Jogurt zamiast batona?

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 16, wrzesień 2025 10:31
Alicja Cisowska
Odsłony: 514

W Polsce rośnie liczba dzieci z nadwagą i otyłością, a wraz z nią — zagrożenie dla zdrowia całego pokolenia. Nowy raport Związku Polskich Przetwórców Mleka (ZPPM) nie tylko pokazuje skalę problemu, ale proponuje konkretne, wykonalne rozwiązania. Wśród nich są m.in. obowiązkowa edukacja zdrowotna w szkołach, promocja zdrowych przekąsek w formie jogurtu czy kefiru oraz większe zaangażowanie lekarzy rodzinnych w rozmowy z rodzicami na temat żywienia dzieci.

Według najnowszych danych Światowej Organizacji Zdrowia co trzecie polskie dziecko w wieku 7–9 lat ma nadmierną masę ciała, a co siódmy ośmiolatek choruje na otyłość. Prognozy są równie niepokojące: w 2035 roku już ponad 35% dorosłych mężczyzn i 25% kobiet w Polsce będzie zmagać się z otyłością (World Obesity Atlas 2023). Przewidywana długość życia całego pokolenia może się skrócić z powodu chorób dietozależnych: cukrzycy, nadciśnienia, depresji.

Na ten sygnał odpowiedział ZPPM — organizacja skupiająca producentów przetwórców mleka w Polsce, którzy czują się współodpowiedzialni za zdrowie społeczeństwa.

— Nie możemy odwracać wzroku od faktów: rosnąca częstość występowania nadwagi i otyłości wśród dzieci to wyzwanie zdrowotne i społeczne. Reprezentując sektor producentów żywności, czujemy się zobowiązani, by włączyć się w dyskusję na temat minimalizowania skali tego zjawiska. W tym kontekście produkty takie jak jogurt czy kefir mogą pełnić ważną rolę w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych, już od najmłodszych lat — mówi Marcin Hydzik, prezes ZPPM.

Eksperci pracujący nad raportem udowadniają: dzieci, które codziennie sięgają po fermentowane produkty mleczne, rzadziej mają nadwagę — 3% wobec 11% w grupie dzieci, które ich nie spożywają. To konkretna zmiana, którą można wprowadzić w każdym domu bez rewolucji. Jogurt, kefir czy skyr nie tylko wspierają bilans wapnia, białka i witaminy D, ale — co pokazuje badanie NHANES z lat 2005-2008 — ich spożycie wiąże się z mniejszą zawartością tkanki tłuszczowej. Problem w tym, że po słodkie i słone przekąski sięga większość dzieci (72% i 61%), podczas gdy po naturalne fermentowane produkty mleczne — tylko połowa.

— Raport jasno pokazuje: proste, codzienne wybory, takie jak np. jogurt, kefir czy skyr w lunchboxie dziecka, mogą mieć realny wpływ na lepszą jakość diety, a tym samym na jego zdrowie i przyszłość, wolną od nadwagi i choroby otyłościowej. To pierwszy krok, który rodzina może zrobić już dziś — mówi dr hab. n. med. i n. o zdr. Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspertka współtworząca raport i zaznacza: *— Rodzice chcą działać, ale często nie mają wystarczającej wiedzy. Aż 90% deklaruje zainteresowanie edukacją w zakresie zdrowego żywienia, ale ponad 40% przyznaje, że nie ma wiedzy o roli produktów mlecznych w diecie dziecka.*

Oprócz rekomendacji dla rodziców, raport ZPPM zawiera też konkretne postulaty do ministerstw i instytucji. Wśród nich znajdują się m.in.:

- Szkoły powinny pełnić wiodącą rolę w edukacji żywieniowej dzieci i rodziców – eksperci w raporcie ZPPM rekomendują wprowadzenie obowiązkowej edukacji zdrowotnej z tematyką żywienia, promocję spożycia produktów mlecznych, jak np. jogurtu czy kefiru, jako zdrowych przekąsek, a także współpracę szkół z lokalnymi przychodniami i producentami produktów mlecznych.
- Większe zaangażowanie lekarzy POZ — lekarze są dla rodziców kluczowym autorytetem w kwestii żywienia dzieci, a mimo to tylko 28% rodziców rozmawiało z lekarzem o znaczeniu

Phoca PDF

produktów mlecznych – eksperci w raporcie ZPPM rekomendują jeszcze większe zaangażowanie lekarzy rodzinnych, pediatrów i personelu medycznego w edukację żywieniową.
- Rozszerzenie programu „Mleko, owoce i warzywa w szkole” — objęcie nim większej liczby porcji produktów mlecznych fermentowanych.

Dla rodziców? Raport podpowiada: zamień batona na ulubiony jogurt, dodaj kefir do śniadania, sięgnij po skyr z owocami jako przekąskę. To realne i wykonalne.

— Nie chodzi o rewolucję, ale o stopniową i konsekwentną zmianę codziennych nawyków, zarówno rodziców jak i dzieci. Zamiast batona — jogurt. Zamiast pustych kalorii — wartościowy produkt mleczny, np. kefir. Nasze rekomendacje to konkretne i wykonalne kroki — od zmian w edukacji po lepsze standardy żywienia — które realnie wspierają zdrowsze wybory i lepszą przyszłość dla najmłodszych pokoleń — podsumowuje Marcin Hydzik.

— Niepokoi nas nie tylko skala problemu, ale i jego dynamika. Między klasą I a IV liczba dzieci z nadwagą podwaja się. To moment, w którym powinna zadziałać prewencja: edukacja, dostępność zdrowych przekąsek, rozmowa z lekarzem czy dietetykiem. Produkty fermentowane mają tu swoje ważne miejsce — komentuje dr hab. n. med. prof. SUM Paweł Matusik z Towarzystwa Otyłości Dziecięcej, współautor raportu.

Raport ZPPM jest dostępny na stronie: www.portalmleczarski.pl/nasze-raporty

Patronami konferencji eksperckiej, podczas której ZPPM zaprezentował wyniki raportu są Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Stefan Krajewski, Minister Zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda, Polskie Towarzystwo Otyłości Dziecięcej oraz Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi.

Źródło: IP

Phoca PDF