



Aktywne Szkoły
MultiSport



Ruch i zdrowe żywienie dzieci

dobre praktyki



Ruch i zdrowa dieta dzieci w wieku przedszkolnym 3. – 6. rok życia

Dziecko między 3. a 6. rokiem życia¹

- Rośnie od 5-7 cm rocznie.
- Przybiera na wadze od 2-3 kg w ciągu roku.
- Intensywnie rozwija zdolności poznawcze, społeczne i ruchowe.
- Uczy się poprzez naśladowanie rodziców i rówieśników. W tym czasie z łatwością przejmuje nawyki.
- Około 5. roku życia osiąga pierwsze apogeum ruchowe.

Ruch w wieku przedszkolnym¹

- Jest naturalną potrzebą
- Powinien przybierać formę różnorodnej zabawy
- Powinien być dostosowany do możliwości i preferencji dziecka (wyzwaniem dla dziecka są precyzyjne czynności ruchowe)



Pamiętaj, że aktywność fizyczna:

- Wspiera prawidłowy rozwój i przyswajanie wiedzy.
- To, oprócz zabawy w ruchu, codzienne aktywności – spacer do przedszkola, wchodzenie po schodach, prace domowe, w które warto stopniowo włączać dziecko.
- To świetny sposób na wspólną zabawę i budowanie więzi.

Bądź przykładem dla swojego dziecka!

Jeśli podejmujesz aktywność fizyczną oraz chętnie włączasz w nią dziecko, znacznie łatwiej przejmie ono dobre nawyki.

Zdrowa dieta przedszkolaka

1400 kcal dziennie¹

4 - 5 posiłków dziennie (w tym śniadanie, obiad i kolacja).

Każdy posiłek powinien zawierać porcję warzyw.

NIEZBĘDNE SKŁADNIKI⁵

Owoce i warzywa dostarczają dziecku energii, witamin, przeciwutleniaczy, błonnika i wody. Pomagają chronić Twoje dziecko przed chorobami w późniejszym życiu (takimi jak choroby serca, udar i niektóre nowotwory).

Produkty zbożowe dostarczają dziecku energii, witamin, przeci- buje do rozwoju i nauki. Te o niskim indeksie glikemicznym, np. pełnoziarniste makarony i pieczywo, zapewniają dziecku energię i poczucie sytości na dłużej.

Produkty mleczne to mleko, ser i jogurt. Te pokarmy zawierają dużo białka i wapnia, które jest budulcem mocnych kości i zębów. Odpowiednia ilość wapnia w diecie decyduje o uzyskaniu genetycznie określonej szczytowej masy kości w okresie ich maksymalnej mineralizacji

Produkty proteinowe takie jak chude mięso, ryby, jajka, fasola, soczewica, ciecierzycy, tofu i orzechy, to składniki diety bogate w witaminy i minerały. Odnajdziemy w nich m.in. żelazo, cynk, witamina B12 i kwasy tłuszczowe omega-3. Kwasy tłuszczowe i żelazo, znajdujące się w czerwonym mięsie i tłustych rybach wspierają rozwój dziecka i przyswajanie wiedzy.

NIE PODAWAJ¹

surowego mięsa (tatar, befsztyk), które może być przyczyną zakażeń;

surowych owoców morza i ryb (sushi, ostrygi) – mogą być źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów

nieprawidłowo przechowywanych serów pleśniowych i miękkich typu feta czy camembert, które mogą być źródłem bakterii z rodzaju Listeria i przyczyną zakażenia u dziecka;

surowych jaj i niepasteryzowanego mleka



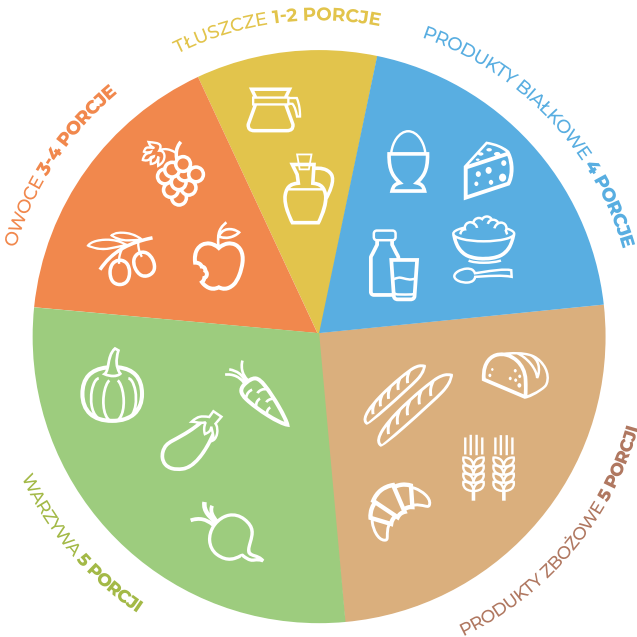
JAZDA NA HULAJNODZE³

- Rozwój zmysłu równowagi.
- Trening koordynacji ruchowej.
- Nauka oceny odległości.
- Wzmocnienie mięśni nóg, brzucha i pleców.
- Pozytywnie wpływa na umiejętności językowe dzieci (ośrodek ruchu znajduje się w tej samej części mózgu).



JAZDA NA ROWERZE⁴

- Angażuje wszystkie części ciała.
- Obniża ciśnienie krwi i wzmacnia serce.
- Redukuje stres.
- Wspiera koncentrację i kreatywność.
- Rozwija umiejętności poznawcze (spostrzeganie, uwaga, pamięć).



3h dziennie
zaplanowanej
i różnorodnej
aktywności
fizycznej, to
niezbędne
minimum².



Aktywność fizyczna powinna obejmować wysiłek wytrzymałościowy niezbyt intensywny, ale trwały (marszobiegi, jazda na rowerze czy hulajnodze)¹

Różnorodny ruch, wspomagający rozwój dziecka, to:



ĆWICZENIA MOTORYKI CIAŁA

biegi, marsze, wyścigi, berek, podskoki, skoki, sztafety, równoważnia (chodzenie po ławeczce gimnastycznej lub rozciągniętym na podłodze sznurku).



ĆWICZENIA GIBKOŚCI

przewroty, skłony, zwisy na rękach na trzepaku, na drążku bezpiecznie zamontowanym w drzwiach lub na drabinie gimnastycznej, wspięcia, naśladowanie ruchów, tory przeszkód, ogrodowe zestawy do ćwiczeń gimnastycznych.



RYTMIKA

zajęcia rytmiczno-muzyczne, taniec, elementy baletu i gimnastyki (ćwiczenia wolne).



ZAJĘCIA ZORGANIZOWANE

np. taniec, nauka pływania, gry zespołowe (jeśli dziecko przejawia nimi zainteresowanie i czuje się dobrze wśród rówieśników).



Ruch i zdrowa dieta dzieci w wieku szkolnym 7. – 13. rok życia

Dziecko w wieku od 7. do 13. lat!:

- Rozwija kompetencje społeczne.
- Jest bardzo sprawne ruchowo.
- Łatwo uczy się nowych form ruchu.
- Dobrze znosi wzmożony wysiłek.
- Chętnie angażuje się w sporty zespołowe.
- Około 11-12 roku życia osiąga drugie apogeum ruchowe.

Ruch w wieku szkolnym

- Powinien skupiać się na rozwoju wytrzymałości i siły dziecka (gry zespołowe, tenis, szermierka, sporty walki).
- Powinien być różnorodny.
- Jest okazją do odkrycia ulubionej dyscypliny sportowej.
- Ogranicza wystąpienie chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość,





W okresie dojrzewania,

który przypada w okolicach 13 roku życia dzieci (a zwłaszcza dziewczynki) mogą tracić zainteresowanie sportem¹. Może być to wynik zmian zachodzących w ciele i pogorszenia m.in. koordynacji ruchowej.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom **minimum 60 minut**

codziennej, zaplanowanej aktywności fizycznej o umiarkowanym natężeniu - szybki marsz, taniec, jogging, jazda na rowerze, gra w piłkę, deskorolka, hulajnoga, koszykówka...⁶

Umiarkowana aktywność fizyczna powoduje:

- Przyspieszenie tętna i oddechu;
- Uczucie zmęczenia;
- Odczuwanie ciepła.



2-3 razy w tygodniu dzieci powinny podejmować wytrzymałościową aktywność fizyczną

(skakanie, bieganie, pompki, podciąganie, wspinanie, rzuty czy przysiady), która wzmacnia mięśnie i kości, aby zapewnić prawidłową mineralizację kości i zapobiegać osteoporozie w przyszłości⁶.

Pamiętaj, że aktywność fizyczna:

- Wspiera prawidłowy rozwój i przyswajanie wiedzy.
- To, oprócz zabawy w ruchu, codzienne aktywności – spacer do przedszkola, wchodzenie po schodach, prace domowe, w które warto stopniowo włączać dziecko.
- To świetny sposób na wspólną zabawę i budowanie więzi.

Bądź przykładem dla swojego dziecka!

Jeśli podejmujesz aktywność fizyczną oraz chętnie włączasz w nią dziecko, znacznie łatwiej przejmie ono dobre nawyki.



JAZDA NA ROWERZE⁴

- Angażuje wszystkie części ciała.
- Obniża ciśnienie krwi i wzmacnia serce.
- Redukuje stres.
- Wspiera koncentrację i kreatywność.
- Rozwija umiejętności poznawcze (spostrzeganie, uwaga, pamięć).



SZTUKI WALKI - KARATE⁷

- Poprawia koordynację ruchową.
- Wzmacnia siłę nóg.
- Wspiera naukę koncentracji i dyscypliny.
- Poprawia pamięć operacyjną i spostrzegawczość.

Zdrowa dieta ucznia szkoły podstawowej:

7-9 lat: 1800 kcal dziennie¹

10-12 lat:
2100 kcal – dziewczynki
2400 kcal – chłopcy

4 - 5 posiłków dziennie

w tym trzy posiłki podstawowe – śniadanie, obiad i kolacja

Każdy posiłek powinien zawierać porcję warzyw.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE WSPIERAJĄCE PRACĘ MÓZGU I PROCES NAUKI⁸:

Glukoza wspiera pracę mózgu w obszarze myślenia, zapamiętywania i rozwiązywania problemów. Najlepszym źródłem glukozy są tzw. węglowodany złożone zawarte w produktach zbożowych z pełnego przemiału (chleb razowy, ryż brązowy, kasze - gryczana, jęczmienna, jaglana, owsiana, makaron razowy, płatki zbożowe i otręby).

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 niezbędne do rozwoju i pracy mózgu. Wpływają na poprawę koncentracji i procesów myślowych, a także minimalizują rozdrażnienie. Źródłem tych kwasów są ryby (np. łosoś, makrela, dorsz, śledź, sardynka), orzechy i oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy).

Żelazo które przede wszystkim transportuje tlen do wszystkich komórek ciała, przez co wpływa na proces uczenia się. Źródłem żelaza jest czerwone mięso, żółtka jaj oraz warzywa, m.in.: boćwina, brukselka, jarmuż, brokuł, szpinak, natka pietruszki.;

Witaminy z grupy B (B1, B6, B12, kwas foliowy) wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ich niedobór może powodować obniżoną koncentrację i problemy z pamięcią. Źródłem tych witamin są: mięso, podroby, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, drożdże, orzechy, warzywa, owoce. Źródłem zaś kwasu foliowego są przede wszystkim: nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, groch) i warzywa: sałata, szpinak, kapusta, natka pietruszki, brokuł, brukselka, szparagi, kalafior.

OGRANICZ W DIECIE

Sól

Cukier

Tłuszcze zwierzęce

Żywność wysoce przetworzoną

SKŁADNIKI
TŁUSZCZOWE
2-3 PORCJE

PRODUKTY
BIAŁKOWE
4-5 PORCJI

WARZYWA
5 PORCJI
OWOCE
5 PORCJI

PRODUKTY
ZBOŻOWE
5-6 PORCJI





Aktywne Szkoły MultiSport

Konsultacja merytoryczna:

dr Aneta Górską – Kot

specjalista pediatra

www.aktywneszkoly.pl

www.facebook.com/AktywneSzkolyMultiSport/

¹ O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci, H. Weker (red.), Warszawa, w: MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA

² Physical activity for children 2-5 years, <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/nutrition-fitness/physical-activity/physical-activity-for-young-children#physical-activity-for-children-2-5-years-nav-title>, 4.02.2019

³ Hulajnogi dla dzieci: działanie na rozwój najmłodszych i pomoc w wyborze, https://www.mjakmama24.pl/dziecko/gry-i-zabawy-dla-dzieci/hulajnogi-dla-dzieci-dzialanie-na-rozwoj-najmlodszych-i-pomoc-w-wyborze,564_7847.html 4.02.2019

⁴ Research Shows Benefits of Biking, <http://www.sbbike.org/bikebenefitsresearch> 4.02.2019

⁵ Healthy food for preschoolers: the five food groups, <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/nutrition-fitness/daily-food-guides/preschoolers-food-groups> 4.02.2019

⁶ Physical activity for older children and teenagers <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/healthy-lifestyle-physical-activity/physical-activity-teens#physical-activity-how-much-and-what-kind-nav-title> 4.02.2019

⁷ Motor and cognitive development: the role of karate <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4187589/> 4.02.2019

⁸ N. Gregorowicz-Parol, Prawidłowe odżywianie a oceny w szkole, <https://ncez.pl/dzieci-i-mlodziez/mlodziez/prawidlowe--odzywianie-a-oceny-w-szkole> 4.02.2019