

[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](#)

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, rolnkach, wybrać jakąś aktywność fizyczną. Niestety, coraz częstsze są również zwolnienia z WF-u, co nie jest dobre - dodaje Alicja Sidorowicz.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24461.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy