

## „To tylko przekąska”... czy na pewno? – informacja NFZ

Szanowni Państwo,

**do 2035 roku w Polsce aż 30% chłopców i 15% dziewczynek** może zmagać się z otyłością?\* Te liczby to nie tylko statystyki – to dzieci i rodzice, którzy każdego dnia dokonują wyborów, mających kluczowy wpływ na ich zdrowie. Czy zawsze są właściwe?

### „To tylko przekąska”

Codzienne drobne decyzje żywieniowe mogą wydawać się nieistotne. Słodkie batoniki jako nagroda, popcorn do filmu czy chipsy między posiłkami. Przecież „to tylko przekąska”. Jednak te z pozoru błahe wybory prowadzić mogą do poważnych konsekwencji zdrowotnych w przyszłości.

Jak zauważa **mgr Elżbieta Gmurczyk**, dietetyk i dietetyk dziecięcy:

*„Niezdrowe przekąski mogą powodować podwyższony poziom cukru we krwi, podwyższony poziom insuliny, cholesterolu czy trójglicerydów. To może prowadzić do różnych chorób, zmiany nastrojów, generalnie pogorszenie kondycji umysłowej, fizycznej czy emocjonalnej. I to co myślę ważne w przypadku młodzieży to pogorszenie jakości cery, skóry”.*

Jedzenie takich produktów znacząco zwiększa ryzyko otyłości – poważnej choroby przewlekłej, która może prowadzić do wielu powikłań, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca czy problemy z układem ruchu, które znacząco obniżają jakość życia.

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował film edukacyjny [Dzieci i przekąski: Jak nie wpaść w niebezpieczną pułapkę | Zdrowie na Pierwszym Planie](#), który pomoże zrozumieć, dlaczego popularne przekąski to „fałszywi przyjaciele”:

W materiale można znaleźć odpowiedzi na pytania:

- > Jak popularne przekąski wpływają na zdrowie dzieci?
- > Jakie nawyki wprowadzać w domu, aby promować zdrowy styl życia?
- > W jaki sposób zachęcić dziecko do zdrowszych wersji przekąsek?

**Film dostępny jest na YouTube:** <https://youtu.be/H6YiGk0hhJ4>

Ekspertka radzi, jak prostymi krokami budować zdrowe nawyki w rodzinie i pokazuje, że zdrowe przekąski mogą być smaczne i łatwe w przygotowaniu.

Można wesprzeć akcję i w ten sposób pomóc rodzicom, opiekunom i edukatorom w zrozumieniu, jak drobne zmiany w codziennych wyborach mogą wpłynąć na zdrowie dzieci.

- > [Udostępniając film](#) w mediach społecznościowych!

- > **Umieszczając go** na swojej stronie internetowej.
- > **Dodając link** do newslettera.

\* Lobstein, T., Jackson-Leach, R., Powis, J., Brinsden, H., Gray, M., 2023. World obesity atlas 2023.

Data publikacji 05.02.2025  
Data modyfikacji 06.02.2025

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:

Osoba udostępniająca informację:  
Renata Karwat