

[Akceptuję](#)

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](#)

Wakacje nie zawsze służą zdrowiu dzieci



Podczas wakacji dzieci pochłaniają więcej cukru i mniej warzyw, a także oglądają więcej telewizji niż przez resztę roku. Potwierdziły to badania amerykańskie przedstawione w "Journal of School Health".

Latem znacznie łatwiej jest o zachowania sprzyjające otyłości - zaznaczają autorzy badania, naukowcy z Mailman School of Public Health na Columbia University.

Jak dodają, w tym czasie zacierają się też normalne różnice stylu życia, obserwowane pomiędzy przedstawicielami dzieci pochodzących z biedniejszych i bogatszych grup społecznych.

Okazało się również, że uczniowie (w każdym wieku i z każdej grupy społecznej) przez cały rok jedzą mniej warzyw i pochłaniają więcej słodkich napojów, a także ruszają się mniej i dłużej przesiadują przed komputerem, niż poziom zalecany przez amerykański Departament Rolnictwa.

Każdego dnia wakacji młodzi ludzie oglądali telewizję średnio o 20 minut dłużej, niż w roku szkolnym, pochłaniali też średnio nadprogramowy litr słodzonych napojów. Skala ich wysiłku fizycznego w zasadzie się nie zmieniła: w wakacje uczniowie byli aktywni fizycznie średnio pięć minut dłużej niż w roku szkolnym.

Uczniowie szkół średnich w wakacje ruszali się wyraźnie więcej niż w roku szkolnym - ale i tak nie tyle, ile się zaleca. Aktywność fizyczną (określaną jako umiarkowana albo intensywna) podejmowała w wakacje częściej zwłaszcza młodzież z rodzin o wyższych dochodach.

Naukowcy doszli do swoich wniosków po analizach danych nt. uczniów klas 1-12. Dane gromadzono w latach 2003-2008 w ramach badania National Health and Nutrition Examination Survey. Badanie objęło niemal 6,5 tys. osób.

Analizując te dane, naukowcy uwzględniali trzy kwestie związane z żywieniem: liczbę kalorii pochłanianych przez dzieci w ciągu dnia, liczbę zjadanych porcji warzyw oraz nadprogramowe porcje cukru. Oceniali też nawyki uczniów związane z ćwiczeniami, czas spędzany przed telewizorem czy komputerem i związane z tym zmiany, jakie następują w wakacje. Porównano dane dla gospodarstw

domowych o różnych dochodach.

Więcej na stronie: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23916.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy