

Szanowni Państwo!

W dniu 29 maja 2026 roku odbędzie się **Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Nawyki żywieniowe młodego pokolenia, a zdrowie psychiczne”**, organizowana przez **Wyższą Szkołę Inżynierii i Zdrowia w Warszawie**.

Konferencja poświęcona będzie kluczowym zagadnieniom zdrowia dzieci i młodzieży. W centrum uwagi znajdą się: edukacja żywieniowa, wpływ mediów, otoczenia i portali społecznościowych na kształtowanie nawyków żywieniowych oraz na rozwój zaburzeń odżywiania, a także rola probiotyków i suplementacji w terapii zaburzeń odżywiania i chorób rozwojowych.

Współczesne wyzwania zdrowotne i społeczne, przed którymi staje młode pokolenie, wymagają od nas – specjalistów, edukatorów i decydentów – zdecydowanej i skoordynowanej reakcji. W ostatnich latach obserwujemy niepokojący wzrost liczby dzieci i młodzieży borykających się z zaburzeniami odżywiania, nadwagą, otyłością, ale również z problemami psychicznymi i rozwojowymi, które często mają związek z dietą, stylem życia i wpływami środowiskowymi.

Na kształtowanie nawyków żywieniowych młodych ludzi ogromny wpływ mają media, reklamy oraz media społecznościowe, które nie tylko promują niezdrowe produkty, ale również utrwalają nierealistyczne wzorce wyglądu i stylu życia. Brak odpowiedniego przygotowania do krytycznego odbioru tych treści oraz niewystarczająca edukacja zdrowotna w szkołach prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych i psychicznych.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera edukacja żywieniowa i zdrowotna, które powinny być integralnym elementem systemu edukacji. Ich celem jest nie tylko przekazywanie rzetelnej wiedzy o zdrowym stylu życia, ale również kształtowanie postaw, umiejętności i nawyków niezbędnych do podejmowania świadomych decyzji żywieniowych i dbania o zdrowie psychiczne. Programy edukacyjne powinny obejmować zarówno aspekty praktyczne, jak czytanie etykiet, planowanie zbilansowanej diety, a także krytyczną analizę przekazów medialnych. Wczesne wdrażanie takich działań może znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych i wspierać harmonijny rozwój dzieci i młodzieży.

Dodatkowo, coraz częściej mówi się o roli diety, mikrobioty jelitowej, probiotyków i suplementacji w kontekście zaburzeń odżywiania oraz schorzeń neurorozwojowych, takich jak spektrum autyzmu. Badania naukowe wskazują na związek między funkcjonowaniem osi jelitowo-mózgowej, a zdrowiem psychicznym i rozwojowym dzieci, co otwiera nowe perspektywy terapeutyczne, ale także wymaga rozwagi, aktualnej wiedzy i interdyscyplinarnego podejścia.

Dlatego też podjęcie tego tematu w ramach konferencji jest nie tylko aktualne, ale i konieczne. Celem wydarzenia jest nie tylko poszerzenie wiedzy uczestników, ale również

promowanie współpracy między różnymi środowiskami zawodowymi, które wspólnie mogą wpłynąć na poprawę zdrowia i dobrostanu najmłodszych pokoleń.

Serdecznie zapraszamy do udziału w konferencji i wspólnego dialogu na temat zdrowia młodego pokolenia.

Z wyrazami szacunku,

dr n. chem. Sebastian Grzyb

Rektor Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie

dr n. rol. Mateusz Gemba

Koordynator kierunku Dietetyka I i II stopnia

