

Warszawa, 23.05.2018

Jak zapewnić dziecku zdrowe i szczęśliwe dzieciństwo?

Na Dzień Dziecka najmłodszy czekają z niecierpliwością, a rodzice wymyślają dla nich liczne atrakcje i niespodzianki. Jednak najcenniejszym prezentem, który opiekunowie mogą podarować dzieciom – nie tylko od święta, jest zadbanie o ich prawidłowy rozwój każdego dnia. Niezbędnymi do tego elementami są: prawidłowo zbilansowana dieta, odpowiednia porcja ruchu oraz radosna zabawa. Połączenie tych trzech elementów – wraz z porcją miłości i troski, zapewni dzieciom szczęśliwe dzieciństwo, da energię do odkrywania świata i stanie się inwestycją w ich zdrowszą przyszłość.

ZBILANSOWANA DIETA

W **komponowaniu diety dzieci** najlepiej kierować się zaleceniami ekspertów ds. żywienia. W przystępny sposób zostały one przedstawione w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. U jej podstawy – zaraz po aktywności fizycznej, znajdują się warzywa i owoce, ponieważ m.in. stanowią świetne źródło witamin oraz składników mineralnych – niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Poza tym na talerzu dzieci powinny pojawić się: produkty zbożowe najlepiej ciemne pieczywo, kasze czy płatki, nabiał, a także chude mięso, rośliny strączkowe oraz tłuszcze, zwłaszcza te roślinne.. Ważne, by wszystkie występowały w odpowiednich, przedstawionych w Piramidzie proporcjach – wyjaśnia **Blanka Mellova, Kierownik Centrum ds. Żywienia, Zdrowia i Wellness w Nestlé Polska**, i dodaje – *Dzieci powinny jeść 4-5 posiłków dziennie¹ w regularnych odstępach czasu. Bilans energetyczny ma duże znaczenie w ich prawidłowym sposobie odżywiania. Oznacza on, że danego dnia należy zapewnić dziecku z pożywieniem tyle energii, ile będzie mu potrzebne. Trzeba wziąć pod uwagę zarówno jego wiek, jak i planowane na dany dzień zajęcia, np. jeśli będzie miało dużo ruchu będzie tej energii potrzebowało więcej.*

¹ <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidlowego-zywienia>



Nestlé
Gerber®



The Healthy Hydration Company™



Nestlé Polska S.A.

ul. Domaniewska 32
02-672 Warszawa
Polska / Poland
Tel: (48-22) 325 25 25

Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy
XIII Wydz. Gospodarczy Krajowego
Rejestru Sądowego
KRS 0000025166
NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 378 300,00 PLN w pełni opłacony



Jednym z najważniejszych posiłków dnia jest śniadanie, które zapewni dziecku porcję energii na najbliższe godziny. Przygotowanie pełnowartościowego śniadania jest proste i nie zajmuje dużo czasu. Wystarczą ulubione płatki, polane np. jogurtem, z dodatkiem owoców czy orzechów. To posiłek, który nawet kilkuletnie dziecko jest w stanie przygotować samodzielnie. Dzięki temu uczy się samodzielności, jak też wykształca nawyki związane z prawidłowym sposobem odżywiania.

– *Należy także pamiętać o **właściwym nawodnieniu**, czyli o płynach. Dziecko powinno ich pić ok. 1-1,5 litrów dziennie. Warto u dzieci wyrobić nawyk sięgania po wodę, która najlepiej nawodni organizm.* – dodaje Blanka Mellova. Jak to zrobić? Z młodszymi można np. wspólnie pomalować szklanki farbami do szkła w kolorowe wzory. Z kolei starsze dzieci mogą podjąć wyzwanie i np. zaznaczać na butelce z wodą ile danego dnia jej wypity. *Bardzo ważne jest także dawanie przykładu – najlepiej zatem, aby dziecko widziało, że sami sięgamy po wodę. Pakujemy ją również do plecaka szkolnego i zabieramy na rodzinne wycieczki. Z kolei prawidłowo skomponowane posiłki najlepiej spożywać jak najczęściej razem, całą rodziną.* – podsumowuje ekspert.

Jak podkreśla przedstawiciel Nestlé, zdrowie przyszłych pokoleń, to odpowiedzialność nie tylko rodziców i wychowawców. – *W dzieciństwie kształtują się nawyki, zwykle towarzyszące nam także w dorosłym życiu. To bardzo ważny okres w życiu człowieka. Sposób odżywiania oraz wzorce, z których czerpie dziecko, mają ogromny wpływ na jego zdrowie – zarówno w danym momencie życia, jak też w przyszłości. Dlatego właśnie, w ramach inicjatywy **Nestlé for Healthier Kids**, do 2030 roku pragniemy pomóc 50 milionom dzieci w prowadzeniu zdrowszego stylu życia. Będzie to możliwe dzięki produktom i działaniom, które zaspokoją ich potrzeby żywieniowe.*

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZABAWA

Oprócz zbilansowanej diety, każde dziecko powinno mieć zapewnioną **codzienną dawkę ruchu**, który m. in. pomaga wzmocnić układ kostny, poprawia odporność czy dotlenia mózg. Regularne ćwiczenia prowadzą też do zwiększenia zawartości masy mięśniowej, co jest szczególnie ważne – dzięki temu dziecko jest w stanie utrzymać wysoką sprawność fizyczną, elastyczność ciała, a także prawidłową postawę i sylwetkę. Ruch poprawia też jakość



Nestlé
Gerber



The Healthy Hydration Company™

NESCAFÉ



snu. Nie bez powodu zatem stał się on podstawą piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Eksperci zalecają dzieciom co najmniej godzinę aktywności dziennie, przy czym jednorazowo powinno to być nie mniej niż 10 minut.² *Zalecane są przede wszystkim wysiłki aerobowe z elementami ćwiczeń siłowych wzmacniających mięśnie i kości, najlepiej 3 razy w tygodniu – mówi Blanka Mellova.*

Na szczęście dzieci to zwykle wulkany energii i namówienie ich do aktywnej zabawy czy uprawiania sportu nie powinno stanowić problemu. Należy jednak pamiętać o dostosowaniu formy aktywności do wieku i możliwości dziecka. Dla najmłodszych dobra będzie aktywna zabawa, przede wszystkim na świeżym powietrzu. Berek, zabawa w chowanego czy np. naśladowanie ruchów napotkanych zwierząt, dostarczą im mnóstwo radości.

Ważne też, aby w wyborze formy ruchu kierować się tym, co dziecko lubi, co sprawia mu największą przyjemność. Niektóre dzieci preferują sporty grupowe, a inne wolą indywidualne. Dlatego dla nastolatka, który lubi współdziałanie, bardziej odpowiednia będzie np. gra w siatkówkę, piłka nożna czy koszykówka. Za to jego rówieśnik, który preferuje samodzielne pokonywanie kolejnych celów, lepiej odnajdzie się np. w bieganiu czy rzucie dyskiem. Pamiętajmy też, że – podobnie jak w przypadku prawidłowej diety, najlepiej dawać dobry przykład. Wybierajmy zatem aktywny wypoczynek i razem z dziećmi próbujmy różnych aktywności. – podkreśla ekspert. Warto więc zorientować się, jakie zajęcia odbywają się w naszej okolicy, a także w ofercie ciekawych programów sportowych, takich jak np. „Lekkoatletyka dla każdego!” W jego ramach, trenerzy prowadzą dla najmłodszych uczniów zajęcia, w trakcie których dzieci w formie zabawy zaczynają swoją przygodę z lekkoatletyką - Królową Sportu. Z kolei uczniowie klas IV-VI, zyskują dostęp do systematycznych zajęć sportowych oraz udział w cyklu testów i zawodów lekkoatletycznych.

Aktywna zabawa, sport oraz smaczne, pełnowartościowe posiłki to najlepsze prezenty, jakie mogą swoim pociechom podarować rodzice, aby zapewnić ich zdrowy rozwój. Połączone z porcją miłości i troski sprawiają, że na twarzach dzieci gościć będzie uśmiech – nie tylko z okazji Dnia Dziecka.

² Zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, broszura dla rodziców, Redakcja naukowa: dr Katarzyna Wolnicka, prof. Jadwiga Charzewska, Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. A. Szczygła w Warszawie i Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, 2013, str. 38



Nestlé
Gerber®



The Healthy Hydration Company™



Nestlé Polska S.A.

ul. Domaniewska 32
02-672 Warszawa
Polska / Poland
Tel: (48-22) 325 25 25

Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy
XIII Wydz. Gospodarczy Krajowego
Rejestru Sądowego
KRS 0000025166
NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 378 300,00 PLN w pełni opłacony



Edyta Iroko

Koordynator ds. Mediów

Email: edyta.iroko@pl.nestle.com

Telefon: +48 22 325 26 74

Mobile: +48 600 204 870

Olga Ostaszewska

PR Specialist

Email: olga.ostaszewska@pl.nestle.com

Telefon: +48 22 325 26 56

Mobile: +48 600 204 225

O Nestlé

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia, zdrowia i dobrego samopoczucia z portfolio ponad 1500 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFÉ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od 25 lat. Firma zatrudnia aktualnie 5000 pracowników w 8 lokalizacjach. W 2017 roku sprzedaż Nestlé w Polsce osiągnęła blisko 3 mld zł.



Nestlé
Gerber®



The Healthy Hydration Company™

NESCAFÉ

