

Bardziej wysportowane dzieci podejmują lepsze decyzje żywieniowe – wynika z badania #zaczyniodlekkiej2025 przeprowadzonego w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!”. Częściej i szybciej zaczynają rozumieć, jak na ich kondycję wpływa to, co jedzą. Inicjatywa ma na celu promowanie aktywności fizycznej połączonej z edukacją dotyczącą odpowiedniego żywienia. We Włocławku odbyły się zawody Nestlé Cup 2026, które zwieńczyły XII edycję programu organizowanego przez Polski Związek Lekkiej Atletyki pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki i ze wsparciem strategicznym Nestlé Polska.

*– Nestlé Cup jest finałowym wydarzeniem naszego flagowego programu „Lekkoatletyka dla każdego”, który działa już od ponad 10 lat. Dzięki niemu zaszczepiliśmy w młodych ludziach lekkoatletykę – królową sportu. Naszym celem jest pokazanie, że to fantastyczny sport dla każdego: niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik, wiceprezeska Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.*

Pierwsza edycja ogólnopolskiego programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (Ldk!) odbyła się w 2014 roku. Od tego czasu ponad 1 mln dzieci wzięło udział w bezpłatnych zajęciach sportowych. Co roku dzieci i młodzież z całej Polski trenują regularnie przez wiele miesięcy w dużych i małych miejscowościach, a najlepsze zespoły z każdego województwa spotykają się w ogólnopolskim finale. Zdaniem ekspertów daje to im motywację do dalszego rozwoju i zaszczepia takie cechy jak wytrwałość i zaangażowanie. Daje wiarę w to, że regularna aktywność przynosi wiele korzyści i dobrze wpływa na samopoczucie.

*– W ramach programu ponad 10 tys. dzieci regularnie trenuje lekkoatletykę pod okiem wykwalifikowanych trenerów, żeby później rywalizować w finale Nestlé Cup – w tym roku we Włocławku spotkało się ok. 500 dzieci. Tu nie do końca chodzi o samą rywalizację, ale o pokazanie sportowych emocji i tego, że lekkoatletyka jest cudownym sportem – podkreśla Małgorzata Hołub-Kowalik. – Dzieci mają się nią bawić, czerpać z tego przyjemność. Dzięki programowi mogą poznać różne dyscypliny lekkoatletyczne. Przy okazji wyławiamy młode talenty, takie jak Klaudia Kazimierska czy Pia Skrzyszowska.*

Integralnym elementem projektu są warsztaty żywieniowe, podczas których młodzi ludzie zdobywają wiedzę na temat zbilansowanej diety i właściwego nawodnienia.

*– W programie „Lekkoatletyka dla każdego!” zostaje zapewniony rozwój na wielu płaszczyznach, również edukacja w zakresie odżywiania. To jest bardzo istotne dla dzieci i młodzieży, żeby budować właściwe nawyki żywieniowe, które będą przydatne zarówno w sporcie, jak i w życiu codziennym – mówi lekkoatletka Klaudia Kazimierska.*

Zdaniem sportowców motywacja jest bardzo ważna, szczególnie na początkowym etapie. Dziecko na starcie potrzebuje zobaczyć, że sport może być przygodą, okazją do poznania ludzi i sprawdzenia siebie. Najważniejsze jest to, aby ruch stał się czymś naturalnym i dawał satysfakcję.

*– Największą motywacją do uprawiania sportu powinno być przede wszystkim zdrowie. Aktywność fizyczna pomaga nam czuć się zdrowym i być w dobrej formie. Ale jest również wiele społecznych korzyści takich jak nawiązywanie znajomości i zwiedzanie nowych miejsc – uważa Klaudia Kazimierska.*

*– Młodzież w dzisiejszych czasach potrzebuje tego, żeby pokazać im, że ruch jest bardzo ciekawą formą spędzania wolnego czasu. Na co dzień mają dużo bodźców z ekranów, otaczają ich wszechobecne*

*niezdrowe przekąski, prowadzą siedzący tryb życia. My poprzez ten program i przez to, że łączymy pokazanie sportowego, aktywnego stylu życia z prawidłowym żywieniem, staramy się trafić do młodych ludzi – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik.*

Jak wynika z raportu „Wybory żywieniowe dzieci i młodzieży – co na nie wpływa?”, przygotowanego przez Nestlé Polska, Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, bardziej wysportowane dzieci podejmują lepsze decyzje żywieniowe: częściej jedzą śniadanie przed wyjściem do szkoły, zabierają ze sobą drugie śniadanie oraz wybierają wodę zamiast słodzonych napojów.

*– Głównym wnioskiem z raportu #zaczyniodlekkiej jest to, że dzieci, które są aktywne fizycznie, automatycznie mają lepsze nawyki żywieniowe. Częściej i szybciej zaczynają rozumieć, że to, co jedzą, ma realny wpływ na to, jak funkcjonują, jak się koncentrują na lekcjach, jak potem wygląda ich aktywność sportowa czy wydolność – wyjaśnia Joanna Łukasiak-Chełstowska, ekspertka ds. żywienia w Nestlé Polska.*

Badanie przeprowadzone wśród dzieci wskazuje, że najczęściej zabierają one do szkoły śniadaniówkę złożoną z kanapki lub kanapki i owocu. Jedynie co 10. nastolatek deklaruje uwzględnianie warzyw. Dla 2/3 dzieci drugie śniadanie przygotowują rodzice, a ok. 20 proc. robi je samodzielnie.

*– To rodzic jako edukator i – można powiedzieć – pierwszy influencer oraz to, co trafia do domowej lodówki, mają największy wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży. Rodzic powinien pokazywać dzieciom, jak komponować posiłki, jak one powinny wyglądać i zachęcać dzieci do wspólnego ich przygotowania – wskazuje Joanna Łukasiak-Chełstowska. – Same suche fakty bez poparcia ich działaniem będą przynosiły krótkotrwały efekt. To, co rodzic robi i jaki styl życia prowadzi, będzie najlepiej kształtowało nawyki żywieniowe dzieci. One uczą się poprzez obserwacje.*

Młodsze dzieci w wieku 10–11 lat częściej jedzą śniadanie w domu, zabierają drugie śniadanie do szkoły, a posiłki przygotowują im rodzice. Starsze dzieci (12–13 lat) natomiast częściej pomijają śniadania, samodzielnie decydują o jedzeniu, a także sięgają po mniej wartościowe przekąski.

*– Edukacja powinna być dostosowana do wieku dzieci. Młodsze można zaangażować w bardzo proste prace kuchenne podczas przygotowywania posiłków, a z kolei nastolatków można zainspirować w inny sposób. Na przykład zachęcić do poszukiwania przepisów na fajne danie w mediach społecznościowych lub do samodzielnych zakupów – tłumaczy ekspertka ds. żywienia.*

Jak podkreśla, żywienie dzieci nie powinno się opierać na presji czy zakazach, ale na edukacji, regularności i budowaniu dobrych wyborów krok po kroku.

*– Dieta młodego sportowca tak naprawdę nie jest restrykcyjna. Chodzi o prawidłowe żywienie, dostosowanie się do kilku uniwersalnych zasad: regularności i indywidualnego podejścia w planowaniu posiłków, dopasowanie ich do rytmu dnia czy liczby treningów. Odżywianie powinno być różnorodne, pozwalające pokryć zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne – wyjaśnia Joanna Łukasiak-Chełstowska. – W diecie może być też miejsce na trochę mniej zdrowe przekąski czy słodczyce. 80 proc. to powinna być zbilansowana dieta, a 20 proc. to przestrzeń na tzw. przyjemności żywieniowe.*

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dieta nastolatków powinna być

## Sport na talerzu? Aktywne dzieci jedzą zdrowiej

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 09, czerwiec 2026 08:38

Alicja Cisowska

Odśłony: 273

---

zróżnicowana, oparta na warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych i źródłach białka, przy jednoczesnym ograniczeniu cukru, soli i żywności wysoko przetworzonej. Podkreśla także znaczenie regularnych posiłków, w tym codziennego spożywania śniadania, które sprzyja lepszej koncentracji, kontroli apetytu i ogólnie zdrowszym wzorcom żywieniowym.

*Źródło: Newseria*