

Το τοιμολόγημα βλάπτει σοβαρά τη σιλουέτα και την υγεία, ειδικά όταν περιλαμβάνει τα κλασικά ανθυγιεινά σνακ που λατρεύουν τα παιδιά και οι έφηβοι. Πυκνά όπως τα μπισκότα, τα μάρνι, τα κρουασάν και τα νάτσος, αλλά και αλμυρά σνακ, όπως τα τσιπς και τα νάτσος, μετατρέπονται σε θερμιδικές «βόμβες» όταν καταναλώνονται σε υπερβολική ποσότητα. Η υπερκατανάλωση γίνεται ακόμα πιο εύκολη υπόθεση όταν το τοιμολόγημα συνοδεύει κάποια δραστηριότητα που αποσπά την προσοχή των παιδιών, όπως είναι το σερφάρισμα στο διαδίκτυο, τα video games και η παρακολούθηση ταινιών στην τηλεόραση ή το DVD. Γενικά, όλες αυτές οι δραστηριότητες, που αποτελούν καθιστική μορφή ψυχαγωγίας και έχουν αντικαταστήσει το παιχνίδι στην γειτονιά και τα σπορ, εντείνουν την επιδημία της παιδικής παχυσαρκίας. Κι αυτό γιατί αποτρέπουν την πρόσθετη καύση θερμίδων, με αποτέλεσμα να διατηρούν μονίμως θετικό το θερμιδικό ισοζύγιο, με τις θερμίδες που προσλαμβάνονται από τη διατροφή να ξεπερνούν τις θερμίδες που καίει ο οργανισμός.