**Według badań tylko 10% dzieci rodziców, którzy są szczupli, cierpi na otyłość. W przypadku obojga otyłych rodziców odsetek dzieci z nadwagą wzrasta aż do 70–80%. To pokazuje, jak ważne jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. Dzięki akcji „Program dla szkół” realizowanej przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa rodzice i nauczyciele, a przede wszystkim dzieci uczą się, jakie korzyści płyną ze zdrowej diety i aktywności fizycznej!**

**Zdrowe jedzenie – zacznij od podstaw**

Wiemy już, jak ważny wpływ na zdrowie mają właściwe nawyki żywieniowe. Jeśli nadal o nich zapominasz, to najwyższy czas, aby to zmienić! Od czego zatem zacząć? Zapoznaj się z podstawowymi zasadami.

1. Zadbaj przede wszystkim o **regularność posiłków**! Dzięki stałym godzinom, w których jemy, rzadziej mamy ochotę na podjadanie i nie odczuwamy głodu pomiędzy posiłkami. Istotne jest, aby spożywane posiłki były **pełnowartościowe**. Połowę zawartości naszego talerza powinny stanowić warzywa i owoce, 1/4 – produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste (np. razowe pieczywo, razowy makaron, kasza gryczana), a 1/4 – produkty białkowe: mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy. W diecie dzieci należy pamiętać o 3-4 porcjach produktów mlecznych.



1. Unikaj nadmiaru soli, cukru i produktów zawierających tłuszcz utwardzony. Stawiaj na **świeże i nieprzetworzone produkty**! Wybieraj **sezonowe warzywa i owoce**, a dzięki temu Twoje posiłki będą różnorodne!
2. Pamiętaj o piciu **odpowiedniej ilości wody**. Co ważne, należy również dostarczać swojemu organizmowi ok. **3-4 szklanek mleka dziennie**! Możesz zastąpić go kefirem, jogurtem naturalnym lub – częściowo – serem.
3. Staraj się jeść **powoli i spokojnie**, najlepiej w gronie rodziny. Unikaj patrzenia w ekran telewizora lub telefonu podczas posiłku, ponieważ to nie pozwala skupić się w pełni na jedzeniu. W rezultacie nie odczuwasz sytości i zjadasz więcej niż potrzebujesz.
4. Dbaj o **codzienną aktywność fizyczną**! To jedna z najważniejszych zasad, której powinieneś się trzymać. W przypadku dorosłych **30 minut** aktywności dziennie to minimum, a dzieci powinny się ruszać nie mniej niż **60 minut**. Stawiaj na ulubione formy uprawiania sportu i czerp z nich jak najwięcej przyjemności!

Więcej wskazówek znajdziesz [tutaj](https://files.librus.pl/articles/00pic/20/06/02/kowr/KOWR_2_Poradnik_dla_rodzicow.pdf).

**Pora na praktykę! Zdrowa dieta i sport**

Jak w praktyce komponować dietę i trzymać się najważniejszych zasad? Zapoznaj się z Piramidą Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia. Dzięki niej w prosty sposób ustalisz priorytety w diecie!


Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

**Dlaczego warto budować zdrowie nawyki żywieniowe**

Trzymanie się zasad prawidłowego odżywiania ma wiele pozytywnych skutków, zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Wspólne zakupy, gotowanie czy pieczenie zdrowych ciast jest idealnym sposobem na spędzanie czasu w gronie rodziny. Pamiętaj: kształtując zdrowe nawyki u dziecka od najmłodszych lat, **przyczyniasz się do jego zdrowia w dorosłym życiu**. Uczysz je dbania o siebie i bliskich.

**O projekcie „Program dla szkół”**

„Program dla szkół” ma na celu budowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci. W ramach projektu do placówek dostarczane są owoce, warzywa i produkty mleczne. Dzięki podejmowanym działaniom uczniowie od najmłodszych lat przyzwyczajają się do smaku naturalnych produktów.

Ważny jest także element edukacyjny Programu – dzieci uczą się, dlaczego tak ważne jest zdrowe jedzenie i skąd pochodzą te produkty. Biorą też udział w różnorodnych warsztatach, które mają na celu zachęcanie do spożywania warzyw, owoców, mleka i produktów mlecznych.



**Więcej o projekcie na**[**www.programdlaszkol.org**](http://www.programdlaszkol.org./)**oraz**[**pamietnikchrumasa.pl**](http://pamietnikchrumasa.pl/)**.**



Źródła:

* Karney A.,Oblacińska A.,Kluba L., Świątkowska D.: *Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców dzieci w wieku od 4 do 18 lat*. Fundacja Instytutu Matki i Dziecka
* Grzywacz R.: *Wybrane aspekty występowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej*, Medycyna Rodzinna 2/2014, s. 64-69
* http://www.kowr.gov.pl/uploads/pliki/psd/Ekipa%20Chrumasa/Poradnik%20dla%20rodzic%C3%B3w.pdf
* http://www.kowr.gov.pl/uploads/pliki/psd/Ekipa%20Chrumasa/Poradnik%20dla%20nauczycieli.pdf
* http://www.kowr.gov.pl/uploads/pliki/psd/Ekipa%20Chrumasa/Broszura%20dla%20dzieci.pdf

[Pokaż wszystkie artykuły](https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly)