



Czy Polacy wychowują swoje dzieci w zdrowiu?

Profilaktyka zdrowotna
wśród dzieci

Warszawa, wrzesień 2025

1. Dlaczego stworzyliśmy ten raport?
2. Okiem ekspertów
3. Rodzinna codzienność a zdrowe nawyki
4. Jakie działania podejmują rodzice, by dbać o zdrowie rodziny?
5. Wiedza, rozmowa, wybór – codzienna troska o styl życia
6. Rola rodziców we wspieraniu ruchu
7. Zwolnienie z WF-u zamiast ruchu – niepokojący trend wśród rodziców
8. Częstość występowania kontuzji
9. Czy aby na pewno nie mamy problemu z nadwagą?
10. Ochrona ubezpieczeniowa

Dlaczego stworzyliśmy ten raport?

warta.



Jak wygląda codzienna troska o zdrowie dzieci w polskich domach? Czy potrafimy przekuć dobre intencje w konkretne działania – i czy zdajemy sobie sprawę z długofalowych skutków naszych codziennych wyborów?

Te pytania były dla nas punktem wyjścia do stworzenia raportu „Czy Polacy wychowują swoje dzieci w zdrowiu?”. Od lat wspieramy rodziny w momentach trudnych i nieprzewidzianych – poprzez dostęp do pomocy medycznej i finansowej. Tym razem chcieliśmy pójść krok dalej. Zobaczyć, jakie nawyki polscy rodzice kształtują na co dzień.

Wyniki badania sugerują, że zdrowie dziecka jest dla rodziców ważne, ale często ogranicza się do deklaracji. Co trzeci wypisuje dziecku zwolnienie z WF-u, ponad połowa nie rozmawia regularnie o zdrowym stylu życia, a wielu rodziców nie zabezpiecza finansowo swoich dzieci na wypadek choroby czy kontuzji, mimo że jednocześnie ponosi prywatne koszty leczenia.

W Warcie natomiast wierzymy, że zdrowie zaczyna się w domu – od nawyków i przyzwyczajeń, z jakimi dziecko wchodzi w dorosłość. Także od przygotowania się na momenty, w których nie wszystko da się przewidzieć. Dlatego chcemy budować świadomość, że codzienna profilaktyka i odpowiedzialność finansowa mogą – i powinny – iść w parze.

Wyniki raportu skłaniają nas do refleksji: co dziś możemy zrobić, żeby jutro nasze dzieci były zdrowsze, silniejsze i lepiej przygotowane na wyzwania dorosłości?

Paweł Bednarek, Wiceprezes Zarządu TUnŻ Warta



Zaskakuje mnie w raporcie, że aż 82% rodziców uważa, iż ich dzieci nie mają problemów z nadwagą czy brakiem ruchu, mimo że nasze dane i WHO pokazują, że aż co trzecie polskie dziecko ma nadwagę lub nadmierną masę ciała, a aż 15% ośmiolatków choruje na otyłość! Problem zaczyna się więc – od jego niezauważania.

Z drugiej strony cieszyć może fakt, że wiele rodzin zwraca uwagę na aktywność fizyczną i zdrowy styl życia, ale jednocześnie niepokoi, że aż co trzeci rodzic wystawił dziecku nieuzasadnione zwolnienie z WF-u! A gdzie mamy uczyć się prawidłowych wzorców ruchowych, wpajać nawyki aktywnego trybu życia, próbować różnych dyscyplin sportu jak nie na lekcjach WF-u? Czy to przedmiot gorszy niż matematyka czy angielski?

Tymczasem wiemy, że ruch to nie tylko zdrowie fizyczne, ale i odporność, sen, koncentracja i profilaktyka zaburzeń psychicznych. W Warszawskim Uniwersytecie Medycznym zalecamy aktywność i ćwiczenia jako kluczowy element postępowania w wielu, nawet bardzo poważnych chorobach.

Nie potrzebujemy kolejnych leków – potrzebujemy powrotu do podstaw: powietrza, zieleni, zabawy, wspólnego, rodzinnego ruchu. Dlatego zamiast zwolnień z WF-u – rower i frisbee, zamiast słodyczy – jabłko lub orzechy. Zdrowe nawyki rodzinne zaczynają się już od urodzenia!

Prof. Wojciech Feleszko, pediatra, immunolog, Klinika Pneumonologii i Alergologii Wieku Dziecięcego WUM

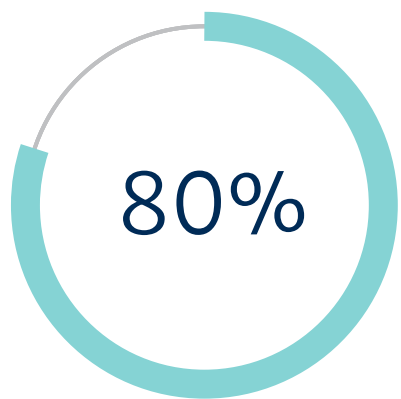
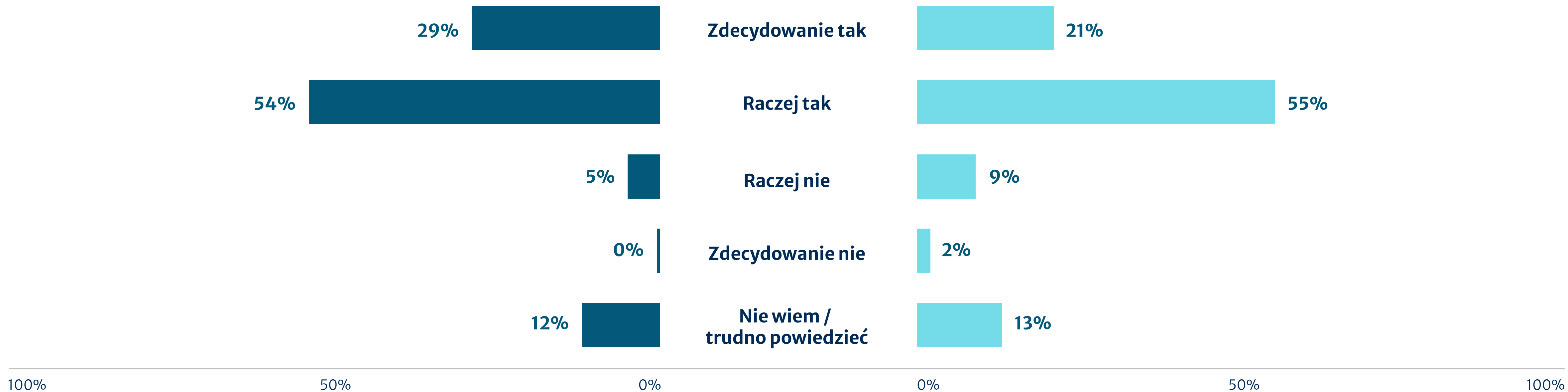
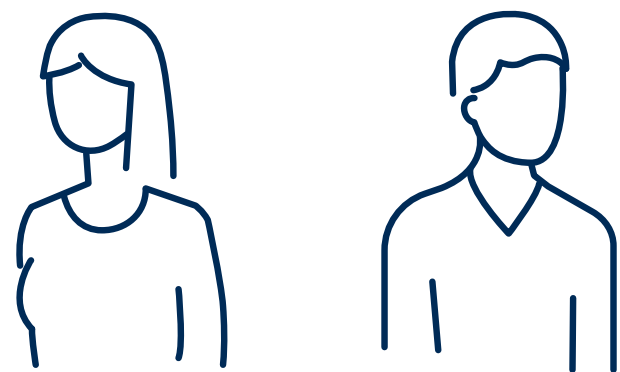


Wyniki badania pokazują, że zdrowie dzieci jest ważne dla rodziców. Cieszy mnie, że ponad 50% przebadanych stara się ograniczać przetworzone produkty w diecie dzieci, a ponad 40% dba o dobrze zbilansowane posiłki. Zastanawiające jest jednak, co sprawia, że pozostali rodzice tego nie robią?

Z mojego doświadczenia wynika, że rodzicom często brakuje wiedzy. Jesteśmy bombardowani sprzecznymi informacjami na temat tego, co powinniśmy jeść. Czujemy się zagubieni i wybieramy najprostsze rozwiązania, np. zawieramy deklaracjom producentów żywności, które często niewiele mają wspólnego z rzeczywistością. Sama specyfika karmienia dzieci też nie ułatwia zadania. Wielu rodziców nie wie, jak reagować na dziecięcą niechęć do warzyw i uwielbienie słodyczy. Dodatkowo zdrowe odżywianie nadal bywa postrzegane jako nieprzyjemne wyrzeczenie – unikanie słodyczy w diecie dzieci to „odbieranie im dzieciństwa”, a gotowanie zbilansowanych posiłków, stratą czasu.

Być może właśnie zmiana przekonań na temat żywienia dzieci ułatwiłaby rodzicom podejmowanie konkretnych działań prozdrowotnych. Nie chodzi o rewolucję, całkowitą rezygnację z gotowej żywności i podawanie dzieciom tylko idealnie zbilansowanych, domowych posiłków z ekologicznych produktów. Chodzi o małe kroki i drobne zmiany, które powtarzane każdego dnia, stają się lepszymi nawykami żywieniowymi, wspierającymi zdrowie naszych dzieci.

mgr Zuzanna Wędołowska, Szpinak robi bleee, dietetyczka, psycholożka i specjalistka w żywieniu dzieci

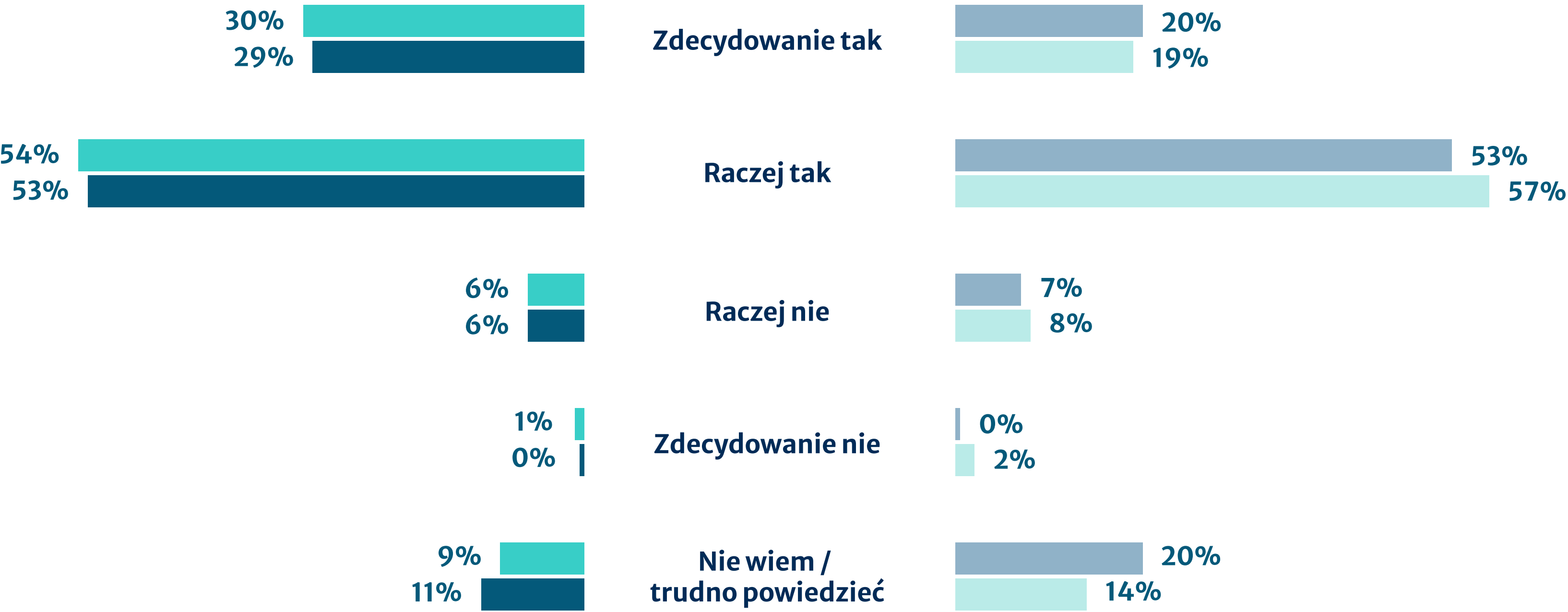
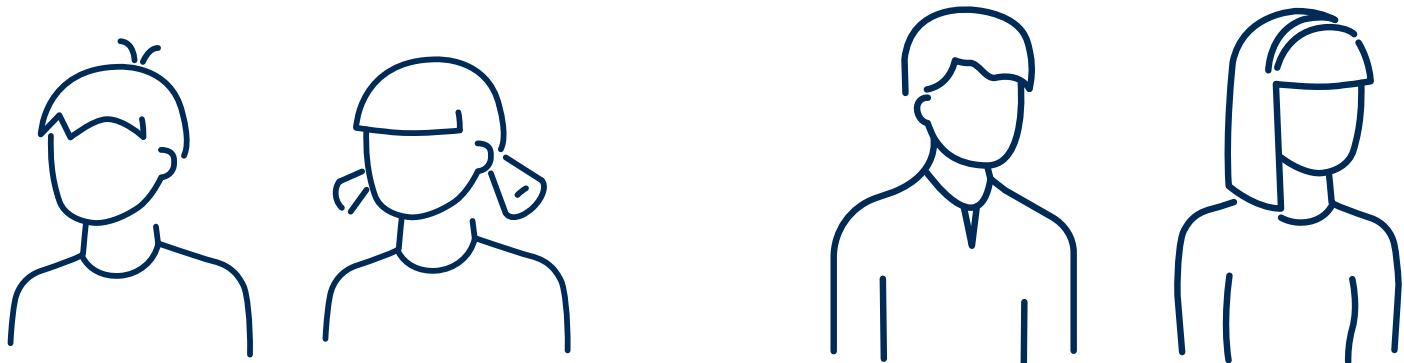


Czy zdrowie to dziś priorytet?

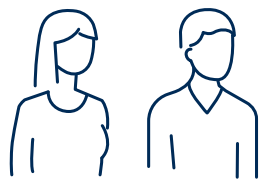
80% rodziców deklaruje, że podejmuje działania mające na celu zachowanie zdrowia swojego i swojej rodziny. Częściej takie działania podejmują kobiety oraz rodzice dzieci w wieku do lat 14.

Płeć rodzica

- Kobieta
- Mężczyzna



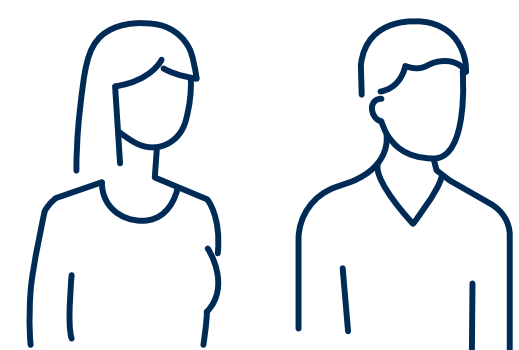
Czy zdrowie to dziś priorytet?



Wiek posiadanych dzieci

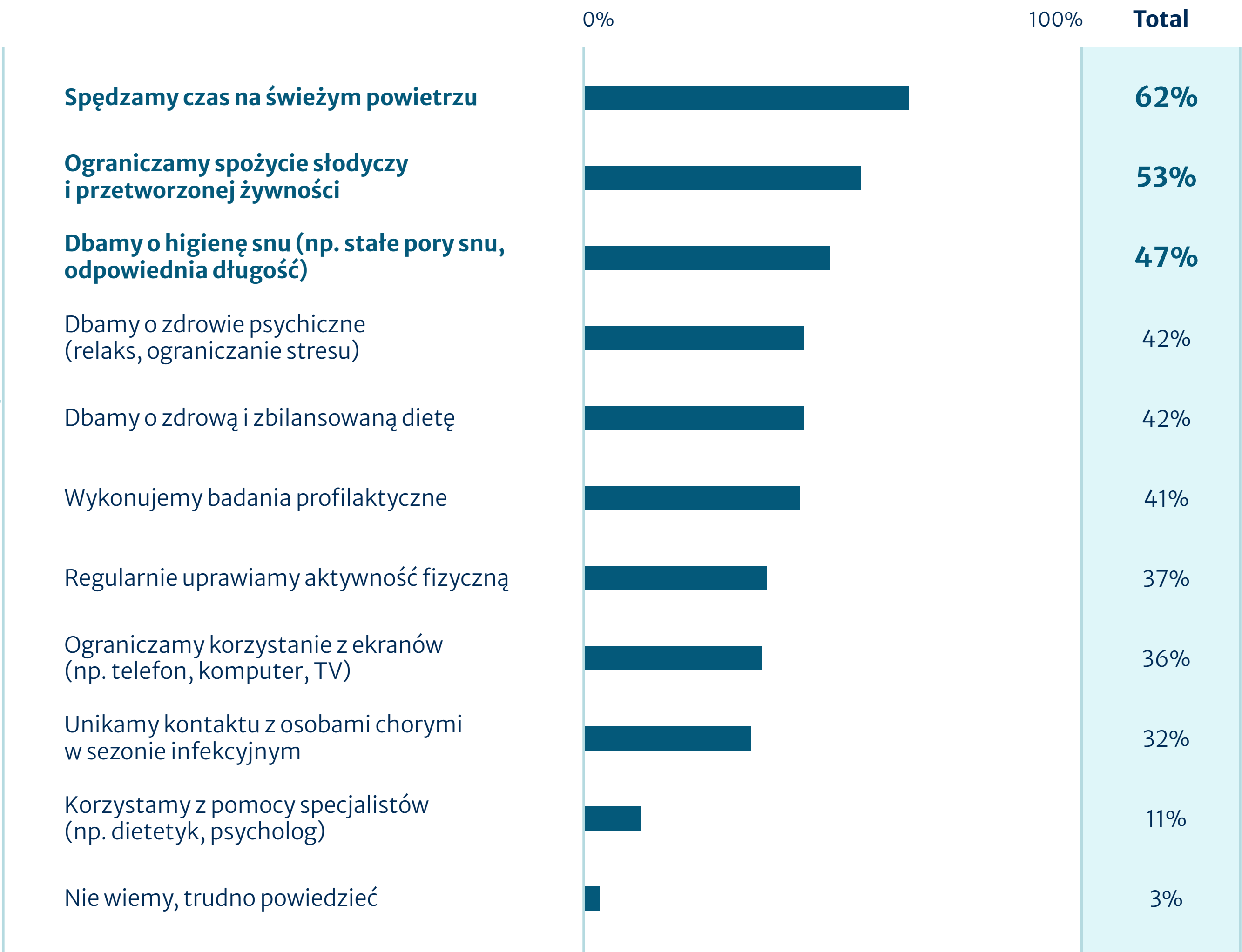
0-6 lat 7-14 lat 15-19 lat 20-24 lat

Jakie działania podejmują rodzice, by dbać o zdrowie rodziny?



Codzienne wybory rodziców

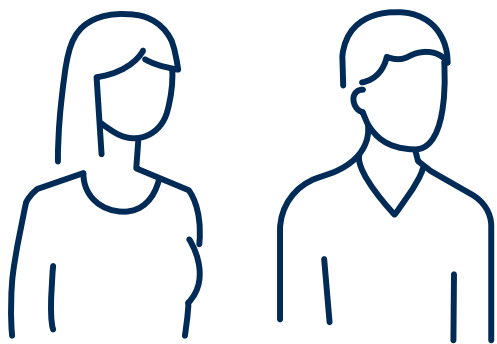
Najczęściej podejmowane działania mające na celu zachować zdrowie to spędzanie czasu na świeżym powietrzu oraz ograniczenie spożycia słodczy i przetworzonej żywności.



Jakie działania podejmują rodzice, by dbać o zdrowie rodziny?

	Wiek dzieci			
	0-6 lat	7-14 lat	15-19 lat	20-24 lat
Spędzamy czas na świeżym powietrzu	69%	68%	64%	43%
Ograniczamy spożycie słodczy i przetworzonej żywności	60%	54%	49%	46%
Dbamy o higienę snu (np. stałe pory snu, odpowiednia długość)	56%	51%	47%	27%
Dbamy o zdrowie psychiczne (relaks, ograniczanie stresu)	44%	38%	55%	38%
Dbamy o zdrową i zbilansowaną dietę	48%	40%	41%	39%
Wykonujemy badania profilaktyczne	40%	38%	44%	45%
Regularnie uprawiamy aktywność fizyczną	39%	39%	44%	28%
Ograniczamy korzystanie z ekranów (np. telefon, komputer, TV)	45%	38%	34%	21%
Unikamy kontaktu z osobami chorymi w sezonie infekcyjnym	37%	28%	40%	29%
Korzystamy z pomocy specjalistów (np. dietetyk, psycholog)	8%	9%	14%	14%
Nie wiemy, trudno powiedzieć	3%	3%	1%	6%

Wiek dzieci a priorytety rodziców



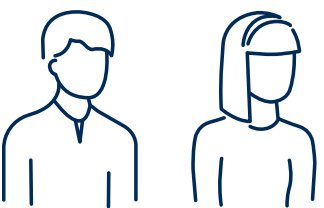
Rodzice dzieci do 6 roku życia

częściej zwracają uwagę na aktywność na dworze, higienę snu oraz ograniczenia korzystania z ekranów.



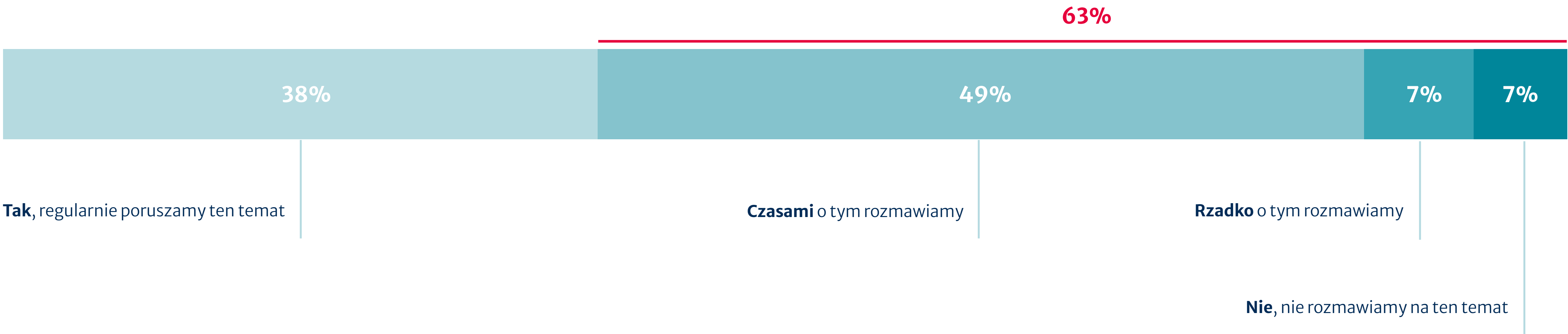
Rodzice nastolatków

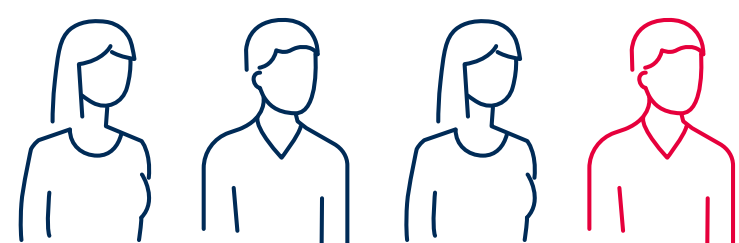
przykładają większą wagę do dbania o zdrowie psychiczne, np. relaks i ograniczenie stresu.



Zdrowy styl życia jako temat rodzinnych rozmów? Nie u wszystkich

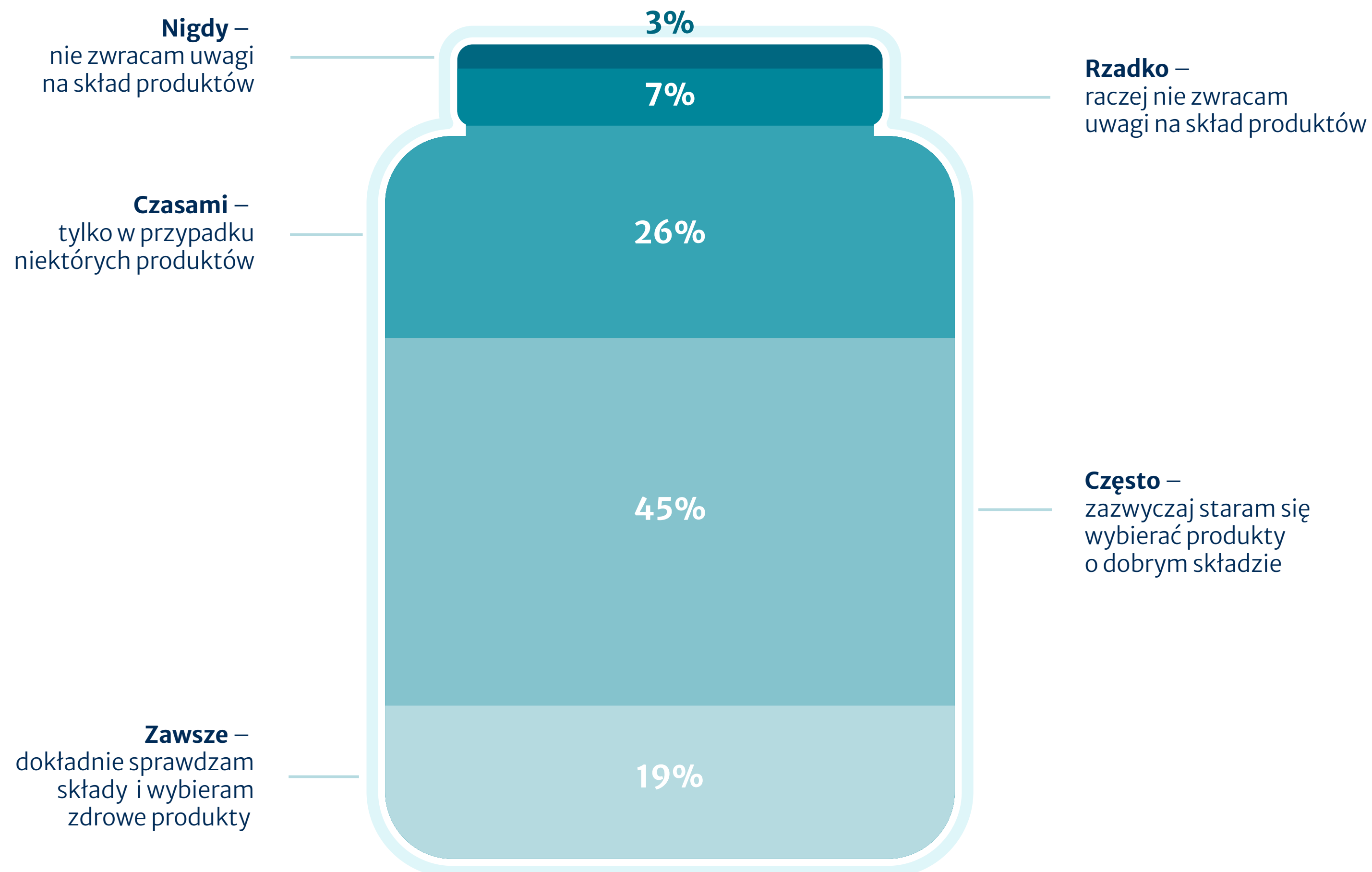
63% rodziców czasami, rzadko lub wcale nie rozmawia z dziećmi o tym, jak dbać o zdrowie i zdrowy tryb życia.

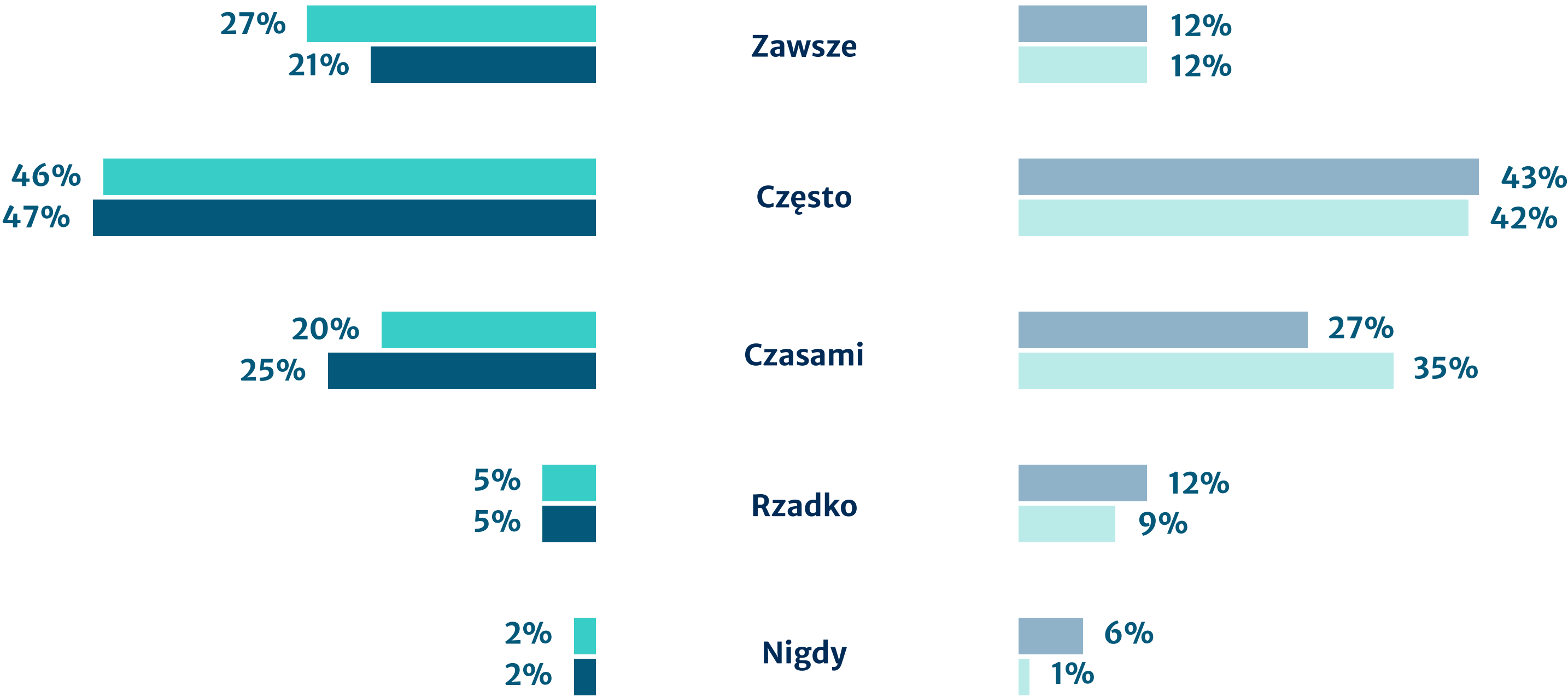
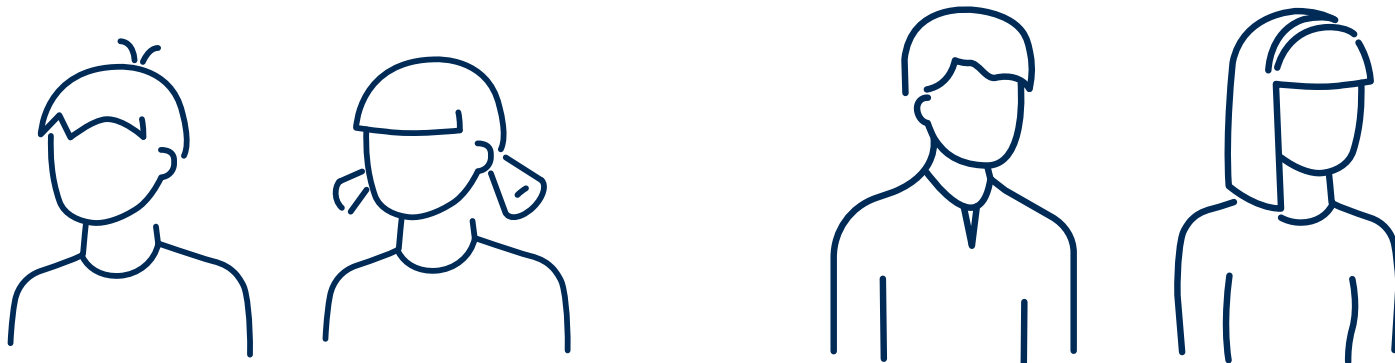




Jak często rodzice czytają etykiety produktów spożywczych?

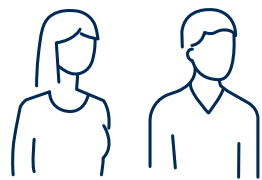
Tylko co czwarty rodzic zwraca uwagę na skład – i to jedynie w przypadku wybranych produktów. Co może zaskakiwać, dotyczy to również rodziców najmniejszych dzieci.





100% 50% 0% 0% 50% 100%

Jak często rodzice czytają etykiety produktów spożywczych?



Wiek posiadanych dzieci

0-6 lat 7-14 lat 15-19 lat 20-24 lat

Rola rodziców we wspieraniu ruchu

Zachęcanie do aktywności fizycznej – jak robią to rodzice?

Tylko połowa rodziców regularnie wspiera swoje dzieci w podejmowaniu aktywności fizycznej.

Nie wiem/trudno powiedzieć

Nie, nie zachęcamy dziecka do aktywności fizycznej

Rzadko – nie mamy na to czasu/
nie przykładamy do tego wagi

Nie musimy go wspierać –
nasze dziecko samo chętnie się rusza

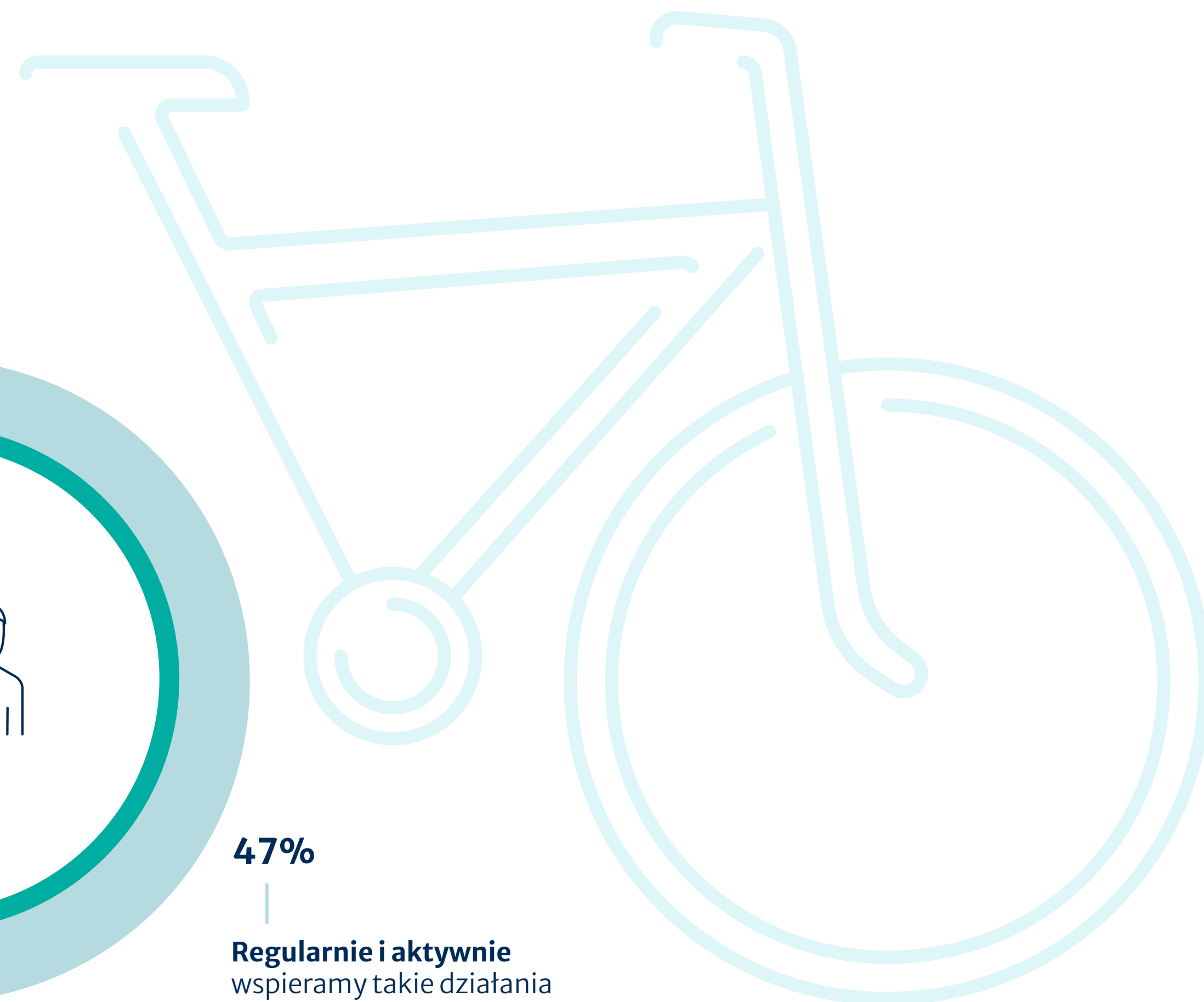
4%
4%

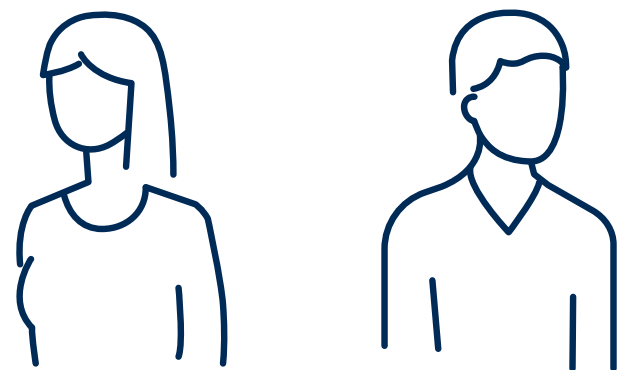
10%

35%

47%

Regularnie i aktywnie
wspieramy takie działania





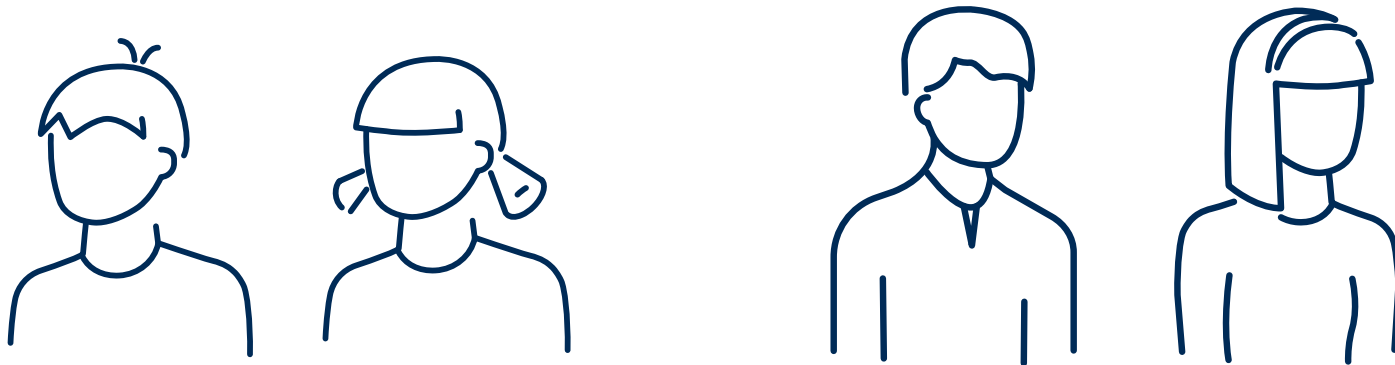
Wspólny sport z dziećmi – codzienność czy rzadkość?

Co 5. rodzic nie uprawia wspólnie z dziećmi żadnych sportów. Najwięcej takich odpowiedzi wskazali rodzice nastolatków i młodych dorosłych. Jeśli już rodzice wspólnie uprawiają z dzieckiem sport, częściej są to mężczyźni.

Płeć rodzica

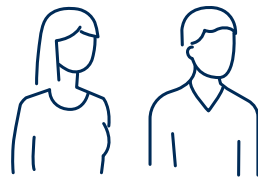
- Kobieta
- Mężczyzna

Rola rodziców we wspieraniu ruchu



100% 50% 0% 0% 50% 100%

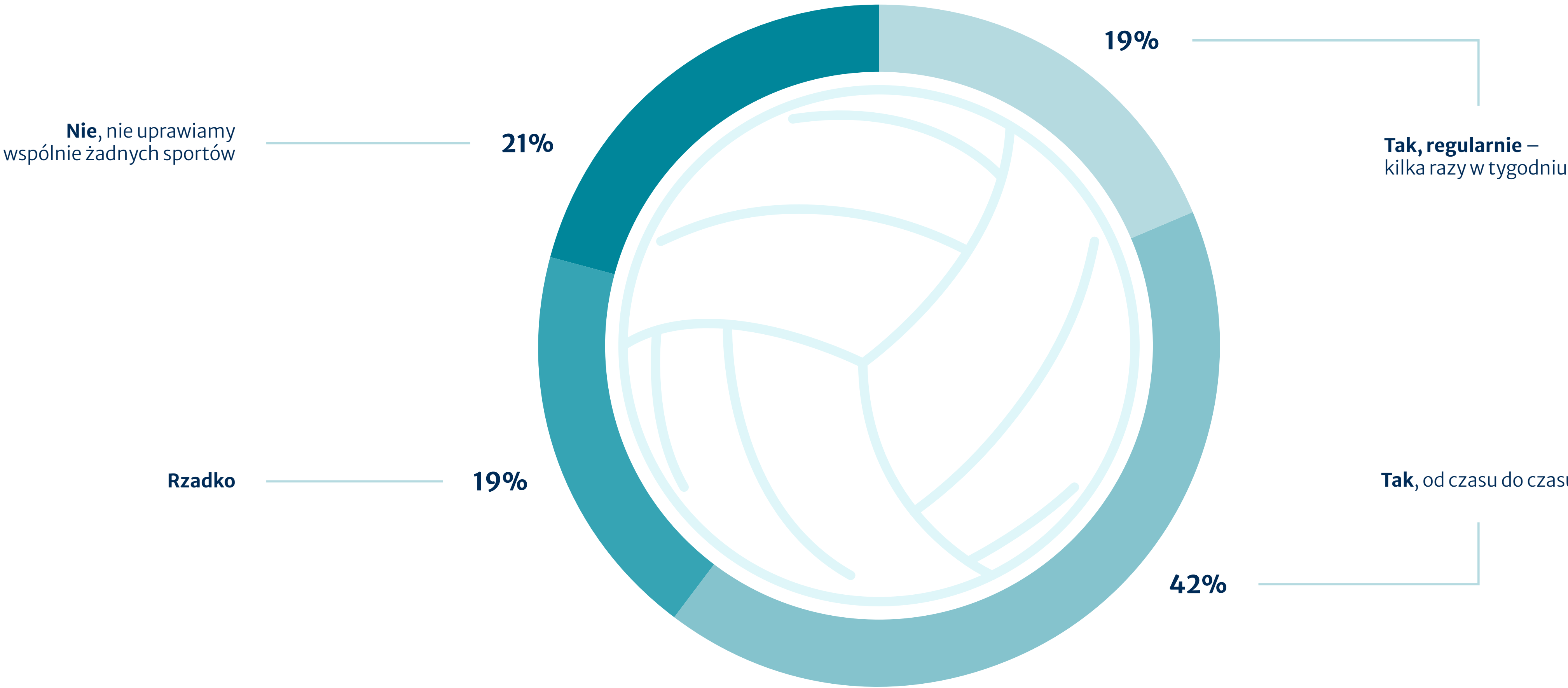
Wspólny sport z dziećmi –
codzienność czy rzadkość?



Wiek posiadanych dzieci

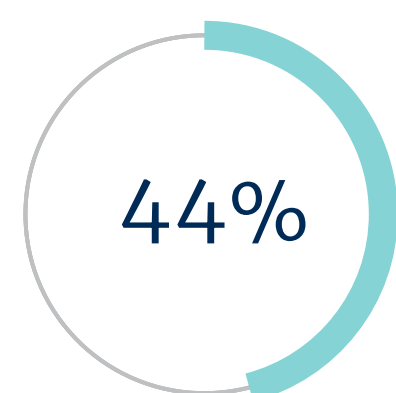
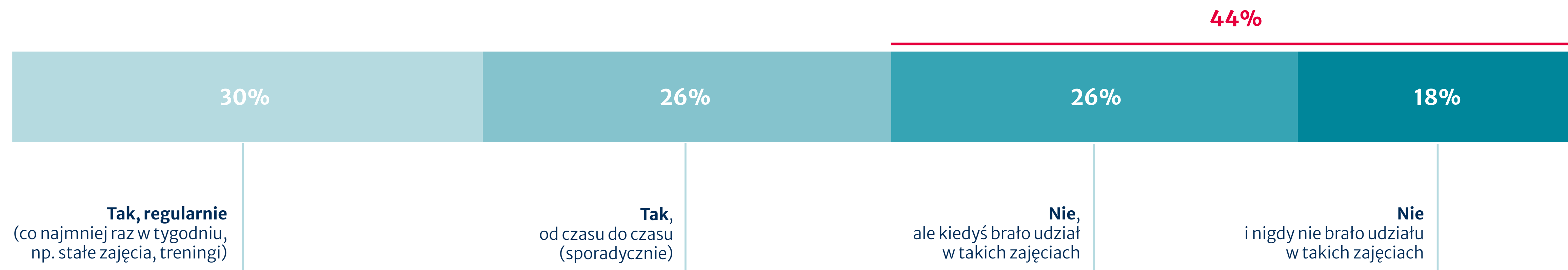
0-6 lat 7-14 lat 15-19 lat 20-24 lat

Czy wspólnie z dzieckiem uprawiacie
jakieś sporty lub formy aktywności fizycznej?



Zwolnienie z WF-u zamiast ruchu – niepokojący trend wśród rodziców

Czy Twoje dziecko bierze udział w zorganizowanych zajęciach sportowych poza szkołą lub przedszkolem?



Zainteresowanie dodatkową aktywnością nie napawa optymizmem

Niemal połowa rodziców (44%) deklaruje, że ich dzieci nie biorą udziału w dodatkowych zajęciach sportowych.

Zwolnienie z WF-u zamiast ruchu – niepokojący trend wśród rodziców

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się wypisać swojemu dziecku usprawiedliwienie nieobecności na lekcji WF-u / zwolnienie z lekcji WF-u mimo, że nie było takiej potrzeby?

Nie wiem/trudno powiedzieć

6%

13%

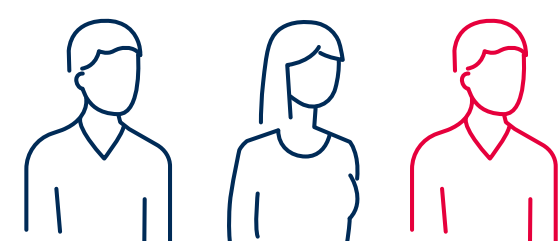
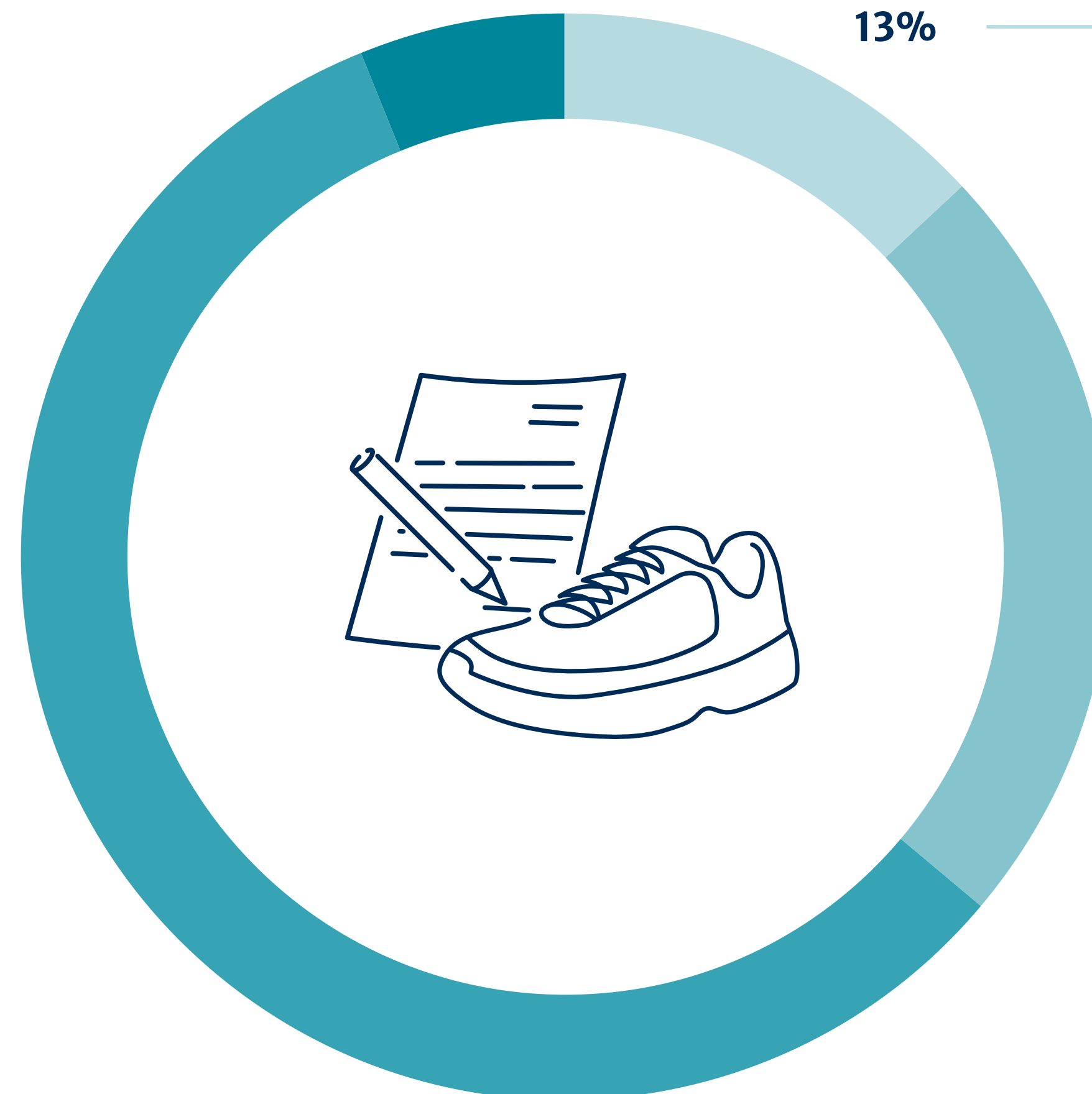
Tak, kilkakrotnie

23%

Tak, raz lub dwa

Nie, nigdy

57%



Zwolnienia z WF-u – problem czy norma?

Co 3. rodzic wypisał dziecku nieuzasadnione zwolnienie z wychowania fizycznego.

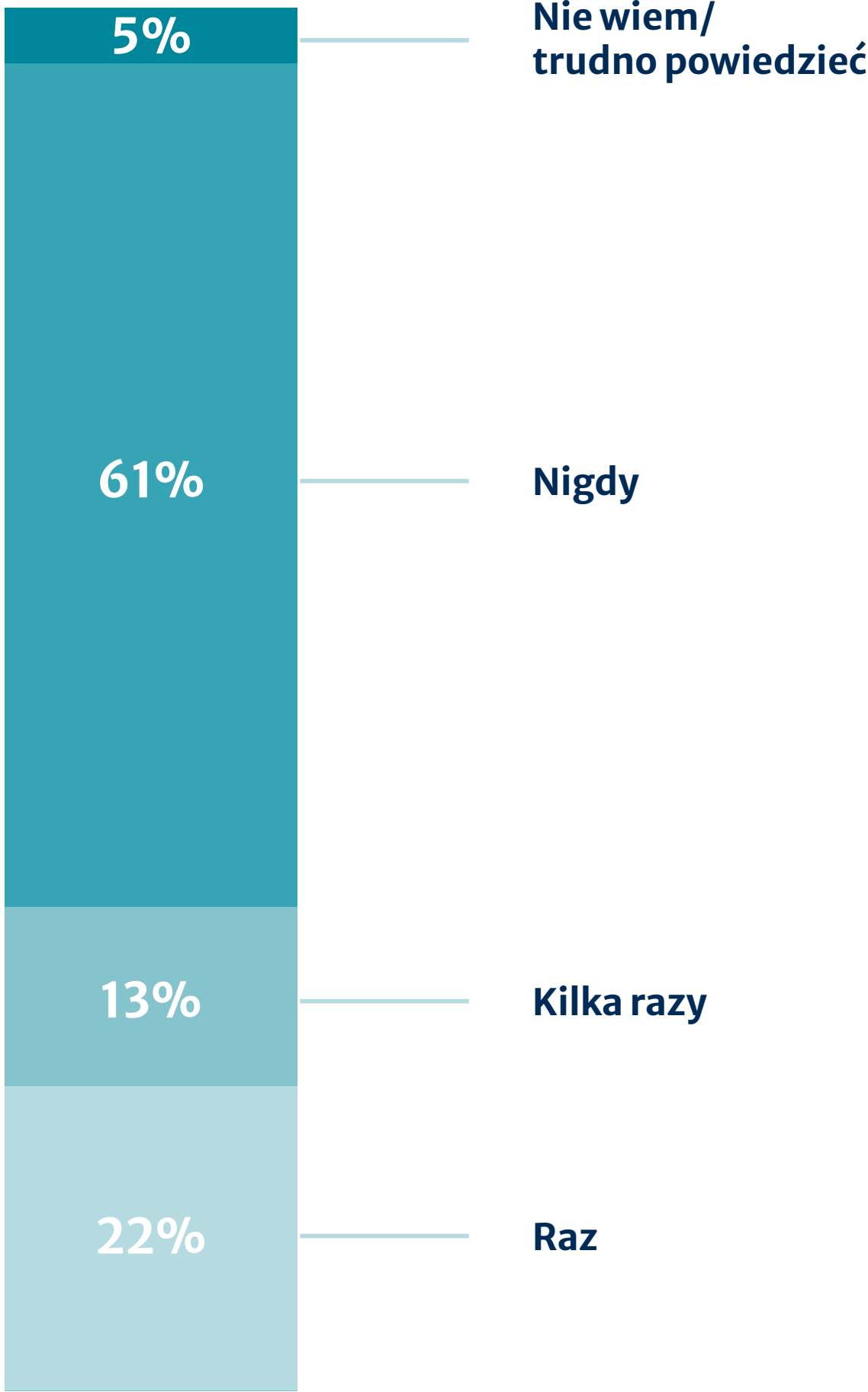
Częstość występowania kontuzji

Poważniejsze problemy zdrowotne nie omijają dzieci

35% dzieci doznało kontuzji wymagającej rehabilitacji lub dłuższej przerwy w aktywności.



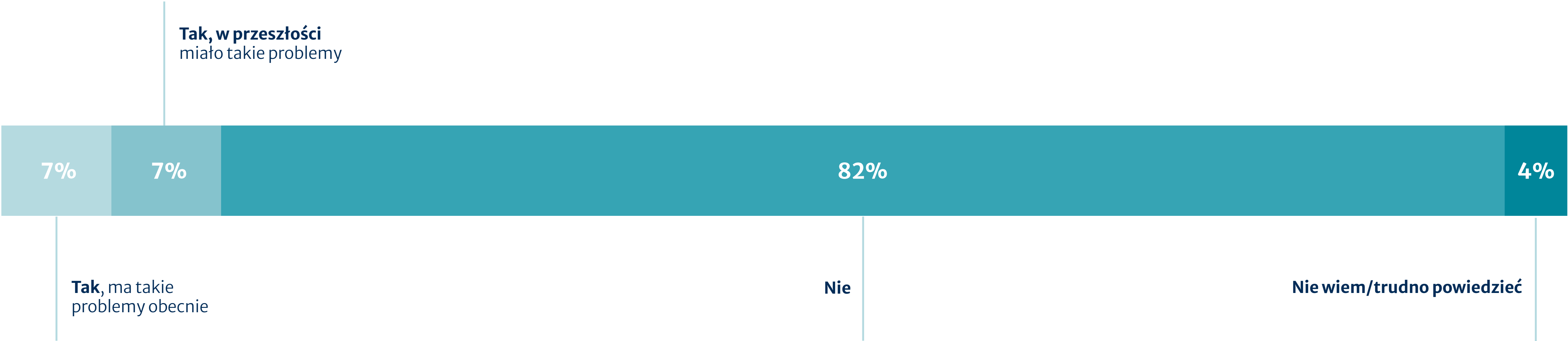
Doznanie kontuzji:



Czy aby na pewno nie mamy problemu z nadwagą?

Między przekonaniem a rzeczywistością – czy rodzice dostrzegają problem nadwagi u swoich pociech?

82% rodziców deklaruje, że ich dzieci nie mają problemów związanych z nadwagą lub brakiem aktywności fizycznej.



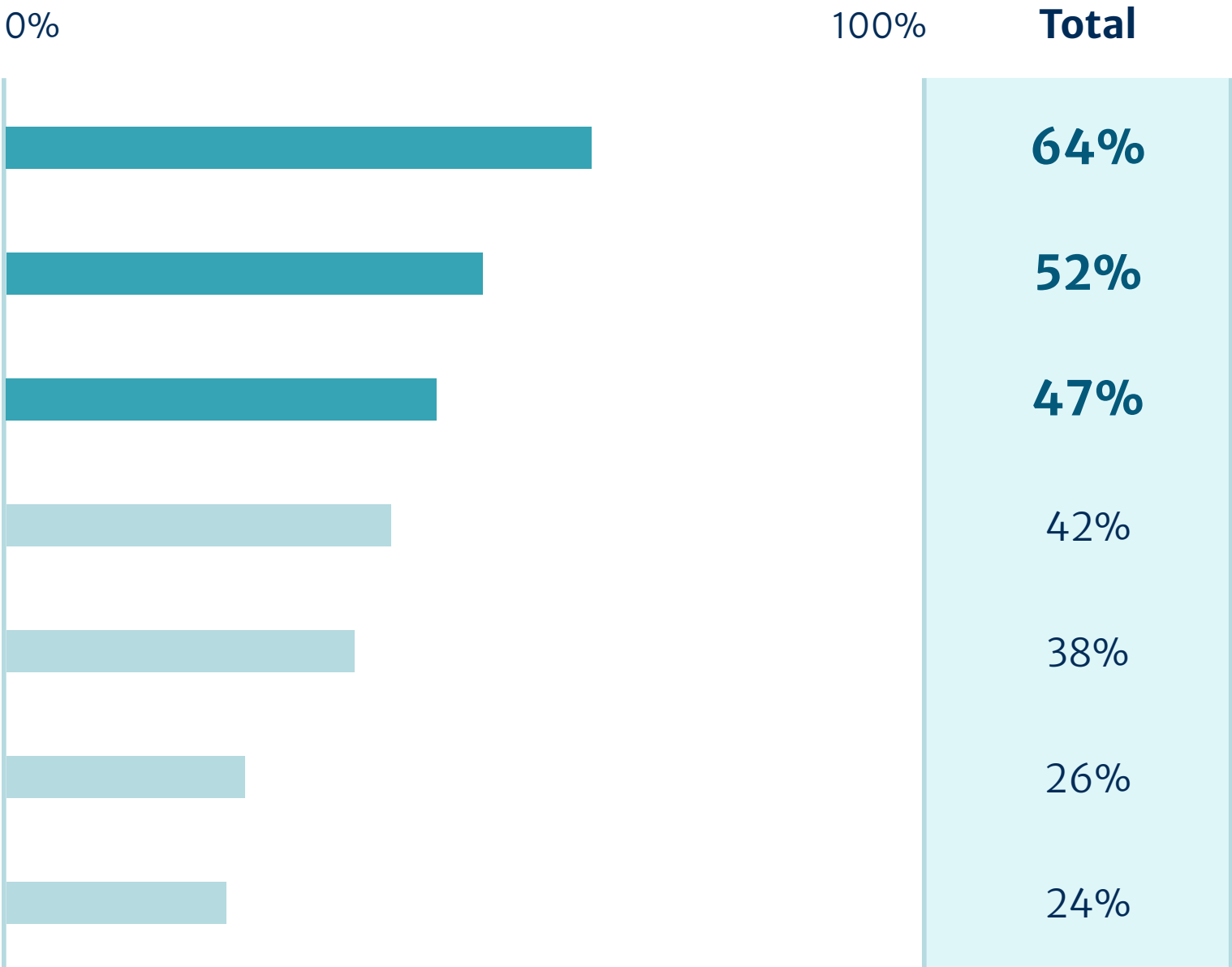
Tymczasem, jak wskazują badania, polskie dzieci mają poważny problem z otyłością. Co trzecie dziecko w wieku wczesnoszkolnym zmagają się z nadmierną wagą, a **aż 15 proc. ośmiolatków choruje na otyłość**. Dynamika wzrostu otyłości wśród dzieci w naszym kraju jest jedną z najwyższych w Europie¹.

WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). A brief review of results from round 6 of COSI (2022–2024). [dostęp: 20.06.2025], [https://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-\(cosi\)](https://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-(cosi)).

Czy dzieci posiadają ubezpieczenie?

Rodzice ubezpieczają swoje dzieci najczęściej od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków (64%) – najczęściej takim ubezpieczeniem objęci są najmłodsi w wieku szkolnym (7–14 lat).

	Wiek dzieci			
	0–6 lat	7–14 lat	15–19 lat	20–24 lat
Następstwa Nieszczęśliwego Wypadku (NNW)	52%	75%	63%	61%
Pobytu w szpitalu	51%	55%	52%	48%
Poważnej choroby	46%	51%	46%	45%
Operacji	43%	42%	43%	41%
Rehabilitacji po urazie lub chorobie	39%	40%	44%	29%
Utraty zdrowia w skutek uprawiania sportu wyczynowego	26%	33%	20%	18%
Leczenia za granicą	25%	23%	26%	26%



Zastrzeżenia i ograniczenia

Niniejszy raport został opracowany przez ARC Rynek i Opinia na zlecenie i przy współautorstwie Warty. Informacje zawarte w niniejszym raporcie mają charakter ogólny i nie powinny być traktowane jako jakakolwiek forma doradztwa dotycząca indywidualnej sytuacji lub firmy.

©2025 ARC Rynek i Opinia sp. z o.o., TUnŻ Warta S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Raport oraz wszelkie informacje w nim zawarte są chronione prawami autorskimi ARC Rynek i Opinia oraz Warty i nie mogą być rozpowszechniane, modyfikowane ani powielane bez uzyskania zgody ARC Rynek i Opinia oraz Warty.