

[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.

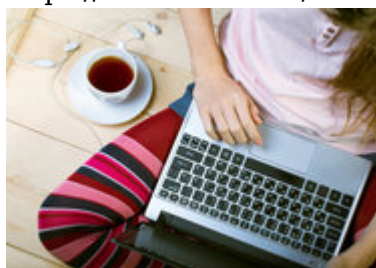
Naukowcy doszli do swoich wniosków po analizach danych nt. uczniów klas 1-12. Dane gromadzono w latach 2003-2008 w ramach badania National Health and Nutrition Examination Survey. Badanie objęło niemal 6,5 tys. osób.

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>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell](#)

[Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy