WARSZAWA, 21.08.2018 r.

**5 sposobów na to, by wyrobić u dziecka prawidłowe nawyki żywieniowe**

**Rodzice chcą, by ich dzieci były pełne energii oraz cieszyły się dobrym zdrowiem, także w przyszłości. Dlatego uczą, przekonują i próbują wyrobić u najmłodszych prawidłowe nawyki związane ze zdrowym stylem życia, w tym właściwym sposobem odżywiania. Oto 5 sposobów na to, by ta nauka była zarówno przyjemna, jak i skuteczna.**

1. **Precz z nudą**

Dzieci nie lubią nudy. Ich organizm też nie. Do prawidłowego wzrostu i rozwoju potrzebuje on bowiem różnorodnych składników odżywczych, pochodzących z różnych produktów. Warto więc zadbać, by na talerzach najmłodszych nie było monotonii. Podstawą zbilansowanej diety są warzywa i owoce – produkty najbogatsze w witaminy i składniki mineralne. Należy ich jeść minimum 400 g dziennie, w 5 porcjach, z czego jedną może stanowić szklanka lub kartonik (ok. 150 - 200 ml) soku. Tu też postawmy na różnorodność – kolorów, kształtów i form podania: świeże z jogurtem w ulubionej miseczce, pokrojone na kawałki, suszone jako drobna przekąska, albo w postaci musów czy soków na przykład w czasie pikniku pod chmurką lub wycieczki. Możliwości jest wiele!

1. **Być jak mama i tata**

Jak pokazują wyniki badania, 97% matek twierdzi, że rozmawia z dzieckiem na temat zdrowego żywienia, ale tylko 58% z nich daje dziecku przykład samej zdrowo się odżywiając[[1]](#footnote-2)*.* Tymczasem dzieci uczą się naśladując zachowania dorosłych. Teoretycznie rodzice to wiedzą. Ale teoria nie zawsze ma przełożenie na praktykę. – *Dorośli powinni przyjrzeć się najpierw swoim nawykom żywieniowym i zastanowić się, czy to, co mówią do dziecka, czego uczą, ma odzwierciedlenie w ich zachowaniu –* wyjaśniaprof. dr hab. Krystyna Gutkowska – Dziekan Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. I dodaje – *Jeśli dziecko słyszy od rodzica, że należy jeść dużo warzyw i owoców, a jednocześnie obserwuje ich brak na jego talerzu, to samo z siebie raczej nie wyrobi własnych, prawidłowych nawyków żywieniowych. Bardzo ważny jest zatem spójny przekaz – połączenie teorii z praktyką. Edukację w tym zakresie należy rozpocząć jak najwcześniej, bowiem kształtowanie prawidłowych postaw jest łatwiejsze niż późniejsze ich korygowanie.*

1. **Rodzinne posiłki**

Wiele najmilszych wspomnień z dzieciństwa wiąże się ze wspólnymi posiłkami. Zadbajmy, by miały je także nasze dzieci. Rodzinne chwile przy stole to także sposób na wprowadzenie właściwych nawyków żywieniowych w praktyce i zadbania, by w posiłkach najmłodszych znalazły się wartościowe produkty. Zjedzone razem śniadanie da im także moc pozytywnej energii na cały dzień, a wspólny obiad stanie się okazją do rozmowy i poświęcenia sobie nawzajem uwagi. W ten sposób zwiększamy szansę na to, że również dziecko – gdy dorośnie, zadba o miłe wspomnienia i właściwe nawyki swoich pociech.

1. **Aktywność fizyczna**

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej już w swojej nazwie wskazuje na znaczenie ruchu w życiu człowieka. Specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) zalecają w przypadku dzieci przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie, przy czym jednorazowo powinno być to minimum 10 minut.[[2]](#footnote-3) Ma to bowiem znaczenie dla ich zdrowia i prawidłowego rozwoju całego organizmu. Ruch i właściwe odżywianie często idą w parze, ponieważ osoby aktywne zwykle zwracają większą uwagę na to, co znajdzie się na ich talerzu. Dlatego ruch to również jeden ze sposobów na wyrobienie u dziecka właściwych nawyków żywieniowych. Nie zapominajmy oczywiście o dawaniu dobrego przykładu. Rodzinne, aktywne spędzanie czasu to także kolejne, cenne chwile z naszą pociechą.

1. **Współpraca nauczycieli i rodziców**

Dobrze, aby w edukację żywieniową zaangażowali się także nauczyciele, którzy – zwłaszcza na początkowych etapach nauki, są dla dzieci niezwykle istotnym autorytetem. W ten sposób najmłodsi otrzymają jeszcze bardziej spójny przekaz, o którego roli wspominał ekspert. Kluczem do sukcesu są jednak merytoryczne zajęcia, przeprowadzone w atrakcyjnej dla dzieci formie oraz udział w programach edukacyjnych. Warto zatem, by rodzice, którzy usłyszą o ciekawym programie edukacyjnym przekazali tę wiedzę wychowawcom. Przykładem jest skierowany do uczniów z II i III klas szkoły podstawowej i ich nauczycieli program „5 porcji zdrowa w szkole”. Udział w nim to szansa na zwiększenie wśród dzieci świadomości na temat znaczenia zbilansowanej diety w życiu człowieka, a zwłaszcza roli jaką pełnią w niej warzywa, owoce i soki. Wystarczy, że nauczyciel lub dyrektor, zgłosi klasę do udziału w programie poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej. Otrzyma następnie link do pobrania bezpłatnych, wartościowych materiałów edukacyjnych, pozwalających na przeprowadzenie zajęć, podczas których nuda dzieciom na pewno nie grozi. Dodatkowo, każda klasa biorąca udział w programie może też wziąć udział w konkursie i zyskać szansę na zdobycie atrakcyjnych nagród.

**Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat programu „5 porcji zdrowia w szkole”, wejdź na stronę** [**http://wszkole.5porcji.pl/**](http://wszkole.5porcji.pl/)**.**

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Anna Zawistowska

Michael Bridge Communication

e-mail: anna.zawistowska@michaelbridge.pl

tel. +48 533 337 960

Marta Radomska

Michael Bridge Communication

e-mail: marta.radomska@michaelbridge.pl

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 60% soków owocowych i warzywnych oraz produkujące około 70% zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN oraz SGFW/IRMA (Międzynarodowy System Zapewnienia Jakości Surowców do produkcji soków). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało jakiekolwiek nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

1. Raport z badania ilościowego IQS dla KUPS, marzec 2018 r. Badanie CAWI Panel, ogólnopolska, matki dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej, klasy 2-3, N=203. [↑](#footnote-ref-2)
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. [↑](#footnote-ref-3)