

[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](#)

Eksperci: polskie dzieci jedzą za słodko, za słono

Wiele osób doradza rodzicom w kwestii żywienia dzieci w okresie 1000 pierwszych dni życia, ale często te informacje są sprzeczne i to sprawia, że w diecie najmłodszych pojawiają się

liczne błędy - mówią specjaliści z Instytutu Matki i Dziecka. Nieprawidłowości występują zarówno na etapie karmienia piersią, jak i rozszerzania diety (5.-12. miesiąc życia) czy żywienia dziecka po 1 roku życia. W trakcie rozszerzania diety istotna jest również jakość i bezpieczeństwo produktów podawanych dziecku.

Lekarze podkreślają, że takie programy z zakresu edukacji żywieniowej jak „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, w znacznym stopniu wpływają na świadomość rodziców i poprawę żywienia dzieci. Kluczowym celem jest dotarcie do rodziców najmłodszych dzieci z informacją, jak prawidłowo je żywić, a zwłaszcza - jakich błędów nie popełniać.

- Rynek produktów spożywczych jest bardzo duży, natomiast rodzice powinni dokonywać tych optymalnych działań czy wyborów dotyczących żywności dla najmłodszych dzieci. Dzieci jedzą za słodko, za słono, za mało kolorowo - mówi agencji Newseria Lifestyle prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker, kierownik Zakładu Żywienia IMiD.

- To jest trochę tak, że rodzi się dziecko i w rodzinie wszystko zaczyna się kręcić wokół tego dziecka. Jest mnóstwo osób, które doradzają i te informacje są bardzo często sprzeczne. To nie jest tak, że to jest jeden spójny przekaz od wszystkich. I w rezultacie jest tak, że ci biedni rodzice nie wiedzą, co z tego wszystkiego mają wybrać. Ten szum informacyjny i nadmiar źródeł informacji sprawia, że to jest wyzwanie dla rodziców - mówi prof. dr hab. n. med. Hanna Szajewska, kierownik Kliniki Pediatrii WUM.

Ogromny wpływ mogą tu odegrać media, które traktowane są przez rodziców jako wiarygodne źródło informacji. To bardzo ważne, bo poprzez prawidłowe żywienie w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju rodzice mają realny wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości. Tymczasem, jak wynika z niedawnych badań Instytutu Żywności i Żywienia, ponad 22 proc. obecnych uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w Polsce ma nadwagę lub otyłość.

- Poza tym, że musimy zapewnić, żeby dziecko prawidłowo się rozwijało, to musimy też spróbować zmniejszyć ryzyko występowania chorób. Nie mówię, że to jest tak, że my możemy je całkowicie wyeliminować, ale na pewno poprzez pewne działania możemy zmniejszyć ryzyko występowania pewnych chorób. I chyba takie najbardziej realne jest zmniejszenie ryzyka nadwagi i otyłości - mówi prof. dr hab. n. med. Hanna Szajewska.

Z badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, zainicjowanych przez Fundację NUTRICIA, wynika, że ponad 60 proc. polskich niemowląt jest zbyt wcześnie odstawianych od piersi i za szybko są im podawane posiłki dla dorosłych. Dieta dzieci po 1 roku życia jest uboga w warzywa, otrzymują one również niewystarczającą ilość witaminy D i wapnia, a zbyt dużo cukru i soli w diecie. W efekcie aż co trzecie dziecko w Polsce w wieku 5-36 miesięcy ma niewłaściwą masę ciała.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27063.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy