Informacja prasowa

Warszawa, 21 czerwca 2022

**Zachęcanie dzieci do aktywności fizycznej: priorytet po pandemii**

**Skutki pandemii szczególnie boleśnie dotknęły najmłodszych - w tym czasie ich aktywność fizyczna wyraźnie spadła. Polscy lekkoatleci zachęcają dzieci i młodzież do sportu: wakacje to świetny czas by powrócić do ruchu.**

Ostatnie lata oznaczały dla dzieci ogromną zmianę stylu życia. Mniej ruchu i kontaktów z rówieśnikami, a więcej czasu przed komputerem – to największe trudności, które zdiagnozował raport „Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii”, zrealizowany przez Nestlé i Polski Związek Lekkiej Atletyki (PZLA)[[1]](#footnote-1). Za najbardziej destrukcyjny wpływ izolacji na dzieci ich rodzice uznali brak kontaktu z rówieśnikami (70 proc.), a także brak możliwości uczestniczenia w zajęciach sportowych (47 proc.). Raport przyniósł niepokojące dane na temat diety dzieci – zwłaszcza w przypadku grupy najmniej aktywnej fizycznie: tylko co piąte dziecko codziennie sięgało po warzywa, co trzecie – po owoce.

Na potrzebę aktywności fizycznej i optymalnego odżywiania najmłodszych odpowiada program „Lekkoatletyka dla każdego!”. Jego celem jest popularyzacja sportu wśród dzieci i młodzieży, promocja zdrowego i aktywnego stylu życia oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. W tym roku odbywa się 8. edycja programu - i obejmuje regularne zajęcia i treningi dla dzieci, realizowane w skali całego kraju przez wykwalifikowanych trenerów PZLA, a także warsztaty żywieniowe.

- W jaki sposób zachęcić dzieci do aktywności fizycznej? Najlepiej zacząć wcześnie: od pokazywania im uroków sportów, przypominających naturalną aktywność kilkuletniego dziecka – takich, jak biegi, podskoki, rzuty – mówi Sebastian Chmara, utytułowany lekkoatleta, wiceprezes PZLA – Na początek świetne będą dyscypliny ogólnorozwojowe, takie jak lekkoatletyka, gimnastyka czy pływanie. Zachęćmy, a potem wspierajmy dziecko w sporcie, który mu się spodoba, aby radość z jego uprawiania weszła mu w nawyk. Kolejnym etapem może być specjalizacja w danej dziedzinie.

Obok aktywności fizycznej, kluczowe jest optymalne odżywianie. Dlatego częścią programu „Lekkoatletyka dla każdego!” są warsztaty kształtujące prawidłowe nawyki żywieniowe - koordynuje je Nestlé. W tym roku wzięło w nich udział już 1 200 dzieci, a jesienią planowana jest kolejna tura.

- Warto pamiętać o tym, że dzieci najlepiej się uczą naśladując dorosłych – mówi Blanka Mellova, kierownik Centrum ds. żywienia, zdrowia i wellness w Nestlé – Wykorzystajmy wakacyjny czas na wspólne przygotowywanie posiłków, sięgając po tak szeroko teraz dostępne warzywa. Zaowocuje to nie tylko apetycznymi, bajecznie kolorowymi posiłkami, ale i wykształceniem zdrowych nawyków.

**Ogólnopolskie zawody już wkrótce!**

Już w czwartek 23 czerwca w Sieradzu odbędą się Ogólnopolskie Zawody „Lekkoatletyka dla każdego!”, będące zwieńczeniem całorocznych zmagań dzieci trenujących w programie. W imprezie weźmie udział ok. 600 dzieci, rozwijających na co dzień swoje pasje lekkoatletyczne w całym kraju pod okiem wykwalifikowanych trenerów PZLA. Młodzi sportowcy zmierzą się w tak różnorodnych konkurencjach, jak biegi na krótkich i dłuższych dystansach, bieg przez płotki, skok w dal, skok wzwyż, skok o tyczce, rzut oszczepem. Szczegóły programu dostępne są na stronie <https://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/>

**O Nestlé**

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia z portfolio blisko 1600 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFĒ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od 1993 roku. Firma zatrudnia aktualnie 5500 pracowników w 8 lokalizacjach.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |

1. *Badanie online, Kantar, wrzesień 2020, zrealizowane wśród rodziców uczestników programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (1062 osoby) oraz rodziców z panelu Klubu Kantar (nie uczestniczących w programie LDK).* [↑](#footnote-ref-1)