

## Profilaktyka nadwagi i otyłości : pakiet edukacyjny

### Zasoby internetu

#### Artykuły

Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży – epidemia XXI wieku : profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży / M. Grabowska

*Różne artykuły na powyższy temat, polecane książki, materiały audiowizualne.*

<https://webowadbp.wixsite.com/otylosc/profilaktyka>

Profilaktyka otyłości od poczęcia / Zbigniew Kułaga, Aneta Grajda

*Ryzyko otyłości w różnych okresach życia, żywienie dzieci i dorosłych, profilaktyka pierwotna, pierwszorzędowa i drugorzędowa.*

<https://poland.nestlenutrition-institute.org/sites/default/files/documents-library/publications/secured/2cf94b81ad0feb2f6bd263dd5a3ea110.pdf>

Profilaktyka otyłości

*Działania, które należy podejmować, aby zapobiegać otyłości, rola wysiłku fizycznego i odpowiedniej diety.*

<https://www.wodr.poznan.pl/baza-informacyjna/rozwoj-wsi/grupy-regionalne/profilaktyka-zdrowotna/item/2844-profilaktyka-oty%C5%82o%C5%9Bci>

Otyłość - przyczyny, wpływ na zdrowie, leczenie : profilaktyka otyłości u dzieci i dorosłych / Adrian Jurewicz

*Przyczyny otyłości, różne formy leczenia otyłości i nadwagi, zapobieganie otyłości u dzieci i dorosłych.*

<https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/inne-choroby,otylosc,artykul,1577362.html>

Otyłość u dzieci – przyczyny i leczenie : jak zapobiegać otyłości u dziecka? / Katarzyna Gmachowska

*Diagnoza otyłości u dzieci i jej przyczyny, leczenie i profilaktyka otyłości u najmłodszych.*

<https://www.doz.pl/czytelnia/a15205->

[Otylosc\\_u\\_dzieci\\_przyczyny\\_i\\_leczenie.\\_Jak\\_zapobiegac\\_otylosci\\_u\\_dziecka](#)

Profilaktyka i metody leczenia otyłości / Zbigniew Kasprzak

*Terapia dietetyczna, ruchowa i behawioralna.*

<https://www.wbc.poznan.pl/Content/17517/ch03.html>

Otyłość u dzieci i młodzieży - przyczyny, skutki oraz zapobieganie

*Geneza otyłości i nadwagi, konsekwencje podwyższonej wagi ciała, profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży.*

<https://zdrowegeny.pl/poradnik/otylosc-dzieci>

Nadwaga – najczęstsze przyczyny i przeciwdziałanie otyłości / Ewa Zawidzka

*Wpływ różnych czynników (dieta, stres, brak snu, brak aktywności fizycznej) na powstawanie nadwagi i otyłości, profilaktyka.*

<https://magiazdrowia.com.pl/nadwaga-najczestsze-przyczyny-i-przeciwdzialanie-otylosci/>

Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości / Michał Plewa, Andrzej Markiewicz  
*Aktywność fizyczna jako sposób na walkę z nadwagą, zalecane ćwiczenia, wartość kaloryczna poszczególnych rodzajów ruchu.*

<https://journals.viamedica.pl/eoizpm/article/view/26083/20893>

Rola edukacji zdrowotnej w profilaktyce otyłości wśród młodzieży / Danuta Gulanowska, Alicja Palczewska

*Działania Ministerstwa Zdrowia w ramach profilaktyki otyłości, profilaktyka otyłości u młodzieży gimnazjalnej, rola pielęgniarki szkolnej, raport z badań własnych nad odżywianiem młodzieży.*

<https://wsa.edu.pl/download/wydawnictwo/ZN%2050.pdf#page=44>

Zalecenia żywienia dzieci : profilaktyka otyłości / Paulina Mika-Stępkowska, Jarosław Kierkuś

*Zasady żywienia dzieci w wieku 1-3 lat, zdrowe żywienie dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat, rola ruchu w profilaktyce nadwagi.*

[https://podyplomie.pl/system/products/sample\\_pdfs/000/006/926/original/postepy\\_w\\_gastroenterologii\\_dzieciecej.pdf](https://podyplomie.pl/system/products/sample_pdfs/000/006/926/original/postepy_w_gastroenterologii_dzieciecej.pdf)

## Książki

Dzieci – profilaktyka i terapia nadwagi i otyłości dziecięcej : poradnik dla mądrych rodziców / Aneta Stanek-Gonera

*Czynniki ryzyka rozwoju nadwagi u dzieci, odpowiednia i zbilansowana dieta, propozycje posiłków, wzbudzenie motywacji do zmian, dieta sprzyjająca rozwojowi mózgu.*

<http://insulinoopornosc.com/wp-content/uploads/2018/08/DZIECI-profilaktyka-i-terapia-nadwagi-i-oty%C5%82o%C5%9Bci-dzieci%C4%99cej-PORADNIK.pdf>

Profilaktyka otyłości dzieci : priorytet zdrowia publicznego / Ewa Borek [i in.]

*Otyłość u dzieci – przegląd literatury, uwarunkowania rozwoju otyłości u dzieci, dobre praktyki dotyczące zapobiegania otyłości, raport z badań własnych ankietą on-line dotyczących profilaktyki nadwagi i otyłości.*

[https://mypacjenci.org/wp-content/uploads/2018/08/Raport\\_profilaktyka-otylosci\\_5\\_12\\_2017\\_final.pdf](https://mypacjenci.org/wp-content/uploads/2018/08/Raport_profilaktyka-otylosci_5_12_2017_final.pdf)

## Bibliografia za lata 2001-2021

Materiały są dostępne w czytelni (cz) lub wypożyczalni (w) Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bielsku-Białej ul. Komorowicka 48. Czasopisma dostępne są wyłącznie w czytelni.

## Książki

1. Dynamika i czynniki ryzyka występowania nadwagi i otyłości u dzieci w wieku szkolnym / Artur Mazur. - Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2009. w 63068
2. Metoda Montignac dla dzieci : zapobieganie i leczenie otyłości dziecięcej / Michel Montignac ; [tł. z jęz. fr. Anna Supronowicz ; konsult. med. wyd. pol. Tadeusz Wierzbicki, Włodzimierz Borowski]. - Warszawa : Artvitae, 2010. w 72856

3. Nadwaga, otyłość i psychologia : zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współistniejącymi / Małgorzata Obara-Gołębiowska. - Warszawa : Difin, 2020.  
w 122344
4. Nadwaga i otyłość : interwencje psychologiczne / Aleksandra Łuszczynska. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.  
w 60798
5. Nadwaga jest sprawą rodziny : poradnik dla cierpiących na zaburzenia łaknienia oraz osób, które ich kochają / Judi Hollis ; przekł. Mirosław Przyłipiak. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2000.  
w 61427
6. Normy żywienia człowieka : podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych / red. nauk. Mirosław Jarosz, Barbara Bułhak - Jachymczyk ; aut. Barbara Bułhak-Jachymczyk [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2008.  
w 61342
7. Otyłość : poradnik dla młodzieży / Monika Bąk-Sosnowska. - Sosnowiec : Wydawnictwo Projekt-Kom, copyright 2007.  
w 59005
8. Otyłość u dzieci / red. nauk. Patrick Tounian ; red. nauk. tł. Franciszek Kokot ; z fr. tł. Zuzanna Wnuk-Zdeb ; [aut. Héléne Chantereau et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, copyright 2008.  
w 60349
9. Otyłość u dzieci i młodzieży / red. nauk. Ewa Małecka-Tendera, Piotr Socha ; aut. Mieczysław Litwin [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011.  
w 65855
10. Otyłość wieku rozwojowego / redakcja naukowa prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska, dr n. med. Agnieszka Zubkiewicz-Kucharska. - Warszawa : PZWL, copyright 2020.  
cz 122092
11. Profilaktyka otyłości w szkole : program do realizacji na lekcjach WF i SKS / Grzegorz Kowaluk. - Biała Podlaska : Agencja Wydawniczo-Reklamowa "ARTE", 2006.  
w 57196
12. Schudnąć bez diety : mity na temat nadwagi / Elżbieta Zubrzycka. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001.  
w 57242

13. Zdrowie z wyboru : jak skutecznie walczyć z otyłością, chorobami serca, nadciśnieniem, rakiem, cukrzycą, osteoporozą / Hans Diehl, Aileen Ludington, Grażyna Kuczek ; [tł. Grażyna Kuczek]. - Mszczonów : Fundacja Źródła Życia, 2003.  
w 66126

#### **Artykuły z czasopism i książek**

1. Czy teoria jest stosowana w praktyce? : aplikacje modeli zachowań zdrowotnych w programach prewencji otyłości wśród dzieci i młodzieży realizowanych w Polsce w latach 2005-2009 / Anna Januszewicz, Aleksandra Łuszczynska // Przegląd Psychologiczny. - 2011, nr 1, s. 15-28.
2. Epidemiologia otyłości / Anna Noczyńska // W: Otyłość wieku rozwojowego. - Warszawa : PZWL, copyright 2020. - S. 29-36.  
cz 122092
3. Europejski priorytet zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce otyłości / Teresa Socha // Chowanna. - 2008, nr 2, s. 217-231.
4. Jak pomóc dziecku być zdrowym? / Anna Kłosińska // Bliżej Przedszkola. - 2009, nr 10, s. 26.
5. Leczenie behawioralne i farmakologiczne otyłości / Agnieszka Zubkiewicz-Kucharska, Joanna Chrzanowska // W: Otyłość wieku rozwojowego. - Warszawa : PZWL, copyright 2020. - S. 299-311.  
cz 122092
6. Leczenie otyłości / Jane Ogden ; tł. Robert Andruszko // W: Psychologia odżywiania się : od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011. - S. 179-210.  
cz 65273
7. Nadwaga i otyłość - zrób coś z tym! / Zbigniew Cendrowski // Lider. - 2007, nr 11, s. 4-8.
8. Nadwaga i otyłość poważnym problemem dzieci i młodzieży / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły. - 2018, nr 4, s. 33-35.
9. Negatywne konsekwencje otyłości wśród dzieci i młodzieży oraz sposoby jej leczenia i zapobiegania / Karina Leksy // Wychowanie na co Dzień. - 2007, nr 9, s. 26-29.
10. Normy żywieniowe receptą na otyłość dzieci? / Anna Satel // Dyrektor Szkoły. - 2012, nr 6, s. 68-70.
11. Oswoić smoka : program wsparcia redukcji nadwagi / Magdalena Smaś-Myszczyszyn // Świat Problemów. - 2015, nr 12, s. 36-40.

12. Otyłość dzieci i młodzieży / Anna Brytek-Matera // W: Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020. - S. 615-624.  
cz 122193
13. Otyłość jako zaburzenie stanu zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży / Marlena Mielczarek // Wychowanie na co Dzień. - 2018, nr 2/3, s. 34-38.
14. Otyłość w szkole - nie tylko zbędne kilogramy / Radosław Mysior // Życie Szkoły. - 2014, nr 1, s. 12-15.
15. Otyły nie znaczy gorszy / Małgorzata Pawłowska, Anna Sadłowska // Psychologia w Szkole. - 2006, nr 3, s. 123-131.
16. Program edukacyjno-profilaktyczny w zakresie występowania nadwagi i otyłości wśród młodzieży / Magdalena Krzelowska // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2015, nr 2, s. 22-29.
17. Rola nauczyciela wf - wsparcie młodzieży z nadwagą i otyłością / Ewa Brzozowska // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2014, nr 3, s. 6-[9].
18. Stop otyłości - wychowanie fizyczne w walce z nadwagą dzieci i młodzieży / Dorota Kamień // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 6, s. 35-39.
19. Uwaga otyłość / Mikołaj Lasek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 3, s. 52-53.
20. Znaczenie edukacji prozdrowotnej w profilaktyce otyłości u dzieci i jej wpływ na dalsze funkcjonowanie społeczne / Iwona Rudek // W: Edukacja w przebiegu życia : od dzieciństwa do starości. - Kraków, 2010. - S. 291-303.  
cz 64418

### **Zbiory audiowizualne**

1. Obraz ludzkiego ciała [Film DVD] : otyłość / real. Sushmita Wijayan. - Łódź : Wytwórnia Pomocy Dydaktycznych, 2007.  
a DVD 2179
2. Odchudzanie [Film DVD] : ćwiczenia medyczne / real. Irena Kazimierczuk, Tomasz Jackowski, Krzysztof Riege [et al.] ; obsada: Beata Kowalczyk. - Słomczyn : EduMedia, 2006.  
a DVD 2473
3. Schudnij Ameryko [Film DVD] / reż. Romain Botzinger.  
a DVD 4722

## **Polecane czasopisma publikujące artykuły związane z profilaktyką nadwagi i otyłości**

Czasopisma są dostępne w czytelni Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bielsku-Białej ul. Komorowicka 48.

1. Remedium  
<http://www.remedium-psychologia.pl/>
2. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne  
<https://www.wychowaniefiz.pl/czasopismo>
3. Wychowanie na co Dzień  
<http://www.weakapit.pl/>
4. Wychowanie w Przedszkolu  
<https://www.wychowaniewprzedszkolu.com.pl/>
5. Życie Szkoły  
<https://www.zycieszkoly.com.pl/>

oprac. Małgorzata Czub  
nauczyciel bibliotekarz  
Wydział Informacyjno-Bibliograficzny i Czytelnia  
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Bielsku-Białej