

Zdrowe odżywianie dzieci i młodzieży

wybór publikacji dostępnych online za lata 2010-2026

Fragment z pracy zbiorowej

1. **Zdrowie i bezpieczeństwo w naszym mieście** : projekt edukacyjny kształtujący postawy prozdrowotne dzieci i młodzieży / Anna Maszorek-Szymala // W: Wiedza i edukacja od teorii do praktyki / pod redakcją Agnieszki Pytka i Moniki Maciąg. - Lublin : Wydawnictwo Naukowe Tygiel, 2018. - S. 165-172. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bc.wydawnictwo-tygiel.pl/public/assets/259/Wiedza%20i%20edukacja%20%E2%80%93%20od%20teorii%20do%20praktyki%20D.pdf#page=165>

Artykuły z czasopism

1. **Analiza stopnia odżywienia i zaburzeń odżywiania oraz charakterystyka przyzwyczajeń żywieniowych i aktywności fizycznej wśród dzieci szkolnych w wieku 6-13 lat w mieście Piekary Śląskie** / Paweł Jonczyk, Magdalena Potempa, Dariusz Kajdaniuk // Pediaatria i Medycyna Rodzinna. - 2015, nr 3, s. 302-314. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1033706>
2. **Analiza stopnia odżywienia i zaburzeń odżywiania oraz charakterystyka przyzwyczajeń żywieniowych i aktywności fizycznej wśród dzieci w wieku 6-13 lat uczęszczających do wybranych szkół podstawowych na terenach wiejskich województw śląskiego i opolskiego** / Paweł Jonczyk, Magdalena Potempa, Dariusz Kajdaniuk // Pediaatria i Medycyna Rodzinna. - 2016, nr 2, s. 177-193. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1034170>
3. **Aspekty żywienia i odchudzania się dziewcząt** / Renata Janiszewska, Wanda Pilch, Robert Makuch, Dariusz Mucha, Tomasz Pałka // Problemy Higieny i Epidemiologii. - 2011, nr 2, s. 351-354. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <http://phie.pl/pdf/phe-2011/phe-2011-2-351.pdf>
4. **Dziecięce koncepcje zdrowego odżywiania u progu edukacji wczesnoszkolnej** / Ewa Kochanowska // Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce. - 2020, nr 15, s. 85-101. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1294307>
5. **Konsekwencje zdrowotne nieprawidłowości w żywieniu dzieci i młodzieży w wieku gimnazjalnym** / Joanna Sadowska, Izabela Daniel // Kosmos. - 2016, nr 4, s. 553-561. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1034394>

6. **Marka jako czynnik determinujący wybory żywieniowe dzieci** / Marta Anna Troć, Magdalena Zegan, Beata Sińska, Ewa Michota-Katulska // Handel Wewnętrzny. - 2012, nr 5, s. 43-53. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/562327>
7. **Nawyki żywieniowe a otyłość dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym** / Ewa Sosnowska-Bielicz, Joanna Wrótniak // Lubelski Rocznik Pedagogiczny. - 2013, nr 32, s. 147-165. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/606431>
8. **Nawyki żywieniowe młodzieży w szkołach średnich a zaburzenia odżywiania** / Dorota Kochman, Justyna Bartkowska // Innowacje w Pielęgniarstwie i Naukach o Zdrowiu. - 2022, nr 3, s. 29-52. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/20726947>
9. **Nawyki żywieniowe oraz częstość spożycia wybranych produktów przez dzieci w wieku 10-13 lat zamieszkałe na terenach miejskich i wiejskich** / Beata Całyniuk, Joanna Ambroży, Jagoda Bester, Wiktoria Czuchraj, Karolina Dostał, Małgorzata Dubiel // Annales Academiae Medicae Silesiensis. - 2013, nr 4, s. 231-237. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1034986>
10. **Nieprawidłowości żywieniowe populacji w wieku 12-17 lat i ich skutki** / Katarzyna Sygit // Medical Review. - 2015, nr 4, s. 344-357. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/437977>
11. **Ocena stanu odżywienia, sprawności fizycznej oraz częstotliwości spożycia produktów spożywczych przez dziewczęta w wieku 16 i 18 lat** / Zuzanna Goluch, Jan Korsak // Nauki Inżynierskie i Technologie. - 2020, nr 1, s. 84-102. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/2080626>
12. **Postawy i zachowania dzieci w wieku szkolnym względem żywności i żywienia** : wyniki badań jakościowych / Dominika Jakubowska, Monika Radzymińska, Katarzyna Staniewska // Handel Wewnętrzny. - 2015, nr 2, s. 173-184. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/562910>
13. **Poziom zainteresowania problematyką żywieniową wybranej grupy dzieci i młodzieży w wieku 10-16 lat** / Anna Platta, Tomasz Puksza // Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni. - 2018, nr 104, s. 83-90. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/341628>
14. **Preferencje żywieniowe dzieci w wieku 7-10 lat** / Agnieszka Bielaszka, Elżbieta Grochowska-Niedworok, Agata Kiciak, Elżbieta Szczepańska, Marek Kardas, Beata Całyniuk, Aleksandra Zima-Dańczyk // Annales Academiae Medicae Silesiensis. - 2014, nr 4, s. 187-191. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1037811>

15. **Propagowanie i wdrażanie zdrowego odżywiania** : potrzeba stworzenia kompleksowego systemu / Urszula Dziedzic // Kontrola Państwowa. - 2025, nr 70, s. 60-75. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/64145497>
16. **Prozdrowotny styl życia młodzieży w wieku 11-15 lat inwestycją w przyszłość społeczeństwa** / Monika Sander-Grabowska, Beata Przysaś // Zbliżenia Cywilizacyjne. - 2019, nr 3, s. 112-128. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1401381>
17. **Przegląd programów profilaktyczno-wychowawczych w zakresie zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej w szkołach podstawowych na terenie miasta Bytomia** (w kontekście zapobiegania chorobom nowotworowym) / Katarzyna, Borzucka-Sitkiewicz, Karina Leksy // Człowiek - Niepełnosprawność - Społeczeństwo. - 2020, nr 1, s. 97-108. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/955101>
18. **Przekąski a nawyki żywieniowe wśród dzieci w wieku przedszkolnym** / Agata Piasecka, Tomasz Lesiów // Nauki Inżynierskie i Technologie. - 2019, nr 3, s. 32-43. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/2080596>
19. **Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowiem**/ Wanda Pilch, Renata Janiszewska, Robert Makuch, Dariusz Mucha, Tomasz Pałka // Hygeia Public Health. - 2011, nr 2, s. 244-248. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2011/hyg-2011-2-244.pdf>
20. **Schematy żywienia dzieci i młodzieży** : analiza czynnikowa / Anna Matyja // Problemy Higieny i Epidemiologii. - 2014, nr 2, s. 481-487. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <http://phie.pl/pdf/phe-2014/phe-2014-2-481.pdf>
21. **Szkolna edukacja żywieniowa a preferowane sposoby odżywiania uczniów** / Barbara Wolny // Lubelski Rocznik Pedagogiczny. - 2013, nr 32, s. 181-201. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/606611>
22. **Świadomość zdrowego odżywiania u dzieci w wieku wczesnoszkolnym a działania realizowane przez szkołę** / Stanisława Katarzyna Nazaruk // Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce. - 2020, nr 15, s. 103-116. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1294171>
23. **Świadomość zdrowotna i zachowania prozdrowotne młodzieży licealnej** : przyczynek diagnostyczno-poznawczy / Katarzyna Wencławek, Kazimierz Wojnowski // Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Gospodarki. Seria. Edukacja - Rodzina - Społeczeństwo. - 2019, nr 4, s. 349-380. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1833696>

24. **Wiem, co je moje dziecko** : praktyczny poradnik, jak karmić dzieci, aby dziś i w przyszłości były zdrowe / Helena Ciborowska, Mikołaj Spodaryk, Elżbieta Gabrowska // Państwo i Społeczeństwo. - 2013, nr 1, s. 121-124. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/527393>
25. **Wybrane zwyczaje żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku 10-15 lat** / Ewa Stefanska, Agnieszka Falkowska, Lucyna Ostrowska // Roczniki Państwowego Zakładu Higieny. - 2012, nr 1, s. 91-98. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/874997>
26. **Zaburzenia odżywiania u młodzieży** / Karolina Kierus, Irena Białokoz-Kalinowska, Janina Piotrowska-Jastrzębska // Pediaatria i Medycyna Rodzinna. - 2012, nr 8, s. 293-297. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1032404>
27. **Zaburzenia w zakresie masy ciała i ich wpływ na poziom zadowolenia z życia w grupie młodzieży** / Milena Chłędowska // Innowacje w Pielęgniarstwie i Naukach o Zdrowiu. - 2024, nr 4, s. 31-50. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/63350664>
28. **Zachowania prozdrowotne w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży szkolnej w wieku do 18 roku życia** / Katarzyna Mendyk, Kinga Antos-Latek, Monika Kowalik, Konrad Pagacz, Marcin Lewicki, Ewa Obel // Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne. - 2017, nr 1, s. 13-17. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://pdfs.semanticscholar.org/140c/9e79a1cf95736e335218abb7e50aac9f58b2.pdf>
29. **Zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku 7-16 lat** / Teresa Sławinska, Katarzyna Kochan, Iga Krynicka, Paweł Blaha // Roczniki Państwowego Zakładu Higieny. - 2010, nr 2, s. 165-169. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/876863>
30. **Zachowania zdrowotne i miejsce zdrowia w hierarchii wartości młodzieży** / Sebastian Wagner, Mariola Banaszkiewicz, Anna Andruszkiewicz, Agnieszka Strahl, Adrian Miler, Aldona Kubica // Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu. - 2015, nr 3, s. 279-281. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/943209>
31. **Zachowania zdrowotne młodzieży szkół średnich z Dąbrowy Tarnowskiej** / Joanna Sikora, Justyna Ryba, Dominika Zoldi // Health Promotion & Physical Activity. - 2017, nr 2, s. 121-132. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/2097672>
32. **Zachowania zdrowotne u uczniów klas licealnych w czasie pandemii COVID-19** / Barbara Grabowska, Wiktoria Malawska, Luba Ślósarz // Wychowanie w Rodzinie. - 2021, nr 24, s. 177-186. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/2135519>

33. **Zachowania zdrowotne uczniów klas trzecich w wybranych szkołach podstawowych województwa kujawsko-pomorskiego** / Katarzyna Wojciechowska // Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika. - 2016, nr 12, s. 135-146. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/479977>
34. **Zasady żywienia dzieci w drugim i trzecim roku życia** / Adam Sybilski, Małgorzata Michalczyk // Pediatria i Medycyna Rodzinna. - 2010, nr 3, s. 182-188. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1031620>
35. **Znaczenie aktywności fizycznej dla dobrostanu zdrowotnego dzieci w wieku wczesnoszkolnym** / Anna Wójcik // Kultura i Edukacja. - 2025, nr 2, s. 61-76. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/63660952>
36. **Żywność wysokoprzetworzona i jej wpływ na zdrowie dzieci i osób dorosłych** / Patrycja Kapczuk, Natalia Komorniak, Karolina Rogulska, Mateusz Bosiacki, Dariusz Chlubek // Postępy Biochemii. - 2020, nr 1, s. 23-29. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://postepybiochemii.ptbioch.edu.pl/index.php/PB/article/view/309/568>

Artykuły ze stron WWW

1. **10 zasad zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży** / Wiktor Szczepaniak // Serwis Zdrowie. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/10-zasad-zdrowego-stylu-zycia-dla-dzieci-i-mlodziezy>
2. **Jak wykształcić zdrowe nawyki żywieniowe u dziecka?** // Unicef. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: https://centrum-prasowe.unicef.pl/195621-jak-wykszaltcic-zdrowe-nawyki-zywnieniowe-u-dziecka?gad_source=1&gad_campaignid=22677645727&gbraid=0AAAAAD6p8xC_tJs7L_iJIGB-sqbWelBeHZ&gclid=EAlaIqObChMI07HJxf-ykgMVTg-iAx3cbBhPEAAYASAAEgKRDfD_BwE
3. **Odżywianie dzieci w wieku szkolnym** // Ekodietetyk. Poradnia Dietetyczna. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://ekodietetyk.pl/odzywianie-dzieci-w-wieku-szkolnym/>
4. **Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci** // Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrześni. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-zdrowego-zywienia-dla-dzieci>
5. **Podstawowe zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży** / Anna Taraszewska // Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia/>
6. **Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością** / dr n. med. Dominika Wnęk // Medycyna praktyczna dla pacjentów. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/zywienie/138729,zalecenia-zywnieniowe-dla-dzieci-i-mlodziezy-z-nadwaga-i-otyloscia>

7. **Zdrowe żywienie w szkołach i przedszkolach** : Ministerstwo Zdrowia wprowadza nowe standardy / Małgorzata Hnat // Polityka Zdrowotna. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://politykazdrowotna.com/artukul/nowe-menu-w-szkole-i-n1666126?srsId=AfmBOoqnYM8l5V9gOO8cdha7OZuCXKI-JVb8WeSXGI3cmqU-bjLq0DB8>
8. **Żywnienie dzieci w wieku szkolnym** / Paulina Lewandowska // Dietetycy.org.pl. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://dietetycy.org.pl/zywnienie-dzieci-w-wieku-szkolnym/>
9. **Żywnienie dzieci w wieku wczesnoszkolnym** // Przedszkole Miejskie Nr 12 w Lubinie. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://pm12lubin.szkolnastrona.pl/index.php?c=page&id=319>
10. **Żywnienie w przedszkolu i szkole** : nowe normy żywienia a zalecenia dotyczące cukrów w diecie dzieci i młodzieży / Anna Taraszewska // Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://ncez.pzh.gov.pl/zywnienie-w-placowkach/zywnienie-w-przedszkolu-i-szkole-nowe-normy-zywnienia-a-zalecenia-dotyczace-cukrow-w-diecie-dzieci-i-mlodziezy/>

Filmy

1. **Dzieci i przekąski** : jak nie wpaść w niebezpieczną pułapkę : zdrowie na pierwszym planie // Akademia NFZ. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.youtube.com/watch?v=H6YiGk0hhJ4>
2. **Dziecko i jedzenie** : jak wspierać zdrowe nawyki żywieniowe? // Natuli. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.youtube.com/watch?v=ROZ9lZTmDmY>
3. **Jak nauczyć dziecko zdrowo jeść?** : porady dietetyczki // Centrum Respo. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.youtube.com/watch?v=H28EU8oi4P0>
4. **Lekcja Zdrowia 2020** : warsztaty kulinarne dla dzieci // Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.youtube.com/watch?v=RWdNFIhEeIM>
5. **Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży 2016** // Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej. [Dostęp 3.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.youtube.com/watch?v=nSXR7zGatZU>



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu
jest Instytucją Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego