

„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:
Narodowy Fundusz Zdrowia

Osoba udostępniająca informację:
Renata Karwat