

**DLACZEGO
WAGA
TWOJEGO
DZIECKA MA
ZNACZENIE**

Seria „Twoja waga,
Twoje zdrowie”



Wprowadzenie

Rodzice mogą zrobić wiele, aby pomóc swoim dzieciom w utrzymaniu zdrowej wagi. Zależy to zarówno od zdrowego odżywiania, jak i aktywności fizycznej. Ta broszura zawiera praktyczne wskazówki dla rodziców, które pomogą w zachowaniu zdrowia, a także informacje o Narodowym Programie Ważenia i Mierzenia Dzieci (National Child Measurement Programme).

Ważenie i mierzenie w szkołach

W ramach programu dzieci z zerówki i klas 6 są obecnie raz w roku ważone i mierzone w swoich szkołach. Jeśli Twoje dziecko chodzi do zerówki lub szóstej klasy, otrzymasz pismo zawierające więcej informacji na temat programu w szkole dziecka. Dziecko zostanie zważone i zmierzone przez wyszkolony personel, np. szkolną pielęgniarkę. Pomiary wagi i wzrostu będą przeprowadzane w przyjaznej atmosferze, a wyniki Twojego dziecka nie będą ujawniane nauczycielom ani innym dzieciom. Twoje dziecko nie musi brać udziału w programie, nalegamy jednak za zachęcanie dziecka do uczestnictwa.

W jakim celu gromadzone są te informacje?

Program ważenia i mierzenia dzieci stanowi państwowy wkład w poprawę zdrowia i samopoczucia dzieci. Program pozwoli także na uzyskanie szerszych informacji o rozwoju dzieci w Anglii. Zebrane informacje pozwolą lokalnej służbie zdrowia jak najlepiej dbać o zdrowie dzieci.

Po zważeniu i zmierzeniu dziecka, fundusz zdrowia dla podstawowych świadczeń zdrowotnych (primary care trust, PCT) Narodowej Służby Zdrowia (National Health Service, NHS) zachowa te informacje, wraz z innymi danymi, łącznie z datą urodzenia dziecka i danymi szkoły. PCT następnie w bezpieczny sposób prześle te informacje do Departamentu Zdrowia (Department of Health), przy czym dane identyfikacyjne dziecka (takie jak nazwisko i data urodzenia) nie będą podawane.



Departament Zdrowia dokona analizy anonimowych danych w celu zbadania tendencji we wzroście i wadze dzieci w Anglii. Wnioski z badań przedstawiane będą co roku w formie raportu.

Dlaczego ważne jest, by moje dziecko wzięło udział w programie?

Każde zważone i zmierzone dziecko przyczynia się do uzyskania informacji o rozwoju dzieci w całym kraju. Im więcej dzieci weźmie udział w programie, tym dokładniejszy obraz sytuacji uzyskamy.

Jak dowiedzieć się o wzroście i wadze dziecka?

Rodzice powinni otrzymać pismo z PCT, które umożliwi im uzyskanie informacji o wynikach dziecka. Jeśli nie wiesz, gdzie znajduje się lokalny oddział PCT, zwróć się po informację do szkolnej pielęgniarki lub odwiedź stronę www.nhs.uk/servicedirectories.

Dlaczego zdrowa waga ma znaczenie?

Wiemy, że dzieci ważą coraz więcej, co nie ma dobrego wpływu na ich zdrowie i samopoczucie, zwłaszcza w miarę upływu czasu.

Dzieci z nadwagą narażone są na większe ryzyko wystąpienia cukrzycy lub innych chorób w późniejszym wieku oraz otyłości w wieku dorosłym.



Zdrowie to tylko jeden z problemów, otyłe dzieci narażone są także na:

- dokuczanie i znęcanie się ze strony innych dzieci;
- niskie poczucie własnej wartości;
- wstyd podczas zabawy lub sportu; albo
- trudności w aktywności fizycznej (np. zadyszka).

Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to pomóc dziecku w wypracowaniu zdrowych nawyków żywieniowych i podniesienie aktywności fizycznej. Dzieci, których rodzice, dziadkowie i opiekunowie prowadzą zdrowy i aktywny tryb życia naśladowują takie postępowanie. Zdrowe nawyki stają się częścią codziennego życia. wypracowanie dobrych nawyków i przyzwyczajajeń poprawi jakość życia dziecka zarówno na krótką, jak i na dłuższą metę.



Jeśli obawiasz się, że Twoje dziecko cierpi na niedowagę lub nadwagę, zwróć się do lekarza rodzinnego albo pielęgniarki szkolnej lub środowiskowej. Jeśli potrzebujesz pomocy w interpretacji wzrostu i wagi dziecka, możesz posłużyć się kalkulatorem na stronie: www.direct.gov.uk/childweight

Zdrowe żywienie dzieci

Liczenie kalorii lub ograniczanie jedzenia u dzieci nie jest dobrym rozwiązaniem. Dobre nawyki żywieniowe można wypracować za pomocą regularnych rodzinnych posiłków, ograniczenia wysokokalorycznych przekąsek i napojów o wysokiej zawartości cukru oraz unikania jedzenia w biegu. Należy także unikać używania słodyczy jako nagrody albo pocieszenia.

Większość dzieci z nadwagą nie potrzebuje diety, ani nawet zmniejszenia wagi. W miarę wzrostu dziecka z nadwagą należy starać się utrzymać tę samą wagę. Oznacza to, że z czasem dziecko uzyska idealną wagę.

Nawet, jeśli Twoje dziecko nie ma nadwagi ani nie jest otyłe, ważne jest, aby odżywiało się zdrowo i było aktywne fizycznie. To wskazówki, które dotyczą każdego dziecka, bez względu na jego wagę.

Codzienne posiłki dziecka powinny zawierać:

- pięć lub więcej porcji warzyw i owoców (owoce do śniadania lub w ramach przekąski, warzywa, sałatki lub owoce do każdego posiłku) – aby uzyskać więcej informacji odwiedź stronę www.5aday.nhs.uk;
- posiłki oparte na produktach bogatych w skrobię, np. ziemniaki, makarony, ryż, chleb, płatki śniadaniowe lub zbożowe;
- niskotłuszczowe produkty mleczne – mleko, jogurt, twarożek lub ser (dzieci powyżej piątego roku życia) oraz
- produkty bogate w białko – drób, ryby, jaja, fasola, rośliny strączkowe i soczewica.

Należy maksymalnie ograniczyć ilość słonych i słodkich przekąsek (np. chipsów, ciastek i czekolady) oraz słodzonych napojów. Można je zastąpić kawałkami owoców.

Zdrowe nawyki żywieniowe w domu i w szkole

Aby pomóc dziecku w wypracowaniu zdrowych nawyków żywieniowych, należy rozpocząć ich wprowadzanie w młodym wieku. Wiele szkół bierze udział w Krajowym Programie Zdrowych Szkół (National Healthy Schools Programme), a żywność podawana we wszystkich szkołach musi spełniać nowe standardy żywienia. Oznacza to, że żywność dostępna w szkołach powinna być zdrowa. Oferowanie dzieciom zdrowej żywności w domu będzie konsekwentnym działaniem i pomoże w osiągnięciu zdrowych nawyków żywieniowych.

Jak najczęściej próbujcie:

- siadać do posiłku razem z resztą rodziny;
- wyłączać telewizor podczas jedzenia;
- samemu spożywać zdrową żywność i mieć do niej pozytywny stosunek;
- zachęcać rodzinę do próbowania nowych składników;
- zachęcać do zdrowych nawyków i chwalić za nie, zamiast narzekać na złe nawyki; oraz
- angażować dzieci w przygotowanie posiłków.

Aktywne dzieci

Wszystkie dzieci powinny mieć przynajmniej jedną godzinę aktywności fizycznej dziennie. Dobrym pomysłem jest ograniczenie czasu spędzanego przed komputerem lub telewizorem do maksymalnie dwóch godzin dziennie, a w przypadku młodszych dzieci ten czas powinien być jeszcze krótszy.

Pomóż swoim dzieciom odkryć zajęcia, z których będą czerpać przyjemność. W przypadku większości dzieci spędzanie czasu na placu zabaw, w parku lub na podwórku może być świetną zabawą bez względu na pogodę. Staraj się włączać aktywność fizyczną, np. spacer, jeżdżenie na rowerze lub zabawy na powietrzu w codzienne życie rodziny.

Ważne jest zróżnicowanie zajęć, które pozwoli dzieciom na rozwój mocnych kości, mięśni i poprawi ogólną sprawność. Zajęcia mogą być naturalne i spontaniczne (na placu zabaw, podwórku), planowane (spacer, jazda na rowerze do szkoły), mogą to być także sporty uprawiane w szkole. Pamiętaj o tym, aby pochwalić dziecko za zaangażowanie i aktywność i nie krytykować, jeśli dziecko nie jest tak sprawne jak rówieśnicy.

Aby uzyskać więcej informacji odwiedź strony:

www.eatwell.gov.uk/agesandstages/children

www.parentlineplus.org.uk

www.schoolfoodtrust.org.uk



W ruchu

Oto kilka pomysłów, które pomogą zapewnić dzieciom jedną godzinę zajęć fizycznych dziennie, oprócz lekcji WF i zajęć sportowych w szkole.

Z RODZICAMI

Spacery, jazda na rowerze lub hulajnodze do szkoły
Grupowe spacery do szkoły
Gra w piłkę w parku
Spacer z psem
Tor przeszkód
Spacer połączony z piknikiem w parku lub za miastem
Gra w rounders
Zbieranie owoców
Wycieczka do zwierzyńca
Szlaki przyrodoznawcze
Spędzanie czasu na placu zabaw
Jazda na rowerze
Gra we frisbee
Bieganie
Chodzenie na zakupy

W DOMU

Gry domowe
Taniec przy muzyce lub z użyciem maty

NA BOISKACH

Koszykówka
Netball
Tenis

NA PLACU ZABAW LUB W PARKU

Berek
Gra w klasy
Hula hop
Zabawa w chowanego
Skakanie przez skakankę
Piłka nożna
Gra we frisbee
Krykiet
Jazda na deskorolce
Jazda na rolkach

W CENTRUM REKREACJI

Pływanie
Gimnastyka
Ćwiczenia na batucie
Badminton
Wspinaczka
Taniec

ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI ODWIEDŹ

www.playgroundfun.org.uk
www.activeplaces.com



Jeśli chcesz uzyskać więcej egzemplarzy tej broszury skontaktuj się z:

DH Publications Orderline 08701 555 455

E-mail: dh@prolog.uk.com, podając numer i tytuł:

277810/Dlaczego waga Twojego dziecka ma znaczenie