



# RAPORT

## *#zaczyniodlekkiej 2023*

Ocena wiedzy żywieniowej, sposobu żywienia i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży biorących aktywny udział w programie sportowo-edukacyjnym *Lekkoatletyka dla każdego!*

# OPIS BADANIA



Zgodnie z danymi WHO\* w Polsce już co trzecie dziecko i nastolatek w wieku 10–19 lat ma nieprawidłową masę ciała: nadwaga występowała u 23,6%, a otyłość u 7,2% osób z tej grupy wiekowej. Dlatego niezmiernie istotna jest ocena sposobu żywienia dzieci i młodzieży, umożliwiającą zdiagnozowanie problemów i ich korektę na jak najwcześniejszym etapie rozwoju. Warto podkreślić, że jedną z przyczyn nadwagi i otyłości jest brak regularnej aktywności fizycznej. Kluczowe jest zmobilizowanie do aktywności fizycznej, a najlepszym sposobem jest uczestnictwo dzieci i młodzieży w zorganizowanych zajęciach sportowych. Przykładem takiego programu jest *Lekkoatletyka dla każdego! (Ldk!)*.

\* WHO European Regional Obesity Report 2022



Patron medialny



## O raporcie

Celem badania jest ocena wiedzy żywieniowej, sposobu żywienia i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży uczestniczących w programie sportowym *Lekkoatletyka dla każdego! (Ldk!)* w porównaniu z ich nietreningowymi rówieśnikami. Autorzy raportu – firma Nestlé Polska, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie i Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie – wskazują na pozytywny wpływ aktywności fizycznej i edukacji żywieniowej jako tych elementów codziennego życia, dzięki którym dzieci z programu *Ldk!* osiągają lepsze wyniki w niemal wszystkich badanych obszarach.

Analogicznie do raportów z badania *#zaczyniodlekkiej*, opublikowanych w 2018 oraz 2020 roku, tegoroczne wyniki zaprezentowane w niniejszym raporcie potwierdzają, że regularna aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, połączona z edukacją żywieniową, przynosi wymierne efekty. Należy popularyzować i szeroko promować wnioski płynące z badania wskazujące

zasadność prowadzenia zdrowego stylu życia opartego na prawidłowej diecie i regularnej aktywności fizycznej. Dlatego też raport kierowany jest w głównej mierze do rodziców, szkół i nauczycieli, jednostek naukowych i uczelni, organów administracji państwowej i samorządowej, jak również do mediów.

## Metodyka

Badanie przeprowadzono w skali ogólnopolskiej od kwietnia do czerwca 2023 roku wśród 1012 dzieci w wieku 10–14 lat (562 dziewczynek i 450 chłopców). Połowę próby stanowiły dzieci uczestniczące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!*, połowę zaś – dzieci nieuczestniczące w żadnym programie edukacyjno-sportowym (grupa kontrolna).

Przeanalizowano wzrost i masę ciała dzieci oraz wyliczono wskaźnik masy ciała (ang. Body Mass Index – BMI). Wyniki interpretowano przy wykorzystaniu tzw. siatek centylogowych, które są opracowane na podstawie ogólnopolskich danych statystycznych i pozwalają na ocenę tego czy dziecko rozwija się prawidłowo.

Ocenę sprawności fizycznej przeprowadzono w oparciu o europejski test sprawności fizycznej EUROFIT oraz wykorzystywany w programie *Ldk!* test Oceny Sprawności Fizycznej OSF.

Ocenę wiedzy żywieniowej i sposobu żywienia zrealizowano przy wykorzystaniu kwestionariusza ankiety dotyczącej wybranych nawyków żywieniowych, opisującej spożycie produktów stanowiących źródła białka w diecie oraz dotyczącej wiedzy żywieniowej. *Więcej o metodyce: str. 16.*

## Zawartość raportu

Opracowanie prezentuje wyniki z następujących obszarów: wyniki antropometryczne, wiedza i nawyki żywieniowe (w tym źródła białka w diecie dzieci) oraz sprawność fizyczna.

# WNIOSKI Z BADANIA



**Dzieci trenujące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* są szczuplejsze – mają niższą masę ciała oraz niższy wskaźnik BMI niż ich nietrenujący rówieśnicy.**

W grupie nietrenującej odsetek dzieci z nadmierną masą ciała jest ponadtrzykrotnie wyższy niż wśród trenujących i wynosi 19% (w grupie trenujących w *Ldk!* 6%).



**Dzieci uczestniczące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* mają lepsze nawyki żywieniowe niż ich rówieśnicy.**

Podczas, gdy 76% dzieci uczestniczących w *Ldk!* deklaruje, że rzadko kupuje ciastka i drożdżówki, ich niećwiczący rówieśnicy przynajmniej raz – 66% z nich.



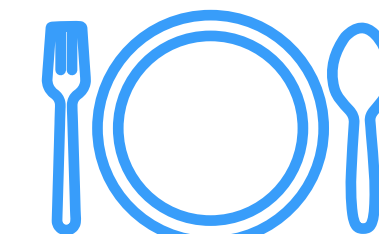
**Dzieci regularnie trenujące w programie *Ldk!* mają o 12% wyższy poziom sprawności fizycznej od nietrenujących rówieśników.**

Uczestnicy programu uzyskują lepsze wyniki w takich obszarach jak siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, skoczność i koordynacja ruchowa.



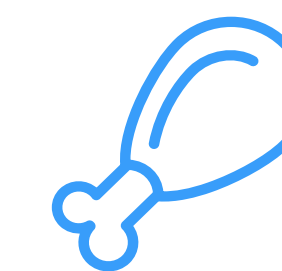
**Tym, co niepokoi, jest nadmierne spożycie białka wśród dzieci i młodzieży.**

43% wszystkich dzieci objętych badaniem *#zaczniiodlekkiej* przekracza zalecane dzienne spożycie białka.



**Dzieci trenujące w programie *Ldk!* mają większą wiedzę żywieniową od nietrenujących rówieśników.**

W teście wiedzy żywieniowej dzieci trenujące osiągnęły znacząco lepsze wyniki od rówieśników (75% prawidłowych odpowiedzi wobec 65%).



**Badanie wykazało, że przeciętnie 64% spożywanego przez dzieci i młodzież białka jest pochodzenia zwierzęcego.**

# WYNIKI ANTROPOMETRYCZNE

Dzieci trenujące w *Ldk!* są szczuplejsze niż ich nietrenujący rówieśnicy – wskazuje badanie *#zaczniiodlekkiej*.

Dzieci trenujące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* mają niższą masę ciała oraz niższy wskaźnik BMI niż ich nietrenujący rówieśnicy. Przeciętna masa ciała dzieci z programu *Ldk!* jest na 44. centylu (co oznacza, że 44% polskich dzieci ma niższy wynik, 56% – wyższy). Natomiast u nietrenujących przeciętna masa ciała jest wyższa – na 55. centylu. Przeciętny wskaźnik masy ciała (BMI) dzieci trenujących jest na 41. centylu, a nietrenujących na 58. centylu.

Wśród dzieci uprawiających regularną aktywność fizyczną jest znacznie mniej otyłych i z nadwagą niż w grupie kontrolnej.

Wśród trenujących, nadwagę ma 5% dzieci, a 1% stanowią dzieci otyłe. Natomiast wśród nietrenujących odsetki te są znacząco wyższe: 12% dzieci ma nadwagę, a 7% jest otyłych.

Oznacza to, że w grupie nietrenującej odsetek dzieci z nadmierną masą ciała jest ponadtrzykrotnie wyższy (19%) niż wśród trenujących w programie *Ldk!* rówieśników (6%).

Wyniki te są niższe niż w edycji badania z 2018 roku: nadmierna masa ciała występowała u 25% dzieci nietrenujących wobec 9% uczestników programu.



## Dzieci trenujące mają niższą masę ciała...



Dzieci ćwiczące w programie – na 44. centylu (co oznacza, że 44% polskich dzieci ma niższy, 56% – wyższy wynik). Grupa kontrolna – na 55. centylu (55% polskich dzieci ma niższy, 45% – wyższy wynik).



## ... i niższy wskaźnik masy ciała (BMI)



Dzieci ćwiczące w programie – na 41. centylu (41% polskich dzieci ma niższy, 59% – wyższy wynik) Grupa kontrolna – na 58. centylu (58% polskich dzieci ma niższy, 42% – wyższy wynik).



## Ponadtrzykrotnie mniej dzieci z nadwagą i otyłością wśród trenujących



**Dzieci z nadwagą**  
Dzieci ćwiczące w programie: 5%  
Grupa kontrolna: 12%

**Dzieci otyłe**  
Dzieci ćwiczące w programie: 1%  
Grupa kontrolna: 7%

# WIEDZA I NAWYKI ŻYWIENIOWE



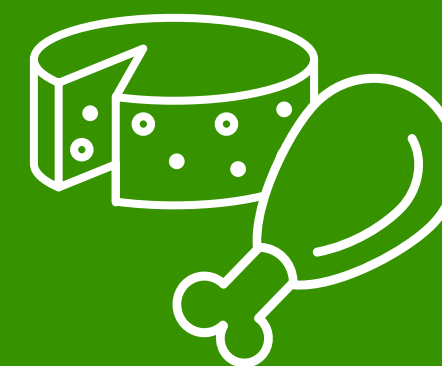
**Większa wiedza  
żywniowa u dzieci  
trenujących  
niż u rówieśników.**

Uzyskali 75% prawidłowych  
odpowiedzi na pytania dotyczące  
wiedzy żywieniowej wobec 65%.



**Lepsze nawyki  
żywniowe  
u trenujących.**

Jedzą więcej warzyw i owoców,  
a mniej słodczy.



**Nadmierne  
spożycie białka**

u 43% wszystkich dzieci  
uczestniczących  
w badaniu.



# OMÓWIENIE WYNIKÓW



Analizy przeprowadzone w ramach badania *#zaczniiodlekkiej!* wskazują, że dzieci uczestniczące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* posiadają wyższy poziom ogólnej wiedzy żywieniowej, niż dzieci z grupy kontrolnej.

## Wpływ edukacji na poziom wiedzy żywieniowej

W teście wiedzy żywieniowej dzieci trenujące w programie *Ldk!* osiągnęły znacząco lepsze wyniki niż nietrenujący rówieśnicy (75% prawidłowych odpowiedzi wobec 65%).

Dzieci trenujące posiadają wyższy poziom wiedzy dotyczącej zasad komponowania diety, kaloryczności spożywanych produktów i ich wpływu na zdrowie, co przekładać się może na lepsze wybory żywieniowe i umiejętności komponowania diety.

Uzyskiwały one w teście przeciętnie 15 punktów na 20 możliwych, podczas gdy dzieci z grupy kontrolnej 13 punktów.

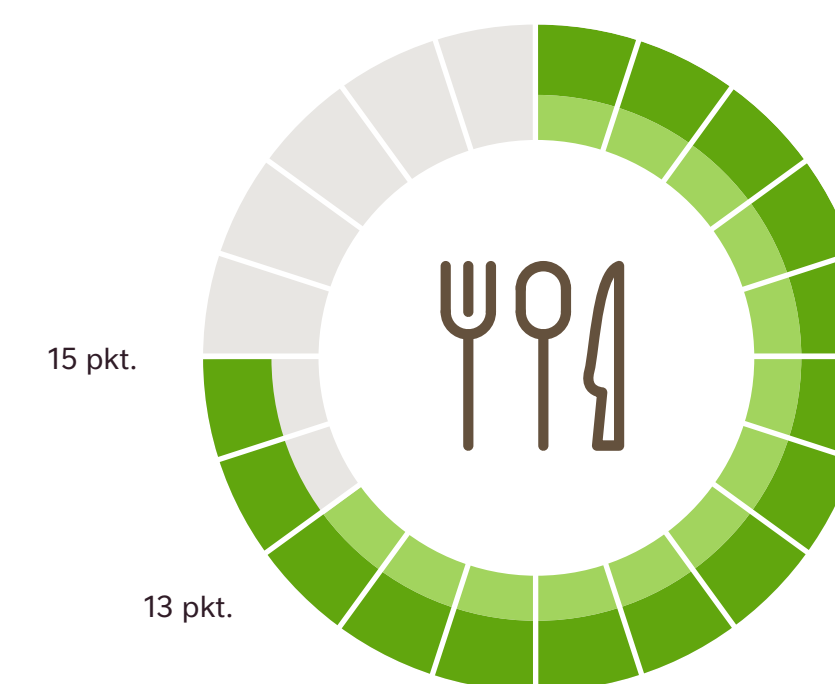
Dzieci uczestniczące w programie *Ldk!* miały wyższy poziom ogólnej wiedzy żywieniowej niż dzieci z grupy kontrolnej. Wyższy odsetek prawidłowych odpowiedzi na 12 spośród 20 pytań uzyskały dzieci regularnie trenujące w programie, z czego:

- 2 pytania dotyczyły zasad komponowania diety (definicja prawidłowej diety, bilansowanie korzystnych i niekorzystnych produktów);
- 4 pytania dotyczyły kaloryczności spożywanych produktów (produkty mięsne, produkty mleczne, tłuszcze, cukier);
- 6 pytań dotyczyło wpływu produktów na zdrowie (nasiona roślin strączkowych, tłuszcze, cukier, słodczyce, dania, sosy).

W 8 pozostałych pytaniach różnice nie wystąpiły.

## Wyższy poziom wiedzy u trenujących

- Dzieci ćwiczące w programie *Ldk!*
- Grupa kontrolna



# OMÓWIENIE WYNIKÓW



Dzieci uczestniczące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* posiadają lepsze nawyki żywieniowe niż ich rówieśnicy: częściej sięgają po warzywa i owoce, spożywają i odpowiednio bilansują drugie śniadanie czy przekąski. Tym, co niepokoi, jest nadmierne spożycie białka.

## Wpływ edukacji na nawyki żywieniowe

Dzieci ćwiczące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* częściej deklarują prawidłowe nawyki żywieniowe, takie jak spożywanie warzyw i owoców, a ograniczanie tłuszczu i słodczy.

I właśnie w podejściu do słodczy różnice między dziećmi trenującymi a nietrenującymi są największe.

Podczas, gdy 76% ćwiczących deklaruje, że rzadko kupuje ciastka i drożdżówki, niećwiczący rówieśnicy deklarują to wyraźnie rzadziej – 66%. Analogiczna różnica wystąpiła pod kątem deklaracji dzieci co do słodczy spożywanych na drugie śniadanie w szkole: dzieci trenujące w *Ldk!* unikały ich częściej niż grupa kontrolna (65% versus 55%).

Zarówno dzieci uczestniczące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!*, jak i dzieci z grupy kontrolnej przeciętnie uzyskiwały

15 punktów na 23 możliwych w kwestionariuszu oceny nawyków żywieniowych. Obejmował on pytania związane z kupowaniem, przygotowaniem i spożywaniem różnych rodzajów żywności, pozwalając na określenie na ile nawyki te są prozdrowotne.

W odpowiedzi na 10 spośród 23 pytań, dzieci trenujące wykazywały większą liczbę prawidłowych nawyków niż dzieci z grupy kontrolnej. W odpowiedzi na 13 pozostałych pytań obie grupy dzieci odpowiadały analogicznie (nie wystąpiły różnice).


## Zbyt dużo białka!

Ponad 43% wszystkich dzieci, objętych badaniem *#zaczniiodlekkiej*, przekracza zalecane dzienne spożycie białka. 64% białka w diecie dzieci jest pochodzenia zwierzęcego.

## Spożycie białka przez dzieci

43% 

43% dzieci objętych badaniem *#zaczniiodlekkiej* przekracza poziom zalecanego spożycia białka (RDA).

64% 

64% białka w diecie dzieci jest pochodzenia zwierzęcego.

# OMÓWIENIE WYNIKÓW

Dzieci ćwiczące w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* częściej deklarują prawidłowe nawyki żywieniowe, takie jak spożywanie warzyw i owoców, a ograniczanie tłuszczu i słodyczy.



**86/80**

**Dzieci trenujące starają się jeść zdrowo częściej niż rówieśnicy.**

- Dzieci ćwiczące w programie *Ldk!*
- Grupa kontrolna
- % Dane podane w procentach



Dzieci trenujące częściej deklarują, że jedzą przynajmniej 1 porcję warzyw do obiadu (wyłączając ziemniaki).



Dzieci trenujące częściej deklarują, że rzadko kupują ciastka i drożdżówki.



Dzieci trenujące częściej niż rówieśnicy cienko smarują pieczywo tłuszczem.



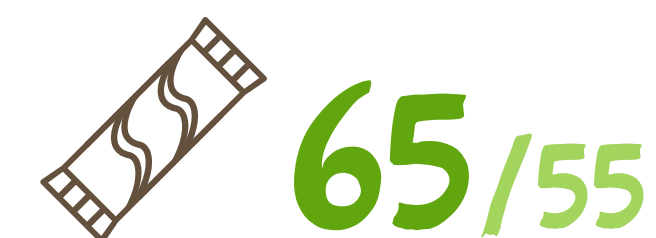
Dzieci trenujące starają się jeść warzywa i owoce częściej niż rówieśnicy.



Dzieciom trenującym częściej zdarza się nie zjadać deseru niż rówieśnikom.



Dzieci trenujące częściej niż rówieśnicy unikają dużych ilości tłustych przetworów z mięsa (np. burgerów).



Dzieci trenujące częściej deklarują, że na drugie śniadanie w szkole nie mają nic słodkiego.



Dzieci trenujące częściej wybierają niskotłuszczowy deser niż rówieśnicy.



Dzieci trenujące starają się wybierać niskotłuszczowe drugie śniadanie częściej niż rówieśnicy.



# KOMENTARZE EKSPERTÓW

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA MA SENS

- Nestlé Polska, jako partner strategiczny programu *Lekkoatletyka dla każdego!*, dba o edukację w zakresie prawidłowego odżywiania i nawodnienia oraz wspiera dzieci w kształtowaniu odpowiednich nawyków żywieniowych. Uważamy, że połączenie zajęć teoretycznych i praktycznych pomaga w sposób przystępny i atrakcyjny nabyć niezbędną wiedzę nt. zbilansowanej diety, a także zachęca dzieci i młodzież do samodzielnego przygotowywania posiłków.
- Badanie *#zaczyniodlekkiej 2023* ukazuje, że nasze działania przynoszą wymierne efekty. Ogromnie cieszy nas, że dzieci z programu *Ldk!* mają wyższy poziom wiedzy żywieniowej oraz dokonują lepszych wyborów żywieniowych. Niewątpliwie są to istotne czynniki, które – podobnie jak regularna aktywność fizyczna – przekładają się na wysoki odsetek dzieci z programu z prawidłową masą ciała.
- Niezwykle budujący jest również fakt, że w obszarach, na których skupialiśmy się podczas warsztatów (popularyzacja spożycia warzyw i owoców, właściwe bilansowanie drugiego śniadania, ograniczanie tłuszczu i słodyczy) dzieci uczestniczące w programie osiągnęły lepsze wyniki w badaniu. Pokazuje to, że edukacja ma sens.
- Wierzymy, że młodzi zawodnicy wiedzę żywieniową stosują w praktyce, co wpływa na ich zdrowie i samopoczucie. My w naszych działaniach w dalszym ciągu będziemy koncentrować się na podnoszeniu poziomu wiedzy żywieniowej, a w świetle otrzymanych wyników tematem, który planujemy w sposób szczególny podjąć w przyszłości, jest odpowiednie spożycie białka.



**Katarzyna Żywczyk,**  
Ekspert ds. żywienia, Nestlé Polska



## WSPÓLNIE WSPIERAJMY DOBRE NAWYKI!

- Alarmujące tendencje dotyczące wzrastającej masy ciała polskich dzieci i nastolatków obserwujemy od lat. Czas pandemii pogłębił te niekorzystne trendy.
- Dietoprofilaktyka zorientowana na zmniejszenie skali występowania chorób dietozależnych, a w tym edukacja żywieniowa wśród młodej generacji, są dziś absolutnie priorytetowym wyzwaniem. Aby te działania były skuteczne, wszyscy powinniśmy połączyć siły: naukowcy, eksperci, rodzice, nauczyciele – tak, aby otoczyć dzieci wszechstronną pomocą, pokazując im dobre wzorce.
- Programy sportowo-edukacyjne, popularyzujące zbilansowaną dietę przy równoczesnej regularnej aktywności fizycznej – takie, jak *Lekkoatletyka dla każdego!* – mogą być świetnym źródłem zarówno wiedzy żywieniowej, jak i wynikających z niej codziennych nawyków i wyborów żywieniowych. Tego typu programy mogą mieć charakter formacyjny dla młodego człowieka i procentować na kolejnych etapach życia i w wielu wymiarach – nabytą wiedzę i nawykami, które będą w przyszłości przekazywać swoim dzieciom i wnukom. Warto angażować się i inwestować w ten proces, bo ma on wymiar wielopokoleniowy.



**prof. dr hab. Krystyna Gutkowska**  
Dyrektor Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła  
Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie



# SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA



Dzieci ćwiczące w programie *Ldk!* osiągają o 12% lepsze wyniki prób sprawnościowych niż nieaktywni rówieśnicy.



Wyższy poziom sprawności fizycznej dotyczy zarówno ćwiczących dziewcząt, jak i chłopców.



Siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja ruchowa – w tych obszarach dzieci trenujące w największym stopniu przewyższają rówieśników.



# OMÓWIENIE WYNIKÓW



Kompleksowa ocena, przeprowadzona w ramach badania #zaczyniodlekkiej, jednoznacznie potwierdza, że dzieci regularnie trenujące są sprawniejsze od nietrenujących rówieśników.

Dzieci korzystające z zajęć w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* uzyskują wyniki lepsze od średniej populacyjnej w takich obszarach jak siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, skoczność, koordynacja ruchowa. Dotyczy to zarówno dziewcząt, jak i chłopców.

## Trening czyni mistrza i mistrzynię

Analizy w ramach programu *Lekkoatletyka dla każdego!* potwierdzają wyraźne korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej – niezależnie od płci dzieci. Każda z prób przyniosła lepsze wyniki prób sprawnościowych u trenujących dziewcząt niż ich nietrenujących rówieśniczek. Wnioski dotyczące chłopców są zbliżone – trenujący dominowali w niemal wszystkich próbach.

## Wyniki dziewcząt

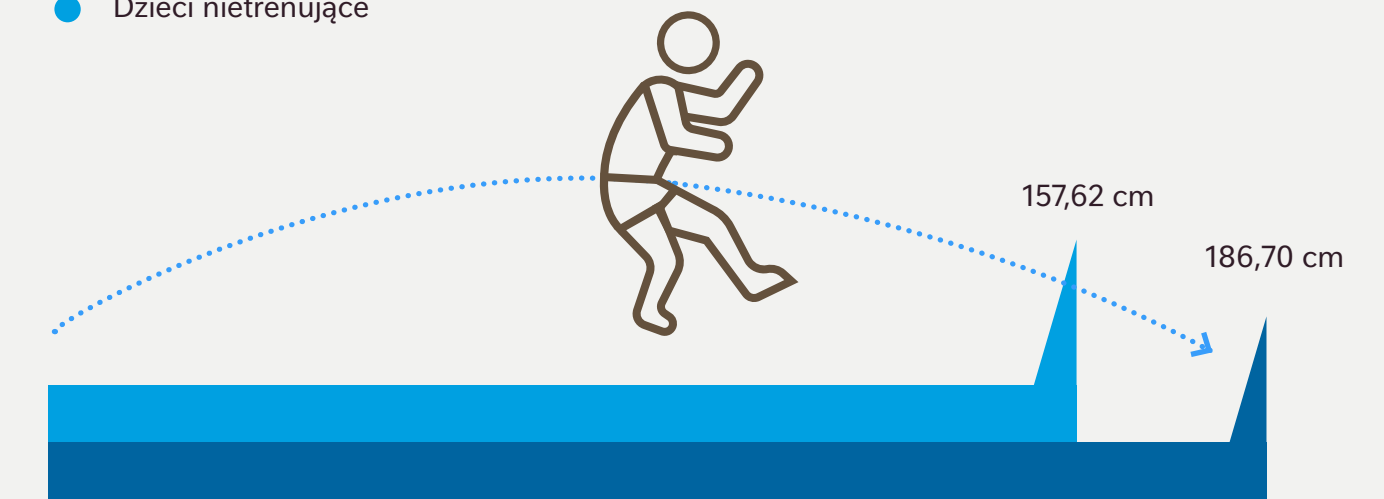
Dziewczęta trenujące w programie *Ldk!* uzyskują wyraźnie lepsze wyniki prób sprawnościowych, niż ich nietrenujące rówieśniczki: powyżej 75. centyla. Oznacza to, że ponad 75% polskich dziewcząt osiąga niższy wynik. Najlepsze wyniki odnotowano w próbie skoczności: powyżej 90. centyla.

## Wyniki chłopców

Chłopcy trenujący w programie *Ldk!* również uzyskują lepsze wyniki prób sprawnościowych od średniej populacyjnej – najlepiej wypadają w biegu wahadłowym i próbie wytrzymałości: powyżej 75. centyla (co oznacza, że ponad 75% polskich chłopców ma niższy wynik).

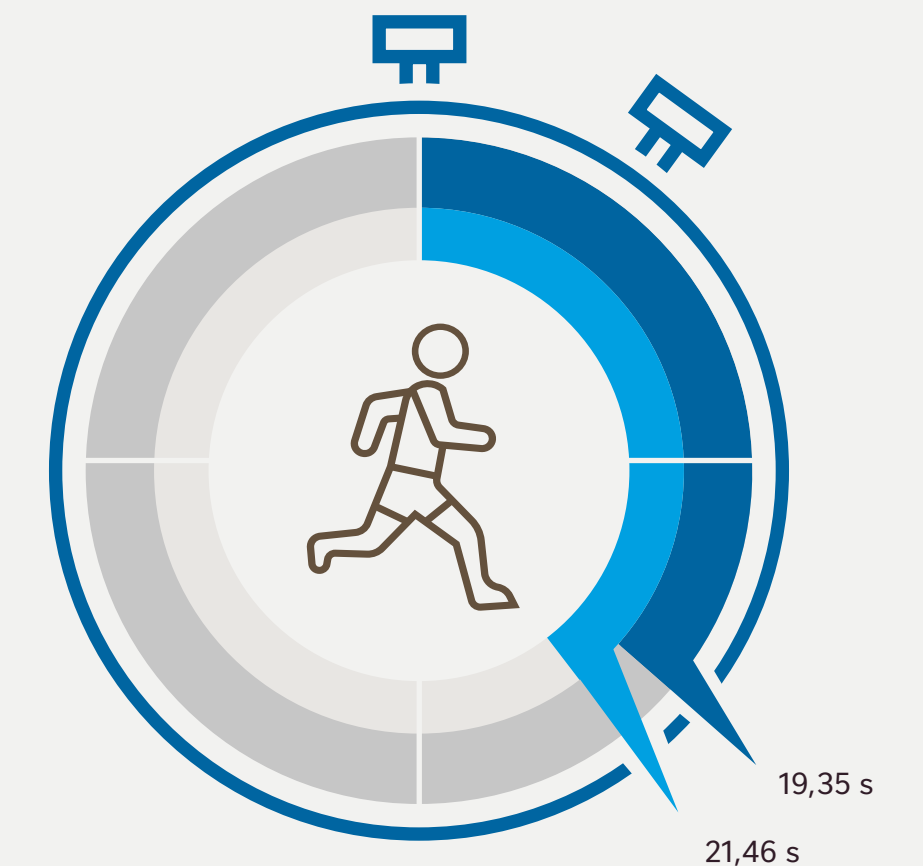
## Skok w dal z miejsca – porównanie

- Dzieci ćwiczące w *Ldk!*
- Dzieci nietrenujące



## Bieg 10 x 5 m – porównanie

- Dzieci ćwiczące w *Ldk!*
- Dzieci nietrenujące



# OMÓWIENIE WYNIKÓW

Dzieci korzystające z zajęć w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* uzyskują wyniki lepsze od średniej populacyjnej w obszarach takich jak siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, skoczność, koordynacja ruchowa.



## 12%

Sprawność dzieci ćwiczących w programie *Ldk!* była wyższa o 12% niż nietreningujących rówieśników.



### Dzieci trenujące w *Ldk!*

**Są o 78% lepsze w próbie wytrzymałości.**

To oznacza, że ich organizm pracuje efektywniej, wolniej się męczą i szybciej odpoczywają.



**Mają ponaddwukrotnie lepszy wynik próby gibkości.**

To oznacza, że swobodniej mogą wykonywać wiele czynności życia codziennego takich, jak np. wiązanie butów czy sięganie po różne przedmioty.



**Uzyskali ponaddwukrotnie lepszy wynik próby siły funkcjonalnej.**

To oznacza, że ich mięśnie są lepiej przygotowane do wykorzystania siły mięśniowej, np. do utrzymania prawidłowej postawy ciała.



# KOMENTARZE EKSPERTÓW

## LEKKOATLETYKA: ŚWIETNY SPOSÓB NA AKTYWIZACJĘ DZIECI

- Spadek sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce notowany jest od lat i potęgowany przez najszybszy w Europie wzrost liczby najmłodszych z otyłością i nadwagą. Badanie #zaczyniodlekkiej dowodzi, że dzieci korzystające ze zorganizowanych zajęć sportowych programu *Lekkoatletyka dla każdego!* mają wyższy poziom sprawności. Uczestnicy programu w mniejszym stopniu doświadczają negatywnych trendów związanych z ograniczeniem aktywności fizycznej, takich jak spędzanie czasu przed ekranami telefonów i komputerów.
- Wyższa sprawność fizyczna uczestników programu oznacza nie tylko lepsze wyniki sportowe, ale ma duże znaczenie zdrowotne. Wyniki badania jednoznacznie potwierdzają zasadność prowadzenia programów tego typu – nie tylko w celu rozwijania potencjału sportowego, ale również w promowaniu zdrowia.
- Lekkoatletyka jest znakomitym wyborem dla każdego dziecka. Jest oparta o naturalne formy ruchu, takie jak bieg, skok, rzut. Dzięki tej wszechstronności dziecko harmonijnie rozwija różne aspekty sprawności. Nabyte umiejętności często wykorzystuje w życiu codziennym – podbiegając do autobusu czy wchodząc po schodach. Dzięki treningowi dzieci mogą wykonywać te czynności łatwiej.
- Co ważne, w lekkoatletyce każdy znajdzie coś dla siebie właśnie ze względu na jej różnorodność. Dotyczy to również dzieci z nadwagą, które dzięki treningom lekkoatletycznym mogą unormować swoją masę ciała lub zmienić proporcje z tkanki tłuszczowej na mięśniową.



**dr hab. Jakub Adamczyk**, prof. AWF  
Kierownik Zakładu Teorii Sportu  
Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego  
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie



## CIESZYMY SIĘ Z WYNIKÓW, ALE NIE OSIADAMY NA LAURACH

- Tworząc w 2014 roku program *Lekkoatletyka dla każdego!* Polski Związek Lekkiej Atletyki chciał zbudować projekt, który w dłuższej perspektywie nie tylko przyczyni się do wzrostu zainteresowania lekką atletyką, ale również wpłynie na poprawę stanu zdrowia dzieci i młodzieży. Aby osiągnąć ten cel, nie wystarczyło jedynie zachęcać dzieci do ćwiczeń, ale również uczyć prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Wyniki powyższych badań potwierdzają słuszność przyjętych założeń programu oraz szczególny wkład naszego partnera, firmy Nestlé Polska, która od samego początku była odpowiedzialna za edukację żywieniową młodych adeptów lekkiej atletyki. Chciałbym jednak wyraźnie podkreślić, że choć cieszymy się z dobrych wyników uczestników projektu, to dostrzegamy, iż w dalszym ciągu pozostaje dużo do zrobienia.
- Za rok będziemy obchodzić 10. rocznicę istnienia programu *Lekkoatletyka dla każdego!*. Jest to najlepszy moment do podsumowania tego, co udało się osiągnąć, oraz wykorzystania wyników badań #zaczyniodlekkiej w celu zapewnienia lepszych efektów w przyszłości.



**Sebastian Chmara**  
Wiceprezes Polskiego Związku  
Lekkiej Atletyki



# WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW



- 1.** Bądź przykładem! Zdrowo się odżywiaj, ruszaj się – i zachęcaj do tego dzieci. Znajdźcie czas na wspólną aktywność, najlepiej na powietrzu.
- 2.** Pamiętaj, że nawyki w zakresie aktywnego spędzania czasu tworzą się od najmłodszych lat – zachęcaj „od małego” do uczestnictwa w sporcie.
- 3.** Próbuje różnych rodzajów aktywności – ważne by robić to regularnie, najlepiej codziennie. Sprawdź czy w Waszej okolicy organizowane są programy sportowe popularyzujące zbilansowaną dietę – takie, jak *Lekkoatletyka dla każdego!*. Zachęć dziecko do udziału!
- 4.** Dbaj, by dziecko codziennie jadło warzywa i owoce – przynajmniej 1 porcję do każdego posiłku. Porcja to 80g – tyle, co średnia marchew albo pół jabłka.
- 5.** Przygotuj dla dziecka zbilansowane drugie śniadanie do szkoły. Zrezygnuj z ciastek i drożdżówek.
- 6.** Ogranicz spożycie węglowodanów prostych przez dziecko. Słodycze czy desery – tak, ale nie na co dzień.
- 7.** Unikaj nadmiernej ilości tłustych produktów w diecie dziecka (np. tłustych przetworów mięsnych, ciast z kremem).
- 8.** Dbaj o odpowiednie spożycie białka – zdrowe dzieci nie potrzebują specjalnych produktów bogatobiałkowych, bo już w zwykłej diecie często dostarczają zbyt dużych ilości białka.
- 9.** Kontroluj masę ciała dziecka – w czasie wizyt u lekarza poproś go o ocenę.
- 10.** Poszerzaj wiedzę dziecka – rozmawiajcie o zdrowiu, zbilansowanym żywieniu i aktywności fizycznej.

# METODYKA I ŹRÓDŁA

## Metodyka

Uczestników badań zrekrutowano metodą doboru celowego. Dobór celowy przeprowadzono w oparciu o charakterystykę grupy dzieci uczestniczących w programie *Lekkoatletyka dla każdego!* oraz dane Głównego Urzędu Statystycznego. Wybrano 16 miast i szkół, w których realizowany jest program, dodatkowo zrekrutowano szkoły, w których program nie jest realizowany – aby poprzez dopasowanie parowe (ang. pair matching) uzyskać analogiczną charakterystykę socjo-demograficzną (płeć, wiek, województwo, wielkość miasta).

Badanie objęło bezpośrednio **pomiary antropometryczne** – masy ciała i wzrostu. Na podstawie uzyskanych wyników wyliczono wskaźnik BMI. W oparciu o siatki centylowe wyniki wskaźnika masy ciała od 85. do 95. centyla interpretowano jako nadwagę, a powyżej 95. centyla – jako otyłość.

**Wiedzę żywieniową** oceniono przy wykorzystaniu zwalidowanego kwestionariusza autorstwa Dickson-Spillmann i wsp. (2011). Kwestionariusz ten uwzględnia 20 pytań dotyczących konkretnych produktów spożywczych i ich wartości odżywczej oraz pozwala na określenie poziomu wiedzy żywieniowej pomocnej przy wyborach produktów spożywczych i komponowaniu diety.

**Nawyki żywieniowe** przeanalizowano za pomocą zwalidowanego kwestionariusza Adolescents Food Habits Checklist do oceny nawyków żywieniowych u nastolatków. Obejmuje on zagadnienia związane z kupowaniem, przygotowaniem i spożywaniem różnych

rodzajów żywności oraz pozwala na określenie na ile te nawyki są prozdrowotne.

Po raz pierwszy w historii badania *#zaczyniodlekkiej* dokonano **analizy źródeł białka** w diecie dzieci. Spożycie białka oszacowano przy wykorzystaniu półilościowego kwestionariusza częstości spożycia, opracowanego w oparciu o dane z tabel składu i wartości odżywczej żywności. Wyliczone dane dotyczące spożycia białka przeliczono na kg masy ciała i przyrównano do poziomu 1,1 g białka na kg masy ciała (poziom zalecanego spożycia [Recommended Dietary Allowance, RDA] dla dzieci w wieku 10-15 lat, pokrywający zapotrzebowanie 97-98% osób w populacji).

**Ocenę sprawności fizycznej** przeprowadzono w oparciu o europejski test sprawności fizycznej EUROFIT oraz wykorzystywany w programie *Ldk!* test Oceny Sprawności Fizycznej OSF. Ocenie podlegały kluczowe parametry przygotowania sprawnościowego, takie jak: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, skoczność czy koordynacja ruchowa. Do interpretacji wyników wykorzystano siatki centylowe. Oceniono sprawność fizyczną na tle populacji, dokonano także porównania wyników prób sprawnościowych między grupą dzieci uczestniczących w programie a grupą kontrolną, a także między dziewczętami a chłopcami – zarówno trenującymi w programie *Ldk!*, jak i nietrenującymi w żadnym programie.

## Żywnienie

1. De Onis, M., Onyango, A.W., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C., Siekmann, J., *Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents*. Bull. World Health Organ. 2007, 85, 660–667.
2. Dickson-Spillmann, M., Siegrist, M., Keller C., *Development and validation of a short, consumer-oriented nutrition knowledge questionnaire*. Appetite. 2011, 56(3), 617–20. doi: 10.1016/j.appet.2011.01.034.
3. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska J., *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.
4. Johnson, F., Wardle, J. & Griffith, J., *The Adolescent Food Habits Checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents*. European Journal of Clinical Nutrition, 2002, 56, 644–649.
5. Kunachowicz, H., Przygoda, B., Nadolna, I., Iwanow, K. *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*. PZWL. 2020.
6. Kulaga, Z., Litwin, M., Tkaczyk, M., Rózdzyńska, A., Barwicka, K., Grajda, A., Swiader, A., Gurskowska, B., Napieralska, E., Pan, H. *The height-, weight-, and BMI-for-age of Polish school-aged children and adolescents relative to international and local growth references*. BMC Public Health 2010, 10, 109.
7. OLAF Calculator from OLAF Study. Dostępne online: [http://olaf.czd.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=103:kalkulator](http://olaf.czd.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=103:kalkulator).

## Sprawność fizyczna

1. Baj-Korpak J., Zaworski K., Stelmach M.J., Lichograj P., Wochna M., *Sports activity and changes in physical fitness of Polish children and adolescents: OSF study*. Front. Pediatr. 2022, 10: 976943. doi: 10.3389/fped.2022.976943
2. Baj-Korpak J., Stelmach M.J., Zaworski K., Lichograj P., Wochna, M., *Assessment of Motor Abilities and Physical Fitness in Youth in the Context of Talent Identification – OSF Test*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19: 14303. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114303>.
3. Dobosz J., *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Siatki Centylowe [Growth and physical fitness of children and youth of school age. Centile charts]*. Warszawa: AWF, 2012.
4. Dobosz. J., *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic szkół podstawowych [Eurofit, ICSPFT and Cooper tests T-score tables for elementary school students]*. Warszawa: AWF, 2012.
5. Dobosz J. *Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych [Eurofit, ICSPFT and Cooper tests T-score tables for middle and high school students]*. Warszawa: AWF, 2012.
6. Dobosz J., Mayorga-Vega D., Viciano J., *Percentile Values of Physical Fitness Levels among Polish Children Aged 7 to 19 Years – a Population-Based Study*. Central European Journal of Public Health 2015, 23(4): 340–351. <https://doi.org/10.21101/cejph.a4153>
7. Molik B. (red.), *Aktywny powrót do szkoły (WF z AWF)*. Raport merytoryczny projektu. Warszawa: MEiN, 2022.

# O PROGRAMIE

Lekkoatletyka dla każdego!  
#zaczniiodlekkiej 2023



*Lekkoatletyka dla każdego! (Ldk!)* to ogólnopolski program organizowany od 2014 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki. Partnerem strategicznym programu jest Nestlé Polska.

Od początku istnienia programu *Lekkoatletyka dla każdego!* ponad 775 000 dzieci wzięło udział w bezpłatnych zajęciach sportowych, a także uzyskało praktyczną wiedzę o zbilansowanej diecie i właściwym nawodnieniu podczas warsztatów żywieniowych.



*Ldk!* popularyzuje wśród dzieci i młodzieży aktywny styl życia i regularne uprawianie sportu, zwłaszcza konkurencji lekkoatletycznych. Cele te są realizowane przy współpracy z wykwalifikowanymi trenerami **podczas pozalekcyjnych zajęć sportowych, zawodów oraz mistrzostw.**

Dzieciom z młodszych klas szkoły podstawowej (I-IV) program proponuje lekkoatletyczne zajęcia ruchowe dwa razy w tygodniu. Dzieci z klas od V do VIII uczestniczą w zajęciach trzy razy w tygodniu, biorą też udział w cyklu testów i zawodów lekkoatletycznych. Program obejmuje dziś ponad 600 grup treningowych w całej Polsce, a wszystkie zajęcia są bezpłatne.

Równoległe do zajęć sportowych odbywają się **warsztaty żywieniowe**, prowadzone przez ekspertów firmy Nestlé. Dzieci uzyskują zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczną o zbilansowanej diecie i odpowiednim nawodnieniu.

W ramach *Ldk!* przeprowadzane jest **badanie #zaczniiodlekkiej**. Tegoroczna edycja badania jest trzecią – poprzednie zrealizowano w 2018 oraz 2020 roku. Dotychczasowe wyniki wykazały, że połączenie regularnej aktywności fizycznej i edukacji żywieniowej przynosi dzieciom ogromne korzyści – zarówno w obszarze sprawności fizycznej, jak i nawyków żywieniowych.

Dalsze informacje:

[www.lekkoatletykadlakazdego.pl](http://www.lekkoatletykadlakazdego.pl)



**LEKKOATLETYKA**  
DLA KAŻDEGO!



**AKADEMIA  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO**  
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO  
W WARSZAWIE



Patron medialny

