

[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](#)

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie



Polskie dzieci są coraz mniej aktywne i tyją szybciej niż ich rówieśnicy w Europie. 40 proc. dzieci spędza prawie trzy godziny dziennie przed komputerem, a prawie co czwarty gimnazjalista nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego. Młodzież nie przestrzega też zasad zdrowego odżywiania, przedkładając żywność typu fast food nad zdrowe przekąski.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci powinny spędzać co najmniej 60 minut dziennie na aktywności fizycznej. Tymczasem polskie dzieci ruszają się coraz mniej: 40 proc. z nich spędza nawet trzy godziny dziennie przed komputerem i telewizorem. Z danych NIK wynika, że 19 proc. uczniów szkół podstawowych i 24 proc. gimnazjalistów nie ćwiczy na lekcjach WF. W efekcie polskie dzieci tyją najszybciej spośród dzieci w Europie, a 17 proc. chłopców i 11 proc. dziewczynek w wieku 7-18 lat zmagają się z otyłością.

- Rozwiązaniem jest ruch i prawidłowe odżywianie się. Musi to być zapoczątkowane w rodzinie, bo przykład powinien iść z góry, czyli od rodziców. W szkołach natomiast powinny być ciekawe lekcje WF lub zajęcia pozalekcyjne - podkreśla w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Iwona Fluder, młodszy kierownik ds. komunikacji korporacyjnej Nestlé Polska.

Równie ważne jest budowanie świadomości żywieniowej wśród rodziców i dzieci. Zdaniem ekspertów dobrym rozwiązaniem są lekcje w szkole, podczas których dzieci uczyłyby się zasad zdrowego odżywiania. W jadłospisie większości uczniów przeważają bowiem słodkie, gazowane napoje, słodkie czy niezdrowe, wysokokaloryczne przekąski, jak np. frytki, brakuje natomiast warzyw i owoców. Ponadto dużym problemem są nieregularne posiłki, 20 proc. polskich dzieci jada najważniejszy posiłek w ciągu dnia, czyli śniadanie, zaledwie 1-3 razy w tygodniu.

- Ponieważ polskie dzieci tyją najszybciej w Europie i coraz mniej się ruszają, bardzo ważne jest nie tylko to, by ćwiczyły nie tylko na zajęciach w szkole, na zajęciach WF, lecz także to, by miały prawidłowo zbilansowaną dietę. Żeby rodzice zdawali sobie sprawę z tego, jak ważnym elementem zdrowia każdego dziecka jest różnorodna dieta bogata w warzywa i owoce. Niestety, polskie dzieci jedzą dziennie tylko jeden posiłek złożony z warzyw i owoców lub o nie uzupełniony, a powinny jeść pięć - mówi Iwona Fluder.

Aby zachęcić dzieci i młodzież do zdrowszego trybu życia, firma Nestlé wraz z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki przygotowała program „Lekkoatletyka dla każdego”. Jego celem jest propagowanie aktywności fizycznej i prawidłowo zbilansowanej diety. Program skierowany jest do uczniów szkół podstawowych: klas I-III i IV-VI oraz gimnazjalistów. W sumie weźmie w nim udział 85 tys. dzieci z całej Polski. Wiedza przekazywana podczas zajęć dostosowana będzie do wieku dzieci: treningi i zawody lekkoatletyczne dla starszych dzieci, zabawy sportowe dla młodszych, a także lekcje żywieniowe o różnym stopniu zaawansowania.

- W ramach programu organizujemy eventy lekkoatletyczne, na których dzieci mogą w grupach rywalizować ze sobą, bawić się tą lekkoatletyką. Jako firma Nestlé będziemy podczas tych zajęć

oferować też stoiska żywieniowe dla rodziców, żeby mogli skorzystać z porad żywieniowych i nauczyć się budować prawidłowo zbilansowaną dietę dzieci. Oprócz tego będziemy dystrybuować materiały edukacyjne w szkołach oraz będziemy szkolić trenerów, jak prowadzić lekcje z prawidłowego żywienia - mówi Iwona Fluder.

Program realizowany będzie w sumie przez 16 Ośrodków Lekkiej Atletyki oraz 51 Ośrodków Kid's Athletic. Partnerem akcji jest Ministerstwo Sportu i Turystyki, samorzady lokalne w całej Polsce oraz szkoły podstawowe i gimnazja.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23275.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy