



INFORMACJA PRASOWA
29 MAJA 2025

ZDROWIE I KONDYCJA FIZYCZNA DZIECI *Z jakimi trudnościami mierzą się rodzice?*

W ostatnich latach wiele mówi się o kondycji nie tylko psychicznej, ale i fizycznej dzieci w Polsce. Eksperci zwracają uwagę na problem nadwagi i otyłości, który coraz częściej dotyczy najmłodszej grupy wiekowej, a także brak lub niedostateczną ilość aktywności sportowej. Z dostępnych badań wynika również, że dieta polskich dzieci nie jest odpowiednio zbilansowana i brakuje w niej zalecanej ilości warzyw i owoców, których w codziennej diecie powinno być najwięcej. O głównych problemach, związanych z żywieniem i nawykami zdrowotnymi najmłodszych, jakie napotykają polscy rodzice, rozmawiamy z dr Małgorzatą Jackowską, dietetyczką dziecięcą i ekspertką kampanii „Talerz dobrych porcji – dla zdrowego rozwoju malucha”.

W ramach I edycji programu profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci oraz edukacji nt. zasad zdrowego odżywiania „Talerz dobrych porcji – dla zdrowego rozwoju malucha”, wraz z ekspertami, będziemy mówić o tym, jak ważna jest właściwa dieta dla zdrowego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka, przedstawiać zasady zdrowego żywienia i stylu życia, podpowiadać, jak w praktyce stosować je na co dzień, oraz wyjaśniać, jakie zagrożenia wynikają z nadwagi i otyłości dla dzieci.

Z badania przeprowadzonego z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)¹ w latach 2022-2024 wśród dzieci w wieku 6-9 lat wynika, że w Polsce nadmierna masa ciała dotyczy już co trzeciego dziecka w wieku wczesnoszkolnym. Porównywalne wyniki uzyskał Instytut Matki i Dziecka w krajowym badaniu realizowanym w 2022 i 2023 roku². Skąd bierze się otyłość?

Wiele czynników wpływa na wzrost masy ciała. Badania naukowe dotyczące genetycznego podłoża otyłości potwierdzają, że istnieją czynniki dziedziczne odpowiedzialne za tę chorobę, a jeśli rodzice są otyli, to szansa na to, że otyłość dotknie również ich dziecko, rośnie z około 10% do niemal 70%! Trzeba zaznaczyć, że same geny nie decydują o tym, że otyłość się rozwinie. Ogromną rolę pełnią bowiem warunki środowiskowe, które sprzyjają (lub nie)

¹ COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative), czyli Projekt Monitorowania Otyłości Dzieci

² DINO – PL (Diagnoza-Interwencja-Nadciśnienie-Otyłość)



aktywowaniu tych genów. Znaczenie ma więc m.in. dieta matki w ciąży, karmienie piersią i sposób żywienia dziecka w okresie niemowlęcym, poziom aktywności fizycznej w rodzinie i jej styl życia. Jednak niezależnie od predyspozycji genetycznych i środowiska, w jakim dziecko wzrasta, główną przyczyną nadwagi i otyłości pozostaje brak równowagi pomiędzy energią przyjmowaną z pożywieniem a energią zużywaną na co dzień. Jeśli zatem regularnie dostarczamy więcej kalorii, niż potrzebuje nasze ciało, będziemy przybierać na wadze, gdyż zapasy niezużytej energii odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej w organizmie.

Jak radzić sobie z problemem nadwagi i otyłości u najmłodszych?

Żeby dokonać zmian w żywieniu swoim i dzieci, musimy zadbać o edukację dotyczącą prawidłowego odżywiania – poznać zasady zdrowego żywienia i stylu życia, na który składają się zbilansowana dieta, regularne posiłki, odpowiednia ilość warzyw i owoców w każdym daniu oraz aktywność fizyczna. Należy również pamiętać o ograniczeniu spożycia dodanych do diety cukrów prostych (słodczy, napojów słodzonych) oraz wysokoprzetworzonej żywności (typu fast food, gotowych dań), a także – co być może nie jest oczywiste – czasu spędzanego przed ekranami, którego niestety jest więcej niż ruchu fizycznego czy aktywności na świeżym powietrzu.

Z dostępnych badań³ wynika, że tylko 40% rodziców uważa, że dieta ich dziecka jest w pełni zbilansowana. Co czwarty rodzic jest zdania, że jego dziecko je za dużo słodczy oraz mało warzyw i owoców, a co piąty twierdzi, że je ono przypadkowe rzeczy i dużo żywności typu fast food.

To dosyć zatrważające dane. Dieta w pełni zbilansowana to taka, w której warzywa i owoce zajmują pół talerza w każdym posiłku (z przewagą warzyw), produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste – 1/4, a produkty będące źródłem białka: drób, ryby, strączki, jaja, produkty mleczne – pozostałą ćwierć talerza. Jest to zgodne z zaleceniami zapisanymi w formie „Talerza Zdrowego Żywienia”⁴. Jego zasady powinny stanowić podstawę codziennego jadłospisu każdego z nas, także dziecka.

Dlaczego tak trudno o odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie dzieci?

Z moich doświadczeń wynika, że owoce są chętniej jedzone przez dzieci, a warzywa to głównie pomidory, ogórki, ziemniaki... Często słyszę, że „dzieci nie lubią warzyw” albo „moje dziecko

³ Badanie SW Research dla kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”, 2024 r.

⁴ Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny



nie je warzyw”. Myślę, że to głównie przekonania dorosłych, a nie dzieci, które uczą się od swoich rodziców od pierwszych lat życia. Poznają rodzinną kuchnię, obserwują zwyczaje związane z posiłkami, wyborem produktów, przekonania dotyczące codziennej diety i aktywności, i z czasem mogą przejmować od rodziców ich styl życia. Uczą się, czy jemy warzywa do każdego posiłku lub może ich brakuje, w jakiej formie je podajemy, czy jemy je ze smakiem, czy też patrzymy na nie z niechęcią.

Jak to zmienić i zadbać o właściwą ilość warzyw każdego dnia?

Warzyw powinno być w każdym posiłku najwięcej – to jeden z najważniejszych nawyków żywieniowych! Dodanie do każdego posiłku porcji warzyw i/lub owoców podnosi jakość diety i ma znaczenie dla naszego zdrowia. Produkty te dostarczają błonnika, witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy, wody i odżywiają mikrobiotę jelitową, która wpływa na odporność i zapobieganie stanom zapalnym. Nawet jeśli lubimy tylko wybrane owoce i warzywa, uzupełniamy nimi wszystkie posiłki. Z pewnością warto zainspirować się dostępnymi, choćby w internecie, pomysłami na przygotowanie warzyw w rozmaitej formie, z ciekawymi dodatkami i przyprawami, tak by zachęcić dzieci do ich jedzenia. Przede wszystkim jednak warzywa i owoce powinny być stale obecne w naszym domu i łatwo dostępne dla dziecka jako zdrowa przekąska – jeśli my będziemy po nie sięgać, jest duża szansa, że i ono zacznie się nimi interesować.

Badania pokazują, że zaledwie 16,8% dzieci i młodzieży jest umiarkowanie bądź intensywnie aktywna fizycznie przez przynajmniej 60 minut dziennie 7 dni w tygodniu⁵.

Jakie są zalecenia ekspertów w kwestii aktywności sportowej najmłodszych?

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dzieci w wieku 2-4 lat spędzały aktywnie przynajmniej trzy godziny dziennie, w tym chociaż jedną godzinę przeznaczając na aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności (np. zabawy z bieganiem, skakaniem, tańce). Dzieci w wieku 5-17 lat powinny spędzać przynajmniej godzinę dziennie na intensywnej lub umiarkowanej aktywności fizycznej, z przewagą wysiłku aerobowego (zwanego wysiłkiem wytrzymałościowym, do którego zaliczyć można szybkie chodzenie, bieganie, skakanie na skakance, pływanie). Dodatkowo dla tej grupy wiekowej zalecane są, przynajmniej trzy razy w tygodniu, ćwiczenia, które zwiększają siłę głównych grup mięśniowych. Tak więc ruch, wraz z właściwą dietą, to podstawa zdrowego stylu życia i rozwoju naszego dziecka.

⁵ Raport „O stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce” w ramach projektu Global Matrix 4.0. (2020)



Organizatorem kampanii jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

Więcej informacji o projekcie znajduje się tutaj:

<https://talerzdobrychporcji.pl/>

Kontakt dla dziennikarzy: talerzdobrychporcji@brandmates.pl