 ↓

37%

warzywa

+4 ↑ -16 ↓

29%

przetwory mleczne

+5 ↑ -19 ↓

68%

woda mineralna

0 ↑ -2 ↓

34%

herbata

+2 ↑ -7 ↓

30%

mleko

81%

dzieci z programu LDK pije wodę we właściwej ilości

63%

w przypadku dzieci nieaktywnych

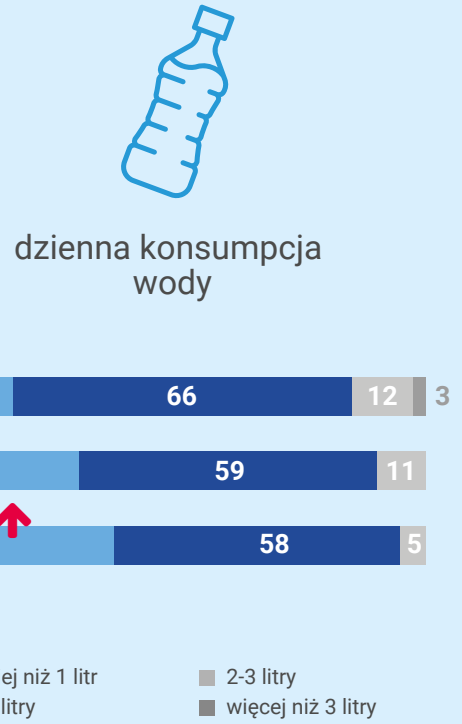
Codzienne spożycie prouktów ↑ dzieci w programie LDK ↓ dzieci nieaktywne

Spożywanie produktów spożywczych i konsumpcja napojów

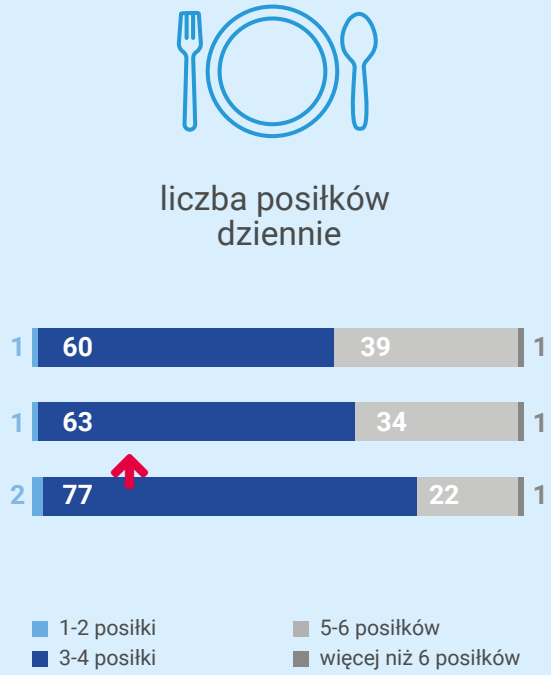
Dzieci ćwiczące w programie LDK miały lepiej zbilansowaną liczbę posiłków i podjadały rzadziej. Różnica jest widoczna w porównaniu do dzieci nieaktywnych, które jedzą mniej posiłków w ciągu dnia.

81% dzieci objętych programem „Lekkoatletyka dla każdego!" pije więcej niż 1 litr wody dziennie.

dzienna konsumpcja wody



liczba posiłków dziennie



częstotliwość podjadania pomiędzy posiłkami

Dane w % ↑ różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

Aktywność fizyczna i styl życia

W trakcie pandemii aktywność fizyczna dzieci wyraźnie spadła, choć nie zanikła w zupełności

Średnio 3 do 4 dni w tygodniu, przez co najmniej godzinę, dzieci uprawiały jakąś formę aktywności fizycznej – jeździły rowerem, spędzały czas na podwórku, brały udział w zorganizowanych zajęciach sportowych i zajęciach wf online.

Rodzice widzą szczególną rolę dbania o kondycję i ruch w okresie pandemii. 67 proc. zgadza się ze stwierdzeniem, że aktywność fizyczna jest teraz szczególnie ważna, bo buduje odporność i równowagę. Bardziej przekonani o tym są rodzice dzieci z programu LDK. Jednocześnie tylko 23 proc. rodziców deklaruje, że wprowadziło nowe zwyczaje w tym obszarze, takie jak chociażby ćwiczenia w domu.

Tylko 36 proc. rodziców ocenia, że w trakcie pandemii dziecko poświęcało odpowiednio dużo czasu na ruch na świeżym powietrzu, 61 proc. wskazuje, że było go za mało. Odwrotny trend widać w przypadku czasu spędzanego przed komputerem (gry lub inne rozrywki komputerowe) – już przed pandemią 39 proc. rodziców uważało, że tego czasu jest zbyt dużo, w okresie pandemii wskaźnik ten wzrósł do 63 proc.

Badania opinii rodziców dzieci w wieku szkolnym są dla nas cenną informacją, bo na ich podstawie możemy ocenić wartość oraz celowość podejmowanych przez nas działań. Wyniki przeprowadzonej ewaluacji wskazują wyraźnie, że program „Lekkoatletyka dla każdego!" przynosi zaplanowane efekty. Przyglądając się wnioskom, nie można pominąć faktu, że dzieci uprawiające sport są zdrowsze, lepiej też znoszą sytuacje stresujące jak pandemia, ale również zdrowiej, bardziej świadomie się odżywiają.

W czasie pandemii nasi trenerzy starali się za wszelką cenę pomagać najmłodszym w zachowaniu przynajmniej minimalnej codziennej dawki ruchu, jak również zwracali uwagę na wpływ właściwego odżywiania na zdrowie przy zwiększonej aktywności fizycznej. Prowadząc zajęcia zdalne oraz przygotowując gotowe zestawy ćwiczeń do samodzielnego wykonania wpływaliśmy na ograniczenie negatywnych skutków zamknięcia w domu.

Przed nami kolejne wyzwania. W epoce komputerów i wszechobecnych telefonów komórkowych musimy dokładać wszelkich starań, aby programy takie jak „Lekkoatletyka dla każdego!" były dostępne niezależnie od sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Życzę wszystkim przede wszystkim zdrowia w tym trudnym czasie.

Sebastian Chmara,
wiceprezes ds. marketingu, sponsoringu i PR Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

Dzienna aktywność fizyczna przed i w trakcie pandemii

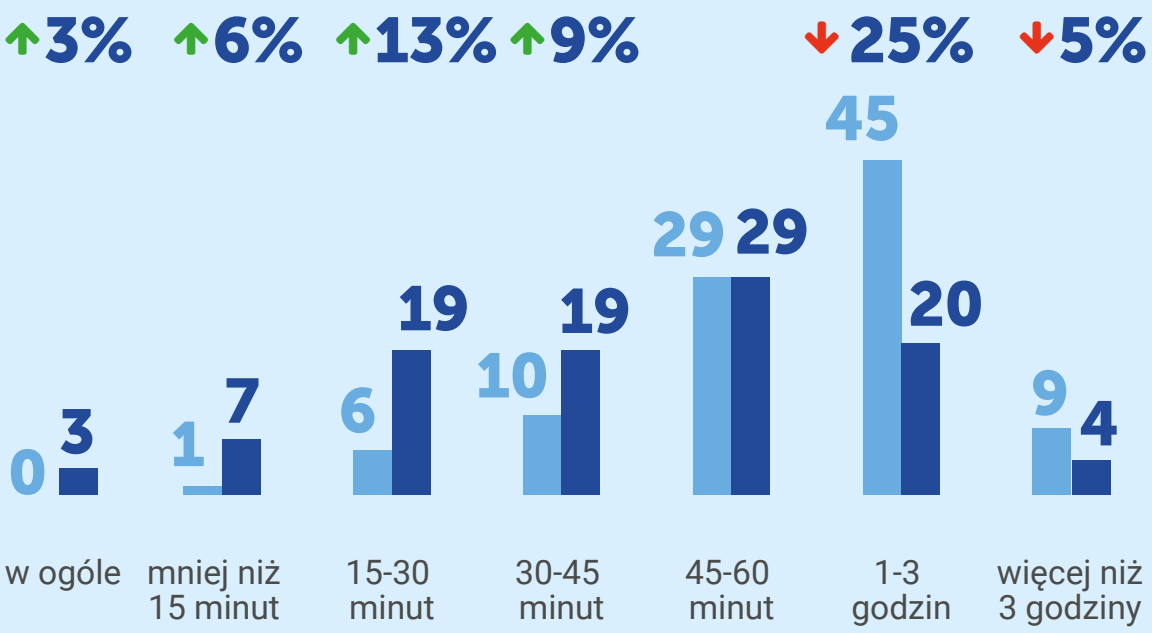
W trakcie pandemii aktywność fizyczna dzieci wyraźnie spadła. W trakcie ograniczeń dzieci realizowały wybraną formę aktywności fizycznej (rower, czas na podwórku, sportowe zajęcia zorganizowane, wf) przynajmniej godzinę dziennie średnio pomiędzy 3 a 4 dni w tygodniu. W okresie przed pandemią było to prawie 5 dni w tygodniu, spadek wyniósł blisko 33 proc. Mocno wzrosła liczba dzieci, które są aktywne 2 lub mniej dni w tygodniu – z 9 do 37 proc.

-33% Tyle wynosi tygodniowy spadek aktywności dzieci.

Średni czas aktywności fizycznej przed i w trakcie pandemii

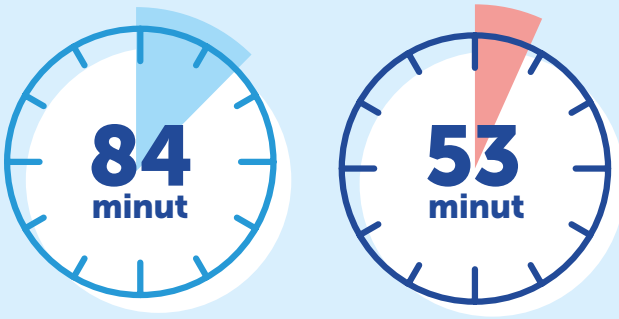
W trakcie pandemii wzrosła liczba dzieci, które uprawiają sport krócej niż 30 minut dziennie i spadła liczba tych dzieci, które poświęcają na sport więcej niż godzinę dziennie.

Z 84 do 53 minut (37%) zmniejszył się średni czas dziennej aktywności fizycznej dzieci.



Dane w % przed pandemią w trakcie pandemii

Średni dzienny czas aktywności fizycznej przed i w trakcie pandemii

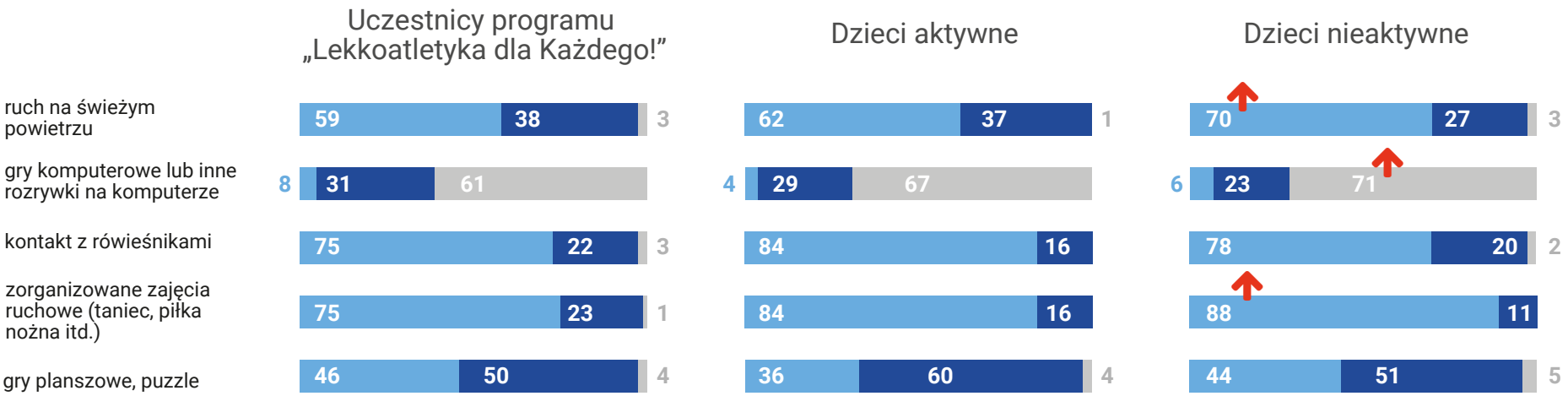


Styl życia dziecka z perspektywy rodzica – w trakcie pandemii

W porównaniu do sytuacji sprzed pandemii wyraźnie widać przesunięcie – czas wcześniej spędzany na dworze, na zajęciach sportowych częściowo został zastąpiony czasem przed komputerem. Rodzice dzieci z programu LDK w nieco mniejszym stopniu wskazali na te zmiany. Można więc założyć, że udział w LDK wpływał na zaangażowanie dzieci i dawał rodzicom poczucie zaopiekowania się nimi. Można więc wnioskować, że udział w programie LDK pozytywnie wpłynął na zaangażowanie dzieci.

Z boiska przed komputer. Za mało czasu na świeżym powietrzu, za dużo przed ekranem.

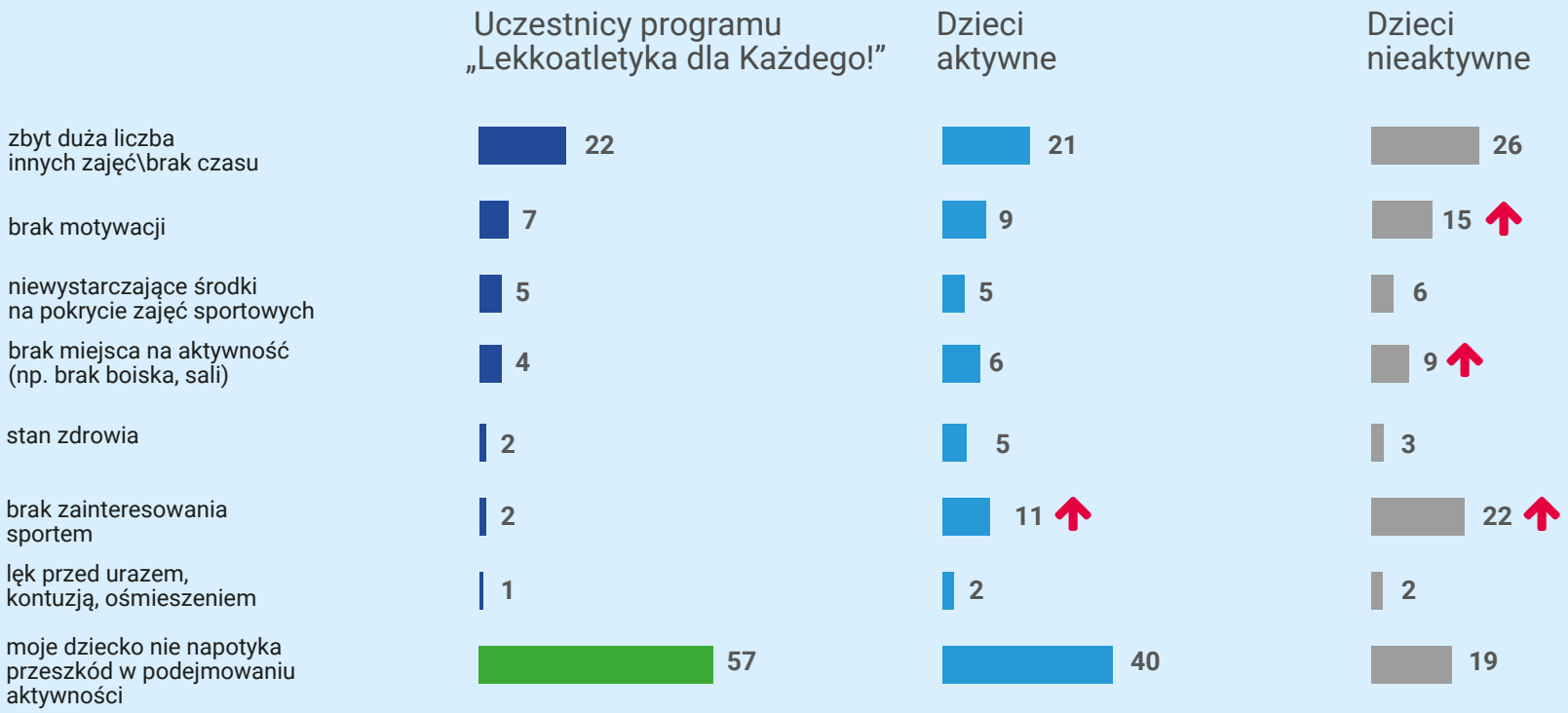
MOJE DZIECKO POŚWIĘCAŁO ZA MAŁO CZASU NA...



Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej przez dzieci

Większość dzieci biorących udział w zajęciach programu LDK nie napotyka przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej. Głównymi powodami, dla których dzieci nieaktywne nie uprawiają sportów, jest zbyt duża liczba zajęć, brak zainteresowania sportem i brak motywacji.

Brak czasu, zbyt wiele innych zajęć – wymówka, czy rzeczywista przeszkoda?



Dane w % ↑ różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

Efekty lockdownu

Kilkumiesięczny lockdown był dla nas wszystkich – dzieci, rodziców, nauczycieli – doświadczeniem bezprecedensowym

Pandemia negatywnie wpłynęła na dzieci głównie ze względu na brak kontaktu z rówieśnikami, a ich aktywność fizyczna poszybowała wyraźnie w dół. Dzieci spędzały więcej czasu przed komputerem również poza lekcjami, które odbywały się online. Raport pokazuje, że dzieciom aktywnym bardziej doskwierał brak możliwości uczestniczenia w zajęciach sportowych, ale lepiej radziły sobie z lekcjami przez Internet, mniej odczuwały też emocjonalne skutki nowej sytuacji.

Bardzo ważnym wnioskiem wynikających z badania jest fakt, że lockdown u dzieci aktywnych rzadziej wywoływał problemy psychiczne. Raport potwierdził, że zdrowy tryb życia zwiększa odporność na stres.

Dzieci z programu LDK miały mniej objawów takich jak apatia, niepokój czy problemy z nauką. Ta zależność wiąże się z faktem, że prowadziły zdrowszy tryb życia związany z aktywnością fizyczną i miały zdrowszą dietę, co wzmacniało ich psychikę. Dzieci aktywne fizycznie rzadziej odczuwały również niepokój.

To bardzo ważne wskazówki, ponieważ w czasie pandemii dzieci są bardziej narażone na stres i jego długotrwałe negatywne skutki takie jak problemy z koncentracją uwagi i zaburzenia nastroju. Ograniczenia spowodowane lockdownem to źródło nie tylko dyskomfortu, ale również powód do stresu dla najmłodszych, który wiąże się z wyzwaniami nauki online, nudą związaną z mniejszą możliwością aktywności poza domem i rzadszymi kontaktami z rówieśnikami.

Z analizy raportu wynikają ważne wskazówki dotyczące wsparcia dzieci w czasie pandemii. To, co najistotniejsze, to zadbanie o kontakty dzieci z rówieśnikami, wspieranie ich relacji społecznych, które są tak ważne dla dobrego samopoczucia dzieci. To także zrównoważenie czasu spędzanego przed komputerem i w internecie aktywnością fizyczną i pomoc w znalezieniu sposobu na ruch i sport pomimo ograniczeń.

Relacje społeczne i rówieśnicze, aktywność fizyczna, zdrowa dieta i dobre relacje rodzinne to najważniejsze obszary budujące odporność na stres i pomagające dzieciom stawić czoła wyzwaniom tego trudnego czasu. Pomóżmy im w tym!

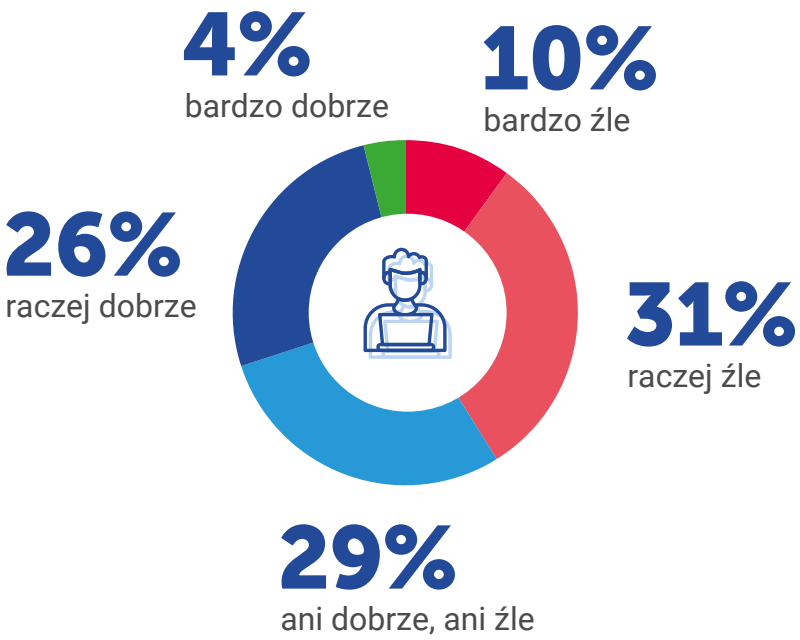
Maria Rotkiel,
psycholog

Trudności związane z zamknięciem szkół

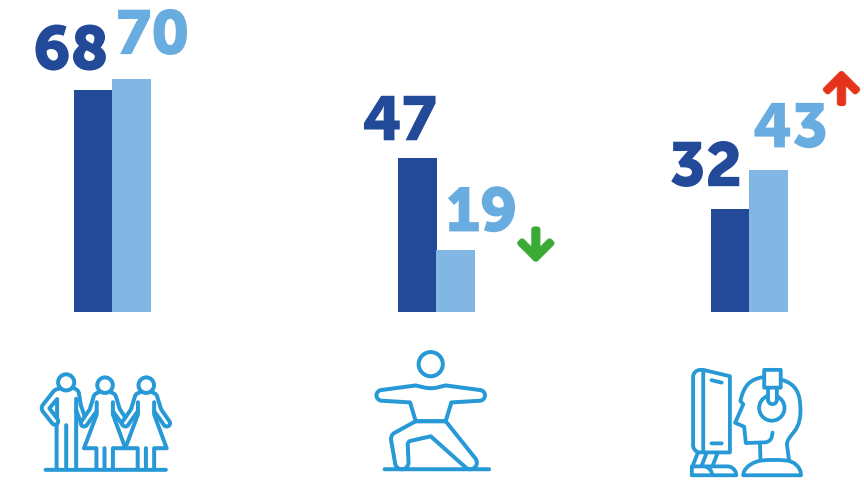
Nastroje dzieci po zamknięciu szkół były bardzo zróżnicowane – podobna liczba dzieci znosiła zamknięcie dobrze, co źle. Najbardziej dotkliwym skutkiem zamknięcia szkół z powodu koronawirusa był brak kontaktu z rówieśnikami. Problemem, zwłaszcza dla dzieci aktywnych, było także znaczące ograniczenie zajęć sportowych.

Brak kontaktu z rówieśnikami był najbardziej dotkliwym skutkiem zamknięcia szkół.

Jak dziecko znosiło zamknięcie szkół?



Największe trudności



Dane w % różnice istotne statystycznie vs biorący udział w LDK

dzieci w programie LDK dzieci nieaktywne

Skutki przebywania w domu

Wśród najczęściej wymienianych negatywnych skutków pozostawania dzieci w domach znajdują się: za dużo czasu przy komputerze i w Internecie oraz pogorszenie kondycji fizycznej. Jako pozytywy wymieniane są: więcej czasu z rodziną, brak szkolnego stresu. Rodzice dzieci nieaktywnych wymieniali więcej negatywów (w tym trudności z nauką, niepokój i apatia), ale również częściej uznawali, że ich relacja z dzieckiem poprawiła się.

Strony negatywne wyraźnie przeważają nad pozytywnymi.

✖ Negatywy

54% Za dużo czasu przy komputerze

38% Pogorszenie kondycji fizycznej dziecka

35% Za dużo czasu w Internecie

27% Więcej napięć, konfliktów z rodziną

21% Zwiększony apetyt, podjadanie

21% Pogorszenie kondycji psychicznej dziecka

✔ Pozytywy

48% Więcej czasu z rodziną

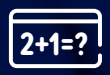
30% Brak stresu szkolnego

20% Lepsze odżywianie, domowe posiłki

18% Wzrost kompetencji cyfrowych

Rodzice dzieci biorących udział w programie LDK rzadziej wskazywali na:

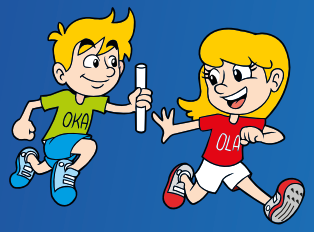
Dane w % ■ dzieci w programie LDK ■ dzieci nieaktywne



Trudności z nauką 17 30

Niepokój 10 17

Apatia 6 15



Lekkoatletyka
dla Każdego!

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

PZLA