

Niedobory żywieniowe wśród dzieci to problem szerszy niż ubóstwo

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 25, czerwiec 2026 09:18

Alicja Cisowska

Odsłony: 159

Raport Banków Żywności alarmuje: mimo poprawy w statystykach głód dzieci nie zniknął, ale zmienił postać – na trudniejszą do wykrycia i zwalczania. Chodzi o problem niedożywienia jakościowego, który wynika ze spożywania żywności niepełnowartościowej, przetworzonej, z dużą zawartością cukru czy soli. Istotne jest to, że dotyczy on także rodzin, które nie żyją w ubóstwie, i mocno wpływa na różne aspekty rozwoju dzieci.

– Skala głodu w Polsce na pewno się zmniejszyła w kontekście zmian społecznych i ekonomicznych naszego kraju, natomiast ten głód, który diagnozujemy i który potwierdzają specjaliści, jest jeszcze trudniejszy, bo jest ukryty. Nie mówimy już tylko o niedożywieniu ilościowym, ale również jakościowym. Dzieci teoretycznie otrzymują odpowiednią liczbę kalorii, natomiast żywność, jaką spożywają, jest niepełnowartościowa, wysokoprzetworzona, zawiera dużo cukru, soli, tłuszczów trans. To wszystko powoduje, że dziecko nie może się prawidłowo rozwijać tak pod kątem fizycznym, jak i umysłowym – wskazuje w rozmowie Beata Ciepła, prezeska Federacji Polskich Banków Żywności.

Z danych GUS na koniec 2024 roku, na które powołuje się raport Banków Żywności „Ukryty głód dzieci”, wynika, że w Polsce w skrajnym ubóstwie żyje ok. 5,4 proc. społeczeństwa w wieku 0–17 lat. Obejmuje to ok. 364 tys. najmłodszych. W 2005 roku odsetek ten wynosił ok. 29 proc., a w 2014 roku – ponad 10 proc., widać więc, że transfery socjalne znacząco zmniejszyły skalę zjawiska. Jednak statystycznie w każdej klasie nadal jest przynajmniej jedno dziecko zagrożone ryzykiem głodu.

– Musimy mieć świadomość, i na to też wskazuje nasz raport, że niedożywione są nie tylko dzieci z rodzin ubogich. Ubóstwo jest pierwszym i podstawowym problemem, który może powodować nieprawidłowe odżywianie i brak pełnowartościowych posiłków. Druga rzecz, która jest niezwykle istotna i która nie dotyczy wyłącznie rodzin w niedostatku, to brak kompetencji żywieniowych. Rodzice czy opiekunowie nie nadzorują właściwego odżywiania dzieci, stąd też gotowe posiłki i żywność wysokoprzetworzona, która nie dostarcza składników odżywczych, jakich dziecko w okresie dużego wzrostu i rozwoju potrzebuje – mówi Beata Ciepła.

Potwierdzają to także wyniki badania ankietowego przeprowadzonego na potrzeby raportu wśród ponad 950 dzieci z 10 szkół podstawowych w pięciu województwach. Ponad 36 proc. badanych wskazuje, że najczęściej zabiera do szkoły „coś słodkiego”, np. baton czy drożdżówkę, a 7,4 proc. – „coś słonego”, np. chipsy. 14 proc. sięga po takie przekąski co najmniej dwa razy w tygodniu. Częściej niż wodę mają w szkole słodzone napoje, a czasem sięgają także po energetyki.

Eksperti wskazują, że w najgorszej sytuacji są dzieci, u których występują obie przyczyny niedożywienia jednocześnie – i ubóstwo, i niskie kompetencje żywieniowe opiekunów. Obecność żywności wysokoprzetworzonej, np. słonych przekąsek czy fast foodów, w diecie dzieci to często efekt tego, że jest ona tania – bo masowo produkowana, łatwo dostępna i „zapycha”, szybko zaspokajając uczucie głodu.

– Głód i niedożywienie dzieci mają przede wszystkim konsekwencje fizyczne. Brak podstawowych minerałów i składników odżywczych powoduje wolniejszy rozwój dziecka, problemy z kondycją fizyczną, omdlenia na WF-ie. I to jest pierwszy objaw niedożywienia – wymienia prezeska Federacji Polskich Banków Żywności.

Dzieci niedożywione często mają niedobory witamin C, D oraz z grupy B, co osłabia strukturę szkliwa i zwiększa podatność na próchnicę. Stąd liczne ubytki w ich zębach mlecznych i stałych. Niedożywienie w okresie dzieciństwa skutkuje zaburzeniami rozwoju i dojrzewania narządów oraz układów, co może

Niedobory żywieniowe wśród dzieci to problem szerszy niż ubóstwo

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 25, czerwiec 2026 09:18

Alicja Cisowska

Odśłony: 159

zwiększać ryzyko wystąpienia nadciśnienia, zaburzeń lipidowych czy cukrzycy typu 2. Niedożywieniu może też towarzyszyć otyłość, która jest efektem spożywania w nadmiarze niezdrowych produktów, dużej ilości cukru, a małej ilości białka czy błonnika. Eksperci przytaczają dane WHO z lat 2022–2024 wskazujące, że Polska znajduje się w pierwszej dziesiątce państw Unii Europejskiej z najwyższym odsetkiem nadwagi i otyłości wśród ośmiolatków.

– Niezwykle ważne są także konsekwencje psychiczne, kwestia psychorozwoju dziecka i jego koncentracji. Dziecko, które nie myśli o nauce podczas lekcji, tylko zastanawia się, ile jeszcze pozostało czasu do otwarcia stołówki, aby mogło pójść na obiad, niestety nie może się skoncentrować na lekcji. Przez to uczy się gorzej i te konsekwencje odczuwalne będą przez kolejne lata – mówi Beata Ciepla.

Autorzy raportu przytaczają dane z badań prowadzonych na Mauritiusie, które wykazały, że dzieci, które jako trzylatki były niedożywione, jeszcze osiem lat później osiągały niższe wyniki w różnego rodzaju testach i czytaniu. Istotnie częściej były też agresywne, nadpobudliwe i wykazywały objawy zaburzeń zachowania.

– To nie jest może zjawisko w dużej skali, ale zdarzały się sytuacje, że dzieci posuwają się do kradzieży, aby pozyskać żywność czy dla siebie, czy swojego młodszego rodzeństwa – mówi ekspertka.

Niepewność związana z jedzeniem jest źródłem stresu i obniżonej samooceny. Lęk przed wykluczeniem z grupy rówieśniczej uruchamia mechanizmy obronne: ukrywanie swojej sytuacji, wycofanie lub agresję. To ma z kolei wpływ na relacje rówieśnicze. Dzieci, które doświadczały głodu z powodu niedostatku, w ankiecie często przywołują słowo „wstyd” – nie chcą się przyznawać do trudnej sytuacji w domu, izolują się więc od grupy, nie spędzają z rówieśnikami czasu po szkole.

– Ten wstyd wydaje mi się niezwykle ważnym i trudnym problemem, stąd też refleksja, abyśmy byli bardziej empatyczni. Czasami dotyka on nie tylko dzieci, ale również ich rodziców. Korzystanie z możliwych form wsparcia, po pierwsze, wymaga wykonania różnych czynności administracyjnych, których te osoby się obawiają, a po drugie, powoduje, że niektóre osoby wstydzą się pokazać swojego mieszkania, zaprosić pracownika socjalnego na wywiad środowiskowy. To są rzeczy, które blokują wsparcie. Myślę, że niewiele trzeba, aby to zmienić i aby osoby potrzebujące mogły skorzystać z takich form pomocy – wskazuje prezeska Federacji Polskich Banków Żywności.

Jak podkreśla, w Polsce istnieje rozbudowany, publiczno-społeczny system pomocy żywnościowej, jednak pozostaje on niewystarczający. Potrzebne jest m.in. wsparcie, które poza przekazaniem żywności uwzględni także budowanie kompetencji żywieniowych w rodzinach i zdrowych nawyków, bez stygmatyzacji.

– Obiady w szkołach często są dla dzieci z rodzin najuboższych jedynym ciepłym posiłkiem w ciągu dnia. Tymczasem, jeśli spojrzymy na kalendarz, okazuje się, że blisko połowa dni w roku jest wolna od zajęć, bo są wakacje, ferie, weekendy. W tych dniach dzieci nie mają możliwości zjedzenia tego posiłku – mówi Beata Ciepla. – Oczywiście są organizacje i instytucje, które zapewniają wyżywienie na przykład w świetlicach socjoterapeutycznych, ale w małych miejscowościach, środowiskach wiejskich tego typu wsparcia nie ma. Są gminy, w których nie są realizowane programy pomocy żywnościowej, bo nie ma organizacji pomocowych, a samorząd nie chce się w to włączyć. Tymczasem ta pomoc może tam docierać i w jakiejś mierze pomóc rozwiązać ten problem.

Niedobory żywieniowe wśród dzieci to problem szerszy niż ubóstwo

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 25, czerwiec 2026 09:18

Alicja Cisowska

Odsłony: 159

Banki Żywności apelują, by pomoc żywnościową zwiększać, ale organizować ją dyskretnie, by dzieci i dorośli mogli bez wstydu i stygmatyzacji zabezpieczyć swoje podstawowe potrzeby.

– Niezwykle ważne są współpraca i dobre, mądre rozwiązania na szczeblu administracji publicznej, wsparcia polityk społecznych. W naszym kraju to wsparcie jest duże. Istnieją różne programy pomocowe, posiłki w szkole, dofinansowanie obiadów, owoce i warzywa w szkole czy program Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową, który realizują również Banki Żywności, gdzie zabezpieczamy żywność dla osób potrzebujących, w tym rodzin z dziećmi na terenie całego kraju. Natomiast często te programy się ze sobą nie widzą albo są luki, które należałoby uzupełnić. To jest trudna praca, trudne wyzwanie i my nie jesteśmy w stanie dać jednoznacznego rozwiązania, co zrobić. Raportem chcemy zachęcić wszystkich do współpracy i współdziałania, aby wyeliminować zjawisko niedożywienia i głodu dzieci – mówi prezeska Federacji Polskich Banków Żywności.

Źródło: Newseria