



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Problemy dużej wagi

Jeden stół, Jedna rodzina

Joanna Jurek



Tytuł: Jeden stół, jedna rodzina

Autor: Joanna Jurek

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-66-3

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: **„Problemy dużej wagi” – Wsparcie i psychoedukacja dzieci z cukrzycą typu I oraz dzieci z problemem otyłości oraz ich rodzin** w ramach programu: „Wsparcie i psychoedukacja dzieci przewlekle chorych oraz ich rodzin”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

O zdrowiu całej rodziny, nie tylko dziecka

Dlaczego masa ciała dziecka tak często mówi coś o życiu całej rodziny

Wielu rodziców ma poczucie winy, gdy lekarz wspomina o nadwadze u dziecka. Tymczasem rzadko jest to wina kogokolwiek. Najczęściej to sygnał, że codzienność w domu uległa zaburzeniu. Przyczyn może być wiele, jednak czasem przez pośpiech, czasem przez stres, a czasem po prostu dlatego, że życie bywa trudne, a w dzisiejszych czasach żywność dająca pocieszenie (tzw. Comfort eating) jest w zasięgu ręki.

Dzieci patrzą na nas uważniej, niż nam się wydaje. To, jak siadamy do stołu, co jemy „na szybko”, jak reagujemy na zmęczenie, czy mamy chwilę na spacer... wszystko to powoli układa w ich głowie obraz tego, co jest „normalne”. I waga potrafi być odbiciem tych wzorców. Warto dodać, że czasem zaburzenia wagi są konsekwencją zaburzeń metabolicznych obecnych w rodzinie, jak predyspozycja do problemów związanych z prawidłowym poziomem cukru lub metabolizmu tłuszczów, co odzwierciedla profil lipidowy.



Dlatego praca nad masą ciała dziecka nie polega na tym, by „trzymać je na diecie”. To droga donikąd. O wiele skuteczniejsze i łagodniejsze jest podejście rodzinne, gdzie dziecko i rodzice działają jak JEDNA DRUŻYNA: małe zmiany, które wszyscy mogą udźwignąć. Kilka wspólnych posiłków w tygodniu, lepsza organizacja zakupów, trochę mniej jedzenia z nudów, trochę więcej snu i ruchu, który nie kojarzy się z karą.

Dzisiejsze badania potwierdzają coś, co wielu rodziców intuicyjnie czuje: **to dom tworzy środowisko metaboliczne dziecka**. Geny mają znaczenie, jasne, ale na co dzień to właśnie nasze nawyki budują fundament który wspiera zdrowie albo powoli je podkopuje.

Najważniejsze? Nic nie trzeba zmieniać w jeden dzień. Wystarczy zacząć od małych kroków, najlepiej razem. Gdy rodzina działa jako zespół, poprawa przychodzi spokojniej, bez presji i bez poczucia, że ktoś jest „winny”.

Planowanie posiłków krok po kroku

Planowanie posiłków to najprostszy, a jednocześnie najczęściej pomijany element skutecznej terapii otyłości dziecięcej. To właśnie tu decyduje się, czy zdrowe żywienie będzie sposobem życia, czy chwilowym zrywem. W dobrze zaplanowanym jadłospisie nie chodzi o perfekcję – lecz o stały rytm i dostępność wartościowego jedzenia w realnych warunkach rodzinnych.

Regularność posiłków, sezonowość i różnorodność produktów pomagają ustabilizować poziom glukozy, zmniejszają napady głodu i ułatwiają utrzymanie prawidłowej masy ciała.

W polskich warunkach kluczem jest wykorzystanie produktów lokalnych i tanich, ale bogatych w błonnik, białko i składniki mineralne. Warto planować z wyprzedzeniem, tworzyć listy zakupów i mieć w kuchni „bazę” – kilka uniwersalnych składników, z których w 15 minut powstanie pełnowartościowy posiłek.

Jesień–zima: sytość, ciepło i odporność

1. Kasze, warzywa korzeniowe i rośliny strączkowe – polska baza odżywcza

Jesienią i zimą organizm potrzebuje ciepłych, gęstych odżywczo posiłków, które stabilizują poziom cukru i wspierają odporność.

Najlepsze wybory to:

- kasza gryczana, pęczak, jaglana, orkiszowa, quinoa,
- warzywa korzeniowe – marchew, seler, buraki, pietruszka, bataty,
- rośliny strączkowe – soczewica, fasola, ciecierzycy, groch.

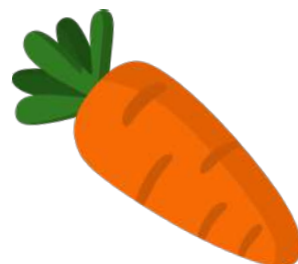
Zasada talerza: ½ warzyw (pieczonych lub duszonych), ¼ kaszy lub ziemniaków, ¼ białka (strączki, drób, ryba, jajo).

Przykład posiłku rodzinnego:

Obiad: gulasz z soczewicy z warzywami korzeniowymi i kaszą gryczaną.

Kolacja: pieczone buraki z fetą, pestkami dyni i jajkiem na miękko.

Takie dania są sycące, tanie i można je przygotować na 2–3 dni, co zmniejsza ryzyko sięgania po „coś na szybko”.



2. Rozgrzewające i tanie dania rodzinne

Dzieci o wiele chętniej jedzą potrawy o wyraźnym smaku i strukturze. Zupy kremy z kaszą, pieczone zapiekanki z warzyw i jajek czy jednogarnkowe potrawy z ciecierzycy to przykłady domowych, sycących dań, które stabilizują glikemię.

Schemat planowania:

1 dzień – zupa (np. dyniowa z imbirem lub grochowa z warzywami),

1 dzień – danie z kaszą i mięsem (np. pęczotto z indykiem i marchewką),

1 dzień – danie strączkowe (soczewica, fasola),

1 dzień – ryba pieczona,

1 dzień – jajka lub danie bezmięsne z białkiem roślinnym.

Przykład obiadu: pieczone pulpeciki z indyka w sosie pomidorowo-marchewkowym + puree z selera i marchewki + surówka z kiszonej kapusty.

3. Zdrowe słodkości i napoje na chłodne dni

Słodki smak jest naturalną potrzebą dziecka, ale warto ją zaspokajać w sposób kontrolowany.

Zamiast ciast z cukrem – pieczenie na bazie płatków owsianych, banana i kakao,
zamiast czekolady – krem z ciecierzycy i kakao lub gorzka czekolada 85%.

Zimą sprawdzają się napoje rozgrzewające:

- ➡ kakao na mleku roślinnym z dodatkiem cynamonu,
- ➡ herbata z imbirem i miodem (dodanym po przestudzeniu),
- ➡ woda z plasterkami pomarańczy i cynamonem.
- ➡ Dzięki nim dziecko utrzymuje prawidłowe nawodnienie, a rodzina nie potrzebuje soków i napojów gazowanych.



Wiosna–lato: lekko, świeżo, ale nadal odżywczo

1. Jak nie przesadzić z surowizną

Wiosną i latem rośnie apetyt na świeże produkty, ale nadmiar surowizny może powodować wzdęcia i uczucie chłodu. Najlepiej łączyć surowe warzywa z lekkim białkiem i zdrowymi tłuszczami.

Zasada: na 3 surowe produkty – 1 gotowany lub grillowany.

Przykładowo: sałatka z kaszą orkiszową, grillowanym kurczakiem, pomidorami i sosem jogurtowym.

Warto korzystać z bogactwa sezonu – szczypior, botwina, szparagi, młode ziemniaki, truskawki, jagody. To naturalne źródła witaminy C, potasu i błonnika.



2. Obiady i kolacje z grilla w wersji „fit dla całej rodziny”

Grill nie musi oznaczać tłustych kiełbas i pieczywa. Wystarczy zmiana proporcji:

Białko – ryby, kurczak, tofu lub halloumi,

Warzywa – cukinia, papryka, bakłażan, cebula, kukurydza,

Dodatki – kasza kuskus, komosa ryżowa, pełnoziarnisty chleb.

Zamiast sosów majonezowych – jogurt naturalny z czosnkiem, koperkiem i cytryną.

Taki grill dostarcza błonnika, białka i nie powoduje gwałtownych skoków glukozy.

Przykład menu:

Grillowany łosoś z koperkiem, warzywami i kaszą kuskus,

Sałatka z bobem, jajkiem i pomidorkami,

Kompot z jagód bez cukru.

3. Przekąski sezonowe

Lato sprzyja przekąskom – warto, by były proste i wartościowe.

Zasada 3 składników: warzywo lub owoc + białko + zdrowy tłuszcz.

Przykłady:

- ➡ Truskawki z jogurtem naturalnym i płatkami migdałów,
- ➡ Ogórek z hummusem i pestkami dyni,
- ➡ Kanapka z chleba żytniego z pastą z bobu i jajkiem.

Te połączenia sycą, zapobiegają podjadaniu i uczą dziecko komponować posiłki w duchu „im prościej, tym zdrowiej”.

Strategie zakupowe na ograniczony budżet

Zdrowe żywienie nie musi być kosztowne, jeśli planuje się z wyprzedzeniem.

Lista zakupów na tydzień – oparta o sezonowe produkty i to, co już masz w domu.

Zakupy z planem – warzywa i owoce kupuj w warzywniaku, produkty suche (kasze, strączki) w dużych opakowaniach.

Gotuj na 2 dni – unikniesz marnowania jedzenia i sięgania po fast foody.

Zamrażaj – gotowe porcje zup, pulpetów, sosów pomidorowych.

Wykorzystuj resztki – kasza z obiadu to baza do sałatki, pieczone warzywa – do pasty na kanapki.

Planowanie to nie rygor, ale strategia ułatwiająca życie – szczególnie w rodzinach, gdzie każdy ma inne godziny posiłków.



Podsumowanie

Sezonowe planowanie posiłków to sposób, by jeść zdrowo, oszczędnie i bez frustracji. Jesienią i zimą dominują potrawy ciepłe i gęste odżywczo, które dają sytość i energię. Wiosną i latem – lekkie, kolorowe posiłki oparte na warzywach i owocach, ale nadal z zachowaniem równowagi makroskładników.

Kluczem jest prostota, rytm i zaangażowanie całej rodziny w proces gotowania.

5 kroków do potwierdzonej skuteczności działania:

- ➡ Ustal rytm – trzy główne posiłki i dwie przekąski dziennie.
- ➡ Planuj sezonowo – dopasuj jadłospis do dostępnych produktów.
- ➡ Gotuj więcej, ale rzadziej – porcjuj, mroź, wykorzystuj resztki.
- ➡ Włącz dziecko w planowanie – pozwól mu wybierać z listy zdrowych opcji.
- ➡ Pilnuj prostoty – im krótsza lista składników, tym lepiej dla jelit, portfela i psychiki.



Jak ograniczyć słodczyce i przekąski?

W codziennym życiu rodziny często to właśnie drobne przekąski i słodkie produkty stanowią największe wyzwanie w kontroli masy ciała dziecka. Ograniczanie cukrów prostych i wysoko przetworzonych przekąsek nie polega jednak na zakazach czy represjach, lecz na wprowadzeniu prostych strategii, które umożliwią dziecku naturalne wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych. W tym rozdziale przedstawiamy praktyczne metody, które działają w polskich realiach domowych.

1. Strategie domowe – co kupować, czego unikać

Najważniejszą zasadą jest kontrola dostępności produktów w domu. Dzieci sięgają najczęściej po to, co jest pod ręką. Dlatego warto ustalić jasne zasady zakupowe:

W pierwszej kolejności sięgaj po produkty naturalne i niskoprotworzone: świeże owoce, warzywa, orzechy, jogurty naturalne, pieczywo pełnoziarniste.

Ogranicz obecność słodczych i słonych przekąsek w szafkach oraz w widocznym miejscu w lodówce. Jeśli nie można ich całkowicie wyeliminować, trzymaj w trudno dostępnych pojemnikach lub w mniejszej ilości.

Planuj zakupy z listą – trzymaj się jej, unikając spontanicznych słodczych „pułapek” przy kasie.

Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące zakupów i spożycia słodczych – udział dziecka w planowaniu pomaga zwiększyć akceptację i świadomość.



2. Zasada 80/20 i słodkie rytuały

Nie ma potrzeby całkowitej eliminacji słodczy, ponieważ może to prowadzić do efektu „zakazanego owocu” i ukrytego podjadania. Skuteczną strategią jest zasada 80/20: 80% produktów w diecie dziecka powinno być odżywcze i niskoprzetworzone.

20% może obejmować drobne przyjemności, w tym słodczy lub produkty wysoko przetworzone, w ograniczonych porcjach.

Warto wprowadzać tzw. „słodkie rytuały”: wyznaczone dni lub okoliczności, np. deser po rodzinnym obiedzie w weekend, który dziecko może konsumować w umiarkowanej ilości. Dzięki temu słodczy nie stają się zakazanym towarem, a dziecko uczy się kontroli i umiaru.

3. Domowe zamienniki i wspólne gotowanie

Tworzenie zdrowych wersji słodczy w domu to nie tylko sposób na ograniczenie cukru, ale również okazja do nauki i wspólnego spędzania czasu:

Desery na bazie owoców: pieczone jabłka z cynamonem, musy owocowe, smoothie.

Słodkości z dodatkiem naturalnych składników: muffinki owsiane z bananem, ciasteczka z daktyli i orzechów.

Wspólne przygotowywanie posiłków uczy dziecko odpowiedzialności, daje poczucie kontroli i wprowadza zdrowe nawyki od strony praktycznej.

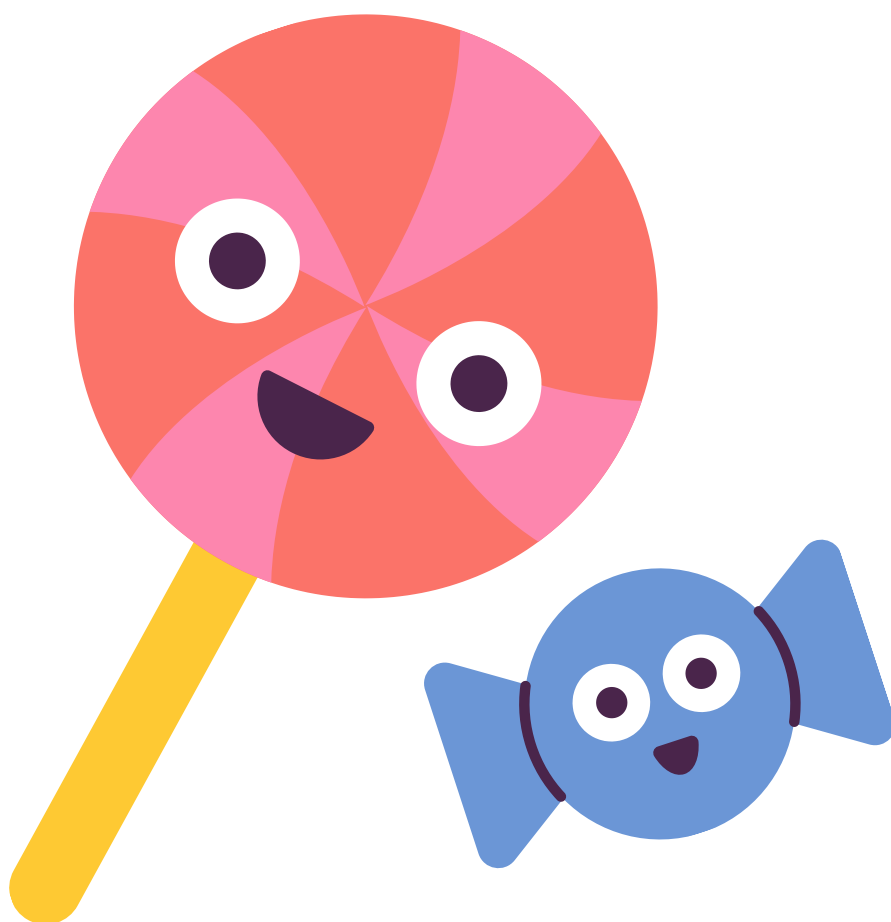
4. Jak radzić sobie z wpływem rówieśników

Jednym z najtrudniejszych wyzwań jest presja środowiska – „wszyscy w klasie mają chipsy” lub cukierki. W takich sytuacjach warto działać strategicznie:

- ➡ Rozmawiaj z dzieckiem o wyborach żywieniowych w sposób neutralny, nie piętnując rówieśników ani samego dziecka.
- ➡ Ucz dziecko oceny sytuacji i świadomego wyboru: czy warto zjeść jedną przekąskę, czy lepiej odłożyć ją na później.
- ➡ Zaproponuj alternatywy – np. przygotowanie własnej zdrowej przekąski do szkoły (orzechy, owoce, warzywa pokrojone w słupki).
- ➡ Wprowadzaj wspólnie strategie „nagrody poza jedzeniem”, które redukują potrzebę kompensacji cukrem w sytuacjach stresowych lub społecznych.

Podsumowanie

Ograniczanie słodyczy i przekąsek w diecie dziecka nie wymaga rygorystycznych zakazów, lecz planowania, konsekwencji i świadomości. Kontrola dostępności produktów w domu, stosowanie zasady 80/20, wprowadzanie domowych zamienników oraz wspieranie dziecka w radzeniu sobie z presją rówieśników pozwala na realną zmianę nawyków żywieniowych. Kluczem jest konsekwentne budowanie zdrowych wzorców w rodzinie, które przetrwają lata i wspierają prawidłowy rozwój metaboliczny dziecka.



Podsumowanie

Zdrowie to proces, który wymaga czasu, konsekwencji i wsparcia całej rodziny. Monitorowanie postępów w sposób niewymuszający presji, dostosowanie działań do spadków motywacji, korzystanie ze wsparcia środowiska i specjalistów oraz świętowanie nawet najmniejszych sukcesów tworzy trwałe nawyki. Perfekcja nie jest celem – liczy się systematyczność, empatia i realistyczne podejście do zmian. Dzięki temu dziecko nie tylko utrwała efekty, lecz także rozwija pozytywną relację z własnym ciałem i zdrowym stylem życia, który będzie mogło kontynuować w dorosłości.



Bibliografia

1. Childhood Obesity: Position Statement of Polish Society of Pediatrics, Polish Society for Pediatric Obesity, Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes, the College of Family Physicians in Poland and Polish Association for Study on Obesity
<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/18/3806/pdf?version=1663241766>
2. Childhood Obesity: Position Statement of Polish Society of Pediatrics, Polish Society for Pediatric Obesity, Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes, the College of Family Physicians in Poland and Polish Association for Study on Obesity
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9505061/>
3. EASO and EFAD Position Statement on Medical Nutrition Therapy for the Management of Overweight and Obesity in Children and Adolescents <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9890183/>
4. GLP-1 analogues in therapy of obese adolescents. Early real-life experience with liraglutide treatment
<http://cspediatricz.cz/doi/10.55095/CSPediatricz2023/024.pdf>
5. Adoption of the Polish Bariatric and Metabolic Surgery Care Standards: a nationwide survey
<https://www.mp.pl/videosurgery/en/node/17911/pdf>
6. Impact of One-Year Dietary Education on Change in Selected Anthropometric and Biochemical Parameters in Children with Excess Body Weight <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9517116/>
7. Obesity in children: inheritance and treatment – state of art 2024
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11538914/> „