

[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](#)

Wakacje nie zawsze służą zdrowiu dzieci



Podczas wakacji dzieci pochłaniają więcej cukru i mniej warzyw, a także oglądają więcej telewizji niż przez resztę roku. Potwierdziły to badania amerykańskie przedstawione w "Journal of School Health".

Latem znacznie łatwiej jest o zachowania sprzyjające otyłości - zaznaczają autorzy badania, naukowcy z Mailman School of Public Health na Columbia University.

Jak dodają, w tym czasie zacierają się też normalne różnice stylu życia, obserwowane pomiędzy przedstawicielami dzieci pochodzących z biedniejszych i bogatszych grup społecznych.

Okazało się również, że uczniowie (w każdym wieku i z każdej grupy społecznej) przez cały rok jedzą mniej warzyw i pochłaniają więcej słodkich napojów, a także ruszają się mniej i dłużej przesiadują przed komputerem, niż poziom zalecany przez amerykański Departament Rolnictwa.

Każdego dnia wakacji młodzi ludzie oglądali telewizję średnio o 20 minut dłużej, niż w roku szkolnym, pochłaniali też średnio nadprogramowy litr słodzonych napojów. Skala ich wysiłku fizycznego w zasadzie się nie zmieniła: w wakacje uczniowie byli aktywni fizycznie średnio pięć minut dłużej niż w roku szkolnym.

Uczniowie szkół średnich w wakacje ruszali się wyraźnie więcej niż w roku szkolnym - ale i tak nie tyle, ile się zaleca. Aktywność fizyczną (określaną jako umiarkowana albo intensywna) podejmowała w wakacje częściej zwłaszcza młodzież z rodzin o wyższych dochodach.

Naukowcy doszli do swoich wniosków po analizach danych nt. uczniów klas 1-12. Dane gromadzono w latach 2003-2008 w ramach badania National Health and Nutrition Examination Survey. Badanie objęło niemal 6,5 tys. osób.

Analizując te dane, naukowcy uwzględniali trzy kwestie związane z żywieniem: liczbę kalorii pochłanianych przez dzieci w ciągu dnia, liczbę zjadanych porcji warzyw oraz nadprogramowe porcje cukru. Oceniali też nawyki uczniów związane z ćwiczeniami, czas spędzany przed telewizorem czy komputerem i związane z tym zmiany, jakie następują w wakacje. Porównano dane dla gospodarstw

domowych o różnych dochodach.

Więcej na stronie: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23916.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](#)

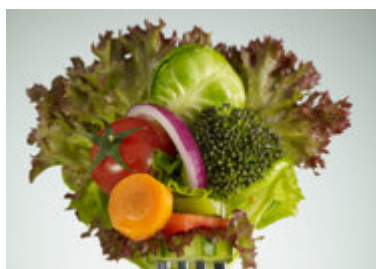
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



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