

„To tylko przekąska”

Szanowni Państwo

czy wiecie, że **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”

Codziennie 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 prowadzić do podwyższenia poziomu cukru we krwi, zmian nastroju czy pogorszenia kondycji fizycznej i umysłowej dzieci.”

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 znajdziesz 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?



☐ **Obejrzyj film na YouTube:** <https://youtu.be/H6YiGk0hhJ4> **i udostępnij.**

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