

[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, 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

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



25-03-2026

[Ruszyła bezpłatna rejestracja na Targi PCI Days 2026](#)

Jako Patron Medialny wydarzenia zapraszamy do udziału w VII edycji Targów PCI Days.



23-03-2026

[Bakterie jelitowe wpływają na zdrowie serca](#)

Odkrycie może pomóc w profilaktyce i pracach nad nowymi terapiami.



23-03-2026

[Powstał symulator promieniowania kosmicznego](#)

Przy współpracy z Europejską Agencją Kosmiczną (ESA) .



23-03-2026

[Słońce uciekło kiedyś z centralnych rejonów galaktyki](#)

Ta grupowa ucieczka nastąpiła od 4 do 6 miliardów lat temu.



23-03-2026

[Roślinność w Europie nie nadąza za tempem ocieplenia klimatu](#)

Powstaje dług klimatyczny.



23-03-2026

[Kondycja starszych osób może się z czasem](#)

poprawiać

W czym kluczową rolę odgrywa ich nastawienie - informuje pismo „Geriatrics”.



23-03-2026

Badaczka o raporcie UNESCO na Światowy Dzień Wody

Brak dostępu do niej silniej uderza w kobiety



23-03-2026

Skąd się biorą błędne lub agresywne odpowiedzi chatbotów

Dlaczego duże modele językowe udzielają czasem błędnych odpowiedzi?

Informacje dnia: [Ruszyła bezpłatna rejestracja na Targi PCI Days 2026](#) [Bakterie jelitowe wpływają na zdrowie serca](#) [Powstał symulator promieniowania kosmicznego](#) [Słońce uciekło kiedyś z centralnych rejonów galaktyki](#) [Roślinność w Europie nie nadążyła za tempem ocieplenia klimatu](#) [Kondycja starszych osób może się z czasem poprawiać](#) [Ruszyła bezpłatna rejestracja na Targi PCI Days 2026](#) [Bakterie jelitowe wpływają na zdrowie serca](#) [Powstał symulator promieniowania kosmicznego](#) [Słońce uciekło kiedyś z centralnych rejonów galaktyki](#) [Roślinność w Europie nie nadążyła za tempem ocieplenia klimatu](#) [Kondycja starszych osób może się z czasem poprawiać](#)

Partnerzy