

Warszawa, 31.01.2019

Prawidłowy styl życia kluczem do zdrowia dzieci i młodzieży – jego podstawą jest aktywność fizyczna

Nowa Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży

25 i 26 stycznia 2019 r. odbył się IV Narodowy Kongres Żywnościowy, podczas którego ogłoszono nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Zaprezentowane zmiany dotyczą głównie zaleceń związanych z trybem życia, jaki obecnie prowadzą młodzi ludzie. Celem jest walka z nadwagą i otyłością. Ma to nastąpić poprzez promowanie podstawy Piramidy, czyli aktywności fizycznej wraz z innymi elementami stylu życia m.in. odpowiednią ilością snu i ograniczeniem czasu spędzanego przed urządzeniami elektronicznymi.

Jednym z największych niebezpieczeństw wynikających z nieprawidłowego stylu życia dzieci i młodzieży jest wzrost problemów związanych z zachowaniem prawidłowej masy ciała. Wstępne wyniki badań HBSC 2018 wskazują, że aktualnie nadwaga i otyłość dotyczą 26% 11-latków, 24% 13-latków i 15% 15-latków¹. Natomiast w grupie 8-latków problem ten dotyczy aż 1/3 dzieci². Ekspertki regularnie aktualizują zalecenia dotyczące prawidłowego trybu życia, tak aby były zgodne z obecnym stanem wiedzy. Przykładem jest najnowsza wersja Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży ogłoszona przez Instytut Żywności i Żywienia podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego. Wśród nowych rekomendacji znalazły się m.in. odpowiednia ilość snu, kontrolowanie rozwoju fizycznego oraz ograniczenie czasu spędzanego przed komputerem lub telewizorem.

Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia – Nasza Piramida uległa pewnym zmianom. Coraz więcej jest nadwagi i otyłości w Polsce i na świecie, i wiemy również, że wiele dodatkowych, nowych czynników związanych ze stylem życia wpływa na to zjawisko. W związku z tym do podstawy Piramidy, tam gdzie jest aktywność fizyczna, dołożyliśmy sen i zasadę "wysypiaj się". Kolejnym elementem, bardzo istotnym, jest racjonalne korzystanie z urządzeń elektronicznych. Wprowadziliśmy pewne ograniczenie – do 2 godzin dziennie. Będzie więcej czasu na aktywność fizyczną, którą musimy bardziej promować. Aktywność fizyczna jest bardzo eksponowana w naszych zaleceniach, dlatego że obecnie Polska, jeśli chodzi o dzieci i młodzież jest na przedostatnim miejscu w Europie. 80% dzieci nie spełnia tych warunków, ma siedzący tryb życia. To jest, można powiedzieć, już katastrofa. Kolejną zmianą, którą wprowadziliśmy jest „kontroluj swoją masę ciała, wysokość” – to jest bardzo ważny element. Co zrobić, żeby jak najszybciej zacząć poprawiać zdrowie Polaków, ale przede wszystkim zwalczać otyłość? Przedmiot zdrowie w szkole. Przedmiot zdrowie, który powinien być podniesiony do

¹ Otyłość u dzieci na świecie – gdzie jest Polska? Anna Fijałkowska, materiały z IV Narodowego Kongresu Żywnościowego, Warszawa styczeń 2019, str. 25-26

² Childhood Obesity Surveillance Initiative, Higlits 2015-17, WHO



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

wysokiej rangi tak jak matematyka, język obcy, język polski. Tylko wtedy dzieci zdobędą dobre podstawy edukacji i będą poruszały się w sferze wyborów żywieniowych, nawyków żywieniowych w sposób bezstresowy, to będzie coś naturalnego. I o to nam chodzi, żeby przedmiot zdrowie znalazł się na trwałe w systemie szkolnictwa. To jest bardzo, bardzo ważna rzecz.

Wprowadzone w Piramidzie zmiany mają na celu poprawę stylu życia dzieci i młodzieży w tym zwiększenie ich aktywności fizycznej. Dzieciom i młodzieży zaleca się przynajmniej 60 minut ruchu dziennie. Specjaliści rekomendują też, aby 3 razy w tygodniu pamiętać o ćwiczeniach zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową. Tymczasem w Polsce zalecany poziom aktywności fizycznej stwierdzono tylko u 24,2% badanej młodzieży w wieku od 11 do 15 lat³. Oznacza to, że zdrowie ponad 3/4 populacji w tym wieku jest zagrożone z powodu zbyt małej ilości ruchu⁴.

Lekkoatletyka – sposób na spełnienie zaleceń ekspertów

Coraz bardziej świadome wagi problemu otyłości wśród najmłodszych są firmy odpowiedzialne społecznie. Przykładem jest strategiczny partner kongresu – Nestlé Polska. Firma, w ramach globalnej inicjatywy *Nestlé for Healthier Kids*, podejmuje m.in. akcje mające na celu kształtowanie nawyków związanych z właściwym stylem życia u dzieci i młodzieży. Od 2014 r. zaangażowana jest w prowadzony przez Polski Związek Lekkiej Atletyki (PZLA) ogólnopolski program edukacyjny *Lekkoatletyka dla każdego (LDK)*.

Blanka Mellova, Kierownik Centrum ds. Żywienia, Zdrowia i Wellness z Nestlé Polska – *Jesteśmy strategicznym partnerem Narodowego Kongresu Żywieniowego. Jako firma uczestniczymy w działaniach i w programie Lekkoatletyka dla każdego, który objął dotychczas ponad 300 tys. dzieci. Ta grupa na pewno mniej cierpi na nadwagę i otyłość. Różnica jest dosyć spora, ponieważ aż 25% dzieci, które nie ćwiczą, ma nieprawidłową masę ciała, a w naszym wypadku, jeżeli dzieci regularnie ćwiczą, uczestniczą w programie Lekkoatletyka dla każdego, to ten odsetek jest obniżony do 9%. Co jest ważne, w programie nie chodzi tylko o aktywność, ale również o zmianę trybu życia na bardziej świadomy wybór żywieniowy, ponieważ częścią programu są też szkolenia żywieniowe, warsztaty i wykłady żywieniowe. I to jest to, jak pomagamy dzieciom dokonywać bardziej świadomych wyborów i mamy nadzieję, że w przyszłości będą zdrowsze. I te generacje rzeczywiście będą mogły żyć w pełni sił.*

Wyniki badania naukowego [#zaczniiodlekkiej](#) także wykazały, że lekkoatletyka to dobry wybór, aby spełnić zalecenia dotyczące aktywności fizycznej zawarte w nowej Piramidzie.

Chcąc sprawdzić wpływ regularnych ćwiczeń na zdrowie i kondycję nastolatków przeprowadziliśmy – wspólnie z Wydziałem Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz PZLA badanie #zaczniiodlekkiej. Objęło ono grupę ponad 1000 nastolatków w wieku od 12 do 13 lat – zarówno ćwiczących w

³ Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014, red. Joanna Mazur Instytut Marki i Dziecka, Warszawa 2015

⁴ Ibidem



Nestlé
Gerber



The Healthy Hydration Company™

NESCAFÉ



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

ramach LDK, jak i niećwiczących. Okazało się, że 80% osób regularnie uprawiających różne dyscypliny lekkoatletyczne miało lepsze parametry fizyczne – w tym m.in. mniejszą masę ciała i mniejszy obwód talii, niż ich niećwiczący rówieśnicy. Wśród ćwiczących zaobserwowano również wyższą częstość występowania niskiej zawartości tkanki tłuszczowej (36,3% nastolatków) niż w grupie kontrolnej (21,5% nastolatków), a 43,2% z nich miało też wysoką zawartość masy mięśniowej (powyżej 50% masy ciała), podczas gdy taki poziom jej zawartości osiągnęło zaledwie 26,4% niećwiczących nastolatków. Wykazano też, że wśród osób uprawiających sport 30% (o 8,5% więcej niż w grupie niećwiczącej) charakteryzowało się tzw. „profilem mistrza”. To zespół cech, które zwiększają szansę na sukces w przyszłości. Zatem regularna aktywność fizyczna to przepis nie tylko na prawidłowy rozwój młodego organizmu, ale większa szansa na sukces w przyszłości – **podsumowuje Blanka Mellova.**

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt:

Edyta Iroko

Koordinator ds. Mediów
Email: edyta.iroko@pl.nestle.com
Telefon: +48 22 325 26 74
Mobile: +48 600 204 870

Marta Gryglewicz

Account Manager
Email: marta.gryglewicz@cprpa.eu
Mobile: +48 504 640 360

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

