

[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](#)

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie



Polskie dzieci są coraz mniej aktywne i tyją szybciej niż ich rówieśnicy w Europie. 40 proc. dzieci spędza prawie trzy godziny dziennie przed komputerem, a prawie co czwarty gimnazjalista nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego. Młodzież nie przestrzega też zasad zdrowego odżywiania, przedkładając żywność typu fast food nad zdrowe przekąski.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci powinny spędzać co najmniej 60 minut dziennie na aktywności fizycznej. Tymczasem polskie dzieci ruszają się coraz mniej: 40 proc. z nich spędza nawet trzy godziny dziennie przed komputerem i telewizorem. Z danych NIK wynika, że 19 proc. uczniów szkół podstawowych i 24 proc. gimnazjalistów nie ćwiczy na lekcjach WF. W efekcie polskie dzieci tyją najszybciej spośród dzieci w Europie, a 17 proc. chłopców i 11 proc. dziewczynek w wieku 7-18 lat zmagają się z otyłością.

- Rozwiązaniem jest ruch i prawidłowe odżywianie się. Musi to być zapoczątkowane w rodzinie, bo przykład powinien iść z góry, czyli od rodziców. W szkołach natomiast powinny być ciekawe lekcje WF lub zajęcia pozalekcyjne - podkreśla w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Iwona Fluder, młodszy kierownik ds. komunikacji korporacyjnej Nestlé Polska.

Równie ważne jest budowanie świadomości żywieniowej wśród rodziców i dzieci. Zdaniem ekspertów dobrym rozwiązaniem są lekcje w szkole, podczas których dzieci uczyłyby się zasad zdrowego odżywiania. W jadłospisie większości uczniów przeważają bowiem słodkie, gazowane napoje, słodczyce czy niezdrowe, wysokokaloryczne przekąski, jak np. frytki, brakuje natomiast warzyw i owoców. Ponadto dużym problemem są nieregularne posiłki, 20 proc. polskich dzieci jada najważniejszy posiłek w ciągu dnia, czyli śniadanie, zaledwie 1-3 razy w tygodniu.

- Ponieważ polskie dzieci tyją najszybciej w Europie i coraz mniej się ruszają, bardzo ważne jest nie tylko to, by ćwiczyły nie tylko na zajęciach w szkole, na zajęciach WF, lecz także to, by miały prawidłowo zbilansowaną dietę. Żeby rodzice zdawali sobie sprawę z tego, jak ważnym elementem zdrowia każdego dziecka jest różnorodna dieta bogata w warzywa i owoce. Niestety, polskie dzieci jedzą dziennie tylko jeden posiłek złożony z warzyw i owoców lub o nie uzupełniony, a powinny jeść pięć - mówi Iwona Fluder.

Aby zachęcić dzieci i młodzież do zdrowszego trybu życia, firma Nestlé wraz z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki przygotowała program „Lekkoatletyka dla każdego”. Jego celem jest propagowanie aktywności fizycznej i prawidłowo zbilansowanej diety. Program skierowany jest do uczniów szkół podstawowych: klas I-III i IV-VI oraz gimnazjalistów. W sumie weźmie w nim udział 85 tys. dzieci z całej Polski. Wiedza przekazywana podczas zajęć dostosowana będzie do wieku dzieci: treningi i zawody lekkoatletyczne dla starszych dzieci, zabawy sportowe dla młodszych, a także lekcje żywieniowe o różnym stopniu zaawansowania.

- W ramach programu organizujemy eventy lekkoatletyczne, na których dzieci mogą w grupach rywalizować ze sobą, bawić się tą lekkoatletyką. Jako firma Nestlé będziemy podczas tych zajęć

oferować też stoiska żywieniowe dla rodziców, żeby mogli skorzystać z porad żywieniowych i nauczyć się budować prawidłowo zbilansowaną dietę dzieci. Oprócz tego będziemy dystrybuować materiały edukacyjne w szkołach oraz będziemy szkolić trenerów, jak prowadzić lekcje z prawidłowego żywienia - mówi Iwona Fluder.

Program realizowany będzie w sumie przez 16 Ośrodków Lekkiej Atletyki oraz 51 Ośrodków Kid's Athletic. Partnerem akcji jest Ministerstwo Sportu i Turystyki, samorzady lokalne w całej Polsce oraz szkoły podstawowe i gimnazja.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23275.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