

# INFORMACJA NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

**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://www.youtube.com/watch?v=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.

---

**Wesprzyj naszą akcję!**

- [Udostępnij film](#) w mediach społecznościowych!
- **Umieść go** na swojej stronie internetowej.
- **Dodaj link** do newslettera.

Pomóż rodzicom, opiekunom i edukatorom w zrozumieniu, jak drobne zmiany w codziennych wyborach mogą wpłynąć na zdrowie dzieci  **Twoje działanie może zmienić ich przyszłość.**

---

**Dziękujemy za Państwa wsparcie!**

Serdecznie pozdrawiam

**Anna Leder**  
**rzeczniczka prasowa**

**Zespół Komunikacji Społecznej i  
Promocji**



Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ  
ul. Kopcińskiego 58  
90-032 Łódź

tel. (042) 275 40 10  
kom. 783 150 110