

### [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](#)

## Co piąty uczeń w Polsce ma nadwagę



**Najczęstszym kryterium wyboru produktów żywnościowych przez dzieci jest kolorowe opakowanie znane z reklamy i dobry smak. To jednak może oznaczać wysoką zawartość konserwantów, sztucznych barwników oraz cukru. Takie jedzenie ma szkodliwy wpływ na zdrowie i szybko może doprowadzić do otyłości. Eksperti podkreślają, że rodzice powinni zwracać szczególną uwagę na zawartość takich składników w produktach i uczyć na to dzieci. Problem w tym, że dorośli sami rzadko czytają etykiety.**

*- Rodzice powinni uczyć dzieci, jak czytać etykiety na opakowaniach, żeby wiedziały, jaki jest skład danego produktu. Przykładowo, jeśli dziecko wybiera w sklepie wodę truskawkową, to myśli, że jest to zwykła woda i będzie tak samo zdrowa. Jak jednak przeczytamy etykietę, to zobaczymy, że tam jest dużo cukru i konserwantów - mówi agencji informacyjnej Newseria Alicja Sidorowicz, ekspertka Systemu Harmonizacji Opakowań Spożywczych.*

Z danych Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) w Warszawie wynika, że ponad połowa Polaków nie zwraca uwagi na wartość energetyczną produktów i nie czyta tabel zawierających informacje o procentowej zawartości poszczególnych składników.

*- Dlatego działa taka instytucja jak System Harmonizacji Opakowań Spożywczych. Naszym celem jest nie tylko współpraca z producentami żywności i pokazywanie im, jak oni mają poprawnie zapisywać na etykietach wszystkie dane, tak żeby było to zgodne z nowymi rozporządzeniami. Planujemy również prowadzić szkolenia dla dzieci i rodziców w zakresie czytania etykiet - wyjaśnia Alicja Sidorowicz.*

Jak podkreśla, trzeba patrzeć przede wszystkim na zawartość cukru, tłuszczu, konserwantów i innych sztucznych dodatków. Dziś często dany produkt wybierany jest ze względu na dobry smak. Dla przykładu, polskie dzieci często jedzą na śniadanie czekoladowe czy cynamonowe płatki śniadaniowe. Zdaniem specjalistów do spraw żywienia wbrew powszechnym opiniom nie jest to zdrowy posiłek.

*- W stu gramach płatków śniadaniowych może znajdować się nawet 30 gramów cukru. To powinno być sygnałem, że to nie jest zdrowy posiłek. A są przecież inne zamienniki: owsianka, płatki górskie, które przyrządzone z mlekiem albo z wodą stanowią bardzo pożywne i energetyczne pożywienie dla każdego dziecka. Można do nich dodać miód, suszone owoce czy orzechy - mówi Alicja Sidorowicz.*

Tegoroczne dane IŻŻ wskazują, że na otyłość cierpi ponad 22 proc. polskich uczniów szkół podstawowych i gimnazjów. Eksperti podkreślają, że problemy z nadwagą w znacznym stopniu wynikają z nieświadomości rodziców, którzy nie zawsze wiedzą, jakie produkty wybierać i jak przygotować z nich pełnowartościowe posiłki. To się powoli zmienia, dzięki kulinarnym blogom, programom i publikacjom o zdrowym żywieniu. Coraz częściej edukacja kierowana jest też

bezpośrednio do dzieci, np. na zajęciach w szkole. Dorośli powinni przekonywać i zachęcać dzieci także do aktywności fizycznej.

- *Dzieci w wieku szkolnym wracają ze szkoły, siadają przed komputerem czy telewizorem, a to jest błąd. Powinny pojeździć na rowerze, rolkach, wybrać jakąś aktywność fizyczną. Niestety, coraz częstsze są również zwolnienia z WF-u, co nie jest dobre - dodaje Alicja Sidorowicz.*

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24461.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**