WĘDRÓWKA TROPEM ZDROWYCH NAWYKÓW

PROFILAKTYKA OTYŁOŚCI POPRZEZ CODZIENNE, ŚWIADOME WYBORY



Beata Dyszkiewicz-Dziadak
• Anna Podkowa
• Mariusz Piotrowicz
• Aleksander Wiśniewski

INSTYTUT
„POMNIK-CENTRUM ZDROWIA DZIECKA"

Dział Badań Naukowych

POLPEDNET KIDS

Autorzy pomysłu: Anna Podkowa
Mariusz Piotrowicz
dr n. o zdr. Aleksander Wiśniewski

Wsparcie merytoryczne: dr n. med. Zbigniew Kułaga
mgr Aneta Kotowska
dr hab. n. biol. Agnieszka Różdżyńska-Świątkowska, prof. IPCZD
prof. dr hab. n. med. Piotr Socha

Konsultacja w zakresie psychologii: Zakład Psychologii Zdrowia IPCZD

Rysunki, skład i opracowanie graficzne, projekt okładki **Beata Dyszkiewicz-Dziadak**
Copyright © Beata Dyszkiewicz-Dziadak
Druk i oprawa: Reklama LUNO
Wydawnictwo IPCZD

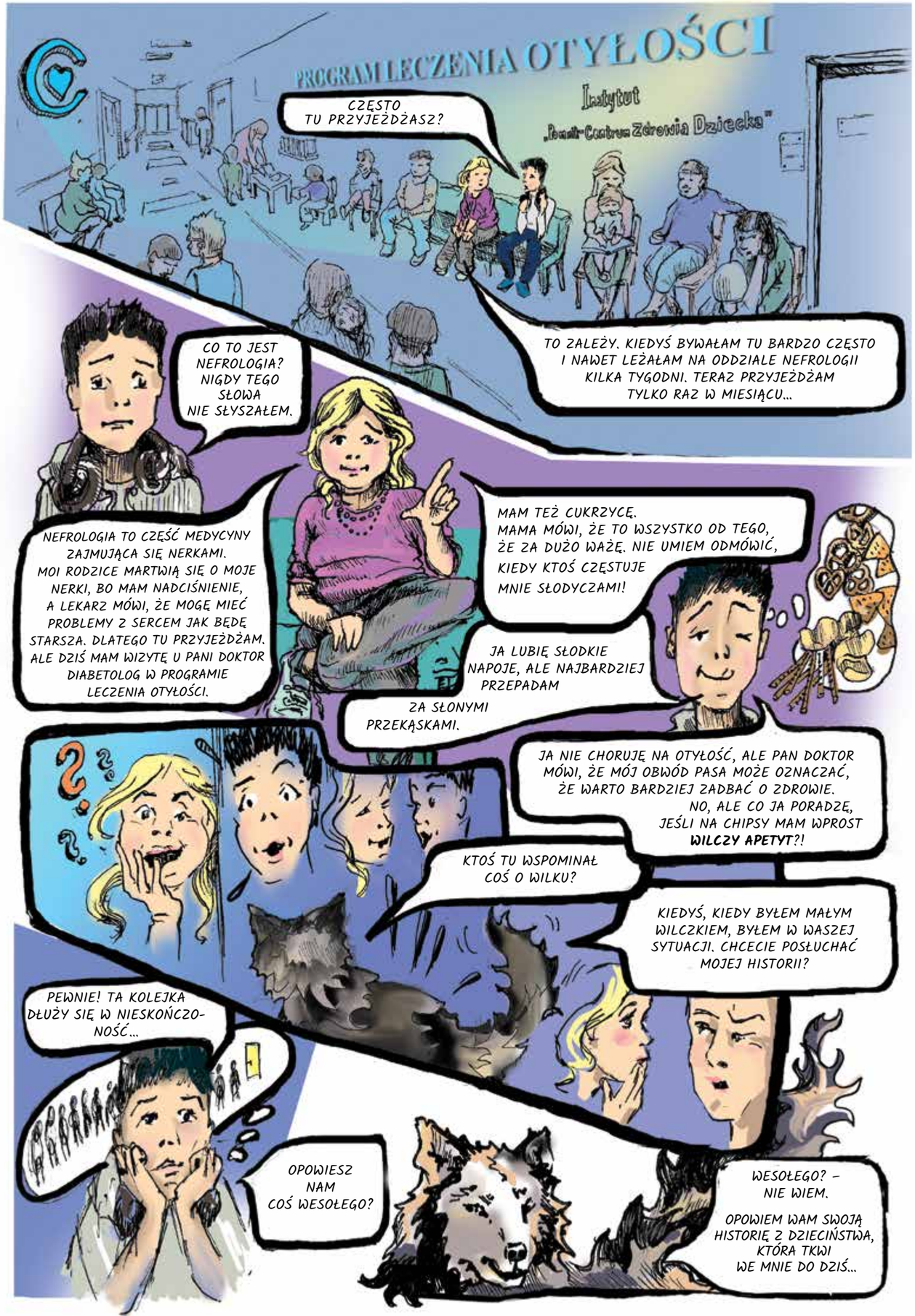
Print ISBN 978-83-981586-2-6
Wersja elektroniczna on-line i do pobrania ISBN 978-83-981586-5-7

Wersje elektroniczne dostępne na stronie: **www.nauka.czd.pl**

Warszawa 2026

Wszelkie prawa zastrzeżone
Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana, ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, ani przechowywana w bazie danych lub w systemie wyszukiwania bez uprzedniej wiedzy i zgody autorów.





JAKO SZCZENIĘ BYŁEM NAJMNIEJSZY Z RODZEŃSTWA I NIE NADĄŻAŁEM ZA INNYMI WILCZKAMI.

POMYŚLAŁEM, ŻE JEŚLI BĘDĘ DUŻO JADŁ, TO SZYBKO UROSNĘ I BĘDĘ TAKI JAK MOI BRACIA I SIOSTRY.

ZACZĄŁEM JEŚĆ DUŻO I SZYBKO ...

UFF

WKRÓTCE URÓSŁ MI BRZUSZEK. ZROBIŁEM SIĘ CIĘŻKI Z TRUDEM SIĘ PORUSZAŁEM. NIE DOGANIAŁEM MOICH BRACI, SZYBKO SIĘ MĘCZYŁEM, WIĘC RZADZIEJ MOGŁEM SIĘ Z NIMI BAWIĆ.

HAha

HA HA

hi hi hi

HAha!

HA

Z CZASEM PRZESTALI ZAPRASZAĆ MNIE DO ZABAWY, A W ŁOWACH TRUDNO BYŁO MI ZA NIMI NADĄŻYĆ. INNE WILCZKI ŚMIAŁY SIĘ ZE MNIE I CZĘSTO BYŁY DLA MNIE NIEMIŁE.

RODZICE BYLI CIĄGLE ZAJĘCI ŁOWAMI I NIE ZAUWAŻALI TEGO, CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE.

SPĘDZAŁEM CAŁE DNIE SAM I NIE MIAŁEM Z KIM POROZMAWIAĆ. STAŁEM SIĘ SMUTNYM, SAMOTNYM WILCZKIEM.

PEWNEGO RAZU CHCIAŁEM SIĘ SCHOWAĆ PRZED MOIM RODZEŃSTWEM, BY PRZESTALI MI DOKUCZAĆ.

OUU

WCISNĄŁEM SIĘ W PUSTY PIEŃ DRZEWA I... UTKNĄŁEM. MÓJ BRZUSZEK BYŁ TAK DUŻY, ŻE ZAKLINOWAŁEM SIĘ W PNIU I NIE MOGŁEM SIĘ Z NIEGO WYDOSTAĆ. SPĘDZIŁEM W NIM KILKA DNI.

Hu Hu!

trzask

ZOSIA I ANTEK SPACERUJĄ PO LESIE...

CIEKAWE, CZY W TYM LESIE MIESZKAJĄ JAKIEŚ ZWIERZĘTA?

OCZYWIŚCIE, ALE ONE SĄ BARDZO PŁOCHLIWE I TRUDNO BĘDZIE NAM JE SPOTKAĆ.

Auuuu...

AUUUUU!

SŁYSZAŁAŚ?

CO TO MOŻE BYĆ? MOŻE LEPIEJ UCIEKAĆ?

AUU...

AUU

HEJ, MAŁY. ZGUBIŁEŚ SIĘ?

A CO TO ZNACZY „ZGUBIĆ SIĘ”?

CHYBA BĘDZIEMY MUSIELI CI SPORO WYJAŚNIĆ. PRZYZNAJ SIĘ, ŻE NIEWIELE WIESZ O ŻYCIU LUDZI.

CHODŹ Z NAMI, POMOŻEMY CI ODNALEŹĆ TWOJĄ RODZINĘ.

WYGLĄDASZ MI NA GŁODNEGO WILCZKA...

Hmm

JASNE!

Mniam

CO TO?

KANAPKA.

A MOŻNA TO JEŚĆ?

MMM... PYSZNE! OD DAWNA NICZEGO NIE JADŁEM!

POCZEKAJ.

DLACZEGO? PATRZ, JAK MU SMAKUJE!

MOŻE NIE POWINIEN JEŚĆ DOKŁADNIE TEGO SAMEGO, CO MY. I TO TAK DUŻO... KAŻDY ORGANIZM MOŻE MIEĆ INNE POTRZEBY.

TO SKĄD MAM WIEDZIEĆ, CZEGO POTRZEBUJE MÓJ ORGANIZM?

TO WSZYSTKO MOŻNA JEŚĆ?!

MOŻNA!

MMMMM...

TE SĄ NAJLEPSZE!

WIEDZIAŁEM. MOJE ULUBIONE.

GRRR... BUL

NIE CZUJĘ SIĘ NAJLEPIEJ...

MOŻE ZJADŁEŚ ZA DUŻO?

CHYBA MÓJ BRZUCH NIE LUBI TEGO TAK BARDZO JAK MOJE OCZY...

MUSIMY ZNALEŹĆ COŚ, CO MOGĄ JEŚĆ MAŁE WILCZKI, TAKIE JAK TY.

I TAK ZACZĘŁA SIĘ NASZA WĘDRÓWKA TROPEM LUDZKICH ZWYCZAJÓW!

A WY ZAWSZE JECIE, KIEDY JESTEŚCIE GŁODNI?

NIE ZAWSZE.

TO KIEDY?

CZASEM, KIEDY SIĘ NUDZIMY...

...ALBO KIEDY KTOŚ PRZYNIESIE CHIPSY LUB SŁODYCZE I NAS CZĘSTUJE...

KUP! PYSZNY... 3 W cenie 2

...ALBO KIEDY ZOBACZYMY REKLAMĘ JEDZENIA.

CZĘSTO „JEMY OCZAMI", CZYLI SIĘGAMY PO TO, CO JEST ŁADNIE ZAPAKOWANE, ALBO W CIEKAWY, KOLOROWY SPOSÓB REKLAMOWANE, CHOCIAŻ POTEM SIĘ OKAZUJE, ŻE NIE ZAWSZE JEST TO SMACZNE...

Mniam

CZYLI CZŁOWIEK MOŻE CHCIEĆ JEŚĆ, NAWET JEŚLI JEGO BRZUCH NIE JEST GŁODNY?

ZDARZA SIĘ.

TO SKĄD WIECIE, KIEDY NAPRAWDĘ JESTEŚCIE GŁODNI?

TEGO WŁAŚNIE CAŁY CZAS SIĘ UCZYMY.

SPÓJRZCIE, TU SĄ JAKIEŚ JAGODY. MOŻE TO BĘDZIE DOBRE DLA WILCZKA?

MY LEPIEJ ICH NIE JEDZMY. MIAŁAŚ RACJĘ. NIE WSZYSTKIM SŁUŻY TO SAMO JEDZENIE. LUDZIOM MOŻE ZASZKODZIĆ.

JA NAWET PO LUDZKIM JEDZENIU, TAKIM JAK SŁODYCZE, CZY SŁONE PRZEKĄSKI, SZYBKO OPADAM Z SIŁ, CZUJĘ SIĘ ZMĘCZONA I SENNA.

TAK, NAJWIDOCZNIEJ REAGUJEMY INACZEJ NA TE SAME RZECZY.

JA MOGĘ POCHŁONĄĆ PACZKĘ SŁONYCH PRZEKĄSEK I NIC MI NIE JEST, ALE DLA CIEBIE TO MOŻE BYĆ ZBYT DUŻO.

RODZICE CZĘSTO ZABIERAJĄ NAS NA WIELKĄ POLANĘ, NA KTÓREJ ŚRODKU STOI DZIKA JABŁOŃ. JEJ OWOCE SĄ TAKIE SŁODKIE. MMM...

JABŁKA TO I NAM NIE ZASZKODZĄ. A TAK SIĘ SKŁADA, ŻE SĄ ZDROWĄ PRZEKĄSKĄ DLA LUDZI. CHODŹMY TAM!

WIDZĘ JABŁOŃ! PROWADZĄ DO NIEJ DWIE ŚCIEŻKI!

SKRÓT POZIOM TRUDNOŚCI

WYZWANIE POZIOM TRUDNOŚCI

IDZIEMY W PRAWO!

NA SKRÓTY BĘDZIE SZYBCIEJ. IDŹMY W LEWO!

„WYZWANIE"! BĘDZIE SUPER! COŚ FAJNEGO NAS MOŻE SPOTKAĆ, NO I SIĘ TROCHĘ WIĘCEJ PORUSZAMY!

ALE STRACIMY MNÓSTWO CZASU!

KTÓRE Z WAS MA RACJĘ?

CHYBA... OBOJE. KAŻDY MOŻE MIEĆ SWÓJ POMYSŁ.

ALE MOŻEMY WYBRAĆ TYLKO JEDNĄ DROGĘ.

WYZWANIE POZIOM TRUDNOŚCI

ZDROWO SIĘ TAK PORUSZAĆ! RUCH NIE MUSI BYĆ NUDNYM ĆWICZENIEM...

NAJLEPIEJ, GDY ROBIMY COŚ, CO LUBIMY NAJBARDZIEJ. BO RUCH TO RADOŚĆ!

ALE FAJNIE!

TO JA LUBIĘ RUCH!

A ZAUWAŻYLIŚCIE, ŻE NAWET JEŚLI NA POCZĄTKU NIE BARDZO NAM SIĘ CHCE PORUSZAĆ, TO PO CHWILI JEST TO PRZYJEMNE?

CZUJĘ, ŻE TO BĘDZIE MÓJ SPOSÓB NA UŚMIECH.

NAJWAŻNIEJSZE, ŻEBY SIĘ CZĘSTO RUSZAĆ... I CIESZYĆ SIĘ TYM!

PO DŁUŻSZYM ODPOCZYNKU...

CHYBA MI BURCZY W BRZUCHU. JESTEM GŁODNA.

GRIL... BULI, BULI...

POPROSZĘ WIĘCEJ.

POCZEKAJ...

JESTEŚ DALEJ GŁODNY?

Hmm...

CHYBA NIE.

mniam

TO DLACZEGO CHCESZ CHIPSY?

BO JE ZOBACZYŁEM.

JA TEŻ CZĘSTO TAK MAM.

POCZEKAM, AŻ MÓJ BRZUCH ZGŁODNIEJE.

DOBRY POMYSŁ. SŁUCHAJMY SYGNAŁÓW NASZEGO CIAŁA. CZASEM MAMY OCHOTĘ COŚ ZJEŚĆ, CHOĆ NIE JESTEŚMY GŁODNI – NA PRZYKŁAD DLATEGO, ŻE COŚ ZOBACZYMY ALBO KTOŚ NAS POCZĘSTUJE.

WARTO WTEDY NA CHWILĘ SIĘ ZATRZYMAĆ I ZASTANOWIĆ: „CZY NAPRAWDĘ JESTEM GŁODNY?”

O! TAM MOŻEMY SIĘ SCHRONIĆ PRZED DESZCZEM. CHODŹMY!

OBEJRZYMY FILM ALBO ZAGRAMY W JAKĄŚ GRĘ?

SUPER POMYSŁ!

JESZCZE RAZ! JESZCZE RAZ!

ROBI SIĘ PÓŹNO...

WAKACJE SĄ OD TEGO, ŻEBY SIEDZIEĆ DO PÓŹNEJ NOCY.

A JUTRO NIE BĘDZIECIE ZMĘCZENI?

JESTEM NIEŻYWY ZE ZMĘCZENIA...

JA TEŻ, NIE WYSPAŁAM SIĘ.

BO WCZORAJ WYBRALIŚCIE JESZCZE JEDNĄ GRĘ?

DOKŁADNIE...

CZYLI WCZORAJSZY WYBÓR MIAŁ WPŁYW NA DZISIEJSZY DZIEŃ?

NIESTETY TAK! TO SĄ WŁAŚNIE „KONSEKWENCJE”. CZASEM SĄ NIEPRZYJEMNE I MOGĄ WPŁYWAĆ NA NASZE SAMOPOCZUCIE I ZDROWIE.

WILCZKU, UCZYSZ SIĘ W BŁYSKAWICZNYM TEMPIE!

NIE WYSZŁO TO NAM NA ZDROWIE...

ZACZYNAM ROZUMIEĆ LUDZI!

AUUU

HA HA

HA HA

JEŚLI WYBIORĘ WŁAŚCIWĄ DROGĘ, TO ZAWSZE BĘDĘ ZDROWY?

W DUŻYM STOPNIU TAK, ALE NIE ZAWSZE.

DLACZEGO?

BO ZDROWIE ZALEŻY OD WIELU RZECZY. NA CZĘŚĆ Z NICH MAMY WPŁYW, ALE NIE WSZYSTKO MOŻEMY KONTROLOWAĆ.

CZASEM NIE MAMY WPŁYWU NA TO, CO CAŁA RODZINA ZWYKLE JE W DOMU.

CZASEM JESTEŚMY CHORZY.

...ALBO NA TO, CO OFERUJE STOŁÓWKA CZY SKLEP. CZASEM W OGÓLE NIE MAMY WYBORU.

...ALBO BARDZO ZMĘCZENI CZY ZESTRESOWANI...

TO PO CO W OGÓLE WYBIERAĆ?

BO SĄ TEŻ RZECZY, NA KTÓRE MAMY WPŁYW.

I MOŻEMY SIĘ NAUCZYĆ DOKONYWAĆ WŁAŚCIWYCH I ZDROWYCH DLA NAS WYBORÓW.

JUŻ WIEM, ŻE NIE MOGĘ JEŚĆ TEGO SAMEGO CO WY – LUDZIE. ALE JA JADŁEM ZAWSZE TO, CO MOI BRACIA I SIOSTRY, I WYGLĄDAŁEM INACZEJ NIŻ ONI, I CZUŁEM SIĘ OCIĘŻAŁY I ZMĘCZONY. DLACZEGO?

MASZ INNE POTRZEBY NIŻ TWOJE RODZEŃSTWO. ZARÓWNO ZWIERZĘTA, JAK I LUDZIE JEDZĄ, ŻEBY ZDOBYĆ ENERGIĘ DO ŻYCIA. TO, ILE JEDZENIA POTRZEBUJEMY, MOŻE BYĆ RÓŻNE.

ZALEŻY MIĘDZY INNYMI OD NASZEGO ORGANIZMU, WIEKU I TEGO, JAK DUŻO SIĘ RUSZAMY.

OTYŁOŚĆ MOŻE MIEĆ WPŁYW NA ZDROWIE I ZWIĘKSZAĆ RYZYKO NIEKTÓRYCH CHORÓB, TAKICH JAK CUKRZYCA CZY CHOROBY NEREK.

AAUU

TRZEBA UWAŻAĆ NA TE DESERKI!

I NA SŁODZONE NAPOJE...

AŁĆ

NO I CHYBA NA SŁONE PRZEKĄSKI TEŻ!

AUUUU...

TRZEBA NAUCZYĆ SIĘ ZDROWYCH NAWYKÓW!

CODZIENNIE TRZEBA DOKONYWAĆ WŁAŚCIWYCH WYBORÓW. WIELE RAZY I NA KAŻDYM KROKU!

KROKU... TROPIE...

TROP PO TROPIE DOJDZIEMY DO DOBRYCH NAWYKÓW BY BYĆ SPRAWNYM I ZDROWYM!

DZISIAJ NAUCZYŁEM SIĘ BARDZO DUŻO. DZIĘKUJĘ WAM. NIGDY TEGO NIE ZAPOMNĘ...

CZASEM MAMY OCHOTĘ COŚ ZJEŚĆ, CHOĆ NIE JESTEŚMY GŁODNI.

JEDZENIE MOŻE DZIAŁAĆ NA KAŻDEGO TROCHĘ INACZEJ.

RUCH MOŻE BYĆ ZABAWĄ.

SEN JEST WAŻNY.

MAŁE WYBORY MOGĄ MIEĆ DUŻE KONSEKWENCJE.

AUUUUUU...

I NIGDY TEGO NIE ZAPOMNIAŁEM... ZAWSZE SPRAWDZAŁEM, CZY MAM WYBÓR.

ZASTANAWIAŁEM SIĘ, KTÓRY WYBÓR BĘDZIE DLA MNIE ZDROWSZY.

STARAŁEM SIĘ DOKONYWAĆ PRZYNAJMNIEJ JEDNEGO DOBREGO WYBORU DZIENNIE.

I OD RAZU TAK SIĘ ZMIENIŁEŚ?

ALEŻ SKĄD! NIE OD RAZU, ALE BARDZO, BARDZO POWOLI.

ZACZĄŁEM UWAŻNIEJ JEŚĆ TYLKO WTEDY GDY BYŁEM GŁODNY, DBAŁEM TEŻ O ZDROWY SEN. UROSŁEM I CORAZ CZĘŚCIEJ BAWIŁEM SIĘ Z RODZEŃSTWEM I INNYMI WILKAMI. PORUSZAŁEM SIĘ CORAZ SWOBODNIEJ. PO DŁUŻSZYM CZASIE ZAUWAŻYŁEM, ŻE BIEGNĄC ZA RODZEŃSTWEM, MĘCZĘ SIĘ MNIEJ I RZADZIEJ CHCE MI SIĘ SPAĆ W CIĄGU DNIA.

POZBYŁEM SIĘ NADMIERNYCH KILOGRAMÓW, KTÓRE MI PRZESZKADZAŁY I BYŁY DLA MNIE GROŹNE.

ALE JAK RODZEŃSTWO PRZYJĘŁO CIĘ DO WSPÓLNYCH ZABAW?

POROZMAWIAŁEM Z MAMĄ. POWIEDZIAŁEM JEJ, JAK SIĘ CZUJĘ, I ŻE JEST MI SMUTNO Z POWODU ZACHOWANIA MOICH NAJBLIŻSZYCH. MAMA MOCNO MNIE PRZYTULIŁA I POWIEDZIAŁA, ŻE BARDZO DOBRZE MNIE ROZUMIE, BO W DZIECIŃSTWIE TO ONA BYŁA NAJWOLNIEJSZYM WILCZKIEM W STADZIE... RAZEM ROZMAWIALIŚMY Z CAŁĄ RODZINĄ I BYŁO LEPIEJ. BYŁO MI DUŻO LŻEJ NA SERCU.

CHCESZ POSŁUCHAĆ HISTORII WILKA?

JAKIEGO WILKA?

NIEWAŻNE. OPOWIEMY CI JĄ SAMI... TROP PO TROPIE!

POMÓŻ MAŁEMU WILCZKOWI STAĆ SIĘ ZDROWYM I SPRAWNYM DOROSŁYM WILKIEM. DOKONAJ WŁAŚCIWEGO WYBORU.

JABŁKO SŁODYCZE ODPOCZYNEK TELEFON KONSOLA PIŁKA SCHODY SCHODY RUCHOME

CO SIĘ DZIEJE, GDY ORGANIZM MA ZA DUŻO ZAPASÓW?



Nieważne, czy jesteśmy szczupli jak tyczka, wysocy jak koszykarz, czy może trochę przypominamy pluszowego misia.
Każdy organizm lubi, kiedy się o niego dba.
Wyobraź sobie, że nasz organizm jest jak supernowoczesna baza kosmiczna. Ma centrum dowodzenia (**mózg**), potężne pompy (**serce**), filtry najwyższej klasy (**nerki**), laboratorium chemiczne (**wątrob**a) i silniki napędowe (**mięśnie**). Żeby ta baza działała sprawnie, potrzebuje paliwa, ruchu, odpoczynku i dobrych nawyków.
A wiesz co jest ciekawe? W Polsce już mniej więcej co trzecie dziecko w wieku 8 lat (wczesnoszkolnym) ma nadwagę lub otyłość. Trzeba się nad tym zastanowić.

OTYŁOŚĆ TO NIE KWESTIA LENISTWA

Bardzo ważna sprawa. Jeżeli ktoś choruje na otyłość, to nie oznacza, że jest gorszy, słabszy albo leniwy. Otyłość jest chorobą. Wpływają na nią geny, środowisko, nawyki, reklamy, sposób odżywiania i wiele innych czynników. Dlatego zamiast wyśmiewać, warto wspierać.

MÓZG CZASEM DAJE SIĘ NABRAĆ SŁODYCZOM

Nie będę Cię oszukiwał. Gdy widzimy ciastko, lody albo czekoladę, w naszym mózgu uruchamia się układ nagrody i mózg dostaje sygnał:
„Bierz! To jest pycha! Poproszę o więcej”
I właśnie dlatego czasem tak trudno poprzestać na jednym ciastku.
I rzeczywiście, bardzo lubimy słodki smak. Problem pojawia się wtedy, gdy słodycze zaczynają zastępować normalne posiłki.
Co ciekawe, czasami ochota na słodycze nie oznacza wcale łakomstwa. Być może jesteśmy głodni, niewyspani albo zjedliśmy za mało podczas poprzedniego posiłku.



CZY RYBA NAPRAWDĘ JEST TAKA WAŻNA?



Tak! Szczególnie tłuste ryby morskie zawierają cenne tłuszcze omega-3, które lubi nasz mózg, serce i cały organizm.
Dietetycy zalecają jedzenie ryb dwa razy w tygodniu.
A jeśli ich nie lubisz?
Spróbuj różnych wersji. Czasem ryba w tortilli albo zapiekance smakuje zupełnie inaczej niż ta podana tradycyjnie.

SUPERMOC ZDROWEGO TALERZA

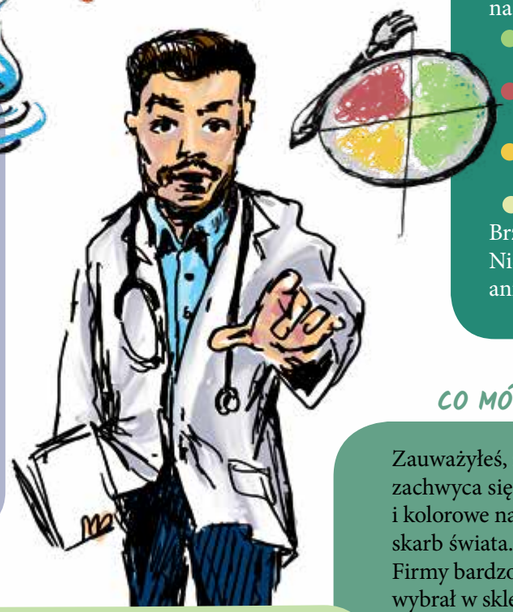
Dietetycy mają bardzo prostą sztuczkę. Wyobraź sobie talerz podzielony na części:
- połowę zajmują warzywa i owoce, ale z przewagą warzyw,
- jedną czwartą białko (mięso, ryby, jajka, nabiał lub strączki),
- jedną czwartą produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony),
- a do tego trochę zdrowego tłuszczu.

Brzmi prosto? Bo takie właśnie ma być. Nie trzeba liczyć każdej kalorii ani mieć kalkulatora przy obiedzie.

WODA TO NIEDOCENIANY SUPERBOHATER



W reklamach często pokazują kolorowe napoje, ale prawdziwym bohaterem jest...
zwykła woda.
Nie ma kolorowego kostiumu, nie świeci w ciemności, ale pomaga niemal każdej części naszego organizmu.
Lekarze bardzo ją lubią, bo nie dostarcza dodatkowego cukru, a świetnie gasi pragnienie.



RODZINA TO DRUŻYNA

Mam dla Ciebie zagadkę. Czy łatwiej zdrowo się odżywiać, gdy:
- **wszyscy w domu jedzą podobnie**,

czy
- **tylko Ty masz jeść warzywa, a reszta zajada chipsy?**

No właśnie! Dlatego lekarze i dietetycy powtarzają, że zdrowe nawyki powinny dotyczyć całej rodziny. Rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, ciocie, wujkowie - wszyscy grają do jednej bramki.

NIE WSZYSTKO, CO MÓWI REKLAMA, JEST PRAWDĄ

Zauważyłeś, że w reklamach prawie nikt nie zachwyca się marchewką? Za to batoniki, chipsy i kolorowe napoje wyglądają tam jak najcenniejszy skarb świata. To nie przypadek.
Firmy bardzo chcą, żebyś właśnie ich produkt wybrał w sklepie. Dlatego używają kolorowych opakowań, bohaterów bajek i chwytliwych reklam.
Mała rada od lekarza: Bądź detektywem reklam.
Zastanów się czasem:
„Czy oni chcą mi pomóc być zdrowym, czy raczej sprzedać kolejne opakowanie chipsów?”
Brzmi prosto? Bo takie właśnie ma być.
Nie trzeba liczyć każdej kalorii ani mieć kalkulatora przy obiedzie.

MÓZG NIE ŻYWI SIĘ TYLKO INTERNETEM



Wiem, wiem. Filmiki same się nie obejrzą.
Ale nasz mózg potrzebuje też snu, ruchu, rozmów z ludźmi i odpoczynku od ekranów. Naukowcy zauważyli, że zbyt długie siedzenie przed telefonem czy komputerem może wpływać na koncentrację, emocje i rozwój mózgu. Dlatego warto czasem powiedzieć ekranowi:
„Dzięki, było fajnie, ale teraz idę pożyć naprawdę.”

SEN TO DARMOWA REGENERACJA PREMIUM

Wyobraź sobie, że przez całą noc w naszym organizmie pracuje ekipa remontowa.
Naprawia, porządkuje, ładuje akumulatory i przygotowuje nas na kolejny dzień. To właśnie robi **sen**.
Dlatego dzieci i nastolatki potrzebują go naprawdę dużo.



SERCE NIE LUBI NOSIĆ CIĘŻKIEGO PLECAKA

Serce pracuje bez przerwy. Dzień i noc. Bez urlopu. Bez weekendów.
Dlatego bardzo lubi, kiedy się ruszasz. Wyobraź sobie, że przez cały dzień chodzisz z plecakiem wypełnionym cegłami.
Brzmi męcząco? Właśnie tak może czuć się serce, gdy organizm przez długi czas musi radzić sobie z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Musi pompować krew mocniej i ciężej pracować. Dlatego lekarze tak bardzo zachęcają do ruchu. Aktywność fizyczna pomaga pozbyć się z organizmu zbędnej tkanki tłuszczowej, czyli cegieł z plecaka.
Serce uwielbia spacery, rowery, piłkę, taniec i wszystkie zabawy, przy których trochę szybciej łapiesz oddech.

NERKI TO TAJNI AGENCI



Nie widzisz ich. Nie słyszysz ich. Ale pracują przez całą dobę.
Nerki oczyszczają krew z produktów przemiany materii, których organizm nie potrzebuje. Pomagają utrzymać odpowiednią ilość wody oraz soli w organizmie. Kiedy przez wiele lat muszą obsługiwać zbyt dużą masę ciała, mogą się przeciążać. Dlatego lekarze dbają o to, by wykrywać takie problemy jak najwcześniej.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NIE MUSI OZNACZAĆ SPORTOWEGO OBOZU PRZETRWANIA



Nie każdy musi zostać mistrzem olimpijskim.
Ruszajmy się dlatego, żeby:
mieć więcej energii, być silniejszym, lepiej spać, mieć mocniejsze mięśnie, lepiej grać w ulubiony sport, czuć się lepiej.
Nasze ciało uwielbia ruch. Zostało stworzone do biegania, skakania, wspinania, pływania i odkrywania świata.
Aktywność fizyczna to także: jazda na rowerze, rolki, taniec, spacer z psem, koszykówka, skakanie na trampolinie, zabawa z przyjaciółmi…
Najlepszy sport to ten, który sprawia Ci frajdę.

CZY TO ZNACZY, ŻE NIE WOLNO JEŚĆ PIZZY?

Spokojnie! Gdyby jeden kawałek pizzy powodował otyłość, wszyscy Włosi mieliby ogromny problem. Tak samo jak od jednego kawałka tortu nikt nagle nie tyje. O zdrowiu decydują codzienne nawyki, a nie pojedynczy posiłek. Liczy się to, co robisz przez większość czasu.



CZY TO GŁÓD, CZY MOŻE EMOCJE?



Czasami wydaje nam się, że mamy ochotę coś zjeść.
Ale należy sobie zadać właściwe pytanie:
„Czy jestem głodny?”, czy może „Jestem zdenerwowany?”, „Jest mi smutno?”, „Nudzę się?”
Wielu ludzi zajada emocje. Dzieci i dorośli.
To nie jest nic niezwykłego.
Dlatego zanim sięgniesz po przekąskę, warto czasem zatrzymać się na chwilę i zapytać siebie:
„Czego naprawdę teraz potrzebuję?”

GORSZY DZIEŃ NIE OZNACZA PRZEGRANEJ



Powiem Ci coś, czego wielu dorosłych też dopiero się uczy. Nikt nie jest idealny. Jeżeli jednego dnia zjesz więcej słodyczy niż planowałeś albo ominiesz trening, nie oznacza to, że wszystko przepadło. Wyobraź sobie naukę jazdy na rowerze. Kiedy się przewrócisz, nie wyrzucasz roweru do śmietnika. Po prostu próbujesz jeszcze raz. Zdrowe nawyki działają dokładnie tak samo.

NAJWAŻNIEJSZA WIADOMOŚĆ OD LEKARZA



Nie dbamy o zdrowie dlatego, że ktoś nam każe.
Dbamy o nie dlatego, żeby mieć więcej siły, lepszy humor, energię do zabawy, sportu, podróży i spełniania marzeń.
A jeśli już zmagamy się z nadwagą lub otyłością, pamiętajmy: nie jesteśmy problemem. Problemem jest choroba, z którą można sobie poradzić przy wsparciu rodziny, lekarzy i własnej wytrwałości.

NASZE CIAŁO NIE JEST KALKULATOREM. I BARDZO DOBRZE!

Czasami patrzymy w lustro i myślimy: „Chciałbym wyglądać inaczej."
Ale wiesz co? Nasza wartość nie zależy od liczby na wadze. Nie mierzy się jej kilogramami, rozmiarem spodni ani wyglądem.
Najważniejsze jest to, jacy jesteśmy dla kolegi, przyjaciółki, brata, siostry, jak traktujemy innych ludzi i jak radzimy sobie z wyzwaniami.

NA KONIEC ZAPAMIĘTAJ JEDNO

Nie musisz od jutra zostać superbohaterem, który codziennie zjada kilogram brokułów i przebiega maraton.
Wystarczy jedna dobra decyzja. Potem kolejna. I jeszcze jedna.
Bo każda wielka podróż zaczyna się od pierwszego kroku.
A zdrowa przyszłość zaczyna się od małego kroku, który możesz zrobić już dziś.



Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka" w badaniach nad otyłością dziecięcą

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka" w badaniach nad otyłością dziecięcą Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka" od wielu lat prowadzi interdyscyplinarne badania nad otyłością dziecięcą, obejmujące zarówno ocenę skali problemu w populacji, jak i analizę jego konsekwencji zdrowotnych oraz opracowywanie nowoczesnych narzędzi diagnostycznych i profilaktycznych.

Jednym z najważniejszych osiągnięć naukowych IPCZD były ogólnopolskie projekty badawcze OLA i OLAF, w ramach których przebadano ponad 22 tysiące dzieci i młodzieży z całej Polski. Dzięki tym badaniom opracowano polskie normy wzrastania, masy ciała, wskaźnika BMI oraz ciśnienia tętniczego, które do dziś stanowią podstawę oceny rozwoju fizycznego dzieci. Wyniki projektów pozwoliły również na ocenę częstości występowania nadwagi i otyłości w populacji wieku rozwojowego oraz stworzenie stosowanych obecnie siatek centylowych.

Naukowcy IPCZD uczestniczyli także w międzynarodowym projekcie ToyBox, realizowanym w ramach programu Unii Europejskiej. Celem projektu było poznanie czynników sprzyjających rozwojowi otyłości już we wczesnym dzieciństwie oraz opracowanie skutecznych działań profilaktycznych promujących zdrowe żywienie, aktywność fizyczną i ograniczanie siedzącego trybu życia. Badania te przyczyniły się do lepszego zrozumienia, jak codzienne nawyki wpływają na ryzyko rozwoju nadwagi u najmłodszych dzieci.

Badania prowadzone w IPCZD pokazują, że otyłość nie jest jedynie problemem związanym z masą ciała, lecz chorobą mogącą wpływać na funkcjonowanie wielu narządów. Przykładem są prace zespołów nefrologicznych analizujących wpływ nadmiernej masy ciała na rozwój i funkcjonowanie nerek. Wyniki badań wskazują, że otyłość może prowadzić do zmian w budowie i wielkości nerek oraz zwiększać ryzyko nadciśnienia tętniczego i przewlekłej choroby nerek już w wieku rozwojowym.

Istotnym kierunkiem badań są również choroby wątroby związane z otyłością. Zespoły IPCZD prowadzą badania nad stłuszczeniem wątroby u dzieci i młodzieży, wykorzystując nowoczesne, nieinwazyjne metody diagnostyczne, takie jak elastografia dynamiczna. Pozwala ona oceniać stopień stłuszczenia i włóknienia wątroby bez konieczności wykonywania biopsji. Badania te mają znaczenie w diagnostyce i leczeniu metabolicznie uwarunkowanej stłuszczeniowej choroby wątroby (MASLD), której częstość rośnie równolegle z epidemią otyłości dziecięcej.

Ważnym wkładem IPCZD w badania nad wczesnymi uwarunkowaniami otyłości był udział w międzynarodowym projekcie **CHOP (Childhood Obesity Project)**. Badanie wykazało krytyczne znaczenie żywienia w okresie niemowlęcym dla ryzyka rozwoju otyłości w kolejnych latach życia. Uzyskane wyniki wskazały, że nadmierna podaż białka we wczesnej diecie stanowi jeden z czynników programujących rozwój otyłości, wpływając na tempo wzrastania i późniejszą masę ciała. Odkrycia te przyczyniły się do modyfikacji zaleceń żywieniowych dotyczących niemowląt i podkreśliły znaczenie właściwego żywienia już od pierwszych miesięcy życia.

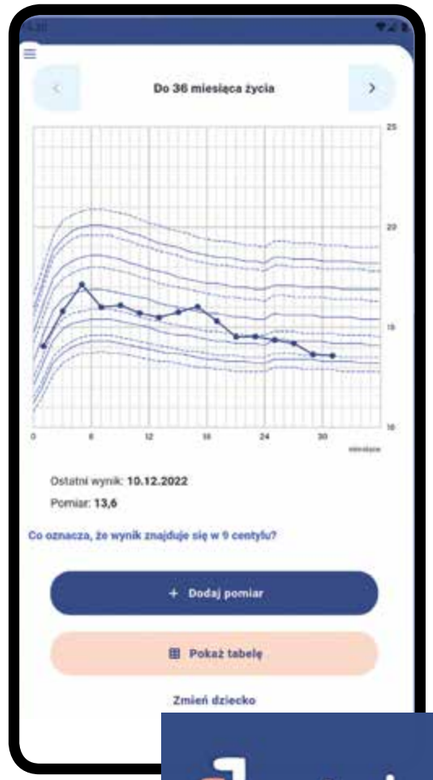
Efektem wieloletnich badań naukowych prowadzonych w IPCZD jest nie tylko rozwój wiedzy medycznej, lecz także praktyczne narzędzia wspierające zdrowie dzieci. Należą do nich m.in. **Kalkulator OLAF** oraz **aplikacja „ANTEK"**, które wykorzystują polskie normy opracowane przez naukowców Instytutu i pomagają rodzicom oraz lekarzom monitorować rozwój dziecka oraz wcześnie wykrywać ryzyko nadwagi i otyłości.

Dzięki połączeniu badań epidemiologicznych, w tym populacyjnych i klinicznych, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka" należy do najważniejszych polskich ośrodków naukowych zajmujących się problematyką otyłości dziecięcej i jej wielonarządowych konsekwencji zdrowotnych.

SIATKI CENTYLOWE

Nie porównujmy się do innych. Każdy rozwija się w swoim tempie. Jedni są wyżsi. Inni niżsi. Jedni wcześniej rosną. Inni później. Lekarze, aby sprawdzić, czy rozwijamy się prawidłowo, używają specjalnych ***siatek centylowych.***
Siatki centylowe są jak rozkład jazdy pociągu. Pomagają sprawdzić, czy rozwój dziecka przebiega zgodnie z planem. Nie każdy pociąg jedzie z tą samą prędkością, ale ważne jest, żeby nie zjechał nagle z wyznaczonej trasy. Jeśli wzrost lub masa ciała zaczynają zmieniać się zbyt szybko albo zbyt wolno, siatka centylowa pomaga to wcześnie zauważyć.

Aplikacja Antek *działa wtedy jak konduktor i nawigacja w jednym. Po wpisaniu wysokości i masy ciała dziecka pokazuje, na której trasie rozwoju znajduje się jego „pociąg", zapisuje kolejne pomiary i pozwala obserwować, czy jedzie on swoim właściwym torem. Dzięki temu rodzice mogą łatwo śledzić rozwój dziecka, a w razie potrzeby szybciej zauważyć sygnały, że warto skonsultować się ze specjalistą.*



antek

Bezpłatna aplikacja do monitorowania rozwoju dziecka.



To już trzeci komiks przygotowany przez Dział Badań Naukowych Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka". Po „Wędrówce Tropem Badań Klinicznych" i „Dzikim Balu – Neurologia Padaczka" otrzymujemy teraz **„Wędrówkę Tropem Zdrowych Nawyków"** .
Jestem pewien, że również ten komiks, zainteresuje wszystkich czytelników, niezależnie od ich wieku. Postarajmy się, wspólnie z naszymi dziećmi, wnukami, rodzinami wykorzystać rady przedstawione w „Wędrówce Tropem Zdrowych Nawyków". Każdy z nas przecież chce być zdrowy!!!

dr n. med. Marek Migdał
Dyrektor IPCZD

Otyłość u dzieci jest coraz częstszym i bardzo poważnym problemem zdrowotnym.
Ponieważ leczenie rozwiniętej otyłości jest trudne i długotrwałe, kluczowe znaczenie ma profilaktyka. Ważnym elementem tych działań jest komunikacja skierowana bezpośrednio do dzieci. Przekazy powinny być zrozumiałe, atrakcyjne i dostosowane do wieku, aby pomagały najmłodszym zrozumieć wpływ codziennych wyborów na zdrowie. Szczególnie istotne jest promowanie zdrowych nawyków w pozytywny sposób, bez oceniania czy stygmatyzacji. Tylko wtedy dzieci mogą świadomie podejmować decyzje sprzyjające zdrowiu i utrwalać dobre nawyki na całe życie.

dr n. med. Zbigniew Kułaga
Z-ca Dyrektora ds. Klinicznych IPCZD

Otyłość to nie tylko kwestia wyglądu – to problem zdrowotny. U dziecka często długo nie daje objawów, ale może zwiększać ryzyko cukrzycy, nadciśnienia, chorób serca czy stłuszczenia wątroby. Część tych problemów może ujawnić się dopiero w wieku dorosłym. Dlatego warto działać wcześnie. Nawyki żywieniowe i styl życia łatwiej zmienić u dziecka niż u dorosłego, zwłaszcza gdy wspiera je cała rodzina. Chcemy, aby dzieci nie tylko były zdrowe, ale także miały radość z ruchu, sportu i zabawy.
To właśnie dzieci dają największą nadzieję na zahamowanie narastającej częstości otyłości i jej powikłań w przyszłości. Naukowcy z IPCZD od wielu lat pomagają lepiej poznawać przyczyny otyłości u dzieci i szukać skutecznych sposobów jej zapobiegania. Temu służyły ważne projekty o dumnych nazwach OLAF i OLA, CHOP oraz TOYBOX, a także badania prowadzone w ramach Narodowego Programu Zdrowia.
Dzięki tym badaniom wiemy coraz więcej o rozwoju dzieci, ich żywieniu, aktywności fizycznej oraz czynnikach, które sprzyjają nadmiernej masie ciała lub przed nią chronią. Chcemy, aby z tej zdobywanej przez lata wiedzy mogli skorzystać wszyscy – dzieci, rodzice, lekarze i osoby pracujące z dziećmi.
Bo naszym wspólnym celem nie jest tylko walka z otyłością. Jest nim zdrowie dzieci, ich sprawność, dobre samopoczucie i radość życia**.**

prof. dr hab. n. med. Piotr Socha
Z-ca Dyrektora ds. Naukowych IPCZD

INSTYTUT
„POMNIK-CENTRUM ZDROWIA DZIECKA"

POLPEDNET
Polska Sieć Badań Klinicznych w Pediatrii



Publikacja powstała z okazji II Forum „Zdrowe dzieci – zdrowa przyszłość" pod hasłem:
„Profilaktyka zaczyna się w dzieciństwie – rodzina, przedszkole, szkoła, system"
06.11.2026 r. organizowanego przez Instytut „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka".

Poznaj inne części
serii komiksów IPCZD

ISBN 978-83-981586-2-6
9 788398 158626

Print ISBN 978-83-981586-2-6
Wersja elektroniczna on-line i do pobrania ISBN 978-83-981586-5-7