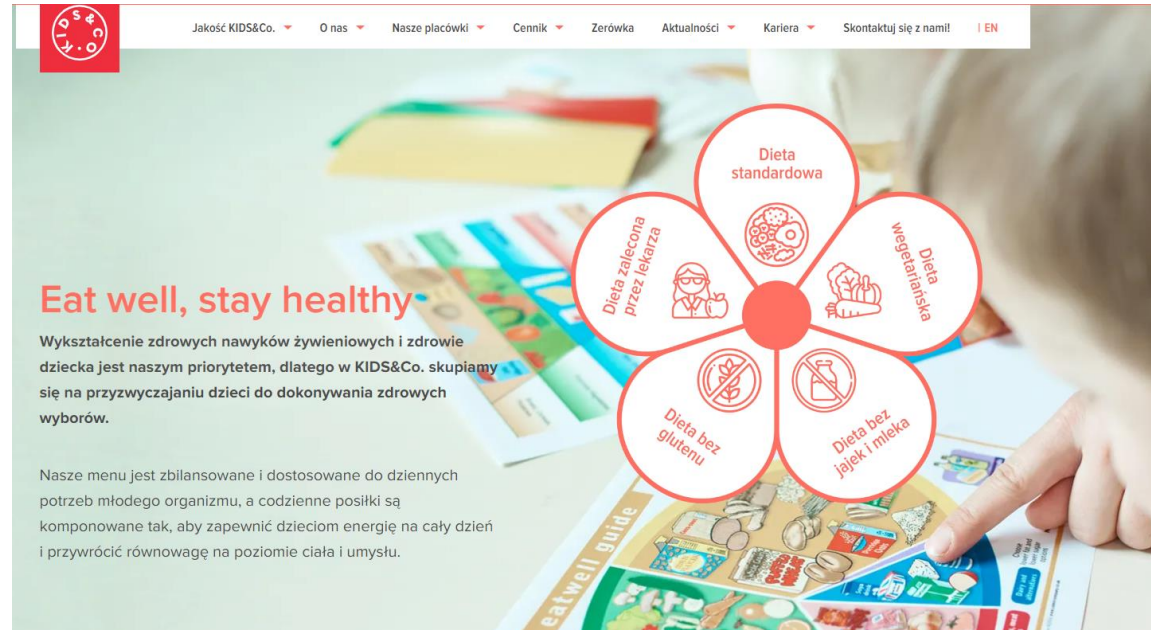


## Przyczyny otyłości u dzieci i ich wieloaspektowość.



Jakość KIDS&Co. O nas Nasze placówki Cennik Zerówka Aktualności Kariera Skontaktuj się z nami | EN

### Eat well, stay healthy

Wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowie dziecka jest naszym priorytetem, dlatego w KIDS&Co. skupiamy się na przyzwyczajaniu dzieci do dokonywania zdrowych wyborów.

Nasze menu jest zbilansowane i dostosowane do dziennych potrzeb młodego organizmu, a codzienne posiłki są komponowane tak, aby zapewnić dzieciom energię na cały dzień i przywrócić równowagę na poziomie ciała i umysłu.

- Dieta standardowa
- Dieta wegetariańska
- Dieta bez jajek i mleka
- Dieta bez glutenu
- Dieta zalecana przez lekarza

Mgr Agnieszka Danielewicz, dietetyk,  
edukator społeczny w cukrzycy, specjalista żywienia  
dzieci



## Dlaczego troskają nas małe (duże) brzuszki?

- Dzieci cechuje ufność.
- Dzieci lubią dostawać, mieć, posiadać.
- Dzieci są uważne.
- Dzieci obserwują.
- Dzieci naśladowają.
- Dzieci się inspirują.
- Dzieci mają piękną wyobraźnię.
- Dzieci są ciekawe.
- Dzieci mogą nie odróżniać prawdy od nie prawdy.
- Dzieci się uczą.
- Dzieci poznają.
- Dzieci rosną.



## Kiedy rozpoznajemy otyłość?

- Podstawą rozpoznania nadwagi lub otyłości oraz oceny stopnia nasilenia choroby jest wykonanie pomiarów antropometrycznych oraz właściwa ocena uzyskanych wyników.
- Oceny, czy dziecko ma nadmierną masę ciała, można dokonać na kilka sposobów wykorzystując podstawowe pomiary antropometryczne: wysokość / długość ciała, masę ciała oraz obwód talii (pasa).
- Na ich podstawie możemy ocenić stan odżywienia dziecka w oparciu o następujące wskaźniki:
  - Wskaźnik masy ciała BMI (body mass index)
  - Masę ciała należną do wzrostu
  - Obwód pasa
  - Wskaźnik obwodu pasa / wzrostu (WHtR) ( waist / height ratio)
- U dzieci i młodzieży dla oceny prawidłowego wzrastania i przybywania na wadze posługujemy się tak zwanymi siatkami centylowymi.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kilogramach}}{(\text{wysokość ciała w metrach})^2}$$

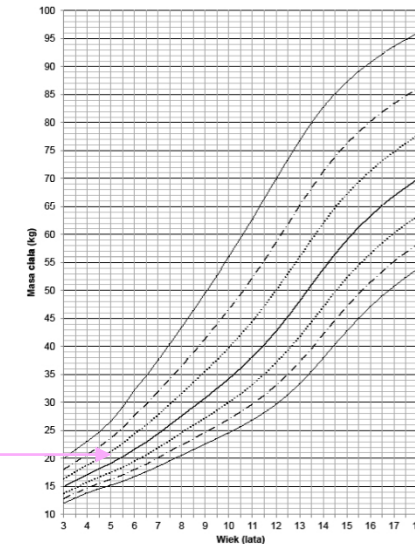
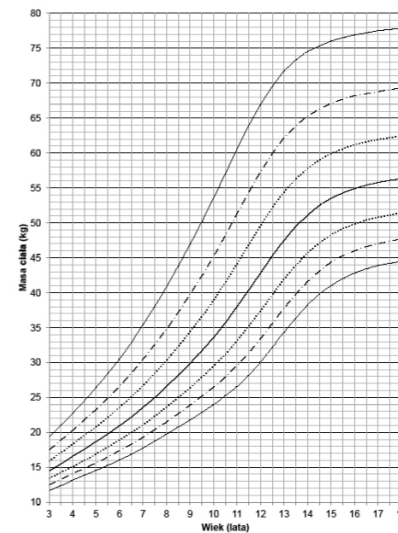


## Kiedy rozpoznajemy otyłość?

- Elementem właściwej oceny jest odniesienie pomiarów do **odpowiednich NORM** właściwych dla wieku i płci dziecka.
- Do tego celu służą **SIATKI CENTYLOWE dla BMI**.
- Dla dzieci poniżej 3 roku życia rekomendowane jest korzystanie z siatek centylowych WHO (Światowa Organizacja Zdrowia).
- Dla dzieci powyżej mogą to być siatki centylowe z projektu **OLA i OLAF**

Tabela 1. Statystyki opisowe – średnie (SD) wysokości ciała, masy ciała i BMI uczestników badań OLA i OLAF

WIEK (LATA)	CHŁOPCY					DZIEWCZĘTA				
	N*	Wysokość (cm)	N**	Masa (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	N*	Wysokość (cm)	N**	Masa (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
3	595	98,3 (4,25)	592	15,5 (2,32)	16,0 (1,55)	582	96,9 (4,32)	581	14,9 (2,09)	15,9 (1,46)
4	666	104,9 (4,69)	665	17,5 (2,68)	15,8 (1,70)	691	103,6 (4,58)	690	17,0 (2,86)	15,8 (1,79)
5	615	111,8 (4,87)	615	19,7 (3,31)	15,7 (1,82)	658	110,4 (4,98)	658	19,1 (3,37)	15,6 (1,82)
6	584	118,4 (5,55)	584	22,4 (4,38)	15,9 (2,07)	595	117,0 (5,41)	594	21,7 (4,16)	15,7 (2,06)
7	479	124,7 (5,41)	479	25,5 (5,15)	16,3 (2,34)	422	123,4 (5,68)	422	24,5 (4,72)	16,0 (2,19)
8	715	130,6 (5,67)	715	28,8 (6,09)	16,7 (2,63)	694	129,3 (6,04)	694	27,7 (5,93)	16,4 (2,51)
9	731	136,3 (6,33)	731	32,4 (7,55)	17,3 (2,99)	701	135,3 (6,21)	701	31,3 (7,04)	16,9 (2,78)
10	648	141,4 (6,84)	648	36,0 (8,74)	17,9 (3,26)	747	140,7 (6,91)	747	34,8 (7,88)	17,4 (2,86)
11	665	146,7 (6,50)	665	39,7 (9,59)	18,3 (3,39)	674	147,1 (7,75)	674	39,6 (9,50)	18,1 (3,23)
12	638	152,8 (7,82)	638	44,6 (11,28)	18,9 (3,57)	636	153,5 (7,24)	636	44,0 (9,85)	18,5 (3,18)
13	640	160,5 (8,80)	640	50,6 (12,19)	19,5 (3,40)	644	159,1 (6,38)	643	49,4 (10,37)	19,4 (3,37)
14	666	166,8 (8,37)	665	55,1 (12,42)	19,6 (3,46)	753	162,3 (6,15)	753	52,8 (9,90)	20,0 (3,28)
15	724	172,8 (7,51)	724	61,4 (11,68)	20,5 (3,41)	710	163,7 (5,92)	710	55,1 (9,44)	20,5 (3,20)
16	690	175,3 (6,83)	689	64,2 (11,42)	20,8 (3,12)	817	164,3 (5,91)	816	55,9 (8,79)	20,7 (2,91)
17	801	178,0 (6,40)	801	68,9 (11,32)	21,7 (3,30)	1058	164,7 (5,84)	1055	57,2 (9,25)	21,1 (3,07)
18	846	178,5 (6,49)	845	71,2 (11,78)	22,3 (3,31)	1126	165,1 (6,09)	1121	57,7 (9,46)	21,1 (3,09)



- Oraz tabele opracowanych przez Międzynarodową Grupę Roboczą ds. Otyłości (International Obesity Task Force – IOTF).





54

Masa (50 - 75 percentyl)



### Dane dziecka

#### Data urodzenia

2024-03-21

#### Data pomiaru

2024-03-21

LUB

#### Wiek

5

#### Jednostka

lata

#### Płeć

- Kobieta  
 Mężczyzna

#### Masa ciała

19

#### Jednostka

kilogramy

#### Wzrost/długość w cm

#### Masa ciała

#### Wysokość

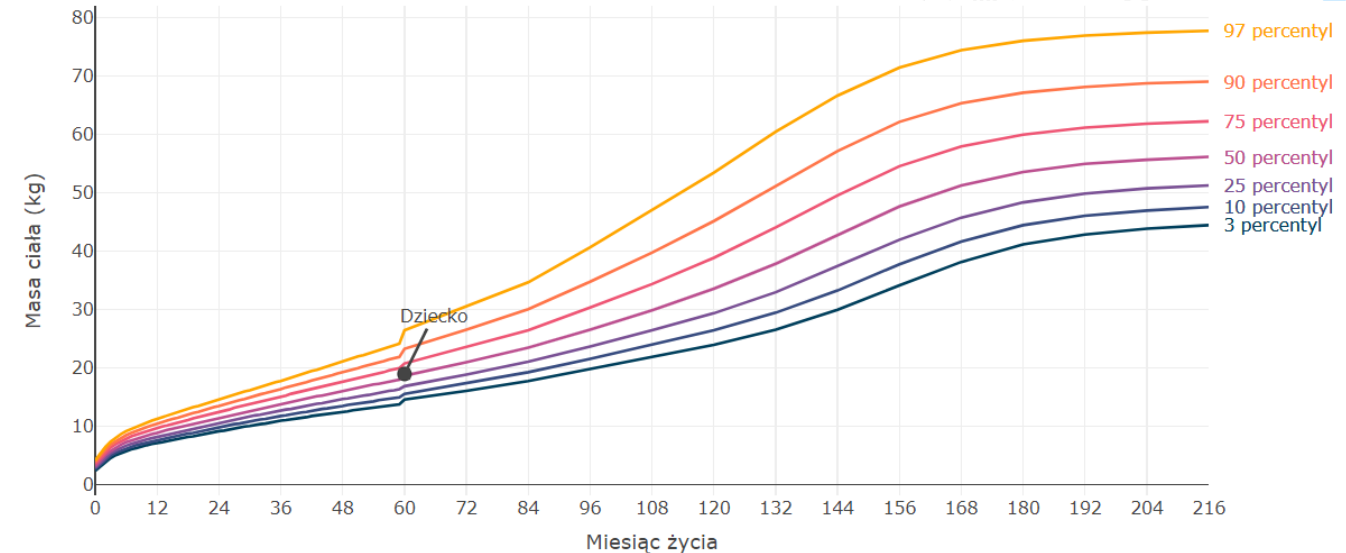
#### BMI

#### Masa/wysokość

#### Obwód głowy

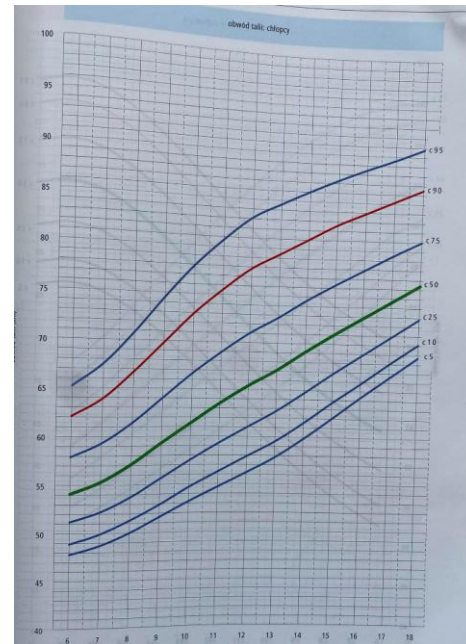
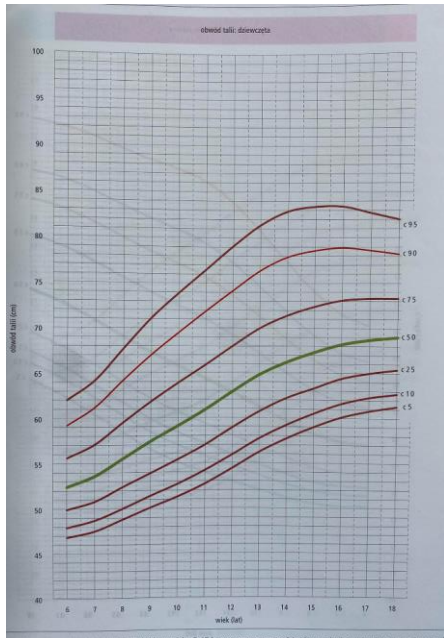
#### Wszystkie pomiary

### Masa do wieku - dziewczynki



## Kiedy rozpoznajemy otyłość?

- Obwód pasa / talii jest najprostszym wskaźnikiem otyłości trzewnej.
- Dla dzieci w Polsce mają zastosowanie punkty odcięcia 90. centyl na siatkach centylowych OLA i OLAF.
- Powyżej 16 roku życia przyjmuje się za punkty odcięcia wartości dla osób dorosłych, 94 cm dla mężczyzn i 80 cm dla kobiet.





Otyłość została uznana za chorobę i wpisano ją na listę Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (w klasyfikacji ICD-10). Według Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, w Polsce nadwaga lub otyłość występują u:

- 12,2% chłopców i 10% dziewcząt u dzieci w wieku przedszkolnym
- 18,5% chłopców i 14,3% dziewcząt u dzieci w wieku.

**Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano u 32% polskich dzieci w wieku 7-9 lat. Jest to 8 miejsce wśród badanych krajów w Europie.**

8



## Kiedy rodzice z dziećmi z nadwagą i otyłością trafiają do dietetyka?

---



- Późno.
- Kiedy **dziecko odczuwa konsekwencje** nadwagi i otyłości zarówno zdrowotne jak i rówieśnicze i relacyjne.
- Kiedy zbliża się ważne wydarzenie ☹️ (np. komunია, wakacje).
- Kiedy jest zalecenie lekarza pediatry.
- Kiedy jest wypisane z oddziału szpitalnego.
- Kiedy ma zaparcia.



## Czy nadwaga i otyłość to choroba?

Otyłość jest chorobą przewlekłą, charakteryzującą się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie, która w swoim przebiegu może prowadzić do rozwoju wielu powikłań, w tym zaburzeń gospodarki węglowodanowej, nadciśnienia tętniczego, dyslipidemii aterogennej, miażdżycy, powikłań sercowo-naczyniowych, niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby, zwyrodnień dużych stawów, a także niektórych nowotworów.

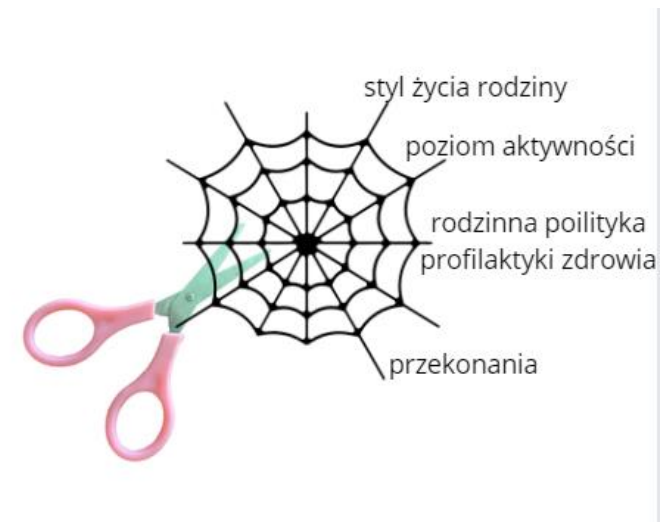
W skład tej ostatniej wchodzi bowiem zarówno tłuszczowa, jak i beztłuszczowa masa ciała (tkanka mięśniowa, masa kostna oraz woda zewnątrz- i wewnątrzkomórkowa).



## Czy nadwaga i otyłość to choroba?

Wyróżnia się dwie postacie otyłości:

- **prostą (pierwotną)** – stanowi 90% wszystkich przypadków otyłości i jest wynikiem długotrwałego utrzymywania się  dodatniego bilansu energetycznego,
- **Przyczyny środowiskowe - MODYFIKOWALNE**: nieprawidłowy model odżywiania, niski wskaźnik aktywności fizycznej zaplanowanej i nie zaplanowanej, niedobór snu.



## Czy nadwaga i otyłość to choroba?

- **wtórną** – stanowi 10% wszystkich przypadków otyłości i jest objawem określonej jednostki chorobowej lub następstwem podawania niektórych leków.

Przyczyny genetyczne	<p>Mutacja genu leptyny, mutacja receptora leptyny</p> <p>Mutacja genu receptora melanokortyny</p> <p>Mutacja genu proopiomelanokortyny lub genu jej konwertazy</p> <p>Zespół Bardeta -Biedla</p> <p>Zespół Alströma</p> <p>Zespół Klinefeltera</p> <p>Zespół Pradera -Williego</p> <p>Zespół Downa</p> <p>Zespół Turnera</p> <p>Zespół Cohena</p> <p>Zespół Carpentera</p> <p>Achondroplazja</p> <p>Hipoachondroplazja</p>
----------------------	---

Przyczyny hormonalne	<p>Hiperkortyzolemia</p> <p>Niedoczynność tarczycy</p> <p>Somatotropinowa niedoczynność przysadki</p> <p>Wrodzony przerost nadnerczy</p> <p>Rzekoma nadczynność przytarczyc</p>
Uszkodzenie podwzgórza (tzw. otyłość podwzgórzowa)	<p>Guzy okolicy podwzgórzowej</p> <p>Neuroinfekcje</p> <p>Urazy czaszkowo -mózgowe</p> <p>Zabiegi neurochirurgiczne</p> <p>Radioterapia OUN</p>
Leki	<p>Glikokortykosteroidy</p> <p>Estrogeny</p> <p>Progesteron</p> <p>Antydepresyjne</p> <p>Neuroleptyki</p> <p>Antyhistaminiki (zwłaszcza starej generacji) i in.</p>



## Co oznacza określenie „okres krytyczny”?

- [Czas dzieciństwa i dojrzewania](#) są okresami krytycznymi w rozwoju otyłości.
- Otyłość, nawet znaczna, występująca we wczesnym dzieciństwie nie zawsze prowadzi do nadwagi w wieku dorosłym, ale jest czynnikiem obciążającym.
- Większość „pulchnych niemowląt”, zwłaszcza karmionych mlekiem matki, traci zwykle nadmiar tkanki tłuszczowej około drugiego roku życia, bowiem wówczas **zwiększa się ich aktywność ruchowa**.
- W kolejnych latach dochodzi do ponownego przyrostu tkanki tłuszczowej, jest to tak zwana „**otyłość z odbicia**”.
- Mamy z nią do czynienia zwykle około **szóstego roku życia dziecka**.
- Im wcześniej „otyłość z odbicia” nastąpi, tym większe jest prawdopodobieństwo otyłości w przyszłości.
- Według badań większość dzieci przybierających nadmiernie na wadze [przed szóstym rokiem życia utrzymuje nadwagę w okresie pokwitania](#).



## A może wyrośnie z tego?

- Nie bez przyczyny mówi się, że otyłe dziecko to otyły dorosły.
- U otyłego przedszkolaka prawdopodobieństwo zostanie otyłym dorosłym jest ponad **czterokrotnie** większe niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała.
- Bardzo często pozostaje on otyłym nastolatkiem.
- **Otyłość** w wieku od **piętnastu do siedemnastu** lat wiąże się z kolei aż z 17,5 razy większym ryzykiem wystąpienia otyłości w życiu dorosłym.
- Tak więc ponad **30% otyłych przedszkolaków** i **prawie 80% otyłych nastolatków** ma szansę stać się otyłymi dorosłymi.

4



## Następstwa i powikłania otyłości są wielokierunkowe i mogą dotyczyć:

- ✓ **zaburzeń endokrynologicznych:** insulinooporność, hiperinsulinizm, nieprawidłowa glikemia na czczo, nieprawidłowa tolerancja glukozy, cukrzyca typu 2, hiperandrogenizm, **wczesne dojrzewanie płciowe** (głównie u dziewcząt), zespół policystycznych jajników,
- ✓ **zaburzeń gospodarki lipidowej:** podwyższone stężenie trójglicerydów, podwyższone stężenie cholesterolu całkowitego oraz obniżone stężenie frakcji HDL cholesterolu,
- ✓ **układu sercowo - naczyniowego:** nadciśnienie tętnicze, zwiększenie masy lewej komory serca, przewlekły stan zapalny, choroba niedokrwienna serca i wzrost ryzyka incydentów sercowo - naczyniowych w życiu dorosłym,
- ✓ wystąpienia zespołu metabolicznego ([2007 Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna IFD wydaje wytyczne rozpoznania zespołu metabolicznego u dzieci od lat 10](#))
- ✓ **płuc:** obturacyjny bezdech senny, **gorsza tolerancja wysiłku fizycznego,**
- ✓ **układu kostno - stawowego:** bóle kręgosłupa, skolioza, hiperlordoza, płaskostopie, koślawość kolan,
- ✓ **układu pokarmowego:** kamica pęcherzyka żółciowego, niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby (NAFLD), choroba refluksowa przełyku (GERD),
- ✓ **zaburzeń emocjonalnych: niska samoocena, depresja, zaburzenia jedzenia, izolacja społeczna,**
- ✓ **zwiększonego ryzyka otyłości w wieku dorosłym.**





## Jakie czynniki wpływają na rozwój otyłości u dzieci?



Przyczyną zwiększonej masy ciała jest **utrzymywanie dodatniego bilansu energetycznego**, co oznacza większą liczbę kalorii dostarczanych do organizmu niż kalorii wydatkowanych.



Na utrzymanie przyrostu wysokości i masy ciała u dziecka ma wpływ równowaga między przyswojonym pokarmem a wydatkiem energii wytworzonej (tak zwany bilans energetyczny).



**Składnikami bilansu energetycznego** są: podaż energii i wydatek energetyczny.



# Jakie czynniki wpływają na rozwój otyłości u dzieci?

---

Na kontrolę łaknienia wpływają czynniki fizjologiczne oraz psycho-emocjonalne i społeczne.

Czynniki fizjologiczne, czyli pojawienie się uczucia głodu i ilość spożywanych pokarmów zależą od zapotrzebowania na energię (aktywność fizyczna, wzrastanie) i kaloryczności poprzedniego posiłku.

Wśród czynników **psychoemocjonalnych i społecznych** wpływających na kontrolę łaknienia wymienia się między innymi: stres, niepokój, walory smakowe pokarmu, dostępność pożywienia, sposób przygotowania, wielkość porcji, ale także presję rodziny i otoczenia.



## Wpływ wybranych czynników na możliwy rozwój otyłości wieku dziecięcego.



- ✓ Sposób rozszerzania diety.
- ✓ Polityka rodzinna w zakresie żywienia.
- ✓ Planowanie posiłków po odebraniu dziecka z placówki.
- ✓ Sposób zaspokajania potrzeb związanych z nawodnieniem.
- ✓ **Regulacja emocji i samoregulacja dziecka.**
- ✓ Nawyki żywieniowe domowników.
- ✓ Formy spędzania czasu.
- ✓ Sposób przyrządzania posiłków.
- ✓ Wiedza z zakresu wpływu żywienia na rozwój dziecka.
- ✓ Dostępność do produktów / posiłków.
- ✓ Presja związana z karmieniem.
- ✓ Organizacja rodzinnych posiłków.

## Wpływ wybranych czynników na możliwy rozwój otyłości wieku dziecięcego.



- ✓ Nieprawidłowe planowanie wyżywienia zbiorowego w żłobku i przedszkolu.
- ✓ Serwowanie zbyt dużych porcji.
- ✓ Zbyt wysoki udział słodzonych herbat i napojów.
- ✓ Zbyt wysoki udział cukru dodanego w oferowanych posiłkach.
- ✓ Zbyt niski poziom aktywności ruchowej.
- ✓ Brak zasad związanych z obchodzeniem dni wyjątkowych.
- ✓ Brak upowszedniania dobrych praktyk celem inspirowania rodziców i opiekunów do współpracy.
- ✓ **Brak edukacji żywieniowej.**

## Wpływ reklamy na decyzyjność zakupową.



Reklamy mogą mieć zarówno użyteczny jak i negatywny wpływ na dziecko. W dużej mierze zależy to od ich treści, jakości i tego, w jaki sposób dany towar jest propagowany.

Techniki reklamowe wywołujące postawę „muszę to mieć”:

- Ograniczenie dostępności.
- Ograniczenia czasowe.
- Degustacje.
- Identyfikacja z bohaterami.
- Przypisywanie produktom „mocy”.
- Nadinterpretacja.
- Manipulowanie przekazem na etykiecie.



### Składniki

Mąka ryżowa 43,9 %, mleko modyfikowane 43,6 % [odtłuszczone mleko w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z mleka), oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (C, E, A, biotyna, tiamina, B6, D, wapń, żelazo, jod), maltodekstryna], cukier, proszek truskawkowy 1,2 % (maltodekstryna, suszona truskawka, naturalny aromat truskawkowy), płatki truskawkowe 1 % (suszona truskawka, mąka ryżowa), naturalny aromat. Maltodekstryna jest wprowadzana do produktu z proszkiem owocowym i witaminami.

### Składniki

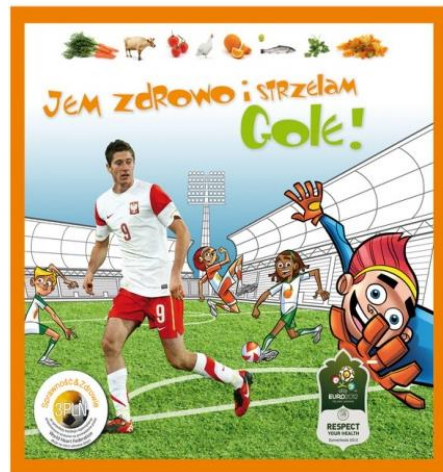
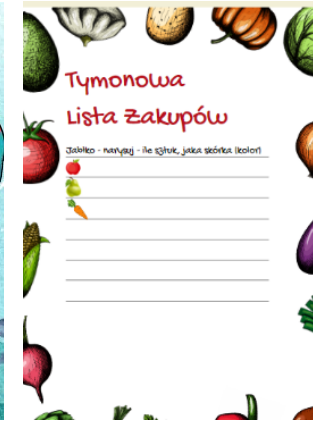
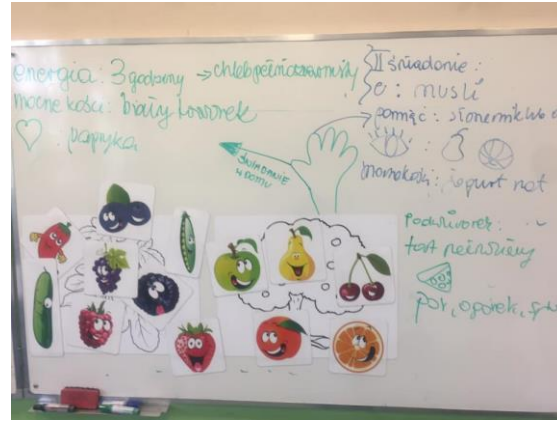
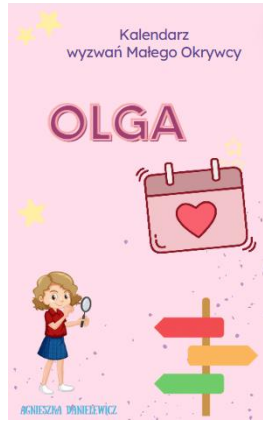
truskawki  
cukier  
woda  
substancja żelująca: pektyny  
regulator kwasowości: kwas cytrynowy  
Sporządzono z 40 g owoców na 100 g produktu  
Łączna zawartość cukru 36 g na 100 g produktu



skład jogurtu: mleko, cukier, woda, mleko w proszku odtłuszczone, skrobia modyfikowana, białka mleka, cytryniany wapnia, żywe kultury bakterii jogurtowych, naturalny aromat waniliowy, ekstrakt wanilii, barwnik: beta-karoten; regulator kwasowości: kwas cytrynowy; witamina D.

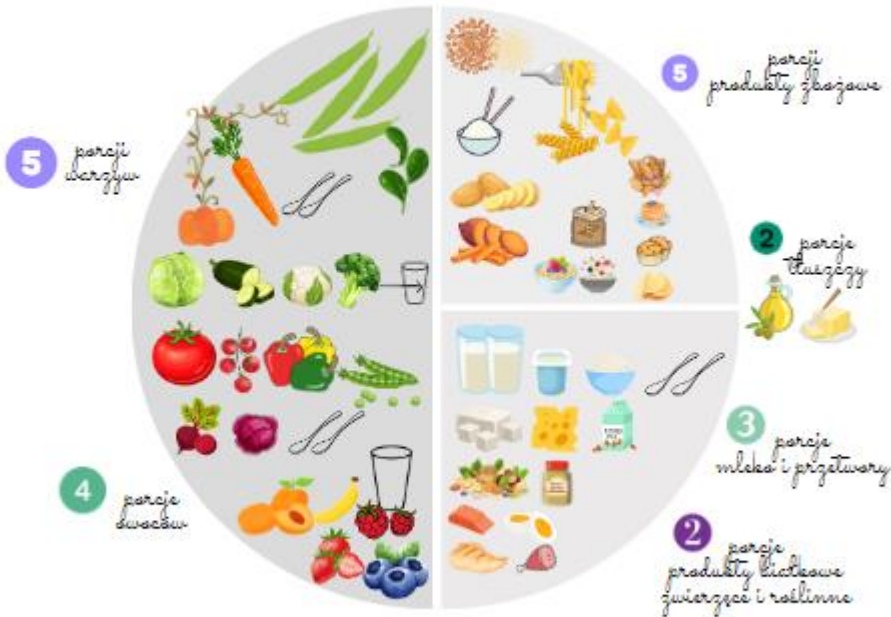


# Zatem, co? Dieta?

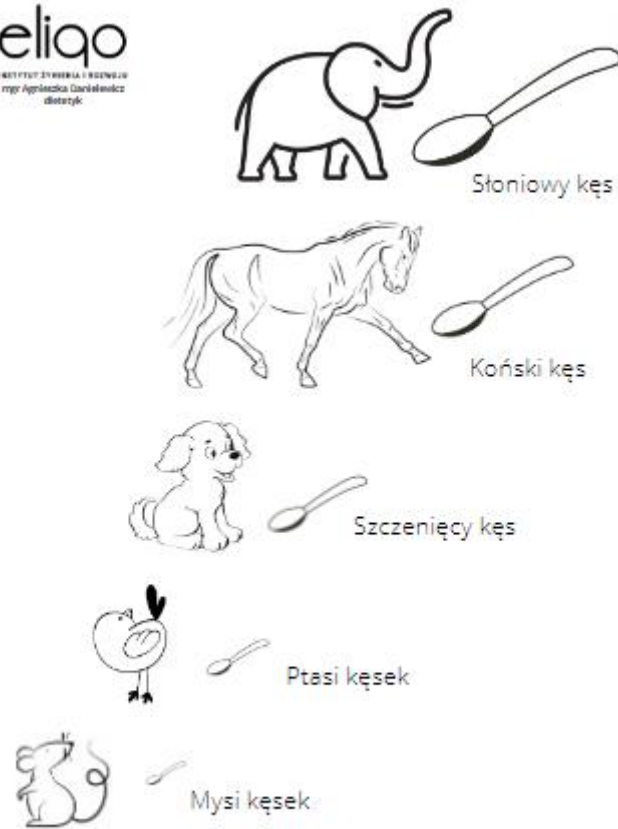


### Mój Talerzyk Zdrowia dzieci młodsze 1-3 lat

na podstawie: 1000dni.pl oraz www.nccz.pzh.gov.pl



Baw się jedzeniem, poznawaj jedzenie wszystkimi zmysłami, odkrywaj kolory, smaki, zapachy.  
Nie spiesz się, mamy czas.



### Mój Talerzyk Zdrowia dzieci młodsze

Warzywa	Tak	Nie	Owoce	Tak	Nie
1- Sałata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1- Jabłko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Ogórek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2- Gruszka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Parsiód	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3- Pomarańcza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Rzodkiewka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4- Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Marchewka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5- Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Kalafior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6- Truskawki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Papryka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7- Maliny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Brokuł	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8- Winogrona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- Brokol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9- Borówka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Fasolka szparagowa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10- Mandarynka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prod. zbożowe	Tak	Nie	Nabiał i Białko	Tak	Nie
1- Chleb pełnoziarnisty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1- Jogurt naturalny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Chleb tostowy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2- Twarożek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Bułka graham	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3- Humus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Bułka kaperka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4- Sernik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Tortilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5- Ser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6- Jajko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Płatki owsiane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7- Orzechy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Kasza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8- Migdały	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- Ryż	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9- Pestki dyni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Makaron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10- Ryby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Baw się jedzeniem, poznawaj jedzenie wszystkimi zmysłami, odkrywaj kolory, smaki, zapachy.  
Nie spiesz się, mamy czas.



## Zróbmy to wystarczająco dobrze. Bezpieczna zmiana / interwencja /. 3Z

### ✓ Zamień:

- ✓ Jeżdżenie na chodzenie i wspólną zabawę;
- ✓ Wody smakowe na wodę lub domowe lemoniady.
- ✓ Kupowane dania – na wspólne domowe posiłki.
- ✓ Surówki na porcję warzyw.
- ✓ Kupowane desery jogurtowe na jogurty naturalne z owocem.
- ✓ Wybrane dania z mąki pszennej na te z dodatkiem mąki pełnoziarnistej.
- ✓ Podjadanie we wspólne przygotowywanie.
- ✓ Politykę rodzinną na wspólną.

### Zwiększ:

- ✓ Swoją i dziecka aktywność.
- ✓ Ilość różnych warzyw podawanych w prostych formach.
- ✓ Ilość wody pomiędzy posiłkami.
- ✓ Częstotliwość gotowanych zup na wywarach z warzyw.
- ✓ Swoją wiedzę, kreatywność kulinarną.
- ✓ Udział dziecka a przygotowaniu wspólnych posiłków.
- ✓ Przerwę między posiłkami 5P

### Zmniejsz:

- ↓ Udział cukru dodanego
- ↓ Udział dodatków do dań w postaci: musów, soków, koncentratów;
- ↓ Udział tłuszczów nasyconych i utwardzonych i częściowo utwardzonych roślinnych.
- ↓ Częstotliwość okazjonalnego podjadania i jedzenia na mieście.
- ↓ Wpływ reklamy na Twoje decyzje o wyborze produktów.





Home > [Dowiedz się więcej – CDO](#)

## Dowiedz się więcej – CDO



[Dowiedz się więcej](#)



[Zaloguj się do platformy CDO](#)



[Regulamin CDO](#)

## Witamy w Centrum Dietetycznym Online



### Założ konto w serwisie

Zarejestruj się trzema kliknięciami.  
To bezpieczny i przyjazny serwis prowadzony pod patronatem Ministerstwa Zdrowia.



### Wypełnij ankietę

W prostej ankiecie wskaż ile masz lat, co jesz na co dzień, czy uprawiasz sport.  
Odpowiedzi są widoczne wyłącznie dla Ciebie i ekspertów.



### Wybierz datę i godzinę swojej konsultacji online

W kalendarzu na swoim profilu zaznacz, w jaki dzień i o której godzinie chcesz porozmawiać z ekspertem poradni dietetycznej.

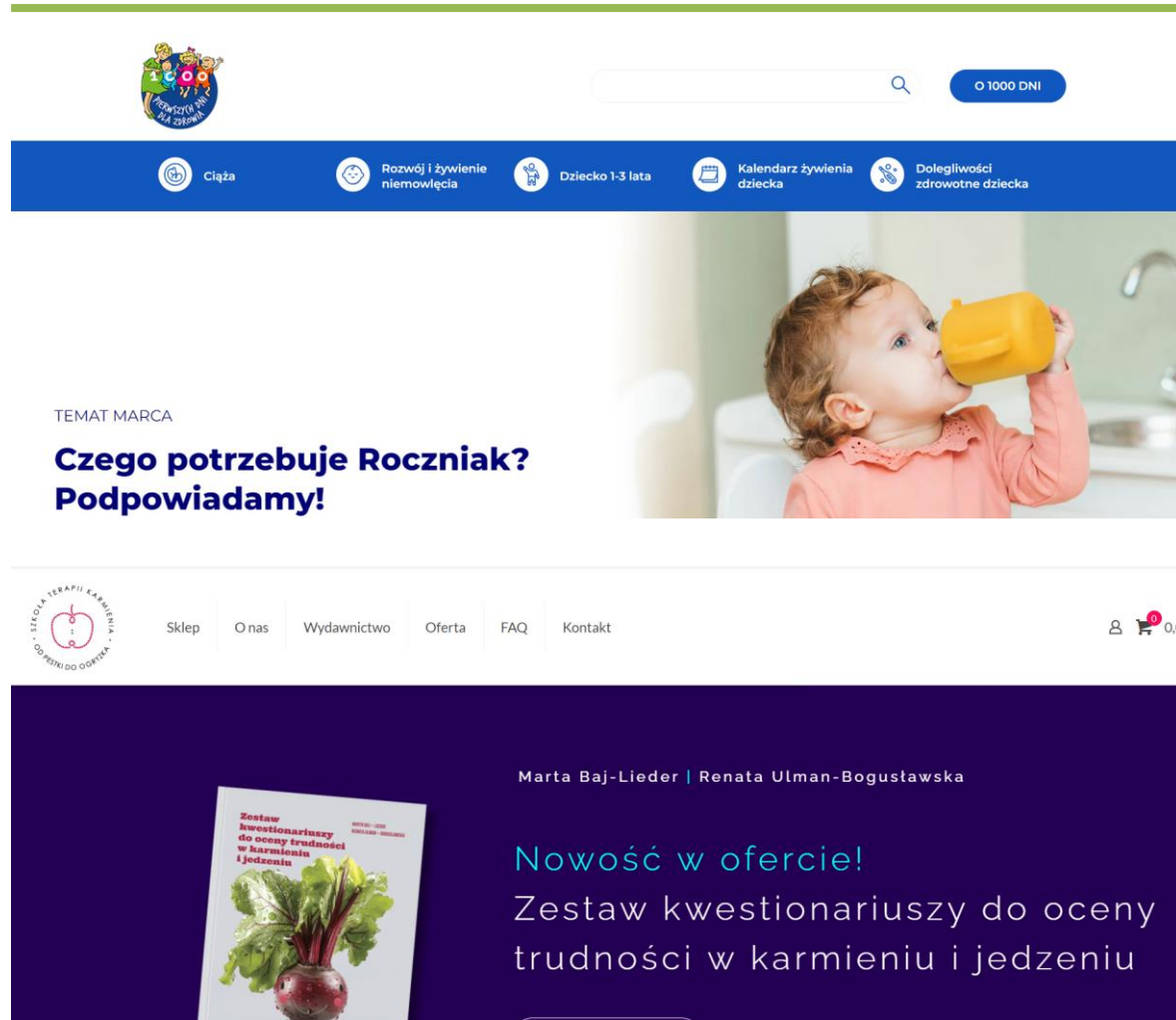


### Rozmawiaj przez internet!

Dwie godziny przed konsultacją otrzymasz e-mail przypominający o wizycie. W momencie rozpoczęcia konsultacji naciśnij przycisk "Połącz" i rozpocznij wideorozmowę.



Dobre strony.



The screenshot shows the eliqo website homepage. At the top left is the eliqo logo and the text 'INSTYTUT ŻYWIENIA I ROZWOJU'. Below this is a navigation bar with icons and labels: 'Cięża', 'Rozwój i żywienie niemowlęcia', 'Dziecko 1-3 lata', 'Kalendarz żywienia dziecka', and 'Dolegliwości zdrowotne dziecka'. A search bar with a magnifying glass icon and a blue button labeled 'O 1000 DNI' is positioned to the right. The main content area features a large image of a young child drinking from a yellow cup. Below the image, the text reads 'TEMAT MARCA' followed by the headline 'Czego potrzebuje Roczniak? Podpowiadamy!'. At the bottom of the page, there is a navigation menu with links: 'Sklep', 'O nas', 'Wydawnictwo', 'Oferta', 'FAQ', and 'Kontakt'. A shopping cart icon shows '0,0'. A dark blue banner at the bottom promotes a new product: 'Nowość w ofercie! Zestaw kwestionariuszy do oceny trudności w karmieniu i jedzeniu' by Marta Baj-Lieder and Renata Ulman-Bogustawska. An image of the product box, titled 'Zestaw kwestionariuszy do oceny trudności w karmieniu i jedzeniu', is shown on the left side of the banner.



Warto posłuchać.



Małgorzata  
Jackowska

ZACZNIJ TUTAJ WIEDZA #KWADRANSZJACKOWSKA SKLEP FREE KONSULTACJE KC

## NAGRANIA #kwadranszjackowska #zadbajomatkę

To wersje audio i wideo nagrań live, odbywających się na facebooku i instagramie.

#kwadranszjackowska

O żywieniu niemowląt, diecie dzieci małych i starszych, odżywianiu mam w czasie ciąży i karmienia piersią oraz dbaniu o dietę całej rodziny.

#zadbajomatkę

Rozmowy o tym, jak nie zgubić się w dbaniu o wszystkich dookoła, jak pamiętać o sobie i jak różne rzeczy może oznaczać dbanie o siebie dla każdej z nas.

Rzetelnie, praktycznie, uspokajająco i bezpłatnie - nagrania znajdziesz na YouTube i Spotify

## Poranna Melisa

najbardziej uspokajająca audycja o  
żywieniu dzieci

Posłuchaj



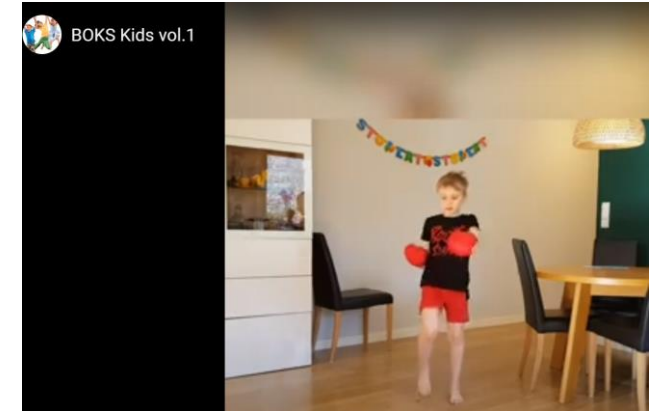
Bezpłatny webinar O MNIE BLOG OFERTA PRZEPISY ZAŁOGUJ SKLEP

## BLOG





Warto pooglądać.  
Wgraj Się (dietetyk)-gdyniasport.pl/projekty/wgrajsie.  
Fit klasa – opz.gdansk.pl



[www.instituteligo](http://www.instituteligo)

Dziękuję za uwagę.



**Instytut Eligo**

1,7 tys. obserwujący • 139 obserwowanych