

# Jak reklamy jedzenia wpływają na dzieci?

INFORMACJE DLA RODZICÓW



Reklamy żywności – zwłaszcza słodczy, fast foodów i napojów słodzonych – są wszędzie: w telewizji, internecie, grach, aplikacjach i na platformach społecznościowych. Badania naukowe pokazują, że mają one realny wpływ na preferencje oraz nawyki żywieniowe dzieci.

Ten krótki przewodnik podpowiada, jak chronić dziecko przed ich oddziaływaniem.

## Co warto wiedzieć?

- Reklamy zwiększają chęć jedzenia i wybierania reklamowanych produktów. Efekt pojawia się nawet po kilku minutach ekspozycji.
- Najsilniej działają reklamy niezdrowej żywności (np. chipsów, słodczy, fast foodów).
- Dzieci i młodzież są bardziej podatni na perswazję niż dorośli. Nie zawsze rozumieją, że reklama ma skłonić je do zakupu. Dlatego reklamy żywności kierowane są zwłaszcza do dzieci i młodzieży.
- Influencerzy wywierają równie duży wpływ na młodzież jak tradycyjna reklama w telewizji.



## Gdzie dzieci i młodzież najczęściej widzą reklamy?

- W telewizji (szczególnie na kanałach adresowanych do dzieci)
- Na YouTube, Tik Tok, Instagramie
- W grach mobilnych i komputerowych
- Na stronach internetowych z grami i zabawkami
- W okolicach szkół i sklepów



**ŻYJĘ ZDROWO**

Program edukacyjny Fundacji Orlen  
realizowany we współpracy  
z Centrum Edukacji Obywatelskiej



**ORLEN**  
FUNDACJA

**CEO**  
CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

# Jak chronić dziecko przed wpływem reklam?



## Ogranicz ekspozycję reklamową

- W miarę możliwości korzystaj z platform bez reklam lub z opcją premium.
- Włączaj filtry treści w wyszukiwarkach oraz aplikacjach.
- Ustal jasne zasady korzystania z mediów (czas, miejsce, wybrane aplikacje).



## Rozmawiaj o reklamach

- Wyjaśnij, czym jest reklama i jaki ma cel.
- Zadawaj pytania, np. „Dlaczego ta reklama pokazuje ten produkt jako taki fajny?”.
- Ucz dziecko rozpoznawać manipulację (np. influencer dostał za to pieniądze).



## Buduj zdrowe nawyki w domu

- Ograniczaj przechowywanie słodkich napojów i przekąsek na widoku.
- Proponuj dziecku zdrowe alternatywy, ale bez presji.
- Pozwól dziecku współdecydować o zdrowych zakupach – to zwiększa jego zaangażowanie.



## Wspieraj szkołę w edukacji medialnej Twojego dziecka

- Zachęcaj szkołę do edukowania dzieci o mediach i reklamie.
- Wspieraj inicjatywy ograniczające reklamy niezdrowych produktów w okolicy placówek edukacyjnych.

## Rozpoznawaj niepokojące sygnały i reaguj

- Gdy dziecko często dopomina się, by kupić reklamowane produkty.
- Gdy reklamy lub influencerzy wywołują u dziecka frustrację lub silne emocje.
- Gdy dziecko zaczyna spędzać bardzo dużo czasu w środowisku pełnym reklam (np. darmowe gry wideo).