

[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](#)

Co dostarczają przekąski po treningu dzieciom?

Liczba kilokalorii spożywanych przez dzieci w postaci przekąsek po wysiłku fizycznym, np. grze w piłkę, znacznie przewyższa liczbę kalorii spalonych podczas treningu - potwierdzili

naukowcy z Uniwersytetu Brigham Younga (USA).

Artykuł na ten temat ukazał się w piśmie „American Journal of Health Behavior”.

Prawie każdy rodzic tak postępuje: odbierając dziecko z treningu czy placu zabaw przynosi mu przekąski. „Dzieci cały czas są zalewane przekąskami, istnieje wręcz kultura przekąszania. Przekąski są obecne na uroczystościach w szkole, na przyjęciach urodzinowych, na wszelkiego rodzaju imprezach - wymienia główna autorka badania, prof. Lori Spruance. - "Nie powinniśmy więc dodatkowo obciążać dzieci cukrem po treningach".

Spruance oraz jej zespół obserwowali uczniów 3 i 4 klas podczas gry w piłkę nożną, futbol, baseball i softball. W sumie przeszledzili ponad 189 rozgrywek. Analizowali poziom wysiłku fizycznego dzieci oraz smakołyki, które spożyły one po treningu. Odkryli, że 80 proc. rodziców zawsze po meczu przynosi swoim pociechom przekąski. Dodatkowo 90 proc. napojów, które spożywali w takich momentach młodzi zawodnicy, zawierało cukier.

Naukowcy wyliczyli, że średni wydatek energetyczny wśród obserwowanych dzieci wynosił 170 kilokalorii na jedną grę, podczas gdy średnie spożycie kilokalorii z przekąsek wynosiło 213 kalorii. Średnia ilość cukru spożywanego po grze wyniosła aż 26,4 grama! Tymczasem dzienna rekomendowana dawka cukru dla tej grupy wiekowej wynosi 25 gramów. Najwięcej cukru dostarczały dzieciom słodzone napoje.

Jednocześnie badanie wykazało, że średni czas rozgrywania meczu wynosił 27 minut (piłka nożna nieco więcej, softball nieco mniej). Tymczasem według najnowszych zaleceń dzieci powinny spędzać na aktywności fizycznej co najmniej 60 minut każdego dnia.

Autorzy publikacji podkreślają, że choć 43 dodatkowe kcal, które wynikają z nadwyżki energetycznej przekąsek w stosunku do energii spalanej w czasie wysiłku, nie wydają się „groźne” - ale 2-3 treningi tygodniowo oznaczają już ok. 100 kcal. Rocznie może się w ten sposób uzbierać nawet kilka tysięcy dodatkowych kilokalorii.

„Zauważyliśmy też, że część dzieci gra wyłącznie po to, żeby zasłużyć sobie potem na coś smacznego” - opowiada prof. Spruance. - "To bardzo niezdrowy nawyk. Przecież nagrodą za wysiłek, powinna być dobra zabawa i czas spędzony z przyjaciółmi".

Jak zmienić kulturę przekąsek? Spruance i jej współpracownicy uważają, że najważniejszym elementem w walce z kulturą przekąsek jest edukacja. Podjęli już pierwsze kroki w tym celu i zaprojektowali pilotażowe programy edukacyjne, które mają uświadamiać dzieciom i rodzicom, jak ważne są prawidłowe nawyki żywieniowe po treningu.

Jak mówią, ich wysiłki odnoszą już efekty, ponieważ w jednym z miast objętych programem odnotowano spadek liczby niezdrowych smakołyków podczas gier młodzieżowych. W efekcie 16 proc. przekąsek potreningowych zawierało wodę zamiast słodkiego napoju, a odsetek rodziców, którzy - zamiast słodkich i słonych przekąsek - przynosili dzieciom owoce i warzywa, wzrósł z 3 do 15 proc.

„Niewielkie zmiany mogą mieć duży wpływ na promowanie zdrowej masy ciała u naszych dzieci - podsumowuje współautor badania, prof. Jay Maddock. - Kiedy więc twoje pociechy uprawiają jakiś sport, nie niwecz ich wysiłku i wybieraj wodę, owoce, warzywa oraz zdrowe źródła białka, np. orzechy”.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29543.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy