Informacja prasowa

Warszawa, 27 stycznia 2021

**Z boiska przed komputer – jak zmieniło się życie dzieci podczas izolacji**

*Nestlé i Polski Związek Lekkiej Atletyki przedstawiają raport „Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii”, zrealizowany w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!”*

* *Największą trudnością w czasie izolacji był dla dzieci brak kontaktu z rówieśnikami.*
* *Dzieci biorące udział w programie „Lekkoatletyka dla każdego!”, jedzą więcej warzyw i owoców oraz częściej piją wodę niż ich niećwiczący na co dzień rówieśnicy.*
* *Aktywność fizyczna wyraźnie spadła, dzieci spędzały więcej czasu przed komputerem również poza lekcjami.*

Zamknięte szkoły, nauka online, czas spędzany w dużej mierze w domu: 2020 oznaczał dla dzieci ogromną zmianę codziennego stylu życia. Mniej ruchu i kontaktów z rówieśnikami, więcej czasu przed komputerem – to zdaniem rodziców największe trudności dla ich pociech.

**Jak pandemia wpłynęła na dzieci**

Rodzice negatywnie oceniają wpływ izolacji na ich dzieci – 41 proc. wskazało odpowiedź „źle” lub „bardzo źle”. Za najbardziej doskwierający uznali brak kontaktu z rówieśnikami (70 proc. wskazań). Dalej – brak możliwości uczestniczenia w zajęciach sportowych (47 proc.), który mocniej odczuły dzieci na co dzień aktywne fizyczne. Wysoko znalazły się też takie czynniki jak: zakaz wychodzenia na dwór, zamknięcie w domu oraz lekcje przez Internet.

Negatywne skutki pozostawania dzieci w domach to przede wszystkim zwiększenie czasu spędzanego przy komputerze, także poza lekcjami (54 proc. wskazań) i pogorszenie kondycji fizycznej (38 proc.) Po stronie pozytywów rodzice zapisali więcej czasu z rodziną (48 proc.) oraz zmniejszenie stresu szkolnego, co było szczególnie widoczne w przypadku starszych dzieci.

Jak pokazuje badanie, dzieci na co dzień nieaktywne gorzej zniosły czas izolacji pod względem emocjonalnym – częściej napotykały trudności z nauką, odczuwały apatię i niepokój niż ich regularnie ćwiczący rówieśnicy, w tym dzieci z programu „Lekkoatletyka dla każdego!”.

**Jak jedzą dzieci**

Raport potwierdza, że konsekwentna edukacja ma sens. Dzieci, które biorą udział w programie „Lekkoatletyka dla każdego!”, częściej sięgają po warzywa i owoce, przetwory mleczne, a także częściej wybierają do picia wodę mineralną.

Według deklaracji wszystkich rodziców, najczęściej spożywanymi przez ich dzieci produktami są owoce – codziennie sięga po nie niespełna połowa (48%). Drugą najczęściej spożywaną grupą produktów są warzywa (37%). Wciąż jednak aż 63% je warzywa rzadziej, a blisko co dziesiąte dziecko jedynie raz w tygodniu. Dane dotyczące spożycia tych produktów wyglądają szczególnie niepokojąco w przypadku dzieci, które nie ćwiczą wcale. Tylko 31% z nich je owoce codziennie, 21% każdego dnia sięga po warzywa, a 13% – po przetwory mleczne.

Z kolei w diecie najmłodszych bardzo często pojawia się mięso. Według deklaracji rodziców zdecydowanie za rzadko na talerzu obecne są jego zamienniki: ryby (tylko 10% dzieci je ryby kilka razy w tygodniu) czy nasiona roślin strączkowych – blisko jedna trzecia badanych spożywa je raz w tygodniu (29%) lub wręcz w miesiącu (27%). Aż 17% nie spożywa ich w ogóle. W codziennym jadłospisie dzieci dominuje też jasne pieczywo – 32% badanych deklaruje, że ich pociechy spożywają je każdego dnia, a jedynie co dziesiąte dziecko (9%) sięga po pieczywo ciemne.

Dzieci ćwiczące w programie „Lekkoatletyka dla każdego!” zdecydowanie częściej piją wodę mineralną (73% deklaruje, że pije ją codziennie). Dzieci nieaktywne wypadają tutaj gorzej – niespełna połowa pije wodę każdego dnia. Co niepokojące, w tej grupie prawie jedna trzecia wypija jej mniej niż litr dziennie.

*Czas spędzany w domu warto wykorzystać do nauki właściwych nawyków żywieniowych –* **podkreśla Katarzyna Żywczyk, Specjalista ds. Żywienia, Nestlé Polska -** *Dzieci najlepiej uczą się, naśladując dorosłych, dlatego warto wspólnie przygotowywać i spożywać posiłki. Tak spędzony czas zaowocuje nie tylko zdrowszymi wyborami żywieniowymi, ale również zacieśnianiem więzów rodzinnych.*

**Aktywność fizyczna w dół**

W trakcie pandemii aktywność fizyczna dzieci wyraźnie spadła. W trakcie lockdownu dzieci przeznaczały na rower, podwórko czy zajęcia sportowe blisko 37 proc. mniej czasu niż przed pandemią. Mocno wzrosła też liczba dzieci, które są aktywne tylko 3 lub mniej dni w tygodniu – z 21 do 58 proc.

*W czasie lockdownu 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. Prowadząc zajęcia zdalne oraz przygotowując gotowe zestawy ćwiczeń do samodzielnego wykonania, staraliśmy się ograniczyć negatywne skutki izolacji –* mówi **Sebastian Chmara, Wiceprezes ds. marketingu, sponsoringu i PR Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.**

**Jak zadbać o najmłodszych?**

**Jak podkreśla psycholog, Maria Rotkiel**: *Relacje społeczne i rówieśnicze, aktywność fizyczna, prawidłowa 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!*

O raporcie:

Raport powstał w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!”, którego celem jest upowszechnianie sportu i zdrowego trybu życia wśród dzieci i młodzieży. Program realizowany jest przez Polski Związek Lekkiej Atletyki. Jako jego partner, Nestlé Polska odpowiada za  promocję prawidłowego odżywiania wśród uczestników, prowadzi także działania edukacyjne dla trenerów i rodziców.

Badanie zostało przeprowadzone online przez agencję badawczą Kantar we wrześniu 2020 wśród rodziców uczestników programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (1062 osoby) oraz rodziców z panelu Klubu Kantar (nie uczestniczących w programie LDK), o takiej samej strukturze, w podziale na: rodziców dzieci aktywnych sportowo, czyli ćwiczących przynajmniej 4 razy w tygodniu minimum 45 minut dziennie (206 osób) oraz rodziców dzieci nieaktywnych sportowo (200 osób).

**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 1993 roku. Firma zatrudnia aktualnie 5500 pracowników w 8 lokalizacjach.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kontakt: |  | |  | |  |
| Edyta Iroko | | Tel.: +48 600 204 870 | | [edyta.iroko@pl.nestle.com](mailto:edyta.iroko@pl.nestle.com) | |
| Joanna Szpatowicz | | Tel.: +48 600 204 159 | | [Joanna.szpatowicz@pl.nestle.com](mailto:Joanna.szpatowicz@pl.nestle.com) | |
| Aleksandra Stasiak, Omega Communication | | Tel. +48 602 115 401 | | [astasiak@communication.pl](mailto:astasiak@communication.pl) | |