

Brzuch pełny, ale organizm głodny

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 04, czerwiec 2026 10:34

Tomasz Smaś

Odśloni: 81

Transfery socjalne zmniejszyły skalę ubóstwa dzieci w Polsce, ale głód najmłodszych nie zniknął całkowicie. Zmienił postać na trudniejszą do dostrzeżenia i zwalczania. Coraz częściej brzuchy dzieci są pełne jedzenia najniższej jakości, więc ich organizmom brakuje podstawowych wartości odżywczych. Problem dotyka wielu dzieci, ale w najgorszej sytuacji są te z ubogich rodzin. Tak wynika z najnowszego raportu Banków Żywności „Ukryty głód dzieci”.

- W Polsce rośnie zjawisko "ukrytego głodu", czyli niedożywienie jakościowe - mówi Beata Ciepła, prezes Federacji Polskich Banków Żywności. -Dzieci jedzą wysokoprzetworzoną żywność, która jest tania, szybko je syci i zapycha, ale nie odżywia. Konsekwencje są dla nich bardzo poważne: to problemy zdrowotne, trudności w nauce, problemy w grupach rówieśniczych i pogarszający się stan psychiczny najmłodszych.

Niedożywienie dzieci ma dwie główne przyczyny. Pierwsza to ubóstwo rodziny, w której brakuje pieniędzy na jedzenie dla dziecka w odpowiedniej ilości i jakości. Druga to brak wiedzy i kompetencji dorosłych dotyczących tego, jak właściwie i zdrowo karmić dziecko.

- Niedożywienie jakościowe dużo trudniej dostrzec niż klasyczny głód, który znamy z przeszłości. I trudniej mu przeciwdziałać. Dlatego ten "ukryty głód" jest bardzo niebezpieczny - mówi dr Marta Czapnik-Jurak, współautorka raportu z Banków Żywności i Uniwersytetu Warszawskiego. -W najgorszej sytuacji są dzieci, u których występują obie przyczyny niedożywienia naraz - i ubóstwo, i niskie kompetencje żywieniowe opiekunów.

Głód, którego nie widać w statystykach

Z aktualnych danych GUS wynika, że w 2024 roku 5,4% dzieci w Polsce żyło poniżej progu skrajnego ubóstwa - to około 364 tysiące chłopców i dziewczynek. Choć dekadę wcześniej, w 2014 roku, odsetek ten wynosił 10,3%, a transfery socjalne zmniejszyły go niemal o połowę, problem nie zniknął. Statystycznie w niemal każdej szkolnej klasie jest dziś przynajmniej jedno dziecko zagrożone brakiem odpowiedniej żywności.

Skala problemu jest jednak szersza, a niedożywienie dotyka nie tylko dzieci z ubogich rodzin. Z badania ankietowego Banków Żywności przeprowadzonego wśród 954 uczniów klas 4-8 szkół podstawowych wynika, że 23,2% z nich nie ma ze sobą w szkole nic na drugie śniadanie. Ich codzienność żywieniowa to też coraz częściej głównie słodkie i słone przekąski. Napoje z cukrem są podstawowym źródłem nawodnienia dla 35% uczennic i uczniów. To więcej niż sama woda.

Po takie produkty rodziny sięgają, bo są tańsze i łatwo dostępne.

Otyłość i niedożywienie idą w parze

To samo tanie, kaloryczne jedzenie, które ma zaspokoić głód przy ograniczonym budżecie, prowadzi do dwóch pozornie sprzecznych skutków naraz: nadwagi i niedożywienia. Polska znajduje się już w pierwszej dziesiątce państw Unii Europejskiej z najwyższym odsetkiem nadwagi i otyłości wśród ośmiolatków.

- Niedożywienie w okresie dzieciństwa skutkuje zaburzeniami rozwoju i dojrzewania narządów oraz układów - podkreśla w raporcie Banków Żywności prof. Agnieszka Szlagatys-Sidorkiewicz, pediatra z

Brzuch pełny, ale organizm głodny

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 04, czerwiec 2026 10:34

Tomasz Smaś

Odłony: 81

Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i prezes Polskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego Dzieci. - *Dziecko może mieć prawidłową, a nawet nadmierną masę ciała, a mimo to jego narządy mogą działać nieprawidłowo.*

Głód odbiera dzieciństwo

Przez niedożywienie jakościowe zagrożone jest nie tylko zdrowie fizyczne dzieci, ale także psychika. Niepewność związana z jedzeniem jest źródłem stresu, wstydu i obniżonej samooceny oraz problemów z nauką. Lęk przed wykluczeniem z grupy rówieśniczej uruchamia mechanizmy obronne: ukrywanie swojej sytuacji, wycofanie lub agresję.

- *Głód w dzieciństwie to nie tylko brak jedzenia - to doświadczenie braku bezpieczeństwa - mówi prof. dr hab. Przemysław Bąbel, psycholog z Uniwersytetu Jagiellońskiego. - Dziecko nie uczy się gorzej dlatego, że "nie chce", ale dlatego, że jego zasoby są stale angażowane w radzenie sobie z brakiem.*

Wstyd silniejszy niż głód

Z raportu wyłania się jeszcze jeden wniosek: dzieci i rodziny często wstydzą się korzystać z dostępnej pomocy żywnościowej. Boją się stygmatyzacji i odrzucenia. Wstyd potrafi być silniejszy niż głód i to on bywa największą barierą.

- *W Polsce istnieje rozbudowany, publiczno-społeczny system pomocy żywnościowej. Ale potrzebujemy lepiej skoordynowanej pomocy dla dzieci, która poza przekazywaniem żywności uwzględni także budowanie kompetencji rodzin i zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci, bez wstydu i stygmatyzacji - podkreśla Beata Ciepła. - Bo jeśli droga do sytości wiedzie przez upokorzenie, dziecko z niej nie skorzysta. I pozostanie głodne.*

Najważniejsze liczby z badania nawyków żywieniowych:

- Prawie co czwarte dziecko (23,2%) nie ma ze sobą w szkole nic na drugie śniadanie.
- Słodzone napoje są podstawowym źródłem nawodnienia dla 35% dzieci - to więcej niż sama woda (21,5%). Po energetyki, mimo zakazu sprzedawania ich nieletnim, sięga 3,7% ankietowanych.
- 15,3% dzieci bywa głodnych często (14,4%) lub zawsze (0,9%) w domu, w drodze do szkoły lub w szkole.
- Tylko 30,5% dzieci po posiłku zawsze czuje się syte. Sytości nie czuje 12,3% badanych (10,4% rzadko, 1,9% nigdy).
- Przekąski zastępują posiłki: 36,2% dzieci wskazuje, że najczęściej ma w szkole „coś słodkiego” (drożdżówkę, batonik, czekoladę), a 7,4% - „coś słonego” (np. chipsy). Co najmniej dwa razy w tygodniu po takie przekąski sięga 13,9%, w tym 2,1% codziennie.
- Obiad dostępny nie znaczy obiad zjedzony: choć 81,9% dzieci deklaruje codzienny dostęp do obiadu, 2% uczniów je go nie częściej niż raz w tygodniu lub wcale.
- 73% dzieci zauważa, że ich rówieśnicy dzielą się jedzeniem (33,5% często, 39,4% czasem) - niekiedy z ciekawości, ale czasem dlatego, że ktoś w klasie nie ma nic do jedzenia.

Źródło: papmediaroom