

# Większość dzieci jest aktywna fizycznie – problemem jest zła dieta

5 lutego 2018

Blisko 70 proc. wrocławskich uczniów jest aktywnych fizycznie również poza szkołą; problemem jednak nadal są złe nawyki żywieniowe – wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu w ramach akcji „Uruchamiamy dzieciaki”.

Akcja prozdrowotna organizowana przez naukowców z wrocławskiego UM adresowana jest do dzieci z wrocławskich szkół podstawowych i gimnazjów oraz do rodziców i pedagogów.

Dr Tomasz Zatoński z Kliniki Otolaryngologii, Chirurgii Szyi i Głowy Uniwersytetu Szpitala Klinicznego we Wrocławiu podkreślił, że celem akcji jest propagowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci, zwrócenie uwagi na potrzebę ruchu, a także sprawdzenie stanu zdrowia dzieci szkół podstawowych i gimnazjów.

„Chcemy zachęcać do aktywności fizycznej, gdyż z ruchem rośnie dotlenienie mózgu, zwiększa się spalanie cukru; wpływa także na kształtowanie się dobrych nawyków na przyszłość, m.in., jeśli chodzi o prawidłową postawę ciała” – powiedział w piątek podczas konferencji prasowej dr Zatoński.

Badania przeprowadzone w ramach akcji w ostatnich dwóch latach dotyczyły m.in. odżywiania, aktywności fizycznej, a także przebytych u dzieci chorób. Ankietę przeprowadzono wśród uczniów w wieku 6-17 lat na grupie ponad 3 tys. dzieci. Nadwagę stwierdzono u mniej niż 15 proc. dzieci, a otyłość u 6 proc.

Okazało się również, że ponad 98 proc. dzieci uczestniczy w

zajęciach wychowania fizycznego, a zdecydowana większość jest aktywna fizycznie również poza szkołą – blisko 70 proc. dzieci uprawia sport przynajmniej raz w tygodniu, najczęściej są to gry zespołowe, jazda na rowerze, bieganie i spacer – wynika z badań.

„Badania pokazują, że jest lepiej, niż się spodziewaliśmy. Chcemy teraz zadbać o to, by dzieci z nadwagą więcej się ruszały, a także zadbać o uczniów z niedowagą i szczupłością, gdyż i taki problem pojawił się w badaniach. Tak więc jeszcze dużo pracy przed nami” – powiedział PAP dr Zatoński.

Wyniki badań wskazują, że problemem nadal są złe nawyki żywieniowe dzieci. Według ankiety codzienną obecność słodyczy w diecie dzieci deklaruje 30 proc. ich rodziców. Jedynie 25 proc. dzieci spożywa przy tym regularnie warzywa i owoce kilka razy w ciągu dnia. Naukowców niepokoi też niewielki odsetek nabiału w diecie młodych ludzi. Raz dziennie spożywa go jedynie 30 proc. badanych.

W ramach akcji planowane są też działania edukacyjne, w tym cykl wykładów nt. racjonalnego odżywiania i zdrowego trybu życia, skierowany do nauczycieli i rodziców. W szkołach organizowane będą także zawody sportowe.

W tym roku w akcję „Uruchamiamy dzieciaki” włączy się także Lekki Tornister – ogólnopolska kampania, której celem jest zapobieganie występowaniu wad postawy u dzieci. Według organizatorów tej kampanii, co drugi uczeń wrocławskich szkół nosi przeciążony tornister, znajduje się w nim średnio kilogram rzeczy zbędnych.

Finał wrocławskiego przedsięwzięcia zaplanowano na wiosnę. Odbędą się wówczas m.in. zawody sportowe oraz test Coopera.

Autorstwo: Agata Tomczyńska

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](http://NaukawPolsce.PAP.pl)