

Zdrowsze  
dzieci  
silniejsze  
jutro ♥



Międzykliniczny  
Ośrodek Leczenia  
Otyłości Dziecięcej

# Poradnik dla Pacjentów

oraz ich rodzin, uczestniczących w Programie  
Leczenia Otyłości prowadzonym przez  
Międzykliniczny Ośrodek Leczenia Otyłości Dziecięcej USDK

Wiedza  
Wsparcie  
Zmiana  
Lepsze zdrowie



ZDROWE  
ODŻYWIENIE



AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA



DOBRE  
SAMOPOCZUCIE



WSPARCIE  
RODZINY



MAŁE KROKI  
WIELKIE ZMIANY



Uniwersytecki  
Szpital Dziecięcy  
w Krakowie

Razem  
dla zdrowia dzieci ♥

Opracowanie merytoryczne:

prof. dr hab. med. Małgorzata Wójcik; dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Koziół-Kozakowska; mgr Aleksandra Furman; mgr Agnieszka Pacut; mgr Michał Kłosek; mgr Jakub Knapik

## SPIS TREŚCI

Słowo wstępu.

1. Zasady oraz założenia Programu

2. Schemat kilku kroków

- ogólne przedstawienie schematu
- KROK 1
- KROK 2
- KROK 3
- KROK 4

3. Zdrowe żywienie - trochę więcej informacji

4. Aspekty psychologiczne- trochę więcej informacji

5. Aktywność fizyczna - trochę więcej informacji

**Drodzy Rodzice, Drodzy Pacjenci**

**Otyłość u dzieci i młodzieży jest jedną z najczęstszych chorób przewlekłych wieku dziecięcego na całym świecie. Można by rzec, że jest to globalny problem współczesnego świata.**

U dzieci chorujących na otyłość znacznie częściej występują inne choroby towarzyszące takie jak nadciśnienie tętnicze, stłuszczenie wątroby, zaburzenia metabolizmu glukozy, dyslipidemie, a także zaburzenia dojrzewania, czynności tarczycy oraz niedobory witamin.

Dzieci z otyłością są również 6-7 razy bardziej narażone na występowanie otyłości w wieku dorosłym niż ich zdrowi rówieśnicy

Co więcej, im starsze jest dziecko zmagające się z otyłością, tym trudniej jest mu powrócić do prawidłowej masy ciała.

**Większość dzieci i dorosłych ma uwarunkowaną genetycznie „skłonność” do rozwoju nadwagi i otyłości. Jednak to czy dojdzie do nadmiernego zwiększenia masy ciała zależy od czynników środowiskowych, przede wszystkim sposobu odżywiania i aktywności fizycznej.**

Dowody naukowe jednoznacznie potwierdzają, że zarówno wielkość porcji, jak i częstotliwość posiłków spożywanych przez dzieci i młodzież zwiększyły się znacząco w ciągu ostatnich 40 lat. Diametralnie wzrosło także spożycie wysokoenergetycznej, przetworzonej żywności bogatej w tłuszcze nasycone i trans oraz cukry proste, jednocześnie ubogiej w witaminy i składniki mineralne.

Równocześnie zmiany w stylu życia, takie jak siedzący tryb spędzania wolnego czasu, powszechne korzystanie z transportu, nowoczesnych środków komunikacji oraz postępująca urbanizacja, doprowadziły do znacznego ograniczenia aktywności fizycznej.

**W związku z tym najlepszą metodą leczenia otyłości jest interdyscyplinarna interwencja ukierunkowana na zmianę sposobu odżywiania i stylu życia.**

## **ZASADY I ZAŁOŻENIA PROGRAMU LECZENIA OTYŁOŚCI**

---

1. Celem Programu Leczenia Otyłości **nie jest odchudzanie i szybka redukcja masy ciała.**
2. Głównym Celem Programu Leczenia Otyłości **jest nauczanie dzieci i młodzieży zdrowego stylu życia**, co w dłuższej perspektywie daje szansę na zmniejszenie masy ciała i utrzymanie jej w prawidłowym zakresie.
3. Zdrowy styl życia umożliwia dzieciom i młodzieży utrzymywanie stabilnej masy ciała, zapobiega nawrotom otyłości i rozwojowi jej powikłań w przyszłości. Nie należy ważyć dziecka w domu. Pomiary są wykonywane na wizytach i służą specjalistom do oceny efektów i planowania terapii. Ważenie w warunkach domowych może wprowadzić niepotrzebny stres i koncentrować uwagę dziecka tylko i wyłącznie na masie ciała, a nie na celach bardziej złożonych takich jak zmiany na poziomie konkretnych zachowań żywieniowych). Co więcej, może to również znacząco osłabić motywację dziecka, zwłaszcza gdy postępy ocenia się wyłącznie na podstawie masy ciała, bez uwzględnienia szerszej analizy, jaką wykonuje specjalista. Warto pamiętać, że nawet jeśli waga nie zmienia się istotnie, mogą zachodzić pozytywne zmiany w składzie ciała – na przykład zwiększenie ilości tkanki mięśniowej przy jednoczesnym zmniejszeniu tłuszczowej – co jest korzystnym efektem terapii.
4. Dieta odchudzająca stanowi jedynie tymczasowe rozwiązanie, ponieważ nie można utrzymywać jej przez całe życie. Co więcej, modne i szeroko promowane diety, takie jak dieta ketogeniczna, nie są wskazane u dzieci. Ważne jest jednak by pamiętać, że w terapii otyłości dziecięcej kluczowe znaczenie ma nie chwilowa redukcja masy ciała, lecz trwała zmiana sposobu odżywiania i stylu życia, które pozwolą utrzymać prawidłową masę ciała i dobre zdrowie w przyszłości.
5. **Bez wprowadzenia zasad zdrowego odżywiania żadna dieta odchudzająca nie da trwałych rezultatów.**
6. Równie ważnym elementem co odpowiednie żywienie jest codzienna aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości dziecka. Rodzicu pamiętaj, że nie można „ćwiczyć na zapas”, to znaczy wykonywać forsownych długotrwałych ćwiczeń raz na jakiś czas (np. piesza wycieczka, basen raz w tygodniu). Żeby odnieść sukces ćwiczenia muszą być regularne, codzienne, ale wcale nie muszą być „wyczynowe”. Każdy ruch ma znaczenie. Jeśli istnieje aktywność fizyczna którą dziecko lubi, warto się na niej skupić. To może skutkować większą i motywacją do działania i przekuć się w długotrwały efekt.
7. Sukces dziecka w Programie Leczenia Otyłości jest określany w dużym stopniu na podstawie stosowania się przez dziecko do zasad zdrowego stylu życia. **Rodzicu, „NIE WAŻ SIĘ” mierzyć sukcesu swojego dziecka tylko na podstawie WAGI dziecka :-)** Analizę **pozostaw specjalistom, ty zaś zapewnij swojemu dziecku najlepsze możliwe wsparcie.**
8. Rodzicu, do osiągnięcia zmiany nawyków zdrowotnych potrzebujemy również Twojego zaangażowania. Zmiana nawyków zdrowotnych dziecka powinna być zmianą nawyków całej rodziny. Jest to długotrwały proces, dlatego dobrze, gdy ta zmiana obejmuje wszystkich członków rodziny. Wspierajcie swojego wojownika w drodze o zdrowsze życie.
9. Dlaczego punkt 8 jest tak ważny? Nieprzestrzeganie zaleceń zdrowego stylu życia przez poszczególnych członków rodziny wpływa znacząco na motywację dziecka do leczenia [powoduje brak spójności między tym, co jest w rodzinie mówione („odżywiaj się zdrowo, ćwicz”), a tym co jest naprawdę robione („wcale nie trzeba zdrowo odżywiać się, ćwiczyć,

szybka przyjemność jest ważniejsza”)]. Rodzicu, bądź najlepszym przykładem dla swojego dziecka. To najlepsza motywacja jaką możesz mu zapewnić.

**10. Program Leczenia Otyłości zakłada regularne spotkania z lekarzem, fizjoterapeutą / trenerem, psychologiem i dietetykiem. O kolejności i ilości spotkań decyduje zespół leczenia otyłości. Rezygnacja ze współpracy z poszczególnymi specjalistami jest równoznaczny z rezygnacją z Programu Leczenia Otyłości.**

11. Niektóre dzieci w trakcie programu będą wymagały wprowadzenia leków. O tym zdecyduje lekarz. Leki zawsze są jedynie uzupełnieniem terapii poprzez zmianę stylu życia i mogą wzmocnić jej efekty, ale jej NIE ZASTĄPIĄ.

12. Współpraca ma sens tylko jeśli przestrzegane są zalecenia wszystkich specjalistów. Interdyscyplinarność działania jest tu kluczem do sukcesu.

13. Program trwa co najmniej 12 miesięcy. Po tym czasie specjaliści indywidualnie określają potrzebę i możliwość dalszej współpracy.

**Koordynator Międzyklinicznego  
Ośrodka Leczenia Otyłości Dziecięcej  
USDK**

**Prof. Małgorzata Wójcik, prof. UJ**

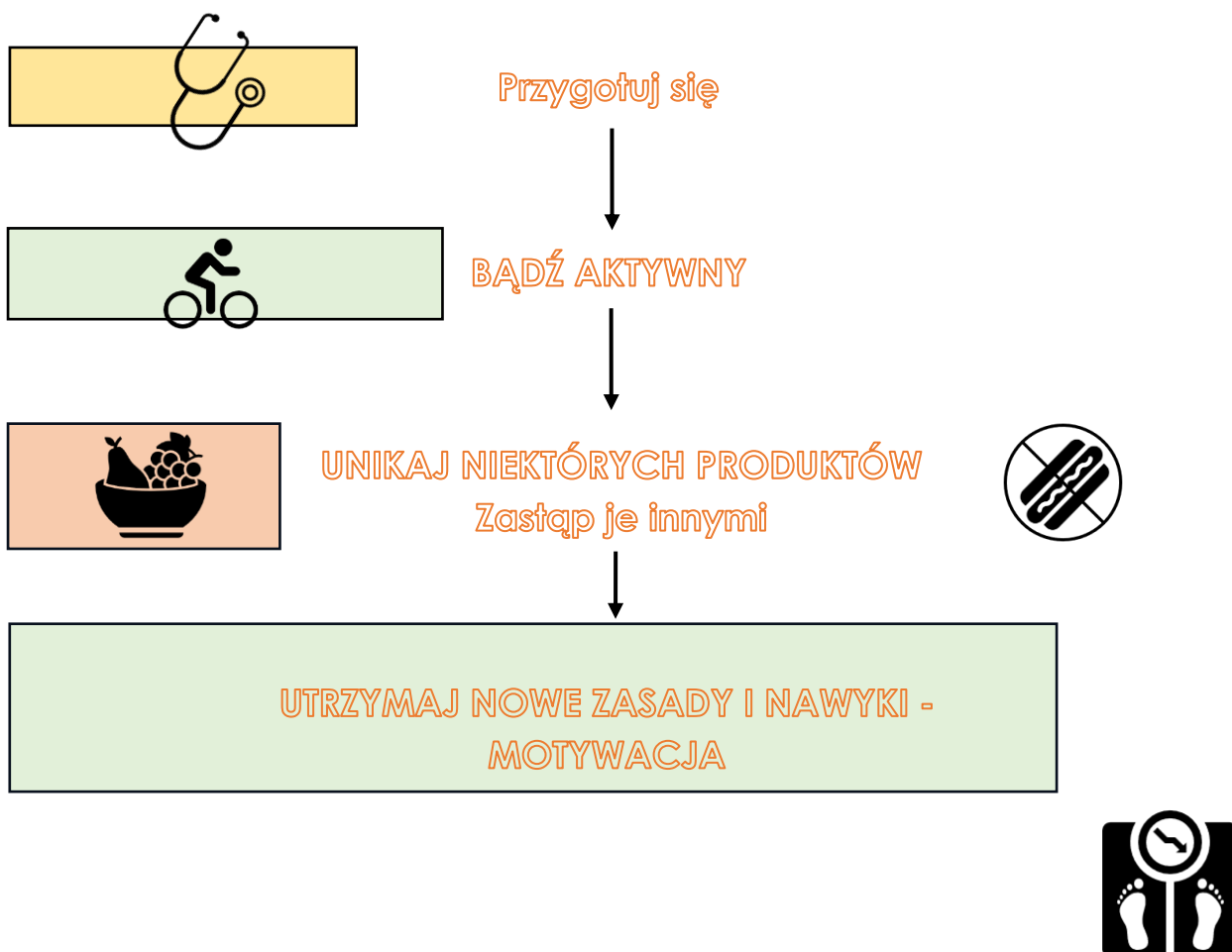
**zastępca Koordynatora Międzyklinicznego  
Ośrodka Leczenia Otyłości Dziecięcej  
USDK**

**Dr hab. Agnieszka Koziol-Kozakowska**

## SCHEMAT KROKÓW

---

Kilka **podstawowych kroków**, które w znacznym stopniu mogą zobrazować na czym będzie wyglądać uczestnictwo w Programie dla pacjentów.

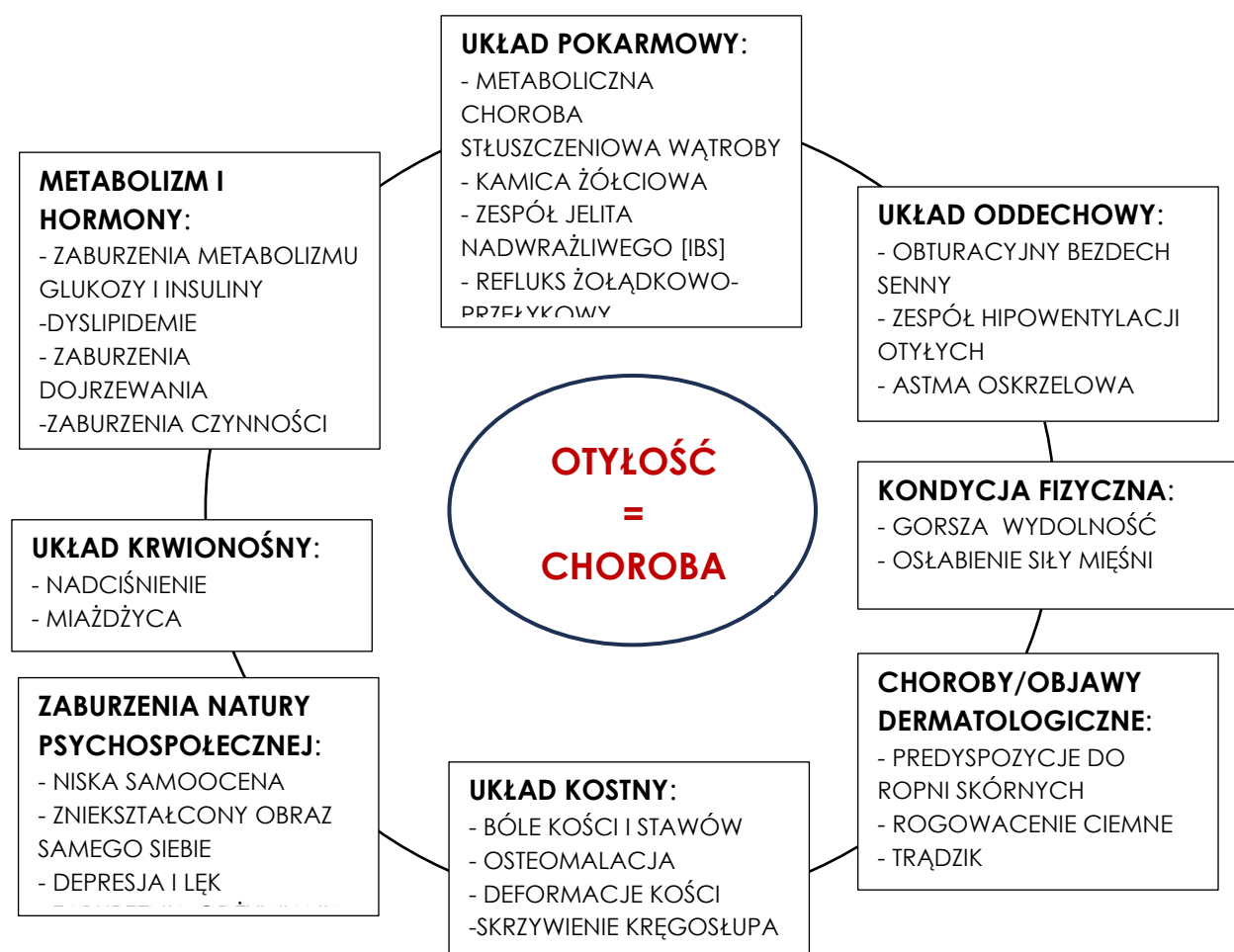


### **KROK 1: Przygotuj się**

To najważniejszy a zarazem najtrudniejszy krok – polega na **ocenie** oraz **zaakceptowaniu problemu**. Na początku dziecko, jak i również rodzice powinni uświadomić sobie, że **otyłość jest chorobą**.

Ocena polega na przeprowadzeniu odpowiednich wywiadów oraz badań przez lekarza, dietetyka, psychologa oraz fizjoterapeutę. Przydatne w tym kroku będą różnego rodzaju **kwestionariusze**, badające m.in. nawyki żywieniowe dziecka oraz jego rodziny. Badania kwestionariuszowe są bardzo przydatnym narzędziem – pozwalają nam mierzyć zmiany, które udało się wprowadzić w dążeniu do zwalczenia otyłości.

Ważne, aby podczas tego etapu być świadomym możliwych powikłańotyłości, które mogą wystąpić u dziecka, jeśli nie zmieni się jego styl życia. Dodatkowo podczas tego kroku dziecko oraz rodzice dowiedzą się jakie nawyki w głównej mierze doprowadziły do rozwoju choroby.



## KROK 2: Bądź aktywny



Podczas tego etapu dzieciom powinny towarzyszyć poniższe zasady:

### NIE MUSZĘ BYĆ LENIWY 😊

- o zamiast używać windy, wejdź po schodach do domu
- o dla zwiększenia aktywności w ciągu dnia możesz posprzątać swój pokój, a także pomóc rodzicom w codziennych obowiązkach (wynoszenie śmieci, podlewanie kwiatów, odkurzanie, odśnieżanie itp.)
- o jeśli twoja szkoła lub miejsce spotkania ze znajomymi znajduje się blisko lub masz trochę wolnego czasu możesz zamiast jazdy komunikacją miejską lub samochodem pójść pieszo

### DWIE GODZINY PRZED 💻 LUB NA 🎮 TO ZDECYDOWANIE WYSTARCZAJĄCO

- o warto ustalić sobie limit dzienny przebywania przed ekranem [komputer + tablet + TV etc.]
- o jeśli dziecko korzysta z konsoli to dobrym pomysłem jest zadbanie, aby również wśród jego gier były takie aktywizujące go do ruchu [np. *imitujące grę w tenisa* lub *taniec*]

### PAMIĘTAJ, ABY CODZIENNIE UDAŁO CI SIĘ ZORGANIZOWAĆ 60 MIN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 🚴

- o spacer
- o jazda na rowerze
- o sporty drużynowe
- o wędrówki górskie

### NIE ZAPOMINAJ O ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI SNU → CO NAJMNIJ 9-10 GODZIN 🛌

## PODCZAS REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ POMOCNY MOŻE BYĆ RÓWNIEŻ TWÓJ TELEFON 📱 CZY SMARTWATCH ⌚

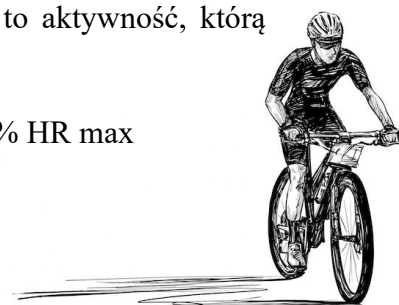
- **APLIKACJE MOBILNE** na telefonach komórkowych
  - dzięki niektórym aplikacjom Twój telefon komórkowy może mierzyć kroki, które podejmujesz dziennie lub podczas wykonywania określonej czynności
  - tego typu aplikacje mogą również obliczyć przebytą odległość [w km], zużytą energię [*spalone kalorie*] i udostępnić te dane rodzinie lub lekarzowi
  - dodatkowo możliwe jest uczestniczenie w różnego rodzaju rywalizacjach ze znajomymi właśnie dzięki funkcji udostępniania danych
    - może to służyć jako dodatkowa mobilizacja do zwiększania aktywności dziecka
- **KROKOMIERZE** wbudowane w zegarki i opaski *smart*
  - tego typu urządzenia mogą występować w różnej formie – bransoletki, wisiorki czy zegarki; na rynku występują również takie, które są kierowane głównie do młodszych użytkowników
  - ich główną zaletą jest ciągłe zliczanie pokonanych kroków, a także monitorowanie ogólnej aktywności użytkownika

**ZESTAWY ĆWICZEŃ ZNAJDZIESZ W KOLENYCH ROZDZIAŁACH**

### Naucz się zwiększać codzienną aktywność fizyczną!

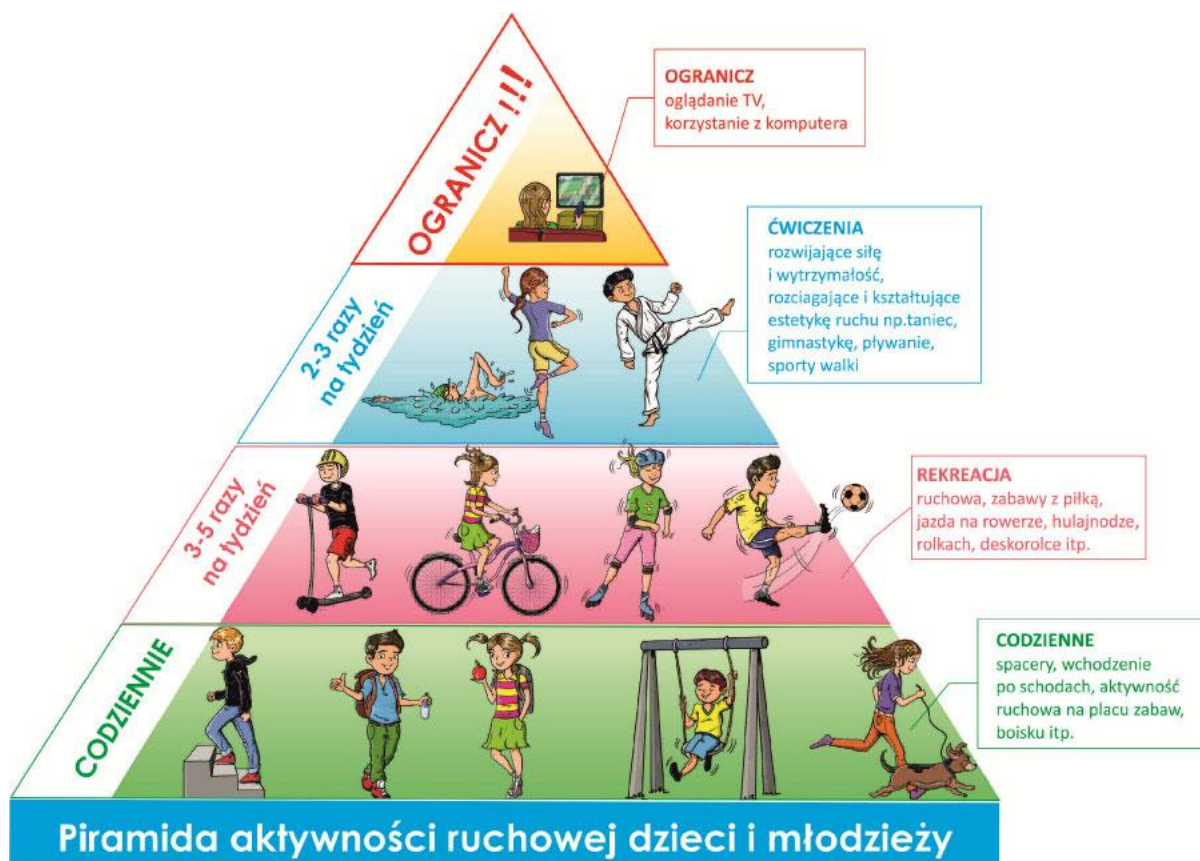
Naszą aktywność możemy podzielić na następujące rodzaje:

- **AKTYWNOŚĆ CODZIENNA** – wykonywana każdego dnia – jest to każda aktywność, która trwa nieprzerwanie przez 60 minut (lub więcej) lub taka, która sumarycznie (w ciągu całego dnia) pozwoli nam na osiągnięcie 12 000 kroków
  - do takiej aktywności zaliczamy:
    - ⇒ spacer
    - ⇒ wybieranie schodów zamiast windy
    - ⇒ wykonywanie obowiązków domowych
    - ⇒ zabawy ruchowe
- **AKTYWNOŚĆ AEROBOWA, SPORT i REKREACJA** – jest to aktywność, którą należy wykonywać 3-6 dni w tygodniu;
  - taką aktywność należy zawsze rozpoczynać rozgrzewką
  - w czasie jej trwania, puls nie powinien przekraczać 65-85% HR max
  - powinna trwać minimum 30 minut w ciągu dnia;
  - zaliczamy do niej:
    - ⇒ lekcje WF'u,
    - ⇒ granie w gry zespołowe
    - ⇒ bieganie,
    - ⇒ pływanie,
    - ⇒ jazdę na rolkach, rowerze, rowerku treningowym
    - ⇒ aerobik
    - ⇒ taniec itp.
- **TRENING SIŁOWY i ROZCIĄGANIE** – powinien być wykonywany 2-3 razy w tygodniu;
  - należy taką aktywność rozpoczynać zawsze od rozgrzewki,
  - trening powinien obejmować różne grupy mięśniowe
  - należy zwracać szczególną uwagę na technikę i precyzję wykonywanych ćwiczeń
  - do tej grupy aktywności należą między innymi:



- ⇒ zajęcia fitness
- ⇒ ćwiczenia z wykorzystaniem gum oporowych
- ⇒ joga, pilates, Tai-Chi
- ⇒ wspinaczka
- ⇒ rozciąganie
- AKTYWNOŚCI W SPOCZYNKU – należy unikać okresów bez jakiegokolwiek aktywności fizycznej, która trwałaby dłużej niż 2 godziny

Wszyscy ludzie, zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli są stworzeni przez naturę do utrzymywania wysokiej aktywności fizycznej. Kiedy nie jesteśmy aktywni fizycznie – zaczynamy być mniej wydolni. Coraz trudniej się nam biega, męczymy się znacznie szybciej i przybieramy na wadze. Z tego powodu, dla utrzymania zdrowia, bardzo ważne jest utrzymywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu.



Ilustracja pochodzi z:

<https://jopacclinic.pl/pl/klinika/porady/39-porady/161-ortopedia-czyli-prostowanie-dzieci>

Analizując powyższą piramidę możemy zauważyć że:

- Z jednej strony, bardzo ważne jest wprowadzenie codziennej aktywności. Od wybierania schodów zamiast windy, przez częstsze spacerowanie (np. marsz do i ze szkoły), po wykonywanie codziennych obowiązków takich jak chociażby sprzątanie.
- Równie ważne jest wprowadzanie aktywności o większej intensywności (od umiarkowanej do energicznej) w trakcie całego dnia, tak aby sumarycznie dały one minimum 60 minut. Aby spełnić to kryterium wystarczy energicznie maszerować (np. do szkoły) przez 20 minut; w drodze powrotnej – kolejne 20 minut i wieczorem pozostaje nam do wykonania minimum 20 minut na np. grę w koszykówkę. Do tego zaleca się dodać trening siłowy lub wykonanie jakiejś formy rozciągania minimum 2 razy w tygodniu.
- Musimy pamiętać aby spędzać mniej czasu w spoczynku, oglądając TV, siedząc przed komputerem w domu, a w zamian za to częściej wybrać się np. do parku, czy zacząć uprawiać jakiś sport regularnie.

**I pamiętaj, kiedy jesteś bardziej aktywny, ta sama intensywność staje się dla Ciebie coraz łatwiejsza do wykonania. Rozchmurz się i zmierzaj do celu!**

## **KROK 3: Jedz zdrowo!**

Podczas pierwszego kroku poznałeś przyczyny rozwoju otyłości. Jak już wiesz jedną z nich jest nadmierne spożywanie **produktów wysokokalorycznych**. Musisz wiedzieć, że zbyt duża ilość tego typu pokarmów w Twojej diecie związana jest z wystąpieniem tak zwanej nadwyżki energii którą spożywasz z posiłkami w porównaniu do takiej ilości energii, którą powinieneś dostarczać organizmowi.

W pierwszym kroku poznałeś przyczyny rozwoju otyłości. Jedną z nich jest nadmierne spożycie produktów wysokokalorycznych. Warto wiedzieć, że gdy organizm otrzymuje z pożywieniem więcej energii, niż potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania, powstaje tzw. nadwyżka energetyczna. Niewykorzystana energia odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej, co prowadzi do zwiększenia masy ciała.

### CZEGO POWINIENEŚ UNIKAĆ?



#### Napoje i soki słodzone

Cola, oranżady, słodzone napoje gazowane, soki z dodatkiem cukru



#### Słodkie przekąski

czekolada, cukierki, żelki, batony,



#### Słone przekąski

Chipsy, paluszki, krakersy, prażynki, chrupki



#### Wyroby cukiernicze

drożdżówki, ciastka, pączki, rogaliki



#### Fast- food

burger, pizza, frytki, hot-dog



#### Wyroby mięsne

Tłuste kielbasy, boczek, tłuste pasztety, tłuste wędliny, parówki słabej jakości

# WYBIERAJ

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRODUKTY ZBOŻOWE   | <u>pieczywo z pełnego przemiału np. graham</u> , chleb żytni, orkiszowy, płatki owsiane/gryczane/jaglane, ryż brązowy, basmati, kasza gryczana/jaglana/pęczak,, amarantus, komosa ryżowa                                                            |
| PRODUKTY MLECZNE   | mleko 2%, jogurt naturalny, skyr, twaróg, mozzarella, feta, maślanka, kefir, serek wiejski, ser żółty w ustalonych ilościach                                                                                                                        |
| MIĘSO              | chude mięso: kurczak, indyk, królik, cielęcina, schab, szynka                                                                                                                                                                                       |
| JAJA               | wg zalecanych indywidualnie ilości różnej postaci                                                                                                                                                                                                   |
| RYBY I OWOCE MORZA | <u>w szczególności tłuste</u> : łosoś, halibut, tuńczyk, makrela, śledź, węgorz, szprot, sardynka, karp, pstrąg<br><u>pozostałe</u> : lin, sola, dorsz, morszczuk, sandacz, tilapia, mintaj<br>owoce morza                                          |
| OWOCE              | Wszystkie owoce w ustalonych ilościach, z wyjątkiem tych w sekcji UNIKAJ                                                                                                                                                                            |
| WARZYWA            | Wszystkie warzywa z wyjątkiem tych w sekcji UNIKAJ                                                                                                                                                                                                  |
| TŁUSZCZE           | olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy bez dodatków                                                                                                                                                                                                |
| NAPOJE             | woda mineralna, herbaty owocowe niesłodzone, lekkie napary czarnej herbaty                                                                                                                                                                          |
| PRZYPRAWY/DODATKI  | tymianek, oregano, bazylią, koperek, pietruszka, cynamon, imbir, kminek, anyż, goździki, wanilia, pieprz, gałka muszkatołowa, kurkuma, keczup w ilości nie więcej niż 1 łyżka na porcję, musztarda, dżem, miód do smaku – nie więcej niż 1 łyżeczka |

# UNIKAJ – JEDZ OKAZJONALNIE

|                             |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARZYWA                     | warzywa smażone, rozgotowane, panierowane, frytki                                                                                                                                        |
| OWOCE                       | owoce w syropie, suszone owoce z dodatkiem cukru                                                                                                                                         |
| PRODUKTY ZBOŻOWE            | pieczywo pszenne, bułka tarta, pieczywo francuskie, bułki słodkie                                                                                                                        |
| PRODUKTY MLECZNE            | mleko 3,2%, ser topiony, słodkie desery mleczne, serki typu fromage, śmietana                                                                                                            |
| MIĘSO                       | tłuste mięso: baranina, gęsi, kaczki, wieprzowina, boczek, parówki wieprzowe, kabanosy wieprzowe, wędliny przetworzone: salami, pasztety, konserwy, salceson, smażone panierowane mięsa, |
| JAJA                        | smażone na boczku/smalcu/słoninie                                                                                                                                                        |
| TŁUSZCZE                    | smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy, olej kokosowy                                                                                                                           |
| NAPOJE                      | napoje słodzone typu cola, nektary i napoje owocowe, kolorowe napoje gazowane,                                                                                                           |
| SŁODYCZE                    | batony, ciastka, ciasta, torty, bułki słodkie, lizaki, czekolada i inne.                                                                                                                 |
| SŁONE PRZEKĄSKI             | paluszki, krakersy, chipsy, orzeszki w panierce, orzechy słodkie                                                                                                                         |
| PRODUKTY WYSOKOPRZETWORZONE | sosy typu instant, mieszanki sosów w proszku do obiadu, majonez, sosy grillowe, zupy w proszku                                                                                           |

#### Dzień 1:

- Zapisz wszystko, co jesz i pijesz przez cały dzień.
- Zaznacz, które produkty są zdrowe (warzywa, owoce, chude białko, pełnoziarniste produkty) i które nie bardzo.

#### Dzień 2:

- Do każdego głównego posiłku dodaj **warzywa lub owoce**, żeby zajmowały **pół talerza**.
- Reszta talerza:  $\frac{1}{4}$  białko,  $\frac{1}{4}$  węglowodany złożone.

#### Dzień 3:

- Wybierz **jeden „niezdrowy” produkt**, który często jesz i zamień go na zdrowszą alternatywę.
- Przykłady: słodkie → owoce, biały chleb → pełnoziarnisty, słodkie napoje → woda lub herbata.

#### Dzień 4:

- Przy każdym posiłku sprawdź, czy porcje są odpowiednie: **warzywa, produkty zbożowe, produkty białkowe**
- Możesz użyć mniejszych talerzy – wizualnie pomaga jeść mniej.

#### Dzień 5:

- Przygotuj 1–2 zdrowe przekąski na dzień: owoce, jogurt naturalny, garść orzechów.
- Umieść je w widocznym miejscu, żeby były pierwszym wyborem, gdy poczujesz głód.

#### Dzień 6:

- Podczas posiłku **wyłącz telefon i TV**, jedz powoli i zwracaj uwagę na sygnały sytości.
- Cel: poczuć, kiedy jesteś najedzony, zanim zjesz za dużo.

#### Dzień 7:

- Zastanów się, które zmiany były łatwe, a które trudniejsze.
- Wybierz 2–3 zdrowe nawyki, które powtórzysz w kolejnym tygodniu.



## KROK 4 Utrzymuj nowe zasady i nawyki - motywacja

Wprowadzenie zmian w stylu życia dziecka to dopiero początek. Największym wyzwaniem jest sprawić, by nowe nawyki stały się naturalną częścią codzienności i nie kojarzyły się z karą czy ciągłym wyrzeczeniem. Motywacja u dzieci bywa zmienna, dlatego sukces zależy od wsparcia rodziców i stabilnego systemu.

### 1. Twórz nawyki całej rodziny, a nie tylko dziecka

**Modelowanie zachowań:** Dzieci rzadko robią to, co im się każe, ale chętnie naśladują to, co robią rodzice. Nowe zasady żywieniowe i aktywność fizyczna muszą obowiązywać wszystkich domowników.

**Brak podwójnych standardów:** Dziecko nie utrzyma motywacji do jedzenia warzyw, jeśli reszta rodziny w tym samym czasie sięga po przetworzone przekąski.

### 2. Buduj motywację wewnętrzną i doceniaj starania

**Chwal proces, nie tylko wagę:** Zamiast skupiać się wyłącznie na cyfrach na wadze, doceniaj konkretne wybory dziecka (np. „Jestem z Ciebie dumny/a, że dzisiaj zamiast słodkiego napoju wybrałeś/aś wodę”).

**Unikaj jedzenia jako nagrody:** Nie używaj słodczy ani fast foodów jako systemu nagród za dobre zachowanie czy przestrzeganie zasad – to utrwała błędne relacje z jedzeniem. Nagrodą może być wspólne wyjście na basen, rowery czy gra planszowa.

### 3. Zadbaj o środowisko domowe (łatwy wybór to dobry wybór)

**Zmień otoczenie:** Zamień miskę ze słodyczami na stole na umyte i pokrojone owoce lub warzywa. Jeśli niezdrowe przekąski nie będą łatwo dostępne w domu, zniknie ciągła potrzeba walczenia z pokusą.

**Stale pory posiłków:** Uporządkowany plan dnia zmniejsza ryzyko podjadania z nudów lub emocji.

### 4. Reaguj na potknięcia z wyrozumiałością

**Brak perfekcjonizmu:** Gorszy dzień, przyjęcie urodzinowe czy wyjazd nie oznaczają porażki całego leczenia. Ucz dziecko, że jeden mniej zdrowy posiłek nie przekreśla dotychczasowych postępów.

**Rozmawiaj o emocjach:** Czasami chęć sięgnięcia po przekąskę wynika ze stresu, zmęczenia lub trudnych emocji w szkole. Pomóż dziecku nazwać te emocje i znajdźcie inne sposoby na ich rozładowanie (np. rozmowa, spacer, zabawa).

### 3. Zdrowe odżywianie - trochę więcej informacji

#### TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Podstawą postępowania jest wprowadzenie zdrowych, trwałych nawyków żywieniowych, które będą możliwe do utrzymania przez wiele lat. Zmiany powinny obejmować całą rodzinę, ponieważ dziecko uczy się przede wszystkim poprzez obserwację najbliższych.

W praktyce oznacza to, że nie przygotowujemy **osobnych posiłków dla dziecka z otyłością** ! Cała rodzina powinna jeść zdrowiej, a dziecko nie powinno czuć się karane ani wyróżniane z powodu swojej choroby.

Aby prawidłowo się odżywiać musisz pamiętać o **ZDROWYCH PROPORCJACH na Twoim talerzu**



Ilustracja pochodzi z:

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>

- połowę „talerza” powinny zajmować u Ciebie warzywa i owoc, np w formie sałatek. Dobrze gdy warzywa i owoce występują w postaci surowej- dostarczają wówczas więcej błonnika, który nie tylko będzie zapewniał sytość, ale również usprawni perystaltykę przewodu pokarmowego oraz korzystnie wpłynie na naszą mikrobiotę jelitową.
- jedną czwartą –pełnoziarniste produkty zbożowe
- pozostałą część należy przeznaczyć na źródła białka - produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych z dodatkiem zdrowych źródeł tłuszczów.

**Prawidłowo skomponowany posiłek powinien dostarczać wszystkich najważniejszych składników odżywczych.**

Każdy z nich pełni w organizmie dziecka określone funkcje i jest niezbędny do prawidłowego wzrostu, rozwoju oraz utrzymania zdrowia.

### ***Białko – budulec rosnącego organizmu***

Białko jest niezbędne do wzrostu i rozwoju organizmu. Bierze udział w budowie mięśni, kości, skóry oraz wielu innych tkanek. Wspiera również funkcjonowanie układu odpornościowego. Dodatkowo produkty bogate w białko pomagają utrzymać uczucie sytości po posiłku, dlatego warto uwzględniać je w każdym głównym posiłku.

Dobrymi źródłami białka są:

- jaja,
- mleko i produkty mleczne,
- ryby,
- chude mięso,
- nasiona roślin strączkowych (np. soczewica, fasola, ciecierzycy),
- tofu.

***Węglowodany*** -są podstawowym źródłem energii dla organizmu dziecka.

Dostarczają paliwa niezbędnego do nauki, zabawy, aktywności fizycznej oraz prawidłowego wzrostu i rozwoju. Nie należy ich eliminować z diety dziecka, również wtedy, gdy choruje ono na otyłość. Kluczowe znaczenie ma jednak wybór odpowiednich produktów będących ich źródłem.

Warto wiedzieć, że nie wszystkie węglowodany wpływają na organizm w taki sam sposób. Różnią się budową, tempem trawienia oraz oddziaływaniem na poziom glukozy we krwi i uczucie sytości. Dlatego ważne jest, aby odróżniać **węglowodany proste**, **węglowodany złożone** oraz **cukry dodane** i wiedzieć, które z nich powinny dominować w codziennej diecie dziecka.

**węglowodany proste** (cukry proste) występują naturalnie w wielu produktach spożywczych. Znajdują się między innymi w owocach (fruktoza), mleku i produktach mlecznych (laktoza) oraz niektórych warzywach.

Produkty zawierające naturalnie występujące cukry są jednocześnie źródłem wielu cennych składników odżywczych, takich jak witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy czy białko. Dlatego nie należy eliminować ich z diety dziecka.

### **węglowodany złożone**

Węglowodany złożone są zbudowane z wielu połączonych cząsteczek cukrów prostych. Organizm trawi je wolniej, dzięki czemu energia uwalnia się stopniowo, a uczucie sytości utrzymuje się dłużej.

Ich najlepszym źródłem są:

- pełnoziarniste pieczywo,

- płatki owsiane,
- kasze,
- ryż,
- makarony,
- ziemniaki,
- nasiona roślin strączkowych.

Produkty te dostarczają również błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz składników mineralnych, dlatego powinny stanowić ważny element codziennej diety dziecka.

### **Cukry dodane**

Cukry dodane to cukry, które producenci dodają do żywności podczas jej produkcji lub które dodajemy sami podczas przygotowywania potraw najczęściej są to cukry proste. Nie pełnią one istotnej funkcji odżywczej, a ich nadmierne spożycie zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, próchnicy zębów oraz innych chorób dietozależnych.

Do cukrów dodanych zaliczamy m.in.:

- cukier biały i brązowy,
- syrop glukozowo-fruktozowy,
- syrop glukozowy,
- syrop kukurydziany,
- syrop z agawy,
- syrop klonowy,
- miód dodawany do produktów lub napojów,
- koncentraty soków owocowych stosowane jako substancja słodząca.

Najwięcej cukrów dodanych znajduje się w:

- słodzonych napojach,
- słodyszach,
- ciastach i ciasteczkach,
- płatkach śniadaniowych,
- deserach mlecznych,
- jogurtach smakowych,
- gotowych sosach i ketchupach.

Nie trzeba bać się wszystkich cukrów. **Naturalnie występujące cukry obecne w owocach czy mleku są częścią wartościowej diety choć ich ilość powinna być normowana, dlatego w zaleceniach dt. Żywienia dzieci znajdują się konkretne wielkości porcji owoców np. 150-200 g owoców na dobę. Zdecydowanie należy unikać cukrów dodanych.**

Z kolei **produkty będące źródłem węglowodanów złożonych** powinny być obecne w codziennym jadłospisie dziecka, ponieważ dostarczają energii, błonnika oraz wielu cennych składników odżywczych.

### **Tłuszcze – potrzebne każdego dnia**

Tłuszcze są niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i układu nerwowego oraz umożliwiają wchłanianie wielu witamin. Nie należy ich nadmiernie ograniczać, nawet jeśli dziecko choruje na otyłość.

Najlepiej wybierać tłuszcze pochodzące głównie z produktów roślinnych oraz ryb.

Ich źródłem są między innymi:

- oliwa z oliwek,
- olej rzepakowy,
- orzechy,
- pestki i nasiona,
- awokado,
- tłuste ryby morskie.

### ***Jak połączyć to wszystkie składniki w jednym posiłku?***

Najbardziej sycące i wartościowe posiłki to takie, które zawierają jednocześnie warzywa lub owoce, źródło białka, produkty dostarczające węglowodanów oraz niewielką ilość zdrowych tłuszczów.

Przykładowo śniadanie może składać się z jajka, kromki pełnoziarnistego pieczywa, pokrojonych warzyw oraz porcji owoców lub jogurtu naturalnego. Taka kompozycja dostarcza wielu składników odżywczych, zapewnia większą sytość i pomaga ograniczyć podjadanie między posiłkami.

Warto pamiętać, że dzieci często lepiej reagują na posiłki składające się z kilku mniejszych elementów niż jednej dużej potrawy. Różnorodność smaków, kolorów i konsystencji zwiększa atrakcyjność posiłku i sprzyja kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych.

### **Jak sprawić, aby posiłki były bardziej sycące ?**

Jednym z najczęstszych problemów zgłaszanych przez rodziców jest ciągłe uczucie głodu u dziecka. W wielu przypadkach nie wynika ono z konieczności zwiększenia ilości jedzenia, ale z nieprawidłowego składu posiłków, po którym dziecko szybko czuje głód.

Większą sytość zapewniają:

- warzywa,
- produkty pełnoziarniste,
- produkty, które są dobrym źródłem białka,
- odpowiednia ilość płynów.

Przykładowo kanapka z pszennego pieczywa z dżemem będzie sycić znacznie krócej niż kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z twarogiem i dżemem.

Warto również zachęcać dziecko do spokojnego jedzenia. Mózg potrzebuje około **20 minut**, aby otrzymać sygnał o sytości. Spożywanie posiłku w pośpiechu sprzyja zjadaniu większych porcji.

Nie bez znaczenia jest wielkość talerza, na małym talerzy porcja wydaje się większa. Zamiast dużej porcji jednego produktu, lepiej zaproponować dziecku kilka mniejszych elementów, np. jajko, kromkę pełnoziarnistego pieczywa, pokrojone warzywa oraz porcję owoców lub jogurt naturalny. Taki posiłek jest bardziej atrakcyjny, dostarcza większej liczby składników odżywczych i pomaga dłużej utrzymać uczucie sytości.

## **WODA gasi pragnienie i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała**

### **Ile wody powinno pić dziecko?**

Zapotrzebowanie na wodę nie jest jednakowe u wszystkich dzieci. Zależy od wielu czynników, przede wszystkim wieku, masy ciała, poziomu aktywności fizycznej oraz temperatury otoczenia.

- **Wiek** – wraz ze wzrostem dziecka zwiększa się zapotrzebowanie na wodę. Starsze dzieci i nastolatki mają większą masę ciała oraz wyższe potrzeby metaboliczne, dlatego powinny spożywać więcej płynów niż dzieci młodsze.
- **Masa ciała** – im większa masa ciała, tym większa ilość wody jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzieci o większej masie ciała mają zwykle wyższe zapotrzebowanie na płyny.
- **Aktywność fizyczna** – podczas wysiłku organizm traci wodę wraz z potem. Im dłużej i intensywniej dziecko jest aktywne, tym więcej płynów powinno wypić przed, w trakcie i po zakończeniu aktywności. Nawet umiarkowany wysiłek, taki jak jazda na rowerze, zabawa na placu zabaw czy trening sportowy, zwiększa zapotrzebowanie na wodę.
- **Temperatura otoczenia** – w upalne dni oraz podczas przebywania w ogrzewanych pomieszczeniach organizm traci więcej wody przez skórę i drogi oddechowe. Dlatego latem, podczas wyjazdów, a także w czasie gorączki lub biegunki należy zwrócić szczególną uwagę na regularne nawadnianie dziecka.

Warto pamiętać, że dzieci nie zawsze odczuwają pragnienie odpowiednio wcześniej. Dlatego zamiast czekać, aż dziecko poprosi o picie, należy zachęcać je do regularnego spożywania niewielkich ilości wody przez cały dzień.

Tabela. Całkowita ilość wody z uwzględnieniem zarówno napojów, jak i wody zawartej w żywności (Normy żywienia dla populacji Polski, 2024)

| <b>Wiek</b> | <b>Dziewczęta</b>   | <b>Chłopcy</b>      |
|-------------|---------------------|---------------------|
| 1–3 lata    | <b>1250 ml/dobę</b> | <b>1250 ml/dobę</b> |
| 4–6 lat     | <b>1600 ml/dobę</b> | <b>1600 ml/dobę</b> |
| 7–9 lat     | <b>1750 ml/dobę</b> | <b>1750 ml/dobę</b> |
| 10–12 lat   | <b>2100 ml/dobę</b> | <b>2400 ml/dobę</b> |
| 13–15 lat   | <b>2300 ml/dobę</b> | <b>3000 ml/dobę</b> |

| Wiek      | Dziewczęta          | Chłopcy             |
|-----------|---------------------|---------------------|
| 16–18 lat | <b>2300 ml/dobę</b> | <b>3300 ml/dobę</b> |

Do całkowitej ilości płynów wlicza się nie tylko wodę, ale również mleko, zupy czy wodę zawartą w owocach i warzywach. Mimo to to właśnie woda powinna stanowić podstawowe źródło nawodnienia.

Nie warto czekać, aż dziecko zgłosi pragnienie. Jest ono już pierwszym sygnałem, że organizm potrzebuje płynów. Lepiej zachęcać dziecko do regularnego picia niewielkich ilości wody przez cały dzień.

#### ***Dobrym nawykiem jest:***

- rozpoczynanie dnia od szklanki wody,
- zabieranie bidonu do szkoły,
- picie wody przed i po aktywności fizycznej,
- podawanie wody do każdego głównego posiłku.

#### ***Jak ograniczyć słodzone napoje?***

Słodzone napoje są jednym z największych źródeł cukrów prostych w diecie dzieci. Szklanka napoju gazowanego lub smakowego może zawierać nawet 5–7 łyżeczek cukru. Co ważne, kalorie pochodzące z napojów nie dają takiego uczucia sytości jak pokarmy stałe, dlatego łatwo zwiększają całkowitą kaloryczność diety.

#### **Zasady i wskazówki dla rodzica**

- Dziecko powinno spożywać posiłki o **regularnych porach** – najlepiej 4–5 razy dziennie, w równych odstępach czasu.
- Należy zadbać o odpowiednie **nawodnienie** – zaleca się wypijanie około **2 litrów płynów dziennie**, przede wszystkim wody.
- **Warzywa** powinny znaleźć się w **każdym posiłku**.
- **Owoce** warto spożywać **2 razy dziennie** (chyba że specjalista zaleci inaczej).
- W miarę możliwości warto wybierać **sezonowe warzywa i owoce**.
- **Zupy i buliony** najlepiej przygotowywać bez kości, zrezygnować z zasmażek i unikać zabielenia śmietaną.
- Warto **czytać etykiety produktów** – im krótszy i prostszy skład, tym lepiej.
- Należy **unikać smażenia w głębokim tłuszczu**; dopuszczalne jest krótkie obsmażanie. Zalecane metody obróbki to **gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie i duszenie**.
- Trzeba **dbać o suplementację witaminy D** zgodnie z indywidualnymi zaleceniami.
- Podczas posiłków dziecko **nie powinno korzystać ze smartfona, tabletu ani innych urządzeń elektronicznych** – należy skupić się wtedy na jedzeniu i rozmowie.

Dodatkowo:

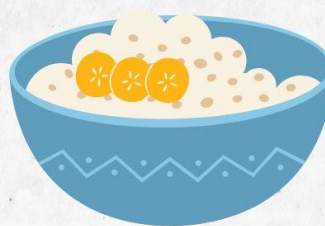
- Warto **planować posiłki z wyprzedzeniem**, aby ułatwić wprowadzanie zdrowych nawyków i ograniczyć podjadanie.
- Dobrze jest **zachęcać dziecko do samodzielnego przygotowywania posiłków**, co zwiększa chęć sięgania po zdrowe produkty.
- Należy **ograniczyć dostęp do słodyczy i przekąsek wysokokalorycznych**, zastępując je owocami, warzywami, orzechami lub jogurtem naturalnym.
- Dobrze jest **nie stosować nagród w postaci jedzenia**, unikając słodyczy lub przekąsek jako nagrody za dobre zachowanie.
- Należy **być wzorem dla dziecka**, ponieważ dzieci uczą się nawyków żywieniowych obserwując rodziców.
- Warto **zwracać uwagę na tempo jedzenia i sygnały sytości**, ucząc dziecko jeść powoli i przerywać posiłek w momencie uczucia sytości.
- **Należy zadbać o odpowiednią ilość snu**, ponieważ jego brak może zwiększać apetyt i skłonność do podjadania. Przed snem, celem unikania nadmiernej stymulacji, należy również unikać korzystania z telefonu/tabletka/laptopa czy oglądania filmów/ seriali itp.
- Należy dbać o to by dzień rozpocząć od pożywne go śniadania- konsekwencją jego braku mogą być wahania glukozy we krwi a tym samym: spadek koncentracji, większa senność, problem z zapamiętywaniem, większa tendencja do podjadania, głównie słodkich i słonych przekąsek
- Absolutnie należy unikać sytuacji, w której dziecko nie je w szkole np. 7-8h (sytuacja przykładowa: dziecko je śniadanie w domu około godziny 7 a następnie dopiero obiad o godzinie 15-16 w domu. Jeśli doprowadzimy do zbyt długich przerw w dostawie energii dla organizmu możemy doprowadzić do sytuacji analogicznej jak w przypadku niedożywiania

#### **Sposób odżywiania**

Interwencja dietetyczna w otyłości dziecka polega na wprowadzeniu zasad zdrowego odżywiania, które pozwolą dostarczyć organizmowi dziecka niezbędnych składników odżywczych do wzrostu i rozwoju. **Nie stosuje się restrykcyjnych diet niskokalorycznych.**



## Pomysły na posiłki



**PONIŻEJ PRZYKŁADY DAŃ, ILOŚCI PRODUKTÓW DLA DZIECKA  
USTALI TWÓJ DIETETYK!**

### ŚNIADANIE

- owsianka z jogurtem naturalnym, z siemieniem lnianym i jabłkiem
- Jaglanka na mleku 2%
- kanapki z chleba żytniego z pastą warzywną twarogową
- omlet jajeczny z pomidorem i mix sałat
- jajecznica z pomidorami i kromką chleba żytniego
- sałatka z sezonowych warzyw i tuńczyka z grzanką

### OBIAD

- pieczony indyk z warzywami na parze i kaszą jęczmienną
- gulasz z kurczakiem i kaszą gryczaną i surówką
- dorsz zapiekany pod warzywami z ryżem
- drobiowe leczo z kaszą jaglaną
- naleśniki gryczane z twarogiem i musem z truskawek
- tortilla z kurczakiem i warzywami

### KOLACJA

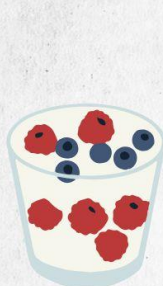
- sałatka makaronowa z indykiem
- zupa krem z zielonych warzyw
- grzanki z mozzarella i pomidorem
- kanapki z pastą rybną
- serek wiejski z warzywami
- omlet z warzywami

### II ŚNIADANIE

- jogurt naturalny z malinami i słonecznikiem
- kanapka z chleba razowego z chudą wędliną i warzywami
- owocowy koktajl na bazie kefiru lub jogurtu
- sałatka zielonymi warzywami i oliwą z oliwek i mozzarellą

### PODWIECZOREK

- sałatka owocowa z migdałami
- jogurt kokosowy z borówkami i słonecznikiem
- muffinka warzywno-jajeczna
- koktajl mleczny z owoców
- smoothie jagodowe z orzechami i płatkami owsianymi
- budyń



**JUŻ DZIŚ ZACZNIJ  
ZDROWĄ ZMIANĘ!**

## 10 pomysłów na zdrowe przekąski!

### 1. Skyr z owocami i migdałami

#### Składniki:

- 1 opakowanie skyru naturalnego (150 g)
- 100 g borówek, malin lub truskawek
- 1 łyżka płatków migdałowych

Przygotowanie:

Owoce umyć i dodać do skyru. Posypać płatkami migdałowymi.

### 2. Jabłko z masłem orzechowym

#### Składniki:

- 1 średnie jabłko
- 1 łyżka 100% masła orzechowego

Przygotowanie:

Jabłko pokroić na cząstki i podawać z masłem orzechowym jako dipem.

### 3. Warzywa z hummusem

#### Składniki:

- 1 marchewka
- ½ ogórka
- ½ czerwonej papryki
- 3 łyżki hummusu

Przygotowanie:

Warzywa pokroić w słupki i podawać z hummusem.

### 4. Koktajl owocowo-jogurtowy

#### Składniki:

- 200 ml mleka lub kefiru
- 100 g malin lub truskawek
- 2 łyżki płatków owsianych
- opcjonalnie ½ banana

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować na gładki koktajl.

### 5. Serek wiejski z pomidorem

#### Składniki:

- 1 opakowanie serka wiejskiego
- 1 pomidor
- 1 łyżka szczypiorku
- pieprz

Przygotowanie:

Pomidora pokroić w kostkę i wymieszać z serkiem oraz szczypiorkiem. Doprawić pieprzem.

### 6. Garść orzechów z owocem

#### Składniki:

- 20–30 g niesolonych orzechów
- 1 jabłko, gruszka, mandarynka lub kiwi

Przekąska nie wymaga przygotowania – owoce umyć i podawać razem z orzechami.

### 7. Domowe kulki mocy

#### Składniki:

- 100 g płatków owsianych
- 150 g miękkich daktyli
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 łyżka kakao
- 1–2 łyżki wody (jeśli masa jest zbyt gęsta)

Przygotowanie:

1. Daktyle zblendować z masłem orzechowym.
2. Dodać płatki owsiane i kakao.
3. Całość ponownie zmiksować.
4. Uformować małe kulki i schłodzić przez około 30 minut w lodówce.

### 8. Kanapeczki z twarogiem i warzywami

#### Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 50 g twarogu

- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- rzodkiewka
- szczypiorek

Przygotowanie:

Twaróg wymieszać z jogurtem i szczypiorkiem. Posmarować pieczywo i ułożyć plasterki rzodkiewki.

## 9. Pieczona ciecierzycy

**Składniki:**

- 1 puszka ciecierzycy (lub 250 g ugotowanej)
- 1 łyżeczka oliwy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- szczypta oregano lub ziół prowansalskich

Przygotowanie:

1. Ciecierzycę odsączyć i osuszyć.
2. Wymieszać z oliwą i przyprawami.
3. Piec około 25–30 minut w temperaturze 190°C, mieszając w połowie czasu pieczenia.

## 10. Pudding chia z owocami

**Składniki:**

- 200 ml mleka lub napoju roślinnego wzbogacanego w wapń
- 2 łyżki nasion chia
- 100 g świeżych owoców
- opcjonalnie 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Nasiona chia wymieszać z mlekiem.
2. Odstawić na 10 minut, ponownie wymieszać i schłodzić przez minimum 2 godziny lub całą noc.
3. Przed podaniem dodać świeże owoce.

**Warto zapamiętać!**

**Zdrowa przekąska nie służy podjadaniu jest najczęściej mniejszym posiłkiem pomiędzy głównymi daniami, powinna zawierać źródło białka (np. jogurt, twaróg, skyr), błonnika (owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste) lub zdrowych tłuszczów (orzechy, nasiona, awokado). Dzięki temu zapewnia uczucie sytości na dłużej, pomaga utrzymać prawidłowy poziom energii i ogranicza chęć sięgania po słodczye między głównymi posiłkami.**

#### 4. Aspekty psychologiczne- trochę więcej informacji

Otyłość nie jest wynikiem „słabej woli” to choroba, o podłożu biologicznym, psychologicznym, społecznym i środowiskowym, która może spotkać każdego z nas. Leczenie otyłości u dzieci i młodzieży wymaga holistycznego podejścia, a także stałej współpracy specjalistów z rodzicami pacjenta. Z perspektywy psychologicznej warto skoncentrować się na obszarach, które najczęściej utrudniają trwałą zmianę nawyków w zależności od wieku pacjenta.

1. Najczęstsze trudności w procesie zmiany u pacjentów w wieku 3 - 10 lat dotyczą głównie:
  - 1.1. wybiórczości pokarmowej,
  - 1.2. modelowania relacji z jedzeniem przez najbliższe otoczenie,
  - 1.3. form spędzania wolnego czasu,
  - 1.4. korzystania z urządzeń ekranowych.
2. U nastolatków obserwuje się najczęściej trudności w obszarze:
  - 2.1. motywacji do zmiany,
  - 2.2. jedzenia pod wpływem emocji i chwilowych zachcianek,
  - 2.3. preferowanych form spędzania czasu,
  - 2.4. zaburzeń rytmu okołodobowego.
3. Dodatkowo warto znać sygnały alarmowe w leczeniu choroby otyłościowej (zab. odżywiania, uzależnienie od ekranów)



## CZĘŚĆ 1.

### 1.1. Wybiórczość pokarmowa

Wybiórczość pokarmowa to:

- ograniczenie akceptowanych potraw do kilku produktów,
- unikanie nowych smaków i tekstur,
- silna niechęć lub lęk przed próbowaniem nowości,
- preferencja określonych temperatur, form podania, konsystencji,
- emocjonalne przeciążenie podczas posiłków.

Najczęściej występuje u dzieci 2–10 lat, ale utrwalona – może przenieść się w okres nastoletni. Pracujemy nad zmniejszeniem lęku, wzmacnianiem wiary we własne możliwości oraz stopniowym próbowaniem nowych pokarmów.

W pracy z wybiórczością pokarmową warto stosować

#### **5 – etapową Technikę Ekspozycji Sensorycznej:**

1. Kontakt wzrokowy – „przyglądam się”.
2. Dotyk – trzymam w dłoni.
3. Wąchanie – rozpoznaje zapach.
4. Lizanie lub bardzo mały kęs –podejmuję małą próbę.
5. Normalna porcja – dopiero kiedy dziecko gotowe.

Co może zrobić rodzic, by rozszerzyć dietę swojego dziecka:

- Modelować – rodzic jako przykład

Dziecko je chętniej, jeśli widzi, że jedzą dorośli. Nie wykluczamy ze swojej diety produktów, za którymi nie przepada nasze dziecko, dbamy o ich stały dostęp.

- Stosować zasadę „1 nowe + 1 znane”

Pojawienie się nowego produktu obok lubianego powoduje u dziecka mniejszy stres i wyższą akceptację. Przykładowo do ulubionego makaronu dodajemy jedno nowe warzywo.

- Prowadzić dziennik postępów

Obserwujemy proces, żeby zwiększyć motywację. Celebруем każdą próbę swojego dziecka (nawet, jeżeli dziecko wypłuło nowy posiłek - doceniamy odwagę skosztowania) i zapisujemy/rysujemy nowy produkt w dzienniku.

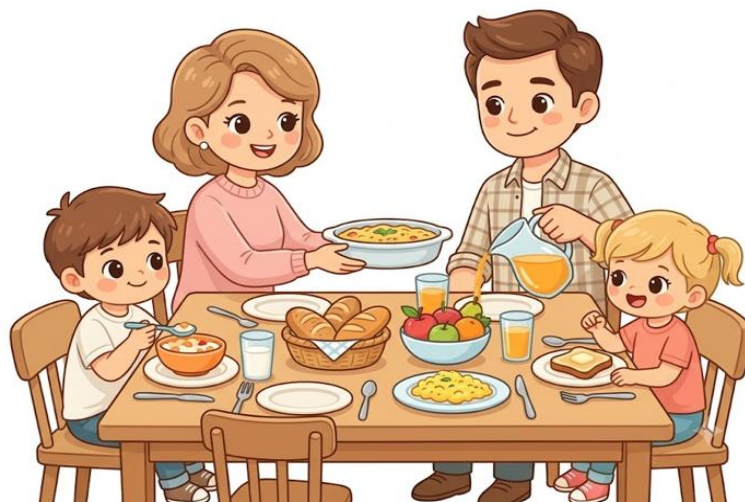


## 1.2. Modelowanie relacji z jedzeniem przez najbliższe otoczenie

We wdrażaniu nowych nawyków żywieniowych u dzieci kluczowe jest modelowanie zachowań przez dorosłych. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację osób dla nich ważnych, dlatego to na rodzinie spoczywa odpowiedzialność za kształtowanie zdrowej relacji z jedzeniem.

### **W tym celu warto pamiętać o następujących zasadach:**

- unikaj restrykcyjnych diet i nadmiernemu koncentrowaniu się na wadze - skupianie się na “odchudzaniu” może prowadzić do niedoborów, obniżonej samooceny i zwiększać ryzyko zaburzeń odżywiania,
- nie traktuj jedzenia jako sposobu regulacji emocji. Jedzenie nie powinno pełnić funkcji nagradzania lub pocieszania. Zamiast tego ucz dziecko akceptowalnych sposobów na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Nie pocieszaj go słodyczami lub niezdrowymi przekąskami, tylko wysłuchaniem, obecnością i wsparciem.
- unikaj całkowitych zakazów słodczy - zwiększają one ich atrakcyjność. Traktuj słodkie przekąski jako produkt okazjonalny i ustal jasne zasady dla wszystkich domowników,
- dbaj o dostępność zdrowych produktów w domu - zapewnij stały dostęp do warzyw, owoców, wody. Jednocześnie ograniczaj dostępność słodczy, niezdrowych przekąsek, słodkich napojów.
- zmień sposób przygotowania posiłków - pokazuj dziecku, że posiłki można przyrządzić w zdrowszy sposób - pieczenie, gotowanie na parze. Zachęcaj dziecko do wspólnego przyrządzania zdrowych posiłków,
- Zadbaj o wielkość porcji - stosuj mniejsze talerze i sztućce oraz wybieraj mniejsze opakowania. Wizualna ocena porcji pomaga w ograniczaniu nadmiernej ilości jedzenia.
- Twórz przyjemną atmosferę podczas posiłków - postaraj się celebrować wspólne posiłki z rodziną, bez pośpiechu i rozpraszaczy - w końcu to przyjemny moment. Podkreślaj znaczenie regularnych posiłków i sam o to dbaj.



### 1.3. Formy spędzania wolnego czasu

Rodzicu, zatrzymaj się i spójrz na siebie - przyjrzyj się jak sam spędzasz swój czas wolny. Jeśli twoje dziecko widzi Cię najczęściej leżącego na kanapie oglądającego film lub korzystającego z telefonu to taki model spędzania wolnego czasu uzna za naturalny oraz pożądanym. Świadome wprowadzanie aktywnych form wypoczynku, nawet prostych i krótkich, pokazuje dziecku, że ruch jest normalną częścią codzienności (nie wyjątkiem) i dobrym sposobem na spędzenie swojego wolnego czasu.

#### PAMIĘTAJ:

- Rodzic jako dobry przykład - regularna aktywność fizyczna rodzica (rower, spacer itp) naturalnie zachęca dziecko do ruchu,
- aktywność jako zabawa - ruch powinien kojarzyć się z przyjemnością, nie z obowiązkiem. Gry ruchowe, tory przeszkód, taniec czy zabawa na świeżym powietrzu są najlepszą formą aktywności w tym wieku,
- wspólny czas - wspólne spacer, wycieczki czy zabawy wzmacniają relację i budują pozytywne skojarzenia z ruchem,
- codzienność zamiast treningów - ruch warto wplatać w zwykłe czynności dnia: chodzenie pieszo, zabawy na podwórku, aktywne sprzątanie, jazda na rowerze. Liczy się regularność i budowanie nawyku, a nie wysoka intensywność treningu.
- wzmacnianie, nie presja - docenianie wysiłku i zaangażowania dziecka jest ważniejsze niż wynik czy rywalizacja,
- różnorodność - proponowanie różnych form ruchu pozwala dziecku odkryć, co sprawia mu radość i sprzyja utrwaleniu nawyku aktywności.

**AKTYWNY RODZIC + RUCH JAKO ZABAWA = ZDROWY NAWYK NA LATA**



#### 1.4. Korzystanie z urządzeń ekranowych

Rodzicu, przeanalizuj ilość czasu jaką Ty i Twoje dziecko spędzać przed ekranem. Pamiętaj, że Twoje zachowanie stanowi dla dziecka wzór do naśladowania, dlatego zasady dotyczące ekranów powinny obowiązywać całą rodzinę.

##### KORZYSTNE ZASADY EKRANOWE:

1. Ustal jasne limity korzystania z ekranów dla dziecka i domowników (pomocne mogą być aplikacje do kontroli czasu ekranowego) - nie przekraczaj 2 godzin dziennie.
2. Wyeliminuj ekran przed snem, pamiętaj, że światło z ekranu utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.
3. Jedz bez ekranu, gdy skupiasz się na posiłku unikniesz przejadania się i zbędnych zachcianek.
4. Ustal wspólne miejsce na odkładanie telefonu gdy wspólnie spędzacie czas w domu.
5. Zachowaj równowagę pomiędzy ekranami, a innymi aktywnościami, planuj czas bez ekranu.
6. Wyeliminuj korzystanie z ekranu podczas podróży i innych aktywności fizycznych. Ekran poczeka, a piękne widoki mogą się już nie powtórzyć.
7. Zapewnij dziecku dostęp wyłącznie do treści bezpiecznych i dostosowanych do jego wieku (dziecko może mieć trudności z rozróżnieniem fikcji od rzeczywistości).
8. Nie traktuj dostępu do urządzeń ekranowych jako nagrody lub kary, ponieważ zwiększa to ich atrakcyjność i znaczenie.

\*W celu poszerzenia wiedzy zachęcamy do zapoznania się z materiałami dostępnymi na stronie [www.domowezasadyekranowe.fdds.pl](http://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl).

## CZĘŚĆ 2.

### 2.1 Motywacja do zmian

Wielokrotnie rodzice zauważają brak motywacji u swoich nastoletnich dzieci, a w tym upatrują przyczyny niepowodzeń procesu leczenia. Warto zdać sobie sprawę, że motywacja jest chwilowym stanem pozwalającym rozpocząć proces zmian, a przede wszystkim

### **NAWYK i KONSEKWENCJA**

to fundamenty powodzenia procesu.

### **JAK WZBUDZIĆ MOTYWACJĘ DO PODJĘCIA DZIAŁANIA?**

- ustal małe realne do osiągnięcia cele i mierz siły na zamiary. Jeżeli cel wydaje się nam nieosiągalny, jest zbyt duży i wymaga wysiłku, który przerasta możliwości szybko ulegamy zniechęceniu,
- monitoruj swoje postępy i doceniaj sukcesy - dostrzeganie swoich sukcesów pozwala uwierzyć we własne możliwości,
- szukaj motywacji we własnym otoczeniu – nawiązuj znajomości z osobami aktywnymi, czytaj motywujące treści, poznawaj historie osób, które zmieniły swój styl życia.
- wypisz osobiste, korzyści z leczenia otyłości i wracaj do nich w chwilach zwątpienia.



## KROKI BUDUJĄCE TRWAŁY NAWYK:

- powtarzalność do klucza do sukcesu - kluczem do sukcesu jest systematyczność, pomimo zniechęcania. Zaczynaj od małych wyzwań, a potem stopniowo podwyższaj poziom trudności. Nawet gdy trening jest dla Ciebie za trudny - skróć go ale nie rezygnuj całkowicie.
- śledź swoje dokonania - stwórz swój własny system monitorowania działań, przykładowo poprzez zaznaczanie w kalendarzu, własnym notatniku czy specjalnych do tego aplikacji.
- nagradzaj się za wykonany krok, a nie tylko efekt końcowy - skupienie się wyłącznie na efekcie końcowym może prowadzić do zniechęcenia, szczególnie gdy rezultaty pojawiają się powoli. W leczeniu choroby otyłościowej najważniejsze są małe kroki, które są drogą do sukcesu.
- traktuj siebie z życzliwością i nie zapomnij o konstruktywnym myśleniu o sobie. Pomocne może ćwiczenie wspierającego dialogu wewnętrznego.



## 2.2. Jedzenie pod wpływem emocji i chwilowych zachcianek

Jedzenie pełni wiele funkcji. Poza tym, że odżywia ciało jest też formą przyjemności, okazywania troski, wyrażania miłości, a często też staje się sposobem na radzenie sobie z nudą, emocjami. Warto zrozumieć kiedy jemy z głodu fizjologicznego, a kiedy z innych przyczyn.

**Głód** to sygnał od organizmu, obejmujący nasze ciało (burczenie, spadek energii), stopniowo narastający, w którym nie mamy ścisłej preferencji dotyczących naszego posiłku (wiele posiłków nam odpowiada). To normalne i potrzebne uczucie.

**Zachcianka** to jedzenie pod wpływem nudy, chwilowego impulsu lub poprzez dostępność w środowisku naszych ulubionych przekąsek. To nagła ochota na zjedzenie czegoś konkretnego. Jedzenie wówczas zapewnia tylko chwilową ulgę, zatem warto wyrobić sobie konkretne sposoby do ich zwalczania. Pomocne mogą być:

### ● **Technika STOP — zatrzymaj się i oceń**

**S** – Skup się na swoim oddechu. Weź głęboki wdech i zatrzymaj powietrze, policz do 8 następnie zrób długi wydech i policz do 5. Powtórz takie oddechy 5 razy.

**T** – Tu i teraz to jedyna przestrzeń w której potrzebujesz być. Zauważ 5 rzeczy, które w tym momencie widzisz. Zwróć uwagę na 4 rzeczy, które słyszysz. Pomyśl o 3 rzeczach, których dotyka Twoje ciało. Odpowiedz sobie, jakie 2 zapachy czujesz? Jaki smak jest w Twoich ustach?

**O** – Obserwuj myśli i emocje. Jak się czujesz? Jak reaguje Twoje ciało? Jesteś spięty czy raczej rozluźniony? Gotowy do walki czy spokojny? Co mówią Ci Twoje emocje? Czego potrzebujesz?

**P** – Przytul siebie. Zatrósz się o zapewnienie sobie tego, czego faktycznie potrzebujesz - nie przekąski, ale odpoczynku, rozmowy z bliskimi, spaceru.

Pomocne może okazać się stosowanie **Metody przeciągania** - gdy pojawia się ochota na coś do zjedzenia, postaraj się nie ulegać impulsowi przez 10 minut. Zachcianka zanika w 70% przypadków.

### ● **Zmiana kierunku uwagi**

Przygotuj sobie listę szybkich sposobów na zmianę kierunku aktywności, ważne aby czynność była prosta i łatwo wykonalna np.:

- picie wody,
- 20 przysiadów,
- 5 minut tańca,
- szybki spacer,
- telefon do bliskiej osoby.

Jedzenie emocjonalne to sytuacja, w której sięgamy po jedzenie, aby poradzić sobie z trudnymi emocjami, takimi jak stres, smutek, czy złość. Jedzenie poprawia na chwilę nastrój, ale nie rozwiązuje prawdziwej przyczyny emocji, zatem warto szukać konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami.

Ucz się :

1. Zatrzymać i nazwać emocję, która obecnie mi towarzyszy.
2. Zastanowić się co ją wywołało.
3. Wybrać sposób, który pomoże ją rozładować (ruch, rozmowa, muzyka, oddech itp.).
4. Dać sobie prawo na odczuwanie i wyrażanie tej emocji, nie tłumić jej w sobie.
5. Szukać pomocy, jeżeli jeśli trudno Ci samemu sobie poradzić.



### 2.3. Preferowane formy spędzania czasu u nastolatków

Obecnie nastolatki preferują spędzanie czasu wolnego online. Warto wziąć pod uwagę, że czas spędzany przed ekranem ma wiele funkcji - kontakty z rówieśnikami, relaks, nauka, rozrywka itp. Jednak nadmierowe korzystanie z nowych technologii niesie za sobą szereg trudności, przykładowo:

- pogorszenie koncentracji uwagi i trudności z nauką,
- zaburzenia snu i problemy z zasypianiem,
- mniejsza aktywność fizyczna i dolegliwości bólowe (pleców, oczu, głowy),
- większa drażliwość i wahania nastroju,
- ograniczenie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji “na żywo”,
- częste poczucie osamotnienia w życiu realnym.

Warto zatem przeanalizować ile czasu spędzamy w trybie ekranowym i utrzymywać równowagę między życiem online, a offline. By prawidłowo zadbać o higienę cyfrową postaraj się:

1. Odkładaj smartfon po przyjściu do domu
2. Kontroluj czas przed ekranem (telefon, komputer, tablet, TV)
3. Nie używaj urządzeń ekranowych przy jedzeniu
4. Wyłącz dźwięk powiadomień w telefonie
5. Wyłącz powiadomienia dla grup np. Whatsuppowych
6. Planuj czas bez Internetu / offline (detoks cyfrowy)
7. Szukaj aktywności poza siecią
8. Zadbaj o zdrowy sen
9. Nie używaj urządzeń ekranowych 2h przed snem
10. Wyrzuć smartfon z sypialni i kup sobie budzik
11. Odpoczywaj, relaksuj się, uprawiaj aktywność fizyczną
12. Ćwicz uważność i skupienie
13. Dbaj o relacje w realnym świecie
14. Dbaj o prywatność w sieci i korzystaj z sieci bezpiecznie
15. Nie rób wielu rzeczy na raz - skup się na jednej rzeczy
16. Pisz odręcznie
17. Częściej czytaj materiały drukowane, książki, gazety
18. Nie zastępuj czynności aplikacjami - trenuj mózg i pamięć
19. Ruch jest na wagę złota
20. Wyloguj się czasami

Gdy powyższe punkty wydają Ci się trudne do zrealizowania - zastanów się - czy to jeszcze korzystanie dla przyjemności, czy może już pierwsze oznaki uzależnienia?



2.4. Zaburzenia rytmu okołodobowego - dlaczego sen ma kluczowe znaczenie w leczeniu otyłości?

Sen jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. Wpływa na to, jak się czujemy, jak reagujemy oraz jak odczuwamy głód i sytość. Niewyspani jedzą więcej, częściej sięgają po cukier i mają mniejszą kontrolę nad ilością jedzenia. Pamiętaj gdy jesteś niewyspany, trudniej jest podejmować zdrowe decyzje, także dotyczące żywienia.

Niedobór snu wpływa na:

- zwiększenie apetytu,
- trudności w samokontroli,
- większą impulsywność,
- obniżoną motywację do ruchu,
- nasilenie jedzenia emocjonalnego,
- zwiększenie myśli automatycznych (“nie dam rady”, “nie uda mi się”)
- większe zmęczenie i drażliwość.

Ile snu jest potrzebne ?

Dzieci 3–5 lat: 10–13 godzin

Dzieci 6–12 lat: 9–12 godzin

Nastolatki 13–18 lat: 8–10 godzin

Dorośli: 7- 9 godzin

Regularność jest ważniejsza niż „odsypianie” w weekendy.

Dla odpowiedniej regeneracji ważna jest nie tylko długość snu, ale także jego jakość.

Warto zatem zadbać o odpowiednią **HIGIENĘ SNU** poprzez:

**1. Stałe pory snu**

- Kładzenie się i wstawanie o podobnej porze.
- Nawet w weekendy (różnica max 1 godzina).

**2. Ograniczenie ekranów**

- Minimum 60–90 minut przed snem bez telefonu, tabletu, komputera.
- Światło niebieskie opóźnia pojawienie się senności.

**3. Wieczorne wyciszenie**

- Stały rytuał: kąpiel, czytanie, spokojna rozmowa, oddech

**4. Odpowiednią pora jedzenia**

- Ostatni większy posiłek: 2–3 h przed snem.
- Unikanie słodkich przekąsek i napojów energetycznych wieczorem.

**5. Traktowanie sypialni jako miejsce snu**

- Brak jedzenia w łóżku.
- Brak komputera w pokoju i telefonu w nocy.
- Odpowiednie warunki: ciemno, cicho, chłodno.

Ważny komunikat dla dziecka i nastolatka:

„Sen to nie kara ani strata czasu. Sen to sposób, w jaki Twoje ciało i głowa odzyskują siłę.”



### CZĘŚĆ 3. Sygnały alarmowe

#### 4.1 Uzależnienie od ekranu

Leczenie choroby otyłościowej nie ogranicza się jedynie do diety i aktywności fizycznej. Coraz częściej problemem staje się nadmierny czas spędzany przed ekranem, który sprzyja siedzącemu trybowi życia i ogranicza aktywność fizyczną, co może utrudniać kontrolę masy ciała. Zbyt częste korzystanie z urządzeń ekranowych może wpływać na sen, koncentrację i relacje z rówieśnikami. Dlatego ważnym zadaniem rodzica jest obserwowanie zachowań dziecka i reagowanie na niepokojące symptomy, do których zalicza się:

- spędzanie większości czasu wolnego przed ekranem,
- unikanie aktywności fizycznej i obowiązków na rzecz korzystania z urządzeń,
- irytacja lub złość przy próbie ograniczenia czasu ekranowego,
- utrata zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi i hobby,
- problemy ze snem spowodowane wieczornym używaniem urządzeń,
- izolowanie się od rodziny i przyjaciół,
- korzystanie z ekranów w ukryciu lub kłamstwa w związku z ich używaniem,
- trudności w kontrolowaniu czasu spędzanego online,
- obniżenie nastroju lub niepokój, gdy dostęp do urządzeń jest ograniczony.

#### 4.2 Zaburzenia odżywiania

Okres nastoletni wiąże się ze zwiększoną wrażliwością na wygląd oraz silną potrzebą akceptacji rówieśniczej. W dążeniu do szybkiej redukcji wagi zdarza się, że nastolatki mogą sięgać po restrykcyjne diety, pomijać posiłki lub bardzo koncentrować się na posiłkach, co sprzyja kształtowaniu się niezdrowej relacji z jedzeniem, a także zaburzeniom odżywiania. Zatem ważnym zadaniem rodzica w leczeniu otyłości jest obserwowanie zachowań dziecka i zwracanie uwagi na niepokojące symptomy, do których zalicza się:

- nadmierne skupienie na wadze i wyglądzie, ciągłe porównywanie się z innymi
- częste ważenie się, nawet kilka razy dziennie, traktowane jako rutyna
- skrupulatane liczenie kalorii każdego posiłku lub przekąski
- perfekcjonizm i krytycyzm wobec siebie i własnego wyglądu
- pomijanie posiłków lub ograniczanie jedzenia w celu kontroli wagi
- jedzenie w ukryciu, z poczuciem wstydu lub tajemnicy
- lęk przed jedzeniem określonych produktów lub „niezdrowych” posiłków
- silne poczucie winy po zjedzeniu czegokolwiek, samokrytyka
- częste wizyty w toalecie po posiłku
- inne zachowania które mogą wskazywać na próby pozbycia się kalorii

Rodzicu, jeżeli dostrzegasz powyższe symptomy u swojego dziecka warto zachować spokój unikając jednocześnie komentowania wyglądu czy wagi swojego dziecka. Warto, by nie wchodzić w konflikty wokół jedzenia, tylko budować atmosferę wsparcia i bezpieczeństwa. Jednocześnie jak najszybciej skonsultować się ze specjalistami w tym zagadnieniu (psycholog, psychiatra, dietetyk kliniczny), ponieważ wczesna interwencja zmniejsza ryzyko utrwalania się zaburzeń.

**Drogi Rodzicu, pamiętaj !**

**Dbanie o zdrowie psychiczne jest fundamentem udanego procesu leczenia otyłości.**

**Jeśli zachowanie Twojego dziecka wzbudza Twój niepokój lub wątpliwości,**

**nie wahaj się prosić o pomoc.**

## **5. Aktywność fizyczna - trochę więcej informacji**

Ruch jest naturalną częścią naszego życia. Kiedy chodzimy, biegamy, skaczemy, jeździmy na rowerze, tańczymy czy bawimy się z kolegami pracują nie tylko mięśnie, ruch stymuluje również serce, płuca, kości, a nawet mózg. Dzięki niemu możemy mieć więcej energii, lepiej spać i łatwiej wykonywać codzienne czynności. Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna w okresie dorastania. Nie oznacza to jednak, że trzeba zostać sportowcem albo bardzo intensywnie trenować. Znacznie ważniejsza jest regularność i znalezienie takiej aktywności, która sprawia nam przyjemność.

Aktywność fizyczna to każdy ruch naszego ciała, podczas którego zużywamy więcej energii niż w czasie siedzenia lub leżenia. Aktywnością fizyczną jest nie tylko trening na boisku czy basenie, to również:

- spacer z psem,
- droga do szkoły pieszo,
- jazda na rowerze lub hulajnodze,
- zabawa na placu zabaw,
- taniec przy ulubionej muzyce,
- gra w piłkę,
- pływanie,
- chodzenie po schodach,
- pomoc w ogrodzie,
- sprzątanie pokoju,
- wycieczka z rodziną.

Nie trzeba więc czekać na trening, żeby być aktywnym. Można ruszać się wiele razy w ciągu dnia, czasem nawet przez kilka minut.

### **Dlaczego ruch jest tak ważny?**

Regularna aktywność fizyczna pomaga organizmowi prawidłowo się rozwijać i wpływa na wszystkie najważniejsze układy w naszym ciele:

#### **1. Wzmacnia serce i płuca.**

Podczas ruchu serce zaczyna bić szybciej, ponieważ musi dostarczyć pracującym mięśniom więcej tlenu z płuc. Regularna aktywność sprawia, że układ krążenia i układ oddechowy mogą pracować coraz sprawniej.

#### **2. Wzmacnia mięśnie i kości.**

Bieganie, skakanie, chodzenie, wspinanie się czy ćwiczenia z ciężarem własnego ciała wzmacniają mięśnie i kości. Jest to szczególnie ważne w dzieciństwie i okresie dorastania, kiedy organizm rośnie szybko.

#### **3. Poprawia kondycję.**

Regularnie się ruszając, możemy zauważyć, że łatwiej jest nam wejść po schodach, dłużej spacerować, szybciej biegać albo wykonać ćwiczenie, które wcześniej było trudne. To znak, że organizm staje się sprawniejszy i wytrzymalszy.

#### 4. Poprawia samopoczucie.

Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na ciało. Poprzez układ nerwowy może poprawiać nastrój, pomagać w radzeniu sobie ze stresem i ułatwiać zasypianie. Po ruchu łatwiej też skupić się na nauce.

#### 5. Wspiera układ pokarmowy, hormonalny i metabolizm.

Regularna aktywność fizyczna pomaga organizmowi lepiej wykorzystywać energię i reguluje przemianę materii. Ruch wspiera również prawidłową pracę układu pokarmowego oraz wpływa na działanie wielu hormonów, między innymi poprawiając wrażliwość organizmu na insulinę.

#### 6. Pomaga dbać o zdrową masę ciała.

Podczas aktywności fizycznej organizm wykorzystuje energię, dlatego regularny ruch jest jednym z elementów pomagających utrzymać prawidłową masę ciała. Ruszamy się przede wszystkim dlatego, że nasze ciało potrzebuje ruchu, aby być zdrowe i sprawne.



Ile i jakiego ruchu potrzebujemy?

Dzieci i młodzież powinny być aktywne średnio co najmniej 60 minut dziennie. Większość tego ruchu powinna mieć umiarkowaną lub dużą intensywność. Być może wydaje się to sporo, ale nie musi to być godzina ćwiczeń wykonana bez przerwy!

Na przykład:

15 minut spaceru do szkoły + 20 minut zabawy na podwórku + 10 minut spaceru z psem + 15 minut jazdy na rowerze = 60 minut ruchu.

Skąd mam wiedzieć, jak intensywnie ćwiczę? Aktywność możemy podzielić na trzy poziomy:

- lekka aktywność – oddychamy prawie tak samo jak zwykle. Może to być spokojny spacer albo wykonywanie prostych codziennych czynności,
- umiarkowana aktywność – serce bije szybciej, oddech przyspiesza i robi nam się cieplej, ale nadal możemy rozmawiać. Przykładem może być szybki marsz, spokojna jazda na rowerze czy aktywna zabawa,
- intensywna aktywność – oddychamy znacznie szybciej, mocniej się pocimy, a powiedzenie długiego zdania bez przerwy na oddech staje się trudne. Tak może być podczas szybkiego biegania, intensywnej gry w piłkę czy szybkiego pływania,

**Nie każda aktywność musi być bardzo intensywna. Najlepiej łączyć różne rodzaje ruchu.**

W ciągu tygodnia powinno się również wykonywać bardziej intensywne aktywności oraz takie, które wzmacniają mięśnie i kości - przynajmniej 2-3 razy w tygodniu.

Dzieci mogą wykonywać ćwiczenia wzmacniające. Nie oznacza to jednak konieczności podnoszenia bardzo dużych ciężarów. Świetnym obciążeniem może być masa własnego ciała. Przysiady, podpory, wstawanie z krzesła, wspinanie się, ćwiczenia z gumami czy odpowiednio dobrane ćwiczenia siłowe pomagają wzmacniać mięśnie.

W przypadku ćwiczeń z dodatkowym obciążeniem szczególnie ważna jest prawidłowa technika, odpowiednio dobrany ciężar i nadzór osoby, która potrafi nauczyć bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

Najważniejsza zasada jest jednak prosta:

**Ruszaj się regularnie, a jeśli do tej pory ruchu było niewiele – zacznij od mniejszej ilości i stopniowo dodawaj kolejne minuty.**



A jeśli szybko się męczę?

To nic niezwykłego, szczególnie jeżeli wcześniej ruchu było niewiele. Osoba, która dopiero zaczyna być bardziej aktywna, może męczyć się szybciej niż ktoś, kto ćwiczy regularnie. Dlatego nie trzeba zaczynać od biegania przez godzinę czy długiej wycieczki. Możesz zacząć na przykład od: 10–15 minut spaceru i stopniowo wydłużać ten czas.

Podobnie jest z innymi aktywnościami. Organizm potrzebuje czasu, aby przyzwyczaić się do większego wysiłku. Warto obserwować własne postępy, ale nie porównywać się z innymi dziećmi. Jeśli chcesz się porównywać, to porównuj się ze sobą sprzed kilku tygodni!

Każdy zaczyna z innego miejsca. Dobrym celem może być:

„W tym tygodniu spróbuję trzy razy wyjść na 20-minutowy spacer.”

To znacznie lepszy plan niż:

„Od jutra będę codziennie ćwiczyć przez dwie godziny.”

### Jaki sport jest najlepszy?

Taki, który lubisz i chcesz wykonywać regularnie.

Nie każde dziecko lubi piłkę nożną, bieganie czy zajęcia na basenie. I nie musi.

Możesz spróbować różnych aktywności:

- jazdy na rowerze,
- pływania,
- tańca,
- spacerów,
- gier z piłką,
- badmintona,
- rolek,
- ćwiczeń w domu,
- wycieczek,
- sztuk walki,
- zabaw ruchowych,

- ćwiczeń siłowych odpowiednich do wieku.

Warto szukać. Być może pierwsza wybrana aktywność nie będzie tą ulubioną.

Siedzenie też ma znaczenie

Nawet jeśli ćwiczymy, warto zwrócić uwagę na to, ile czasu spędzamy bez ruchu. Lekcje, odrabianie zadań, komputer, telefon, telewizor czy konsola mogą sprawić, że siedzimy przez wiele godzin. Nie chodzi o całkowity zakaz korzystania z ekranu. Warto jednak regularnie przerywać długie siedzenie. Po odrobieniu części zadania można wstać, przejść się po mieszkaniu, przeciągnąć się albo wykonać kilka prostych ruchów. Podczas dłuższego grania można zrobić przerwę i przejść się po wodę. Małe zmiany wykonywane codziennie mogą mieć duże znaczenie.

Rodzice – Wasza rola jest bardzo ważna

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwowanie dorosłych. Trudno zachęcić dziecko do ruchu, jeżeli aktywność kojarzy mu się wyłącznie z obowiązkiem albo odchudzaniem. Dlatego warto ruszać się razem. Rodzinny spacer, wycieczka rowerowa, basen, badminton czy wspólna zabawa mogą być jednocześnie aktywnością fizyczną i czasem spędzonym razem. Warto też zauważać wysiłek dziecka, a nie tylko wyniki. Zamiast pytać: „Ile schudłeś?” lepiej czasem zauważyć: „Dzisiaj przeszedłeś całą trasę bez zatrzymywania. Twoja kondycja naprawdę się poprawia.” Celem aktywności nie powinien być wyłącznie wynik na wadze. Lepsza kondycja, większa siła, sprawność, dobre samopoczucie i zdrowie są równie ważne.

**RODZICE MAJĄ OGROMNY WPŁYW NA TWOJE NAWYKI I WYBORY!**

RODZICE WPŁYWAJĄ NA:

- WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU**  
Aktywność razem z rodzicami (np. spacer, rower, basen) pomaga wprowadzać ruch do codziennego życia.
- ZDROWE NAWYKI W DOMU**  
To, co jecie w domu, ma ogromne znaczenie. Rodzice pomagają wybierać zdrowe produkty i tworzyć lepsze nawyki żywieniowe.
- POZYTYWNE PODEJŚCIE**  
Słowa wsparcia, wiara w Twoje możliwości i docenianie wysiłku motywują do działania i pomagają wytrwać w zmianach.
- DOBRY PRZYKŁAD**  
Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli rodzice sami dbają o ruch, zdrowe jedzenie i równowagę, łatwiej jest im to powtarzać.
- WSPÓLNE CELE I ROZMOWY**  
Rozmowy o zdrowiu, planach i obawach pomagają znaleźć wspólne rozwiązania i budują motywację.

NASZE CELE:  
✓ więcej ruchu  
✓ lepsze jedzenie  
✓ mniej ekranów

**RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!**

Małe kroki + wsparcie = WIELKIE ZMIANY!

**Zasada małych kroków**

Jeżeli do tej pory większość dnia spędzałeś w pozycji siedzącej, nie musisz zmieniać wszystkiego jednego dnia. Spróbuj zacząć od kilku prostych zmian:

- przejdź część drogi pieszo,
- wybierz schody zamiast windy,
- wyjdź na krótki spacer,
- pobaw się na zewnątrz,
- wstań od komputera i zrób przerwę na ruch,
- zaproś rodzinę na spacer lub przejażdżkę rowerową.

Kiedy stanie się to łatwe, można zrobić trochę więcej.

Na koniec

Nie można pominąć ogromnego wpływu aktywności fizycznej na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Ruch to nie tylko sposób na poprawę kondycji, siły czy sprawności, ale również naturalny sposób na poprawę nastroju i lepsze radzenie sobie z codziennymi emocjami. Podczas aktywności fizycznej organizm uwalnia m.in. endorfiny, często nazywane „hormonami szczęścia”. Pomagają one zmniejszać odczuwanie stresu i napięcia oraz mogą wywoływać uczucie przyjemności i poprawiać nastrój.

Regularne uprawianie sportu może również wpływać na większą pewność siebie. Kiedy widzimy, że dzięki treningom stajemy się silniejsi, szybsi lub bardziej wytrzymali, zaczynamy dostrzegać własne możliwości. Pokonywanie kolejnych wyzwań, nauczenie się nowej umiejętności czy osiągnięcie małego celu daje poczucie satysfakcji i sprawczości. To doświadczenie może przenosić się także na inne obszary życia – szkołę, relacje z rówieśnikami czy podejmowanie nowych wyzwań.

Ruch jest także dobrym sposobem na odreagowanie napięcia. Spacer, jazda na rowerze, taniec, pływanie, bieganie czy gra w piłkę pozwalają oderwać się na chwilę od nauki, telefonu i codziennych problemów. Wspólna aktywność z innymi dodatkowo sprzyja budowaniu relacji, współpracy i poczucia przynależności.

Aktywność fizyczna może być przyjemnością, jeśli tylko odpowiednio przygotujemy do tego swoje ciało. Pomogą w tym zestawy ćwiczeń przedstawione w dalszej części tego podręcznika. Istotnym elementem pomagającym wprowadzić więcej aktywności fizycznej do życia codziennego jest czerpanie z tego radości, dlatego każdy dodatkowy ruch czy wysiłek szczególnie związany z własnymi zainteresowaniami jest dobrym krokiem w stronę lepszego zdrowia.

## **Zapamiętaj!**

1. Każdy ruch się liczy.
2. Nie musisz być sportowcem, żeby być aktywnym.
3. Dzieci i młodzież powinny dążyć średnio do co najmniej 60 minut ruchu dziennie.
4. Warto łączyć ruch poprawiający kondycję z aktywnościami wzmacniającymi mięśnie i kości.
5. Jeśli zaczynasz – zacznij spokojnie i stopniowo zwiększaj ilość ruchu.
6. Ograniczaj długie okresy siedzenia i rób przerwy na ruch.
7. Wybieraj aktywność, która sprawia Ci przyjemność.
8. Nie porównuj się z innymi. Porównuj się ze sobą sprzed kilku tygodni.

**I najważniejsze: aktywność fizyczna nie jest karą ani obowiązkiem związanym z masą ciała. To jeden ze sposobów dbania o zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie – dla każdego.**