

# „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.