

Warszawa, 10.04.2025

## Informacja prasowa

**Zdrowie dzieci w Polsce: 72% matek karmi piersią do 6. miesiąca, ale co czwarty przedszkolak z nadmiarem masy ciała**

**Nowe wyniki badania PITNUTS 2024 Instytutu Matki i Dziecka oraz Fundacji Nutricia pokazują korzystne zmiany w zakresie wczesnego żywienia – więcej dzieci karmionych piersią i coraz lepsze praktyki w rozszerzaniu diety. Jednocześnie rosną wyzwania w starszych grupach wiekowych: – Co czwarte dziecko w wieku przedszkolnym ma nadmierną masę ciała, a codzienna dieta wielu dzieci zawiera zbyt dużo cukru, soli i produktów przetworzonych – podkreśla, prof. dr hab. Halina Weker, kierownik badania PITNUTS 2024, Instytut Matki i Dziecka.**

Wyniki badania PITNUTS 2024 – „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5 do 72 miesiąca życia”, które objęły aż 1000 dzieci ze wszystkich województw w różnych przedziałach wiekowych (300 dzieci w wieku 5-12 miesięcy, 400 dzieci w wieku 13-36 miesięcy oraz 300 dzieci w wieku 37-72 miesięcy), wskazują na znaczną poprawę w wielu aspektach żywienia dzieci w Polsce, jednocześnie przypominając o konieczności kontynuowania edukacji i wdrażania działań, które wspierają zdrowie najmłodszych w dłuższym okresie.

– *Badanie PITNUTS 2024 ma ważne znaczenie dla zrozumienia, jak sposób żywienia dzieci w kluczowym okresie ich rozwoju – od 5. miesiąca życia do 6. roku życia – wpływa na ich zdrowie w późniejszych latach* – komentuje **prof. dr hab. Halina Weker, kierownik badania PITNUTS 2024, Instytut Matki i Dziecka** – *Nasze badanie dostarcza cennych danych, które pomagają nam monitorować postępy w żywieniu małych dzieci i identyfikować obszary, w których wciąż możemy poprawić jakość diety.*

Badanie, przeprowadzone już po raz trzeci, umożliwia analizę porównawczą na przestrzeni ponad 10 lat i identyfikację zmieniających się wzorców żywienia dzieci.

– *Instytut Matki i Dziecka od lat angażuje się w badania, które mają na celu poprawę stanu zdrowia polskich dzieci* – mówi **dr n. med. Tomasz Maciejewski, Dyrektor Instytutu Matki i Dziecka** – *Współpraca z Fundacją Nutricia i innymi organizacjami umożliwia nam dotarcie do szerokiego kręgu rodziców i specjalistów, dzięki czemu nasze badania nie tylko mają charakter analityczny, ale także edukacyjny, co pozwala na wdrożenie praktycznych rozwiązań* – dodaje Maciejewski.

Wyniki badania pokazują, że w ciągu ostatnich lat nastąpił wyraźny postęp w zakresie karmienia piersią i rozszerzania diety – coraz więcej rodziców postępuje zgodnie z aktualnymi zaleceniami. Jednocześnie PITNUTS 2024 wyraźnie wskazuje, że największe wyzwania pojawiają się na późniejszych etapach żywienia – po 1. roku życia. To moment, w którym dieta dzieci staje się coraz bardziej zróżnicowana, ale często też mniej zgodna z zasadami zdrowego odżywiania.

– Cieszymy się z poprawy w obszarze karmienia piersią i rozszerzania diety, ale wiemy, że to dopiero początek – mówi **Anna Cywińska, Prezes Zarządu Fundacji Nutricia**. – Dzieci po 1. roku życia wkraczają w etap, w którym nawyki żywieniowe zaczynają się utrwalać. Dlatego tak ważne jest, by wspierać rodziców nie tylko w pierwszych miesiącach życia dziecka, ale także w kolejnych latach, które mają ogromne znaczenie dla zdrowia teraz i w dorosłości. PITNUTS 2024 pokazuje, że nasze wspólne działania edukacyjne są potrzebne bardziej niż kiedykolwiek – podsumowuje Anna Cywińska, Prezes Zarządu Fundacji Nutricia.

Najnowsza edycja badania PITNUTS 2024 po raz pierwszy objęła dzieci aż do 6. roku życia, co pozwoliło na ocenę sposobu żywienia na kolejnych etapach wczesnego dzieciństwa – od niemowląt po przedszkolaki. Chociaż w całej badanej populacji większość polskich dzieci ma prawidłowy stan odżywienia, badanie wyraźnie pokazuje, jak z wiekiem narasta problem nadmiernej masy ciała. Wśród najmłodszych dzieci (5–12 miesięcy) 17% znajduje się w grupie ryzyka lub już ma nadmierną masę ciała. W kolejnej grupie wiekowej, 13–36 miesięcy, odsetek ten rośnie do 28%. Niestety, co czwarte dziecko w wieku przedszkolnym ma nadmierną masę ciała, a dieta wielu dzieci nadal odbiega od zaleceń – brakuje w niej warzyw, ryb czy błonnika, a pojawiają się produkty wysoko przetworzone, dosalane i dosładzane. Analiza wzorów żywieniowych pokazała, że niemal co piąte dziecko ma dietę z dominacją produktów niekorzystnych dla zdrowia. Jednocześnie, u części dzieci obserwowano obecność zarówno zdrowych, jak i niezdrowych nawyków – co potwierdza, jak złożone są codzienne praktyki żywieniowe rodzin. Ekspertki zwracają uwagę, że jakość diety małych dzieci może wpływać na ich zdrowie nie tylko dziś, ale także w przyszłości – kształtując preferencje i zachowania żywieniowe, które utrwalają się na lata.

– Badanie PITNUTS 2024 to ważna inicjatywa, która dostarcza kompleksowych danych na temat sposobu żywienia dzieci w Polsce. Wierzę, że wyniki badania staną się podstawą do prowadzenia skutecznych interwencji i programów edukacyjnych skierowanych przede wszystkim do rodziców. Widzimy, że wiedza przekazywana pacjentom przez lekarzy jest ceniona przez mamy i wykorzystywana w praktyce. I to jest kierunek, który chcemy naszymi działaniami w najbliższej przyszłości wzmocnić – mówi **dr hab. n. o zdr. Dorota Kleszczewska, Prezes Zarządu Fundacji Instytutu Matki i Dziecka**.

## WYBRANE WYNIKI BADAŃ

### Karmienie piersią: Jak polskie mamy zmieniają swoje nawyki?

Wyniki badania pokazują wyraźny wzrost liczby mam karmiących piersią przynajmniej do 6. miesiąca życia. W 2024 roku odsetek ten wynosi 72%, podczas gdy w 2016 roku był to tylko 54%. Dodatkowo, 41% mam karmi wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia, co stanowi znaczący wzrost w porównaniu do 6% w 2016 roku.

karmienie piersią **PRZYNAJMNIEJ** do 6. miesiąca



karmienie piersią **WYŁĄCZNIE** do 6. miesiąca



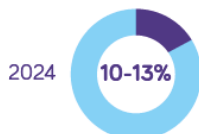
### Rozszerzanie diety: Kiedy i jak wprowadzamy pokarmy do diety niemowląt?

Rozszerzanie diety w odpowiednim czasie to kolejny istotny punkt w badaniu. Zgodnie z zaleceniami, należy rozpocząć wprowadzanie pokarmów uzupełniających nie wcześniej niż po 17. tygodniu życia dziecka. Wyniki pokazują, że większość rodziców (87–90%) przestrzega tych zasad, podczas gdy w 2016 roku jedynie 39% wprowadzało pokarmy w zalecany czas. Wciąż jednak 10–13% niemowląt ma rozszerzaną dietę przed 5. miesiącem życia, co jest niezgodne z zaleceniami ekspertów. 64% niemowląt niekarmionych piersią w 10–12 miesiącu życia otrzymuje te same posiłki, co pozostali członkowie rodziny.

wprowadzanie pokarmów uzupełniających **powyżej**  
17. tygodnia życia



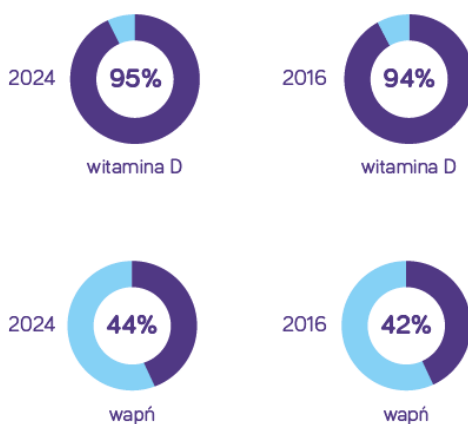
wprowadzanie pokarmów uzupełniających **wcześniej niż**  
przed 5. miesiącem życia



### Wartość odżywcza diety: Jakie składniki odżywcze są nadal w niedoborze?

Nadal dużym problemem pozostają niedobory witaminy D, wapnia i innych składników odżywczych w diecie. W 2016 roku aż 94% dzieci po 1. roku życia nie otrzymywało z pożywieniem wystarczającej ilości witaminy D, a 42% miało niedobory wapnia. W 2024 roku sytuacja nie uległa poprawie – aż 95% dzieci nadal ma zbyt niską podaż witaminy D z dietą. Choć 74% dzieci otrzymuje suplementację, pokrycie zapotrzebowania na ten składnik wciąż pozostaje wyzwaniem. W przypadku wapnia sytuacja również nie zmieniła się znacząco – niedobory w spożyciu dotyczą 44% dzieci po 1. roku życia.

niedobory składników odżywczych wśród dzieci  
po 1. roku życia



### Nawyki żywieniowe po 1. roku życia: Co trafia na talerze naszych maluchów?

Z danych badania PITNUTS 2024 wynika, że 76% dzieci po 1. roku życia otrzymuje posiłki dosalane (w przypadku dzieci powyżej 2. roku życia – aż 83%). Problemem pozostaje również niedostateczne spożycie warzyw. Te wyniki pokazują, jak ważne jest kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci od najmłodszych lat.

Porównując te dane z badaniem z 2016 roku, widzimy, że wówczas aż 83% otrzymywało posiłki dosalane, a 88% miało niedobory warzyw w codziennej diecie. Choć sytuacja uległa pewnej poprawie, wyniki nadal wskazują na utrzymujący się problem z dosalanymi posiłkami i niskim udziałem warzyw w diecie dzieci.

błędy żywieniowe u dzieci po 1. roku życia



### Stan odżywienia dzieci: Jak wygląda kondycja żywieniowa polskich dzieci?

Wyniki badania pokazują, że zdecydowana większość badanych dzieci w wieku 5–72 m. ż. ma prawidłowy stan odżywienia (przedział 65–70% dzieci do 5 r. ż., ok. 50% dzieci w 6. r. ż). Nieprawidłową masę ciała ma część dzieci w wieku 5–36 miesięcy (17% wśród dzieci 5–12 miesięcy i 28,4% wśród 13–36 miesięcy), co wiąże się z ryzykiem nadwagi i otyłości w późniejszym życiu. Odsetki te są zbliżone do poziomu z 2016 roku, kiedy problem ten dotyczył 32% dzieci. Co czwarte dziecko w wieku przedszkolnym to dziecko z nadmiarem masy ciała. Badanie PITNUTS 2024 podkreśla konieczność dalszej pracy nad poprawą nawyków żywieniowych.

prawidłowa masa ciała u dzieci w wieku 13–36 miesięcy



### Kroki ku poprawie: Wyzwania i szanse w żywieniu dzieci w Polsce

Najnowsze badania wskazują na poprawę stanu odżywienia dzieci w wieku 5–72 miesięcy, a także na rosnący odsetek niemowląt karmionych piersią, co niewątpliwie jest wynikiem wieloletnich działań edukacyjnych w obszarze promocji karmienia piersią. Jednak niepokojące są wyniki dotyczące sposobu żywienia badanych dzieci, który odbiega od zaleceń modelu bezpiecznego żywienia. Szczególny niepokój budzi nadmierne spożycie cukru i soli oraz nieprawidłowości związane z organizacją posiłków, mogące mieć negatywne konsekwencje zdrowotne w przyszłości. Rodzice, opiekunowie oraz specjaliści ds. żywienia powinni zwrócić szczególną uwagę na jakość diety dzieci już na etapie jej rozszerzania, dbając o wybór żywności bezpiecznej, o odpowiednim profilu żywieniowym i dopasowanej do wieku dziecka.

Niezbędne jest kontynuowanie działań edukacyjnych, które pomogą rodzicom lepiej zrozumieć, jak istotne jest prawidłowe żywienie w pierwszych latach życia dziecka. Rolą mediów w tym procesie jest nie tylko informowanie o wynikach badań, ale również kształtowanie świadomości społecznej na temat wpływu diety na zdrowie najmłodszych. Wspólna praca instytucji i organizacji, takich jak Instytut Matki i Dziecka, Fundacja Instytutu Matki i Dziecka oraz Fundacja Nutricia, we współpracy z mediami, może przyczynić się do poprawy nawyków żywieniowych rodziców i dzieci w Polsce, co w konsekwencji przełoży się na zdrowie kolejnych pokoleń.

\*\*\*

#### **Więcej o badaniu PITNUTS 2024:**

PITNUTS 2024 to ogólnopolskie, przekrojowe badanie zainicjowane przez Fundację Nutricia, którego celem jest kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w Polsce w wieku od 5. miesiąca życia do 6. roku życia. To już trzecie tego typu badanie inicjowane przez Fundację zrealizowane we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka, a zarazem największe realizowane w Polsce przez fundację korporacyjną w zakresie żywienia najmłodszych. Projekt pozwala ocenić rzeczywiste wzorce żywieniowe dzieci w odniesieniu do obowiązujących norm, zidentyfikować najczęściej występujące niedobory pokarmowe oraz przeanalizować sposób odżywiania dzieci w wieku od 5. m. ż. do 6 lat pod kątem potencjalnych potrzeb zdrowotnych. PITNUTS 2024 to ważne źródło wiedzy dla ekspertów, lekarzy, decydentów, rodziców dostarczające rzetelnych i reprezentatywnych danych na temat stanu odżywienia najmłodszych dzieci w Polsce.

#### **O Fundacji Nutricia:**

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.