

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## SWPS: jadłospis polskich dzieci ubogi w warzywa, bogaty w łakocie

W ich codziennym jadłospisie nie starcza miejsca na warzywa, za to każdego dnia wypijają ok. dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz słone przekąski - badacze z SWPS zbadali nawyki żywieniowe polskich dzieci.



Zespół badaczy z wrocławskiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej pod kierunkiem prof. Aleksandry Łuszczyńskiej przebadał ponad 800 uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i liceów z południowo-zachodniej Polski w wieku od 10 do 17 lat. Takie same badania przeprowadzono w ramach projektu badawczego TEMPEST (finansowanego ze środków UE) w Wielkiej Brytanii, Portugalii i Holandii. Łącznie przebadano 2 tys. 764 osób w wieku 10-17 lat.

Okazało się, że polskie dzieci mają najłatwiejszy dostęp do niezdrowej żywności na tle innych krajów europejskich i coraz częściej cierpią na nadwagę lub otyłość.

Z badań wynika, że regularne spożywanie śniadań nie należy do codziennych nawyków polskich dzieci: ponad 20 proc. z nich zadeklarowało, że je poranny posiłek od jednego do trzech razy w tygodniu. Choć w ich dziennym jadłospisie znajdują się dwie porcje owoców to nie starcza już w nim miejsca na warzywa – spożywają ich mniej niż ich rówieśnicy z innych krajów (Portugalii, Holandii i Wielkiej Brytanii). Za to stałym elementem ich codziennej diety są łakocie. Polskie dzieci deklarują, że każdego dnia wypijają około dwóch szklanek słodzonych napojów i dwa razy dziennie sięgają po słodkie oraz słone przekąski.

"Młodzi mają łatwy dostęp do wszystkich wysokokalorycznych przekąsek i słodzonych napojów. W badaniu deklaruwali, że prawie zawsze wolno im po nie sięgnąć, zarówno w domu, jak i w szkole, a także podczas aktywności pozaszkolnych" – podkreśliła współautorka badania, psychodietetyk Anna Januszewicz.

Badanie pokazało, że młodzi ludzie chcą zdrowo jeść, ale potrzebują wsparcia, zarówno w szkole, jak i ze strony rodziców. Niemal 40 proc. badanych zgodziło się z tym, że w szkołach nie powinno się sprzedawać niezdrowych i wysokokalorycznych przekąsek oraz słodzonych napojów, a 35 proc. zadeklarowało zgodę na podwyżkę cen tego typu żywności. Zdaniem ponad 60 proc. badanych szkoły powinny zaangażować się w promocję zdrowego stylu życia. Co więcej, ok. 65 proc. dzieci podkreśliło rolę rodziców w dziedzinie edukacji zdrowotnej i jednoznacznie wskazało na potrzebę rozmów o zdrowym jedzeniu i tym, dlaczego zdrowa dieta jest istotna.

"Młodzi ludzie chcą zmiany polityki cenowej, większej obecności programów promocji zdrowego trybu życia w szkole i częstszych rozmów z rodzicami na temat odżywiania. Dorośli boją się pewnie proponować takie zmiany dzieciom i wolą oferować im słodkie i słone przekąski. Powinniśmy nieco bardziej ufać młodym ludziom, są całkiem rozsądni i chcą więcej wiedzieć o swoim zdrowiu" - uznała prof. Łuszczyńska.

Psychologowie nie mają wątpliwości, że na sposób odżywiania się dzieci wpływ mają ich rodzice. Podczas badania szukali związków między różnymi sposobami wychowywania a masą ciała podopiecznych. Okazało się, że choć zarówno podejście oparte na trosce i zaangażowaniu, jak i oparte na konsekwencji i kontroli, sprzyjają zdrowszemu odżywianiu młodych ludzi, to tylko to pierwsze wiąże się z niższą masą ciała u dziecka.

"W wychowaniu ważne jest również pokazywanie dzieciom na własnym przykładzie, jak powinna

wyglądać zdrowa dieta. Nawet najlepiej dobrane sposoby edukowania najmłodszych, prawdopodobnie nie przyniosą oczekiwanych rezultatów, jeśli sami, jako rodzice, nie będziemy się do nich stosowali" - uważa Januszewicz.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13161.html>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**