

ZDROWE ODŻYWIANIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY

Jak się odżywiać w czasie pandemii?

Co jeść, aby wzmocnić swoją odporność?

Te i wiele innych pytań pojawiają się teraz, kiedy siedzimy w domu. Większa ilość czasu spędzanego w czasie lekcji przed komputerem może sprzyjać mniejszej dbałości o zdrowe odżywianie i mniejszej aktywności fizycznej. A tym samym większą mamy ochotę na podjadanie i nie mamy okazji, aby te nadmierne posiłki „spalić” podczas gimnastyki. Spróbuj czas spędzany w domu wykorzystać na przygotowanie domowych, zdrowych posiłków, zdrowych słodkości czy wzięcie udziału w wyzwaniu gimnastyki.

Dziś chcę Ci przypomnieć zasady zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, które praktykowane w domu może być okazją do fajnej zabawy, „przerywnika” w trakcie nauki.

Słów kilka o **zbilansowanej diecie**.



Zbilansowana dieta to taki sposób żywienia, który pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze bez wykluczania poszczególnych rodzajów żywności. Powinien uwzględniać równowagę między ilością przyjętych w pożywieniu kalorii a codzienną aktywnością ruchową.

Jest to konieczne do utrzymania **prawidłowego bilansu energetycznego**. W okresie dojrzewania i dorastania należy szczególnie dbać o prawidłowe odżywianie, ponieważ w tym czasie następuje intensywny wzrost organizmu.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży:

1. Jeść **posiłki regularnie**, o stałych porach, czyli 5 posiłków co 3 – 4 godziny.
2. Jeść **warzywa i owoce jak najczęściej i w dużych ilościach**. Te produkty zmniejszają zachorowalność i umiarkowanie na choroby układu krążenia!
3. Jeść produkty zbożowe, a w **szczegółności pełnoziarniste** (np. graham, grube kasze).
4. **Pić codziennie minimum 3 – 4 szklanki mleka**, zamiennie z jogurtem naturalnym, maślaną czy kefirem, częściowo mleko można zastąpić serem.
5. **Jeść ryby, nasiona strączkowe (doskonale zastąpią mięso) i jajka**. (Jeśli dziecko je mięso, wybieraj dla niego chude i ograniczaj produkty mięsne przetworzone.)
6. **Ograniczać spożycie tłuszczów zwierzęcych** i zastępować je olejami roślinnymi (z wyjątkiem palmowego i kokosowego, najlepszy będzie olej rzepakowy).
7. **Unikać cukru, słodczy, słodkich napojów**, a zastępować je owocami i niesolonymi orzechami.
8. **Nie dosalać i unikać słonych przekąsek oraz fast foodów**. Zamiast soli stosować zioła.
9. **Pić wodę do posiłku i między posiłkami**, 5 – 6 szklanek dziennie (w zupach czy warzywach też jest woda).
10. **Być aktywnym fizycznie w szkole i poza szkołą, minimum 1 godzinę dziennie**.

Praktyczne rady jak wzmocnić swoją odporność:

- stosuj urozmaiconą dietę
- do każdego posiłku jedz warzywa lub owoce (korzystaj także z tych mrożonych)
- jedź produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy)
- codziennie spożywaj fermentowane produkty mleczne (jogurty naturalne, kefir, maślanki)
- włączaj do swojej diety kiszonki
- pij wodę
- jedz posiłki regularnie, nie zapominaj o śniadaniu
- jedz wspólne posiłki z rodziną w spokojnej atmosferze
- zamiast słodczy serwuj rodzinie orzechy, nasiona, owoce
- często się UŚMIEHAJ 😊😊😊

„Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dzieci i młodzieży”. Piramida jest kierowana dla dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat



Ministerstwo Zdrowia razem z partnerami Akcji Narodowym Centrum Edukacji Żywnościowej, Instytutem Żywności i Żywnienia, i innymi, wychodząc naprzeciw ograniczeniom związanym z niewystarczającą ilością ruchu zaprasza Rodziny do **Podjęcia rodzinnych wyzwań!**

Razem z rodziną lub w gronie przyjaciół weźcie udział w konkursie Rodzinna Akcja: Zdrowa Rywalizacja.

Sprawdźcie jak niedużo trzeba, żeby żyć zdrowo. Przy okazji czeka Was dużo zabawy i wspaniałe nagrody!

Konkurs Rodzinna Akcja: Zdrowa Rywalizacja trwa 2 tygodnie, składa się z 14 wyzwań. Zarejestrujcie Waszą rodzinę w konkursie.

Na czym polega Akcja?

Codziennie rzucamy Wam jedno wyzwanie. Zdrowe wyzwanie!

Przygotowaliśmy dla Was filmy, animacje i inne ciekawe materiały, które pomogą Waszej rodzinie uporać się z nimi.

A w każdy piątek mamy dla Was zadania specjalne. Tym razem nie tylko trzeba wykonać zadanie, ale też pokazać nam jak Wam poszło!

Więcej informacji znajdziecie na stronie: <https://rodzinnaakcja.ncez.pl/>

Przykładowe przepisy na zdrowe przekąski

Koktajl bananowy <https://youtu.be/NputtoGuaZQ>

Dietetyczne Bounty <https://youtu.be/VSI-Odvj3o>

Ciasteczka owsiane z orzechami i słonecznikiem <https://youtu.be/L3D-4szTKMg>

Chipsy beztłuszczowe <https://youtu.be/v3goWOXuuG4>

Jaglane kulki Raffaello - Po Prostu Pycha <https://youtu.be/ffPatOToYVI>



Aktywność fizyczna

W przypadku dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 17 lat aktywność fizyczna obejmuje szerokie spektrum zachowań: zabawy i gry ruchowe, przemieszczanie się czyli ruch lokomocyjny, prace domowe, szkolne lekcje wychowania fizycznego, a także wszystkie inne wspólne aktywności ruchowe z rodziną, szkołą i znajomymi. W celu poprawy wydolności krążeniowo-oddechowej oraz usprawnienia funkcjonowania mięśni i zdrowia kości u dzieci i młodzieży WHO wystosowała następujące zalecenia:

- **co najmniej 60 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności**, przy czym każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej, przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne,
- **większość dziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinny stanowić umiarkowane intensywne ćwiczenia aerobowe (czyli tlenowe)**, do których należy włączyć ruch o intensywnym natężeniu, wymagający większych nakładów energetycznych,
- **co najmniej 3 razy w tygodniu aktywności ruchowe winny być ukierunkowane na wzmacnianie i kształtowanie mięśni i kości**, a zatem idealne dla dzieci będą gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość.

Mimo wielu obostrzeń związanych z koronawirusem **zachęcam do znalezienia takiej aktywności fizycznej, która na miarę Waszych możliwości pozwoli zadbać o kondycję, poprawę samopoczucia i wzrost uśmiechu na buzi.**

Poniżej linki filmików z ćwiczeniami, które można wykonywać w domu przygotowane w ramach projektu Narodowego Programu Zdrowia, finansowanego przez Ministerstwo Zdrowia oraz znalezione w internecie:

Dla osób wykonujących pracę siedzącą, przeciwdziałające bólom kręgosłupa

https://www.youtube.com/watch?v=r_qN7KNfZ0w

Rozgrzewka <https://youtu.be/Piw23pcYUxA>

Ćwiczenia rozciągające <https://youtu.be/Qf8XidUrYDM>

Na płaski brzuch <https://youtu.be/FypHK5F0E3M>

Ćwiczenia równowagi https://youtu.be/_bv37mMV27E

Trening dla początkujących <https://youtu.be/YiionQlIXSM?t=1>

DOMOWY TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH Z ROZGRZEWKĄ I ROZCIĄGANIEM <https://youtu.be/85ZE3meQlno>

Trening ogólnorozwojowy dla mężczyzn: wykorzystaj ciężar własnego ciała <https://youtu.be/oKLMHA9yIYo>

14 minut dziennie, zmieni Twoje Ciało dla mężczyzn <https://youtu.be/VYNPsTrh1RQ>

Trening dla NASTOLATEK | w domu | lekki trening na upały https://youtu.be/_Ad7rv4-fUM

Zacznij się podciągać (buduj siłę do podciągania 4 prostymi sposobami) <https://youtu.be/Si3he6jDBUI>

ĆWICZENIA Z GUMĄ - Skuteczny Poradnik <https://youtu.be/pspWNI68ZY8>

Okrągłe plecy - co zrobić żeby przestać się garbić ??? - Marek Purczyński <https://youtu.be/ZMR5HRm8AYA>

"Wyprostuj się!" - profilaktyka wad postawy u dzieci <https://youtu.be/hrk7sMV38ec>

WF w domu. Prosta rozgrzewka <https://youtu.be/6zL8zd1fDZU>

WF w domu - ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem <https://youtu.be/HriJ5zXHDJ4>

Nauka zdalna- Lekcja WF-u <https://youtu.be/ENCe-WnBwh8>

WF w domu <https://youtu.be/OhhjWolQkj4>

Ćwiczenia drabinka https://youtu.be/zxdHhz_cxTY

Ćwiczenia w domu <https://youtu.be/VNtWgtAf8Pc>

Ćwiczenia podczas kwarantanny dla dzieci i dorosłych <https://youtu.be/gwZL1ySv51w>