



Niezbędnik  
**Świadomego**  
**Rodzica**

## Ruch to najważniejsza potrzeba Twojego dziecka

### Twoje dziecko cierpi z powodu nadmiaru bodźców



To dzięki ruchowi młody człowiek może naturalnie „rozładować” nadmiar bodźców, które każdego dnia go bombardują. Potrzeba ruchu u dziecka jest tak duża, że musi ono ją niemal nieustannie realizować w sposób bardzo spontaniczny. Dla tego małego, dynamicznie rozwijającego się organizmu absolutne minimum to jedna do dwóch godziny ruchu.

**Katarzyna Matella**, wykładowca WSB w Toruniu, trener personalny

### Zalety aktywności fizycznej dzieci

- ◆ Spontaniczna aktywność fizyczna jaką jest ruch, to podstawowa potrzeba twojego dziecka.
- ◆ Wyjdź z dzieckiem na dwór, plac zabaw, daj pole do spontanicznej zabawy.
- ◆ Wsłuchaj się w swoje dziecko, rozpoznaj rodzaj aktywności fizycznej, który sprawia mu przyjemność.
- ◆ Stosuj pozytywne wzmocnienia – nagradzaj najmniejszy sukces na polu aktywności fizycznej.
- ◆ Bądź przykładem dla swoich dzieci – bądź także aktywny.
- ◆ Zachowaj zdrową proporcję między obowiązkami szkolnymi dziecka a czasem, który poświęca na aktywność fizyczną.
- ◆ Aktywność fizyczna to najlepsze pole do rozwoju społecznych relacji dzieci.



### Ważne!

W ostatnich latach odnotowujemy drastyczny wzrost dzieci z wadami postawy. Główną przyczyną tego zjawiska jest obniżone napięcie mięśniowe, będące efektem zbyt małej aktywności fizycznej i dominacji pozycji siedzącej.

### Czy wiesz, że?

Dzieci są szczególnie narażone na nieszczęścia będące efektem wypadków komunikacyjnych, zwiększonej aktywności fizycznej, a także poważnych sezonowych chorób. Polisa NNW Szkolne działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych, jak również w czasie wakacji.

## Co powinno pić moje dziecko?

### Naucz dziecko pić czystą wodę



Prawidłowe nawodnienie dziecka to baza dla jego aktywności ruchowej oraz umysłowej. Dziecko nie musi o tym pamiętać, ale rodzic już tak. Naukę picia wody powinniśmy rozpocząć już od momentu, gdy rozszerzamy jadłospis dziecka, w którym dotąd królowało mleko. Dziecko powinno mieć pod ręką cały czas butelkę wody, po którą może sięgnąć bez alarmowania tej potrzeby.

**Joanna Wiśniewska**, wykładowca WSB w Toruniu, psycholog

### Jak dbać o prawidłowe nawadniania dzieci

- ◆ Zachęcaj dziecko do picia wody bez dodatku cukru.
- ◆ Uważnie wybieraj soki dla dziecka, czytaj ich skład – jeżeli je podajesz traktuj jako przekąskę lub posiłek.
- ◆ Naucz dziecko zaczynać dzień od szklanki z wodą z cytryną.
- ◆ Gdy dziecko jest bardzo aktywne miej zawsze przygotowaną wodę.
- ◆ Nie zapomnij dać dziecku do szkoły butelki z wodą.
- ◆ Pamiętaj, że swoim przykładem, kształtujesz nawyki w zakresie nawadniania u swojego dziecka.



### Ważne!

Woda to główny składnik ciała, szczególnie dzieci. Odwodnienie powoduje, że zmniejsza się objętość krwi, i pogorszeniu ulega transport tlenu i składników odżywczych do wszystkich komórek ciała. Skutki odwodnienia bardzo szybko odczuwa mózg.

### Czy wiesz, że?

W ramach ubezpieczenia dziecka polisa NNW zapewnia ochronę na wypadek pobytu dziecka w szpitalu w wyniku choroby lub nieszczęśliwego wypadku. Może obejmować również zwrot kosztów leczenia lub rehabilitacji dziecka. NNW Szkolne działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.

## Dlaczego cukier nie krzepi Twojego dziecka?

### Cukier opanował produkty spożywcze



Żaden organizm, a szczególnie małego człowieka, nie będzie w stanie metabolizować zbyt dużej ilości cukru. Mamy tylko jeden hormon, który obniża jego poziom - insulinę. Dlaczego? Ponieważ, przez tysiąclecia nie występował problem nadmiaru cukru w diecie. Jeszcze kilka dekad temu taka ilość słodkiego składnika w produktach była nie do pomyślenia.

**Katarzyna Matella**, wykładowca WSB w Toruniu, trener personalny

### Jak unikać cukru w żywieniu dzieci

- ◆ Przestrzegaj regularnego rytmu posiłków w ciągu dnia.
- ◆ Postaw na bardziej pełnoziarniste śniadania, przemyć w nich jajka, chudy twaróg lub wędlinę.
- ◆ Ustal z dzieckiem rodzinną regułę spożywania słodczy dopiero po posiłku, na deser.
- ◆ Unikaj słodczy szczególnie rano i wieczorem, który sprawia mu przyjemność.
- ◆ Zachęć dziecko do jedzenia owoców będących naturalnymi słodczymi.
- ◆ Bezpieczną porą serowania słodczy jest czas po zakończonej aktywności ruchowej.



### Ważne!

W czasie ostatnich dwudziestu pięciu lat, aż czterokrotnie wzrosła ilość dzieci cierpiących na cukrzycę. Choroba ta dotyczy dzieci w coraz młodszym wieku – nawet dwu i trzy letnich! Coraz więcej dzieci i młodzieży choruje na cukrzycę II typu. Czy takiej przyszłości pragniemy dla swoich dzieci? Ich zdrowie zależy od tego, co położymy na ich talerzu śniadaniowym, jaką przekąskę damy do szkoły.

### Czy wiesz, że?

W ramach ubezpieczenia dziecka polisa NNW zapewnia ochronę na wypadek pobytu dziecka w szpitalu w wyniku choroby lub nieszczęśliwego wypadku. Może obejmować również zwrot kosztów leczenia lub rehabilitacji dziecka. NNW Szkolne działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.

## Zdrowe nawyki żywieniowe Twojego dziecka

### Wykształć w dziecku zdrowe nawyki żywieniowe



Regularne posiłki w ciągu dnia zapobiegają niepotrzebnym wahaniom poziomu cukru. To właśnie te wahania, będące efektem braku systematyczności w spożywaniu posiłków powodują, że dziecko po chwilowej wyższej energetycznej odczuwa nagły spadek i senność. Jeżeli młoda osoba ma mieć siłę na naukę i zabawę, to potrzebuje wypracowanego harmonogramu spożywania posiłków, najlepiej od czterech do pięciu dziennie bez niepotrzebnych, kalorycznych przekąsek pomiędzy nimi

**Joanna Wiśniewska**, wykładowca WSB w Toruniu, psycholog

### Jak zadbać o zdrowe nawyki żywieniowe dzieci

- ◆ Zaplanuj stały rytm spożywania posiłków – przestrzegajcie go wszyscy w domu szczególnie w dni wolne.
- ◆ Nigdy nie zapominaj o śniadaniu – to wstęp do aktywnego dnia Twojego dziecka.
- ◆ Zadbaj, aby w codziennym menu znalazła się porcja zdrowych tłuszczów i pełnowartościowego białka.
- ◆ Ogranicz liczbę nieplanowych przekąsek, zwłaszcza tych zasobnych w cukier i tłuszcz utwardzany.



### Ważne!

Podstawą najnowszej piramidy żywienia jest aktywność fizyczna, która powinna znaleźć się w planie każdego dnia dziecka. W diecie nie może zabraknąć wartościowych węglowodanów. Postaw na wartościowe, wysokonienasycone tłuszcze np. orzechy, ziarna. Ważne dla rozwoju dziecka, a szczególnie mózgu w pierwszych 5 latach życia, są kwasy DHA należące do klasy omega-3. Możesz wzbogacić potrawy olejem lnianym na zimno. Upewnij się czy dziecko spożywa prawidłową porcję białka – około ośmiu gram na kilogram masy ciała. Białko powinno pochodzić z jaj, twarogów, certyfikowanych mięs, ale także roślin strączkowych.

### Czy wiesz, że?

W ramach ubezpieczenia dziecka polisa NNW zapewnia ochronę na wypadek pobytu dziecka w szpitalu w wyniku choroby lub nieszczęśliwego wypadku. Może obejmować również zwrot kosztów leczenia lub rehabilitacji dziecka. NNW Szkolne działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.

## Jak edukować dziadków i otoczenie, żeby dbali o zdrowie dzieci razem z nami

### Relacje z najbliższymi to kluczowy element w trosce o zdrowie dziecka



Jako rodzic wiesz, że w pierwszych sześciu miesiącach życia wystarczy dziecku wyłącznie mleko. Jednak, jeśli dziadkowie usilnie próbują przekonać do dopajania go wodą z odrobiną cukru, musisz zdecydowanie wyrazić swoje zdanie, a w razie potrzeby podeprzeć się autorytetem pediatry. To Ty stawiasz jasne granice i warunki. Gdy zostawiałam swoje małe dzieci pod opieką dziadków, spisywałam listę ważnych rzeczy na kartce: o której godzinie lubi spać, co dać na obiad itd. Wieształam ją na lodówce.. i z uśmiechem kwitowałam, że jakby zapomnieli, to mają czytelną ściągę..

**Katarzyna Matella**, wykładowca WSB w Toruniu, trener personalny

### Jak wypracować zdrowy model współpracy

- ◆ Niezależnie od zaangażowania dziadków, to Ty jesteś rodzicem i podejmujesz decyzje.
- ◆ Wyraźnie artykułuj zasady wychowania, które są dla Ciebie ważne – jak trzeba wypisz je na kartce i powieś w widocznym miejscu.
- ◆ W razie konieczności przeprowadź stanowczą i rzeczową rozmowę, podczas której posługuj się czytelnymi i zrozumiałymi argumentami.
- ◆ Wyprzedzaj fakty – zanim dziadkowie będą karmić dziecko słodyczkami, spokojnie wytłumacz jak negatywne skutki może to przynieść.
- ◆ Najlepszym prezentem od najbliższych jest czas poświęcony dziecku.



### Ważne!

Dziadkowie to prawdziwy diament! Nie zapominaj jednak, że dziecko potrzebuje jasnych, przewidywalnych reguł, stałych schematów, które ty Rodzicu ustalasz. Dlatego czasem nie bój się tego diamentu delikatnie oszlifować, jeśli tego potrzeba.

### Czy wiesz, że?

W ramach ubezpieczenia dziecka polisa NNW zapewnia ochronę na wypadek pobytu dziecka w szpitalu w wyniku choroby lub nieszczęśliwego wypadku. Może obejmować również zwrot kosztów leczenia lub rehabilitacji dziecka. NNW Szkolne działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.