

Anna Platta, Anna Suszek

OCENA POSTAW I ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH WYBRANEJ GRUPY DZIECI W WIEKU WCZESNOSZKOLNYM

Katedra Handlu i Usług, Akademia Morska w Gdyni
Kierownik: prof. dr hab. *E. Babicz-Zielinska*

Celem badania była ocena postaw i zachowań żywieniowych uczniów klas trzecich Szkoły Podstawowej nr 10 w Gdyni. Dzieci spożywały żywność o niskiej zawartości błonnika, bogatą w nasycone kwasy tłuszczowe oraz wykazywały pozytywną postawę wobec produktów nowych i nieznanych.

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, postawy żywieniowe, dzieci.
Key words: nutritional behavior, nutritional attitudes, children.

Dzieci w wieku szkolnym intensywnie rosną i rozwijają się. Poprzez różnice w tempie rozwoju dzieci, zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe jest zróżnicowane ze względu na płeć oraz wiek (1). Okres szkolny jest odpowiednim czasem na kształtowanie prozdrowotnych nawyków żywieniowych u dzieci (1, 2).

Obecny stan wiedzy wskazuje, że nadmierny udział tłuszczów nasyconych w diecie dziecka może przyczyniać się do rozwoju chorób układu krążenia w wieku dorosłym (1, 3). Węglowodany złożone powinny być głównym składnikiem diety dziecka i pokrywać całkowite zapotrzebowanie energetyczne na poziomie około 55% (1, 4).

Celem przeprowadzonego badania była ocena postaw i zachowań żywieniowych uczniów klas trzecich Szkoły Podstawowej nr 10 w Gdyni.

MATERIAŁ I METODY

Badanie pilotażowe przy użyciu kwestionariusza ankiety przeprowadzono w drugim kwartale 2015 roku w grupie 50 uczniów, w której 54% stanowiły dziewczynki, a 46% chłopcy. Dzieci biorące udział w badaniu mieszkały na terenie Gdyni i uczęszczały do klasy trzeciej Szkoły Podstawowej nr 10 im. inż. Eugeniusza Kwiatkowskiego. W kwestionariuszu ankiety zamieszczono pytania dotyczące częstości spożycia produktów spożywczych o wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika pokarmowego. Ponadto zbadano postawy dzieci wobec produktów nowych i nieznanych przy użyciu „Children Food Neophobia Scale”. Dzieci udzieliły odpowiedzi na sześć stwierdzeń. Marginalne wartości skali stanowiły stwierdzenia „zdecydowanie się nie zgadzam” (1) oraz „zdecydowanie się zgadzam” (5). Stwierdzenie środkowe „nie mam zdania” było stwierdzeniem neutralnym (3). Im wyższa była liczba uzyskanych punktów tym wyższy był poziom food neofobii u badanego dziecka. Zgodnie z założeniami metodyki CFNS zastosowano odwróconą punktację

dla dwu stwierdzeń, takich jak: jem prawie wszystko oraz nie mam problemów ze spróbowaniem nowych potraw/ produktów. W celu stwierdzenia neofobii żywieniowej zastosowano podział uzyskanych wyników na trzy grupy: niski, średni i wysoki poziom neofobii.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia dieta dzieci i osób dorosłych powinna być uboga w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Należy ograniczać spożycie produktów będących źródłem cholesterolu oraz izomerów *trans* nienasyconych kwasów tłuszczowych, między innymi: twardych margaryn, wyrobów cukierniczych, żywności typu fast food, chipsów (5).

Stwierdzono, że badaną grupę dzieci w wieku od 8 do 10 lat, charakteryzowały negatywne zachowania żywieniowe, ponieważ uczniowie spożywali żywność o niskiej zawartości błonnika oraz bogatą w nasycone kwasy tłuszczowe (tab. I, II). Aż 26% badanych uczniów spożywało codziennie cheesburgery, 32% dwa/trzy razy w tygodniu jaja kurze, 22% i 28% raz w tygodniu parówki i tłuste wędliny. Codzienną konsumpcję majonezu i sosów do sałatek zadeklarowało 16% uczniów, a masła lub margaryny 18%. Prawie 32% dzieci spożywało 2/3 razy w tygodniu sery żółte lub topione oraz 3,2% mleko 4–6 razy w tygodniu. Ponadto, aż 36% uczniów spożywało raz w tygodniu chipsy, popcorn, frytki, a 34% lody, pączki, ciastka i ciasteczka (tab. I).

Tab e l a I. Częstość spożycia wybranych produktów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych przez badaną grupę dzieci (%)

Table I. Frequency of products consumption with a high content of a saturated fats chosen by the examined group of children (%)

Ogółem n=50	Częstość spożycia					
	Nie spoży- wam	Rzadziej niż raz w tygodniu	Raz w tygo- dniu	2–3 razy w tygo- dniu	4–6 razy w tygo- dniu	Codziennie
Hamburgerów, cheesburgerów	16	22	12	10	10,42	26
Mięsa czerwonego	22	30	6	22	14	6
Parówek	20	18	22	16	10	12
Wędlin	20	20	28	14	6	10
Sosów do sałatek, majonezu	28	12	16	20	10	16
Margaryny lub masła	20	12	8	22	22	18
Jaj	6	6	24	32	20	12
Serów żółtych lub topionych	6	6	24	32	18	12
Mleka 3,2%	6	8	20	20	30	14
Chipsów, frytek, popcornu	4	14	36	22	8	14
Lodów	0	14	34	28	12	10
Pączków, ciast, ciastek	0	6	34	26	12	14,81

Bardzo ważnym składnikiem balastowym diety jest błonnik pokarmowy. Codzienne spożycie błonnika wpływa na obniżenie gęstości energetycznej posiłków, a także na obniżenie stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Rozpuszczalne w wodzie frakcje błonnika mają zdolność do tworzenia z wodą żeli, które z kolei utrudniają wchłanianie w jelicie cienkim glukozy, a to skutkuje zmniejszonym wydzielaniem insuliny i niższą glikemią poposiłkową (6). Stwierdzono niską częstość spożycia otrębów, płatków zbożowych, kasz, surówek, owoców, nasion roślin strączkowych i pieczywa pełnoziarnistego przez badaną grupę dzieci (tab. II). Wykazano, że tylko 24% badanych uczniów spożywało owoce 2–3 razy w tygodniu, a 22% ich w ogóle nie spożywało. Soki owocowe i warzywne były bardziej popularne wśród uczniów, o czym świadczy fakt, że codziennie spożywało je 36% badanych. Dzieci nie doceniały surówek, ponieważ aż 22% respondentów nie spożywało ich w ogóle lub jadało je raz w tygodniu, 24% dzieci spożywało surówki 2–3 razy w tygodniu, a tylko 10% codziennie. Codzienną konsumpcję ziemniaków zadeklarowało 28% dzieci, co jest zadowalające, gdyż produkt ten stanowi ważny element odpowiednio zbilansowanej diety. Zaleca się jednak, aby były to ziemniaki gotowane. Nasiona roślin strączkowych nie były preferowane przez badaną grupę uczniów, aż połowa respondentów zadeklarowała, że ich nie spożywała. Stwierdzono, że 34% uczniów nigdy nie spożywało otrębów, płatków zbożowych i kasz. Tylko w diecie 10% uczniów produkty te były obecne codziennie. Badana grupa dzieci zdecydowanie preferowała konsumpcję bułek i pieczywa pszennego (30%) nad konsumpcję pieczywa pełnoziarnistego (18%) (tab. II). Według danych z piśmiennictwa średnie spożycie błonnika pokarmowego u gimnazjalistów było stanowczo zbyt małe w stosunku do zaleceń i pozwalało na realizację zapotrzebowania u 70% uczniów (7).

Tab e l a II. Częstość spożycia wybranych produktów o wysokiej zawartości błonnika przez badaną grupę dzieci (%)

Tab l e II. Frequency of products consumption with a high content of fiber chosen by the examined group of children (%)

Ogółem n=50	Częstość spożycia					
	Nie spoży- wam	Rzadziej niż raz w tygodniu	Raz w tygo- dniu	2-3 razy w tygo- dniu	4-6 razy w tygo- dniu	Co- dziennie
Soków warzywnych i owocowych	8	36	4	12	2	36
Owoców (nie wliczając soków)	22	14	10	24	16	12
Surówek	22	12	22	24	8	10
Ziemniaków (w różnej postaci)	0	6	22	26	16	28
Roślin strączkowych	52	8	16	12	6	4
Otrębów, płatków zbożowych, kasz	34	24	22	12	4	10
Ciemnego pieczywa	34	28	8	6	4	18
Jasnego pieczywa, bułek, rogalii	6	4	8	4	18	30

Ważnym etapem przeprowadzonego badania było ustalenie postaw dzieci wobec produktów nowych i nieznanymi (tab. III). Stwierdzono, że dzieci nie miały problemów ze spróbowaniem nowych potraw, czy produktów i zjadały „prawie wszystko”. Uczniowie mieli zaufanie do nowych potraw i nie byli wybredni w stosunku do podawanego jedzenia. Ponadto dzieci zadeklarowały, że spożywały posiłek nie mając wiedzy na temat jego składu. Takie postawy są pozytywne, gdyż dzieci z chęcią mogą próbować nowych potraw i produktów.

Tabela III. Postawy dzieci wobec produktów nowych i nieznanymi

Table III. Attitudes of children according to new and unknown products

Stwierdzenia	Wartość współczynnika postaw ogółem
Nie mam problemów ze spróbowaniem nowych potraw/ produktów	3,80
Nie mam zaufania do nowych potraw/ produktów	2,20
Najchętniej jem to, co już kiedyś próbowałem/próbowałam	2,08
Jeśli nie widzę, co mam w potrawie/posiłku, to tego nie zjem	2,14
Jestem wybredny/ wybredna w stosunku do potraw/posiłków, które mam zjeść	2,18
Jem prawie wszystko	3,80

Wartość współczynnika: postawa pozytywna (3,67–5,0); postawa obojętna (2,34–3,66); postawa negatywna (1–2,33)

WNIOSKI

1. Badana grupa dzieci w wieku od 8 do 10 lat spożywała żywność o niskiej zawartości błonnika i wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych.
2. Dzieci wykazywały pozytywną postawę wobec produktów nowych i nieznanymi oraz nie były wybredne w stosunku do tego, co miały zjeść. Taka postawa może być pomocna w zmianie ich nawyków żywieniowych z negatywnych na prozdrowotne.

A. Platta, A. Suszek

THE ASSESSMENT OF ATTITUDES AND NUTRITIONAL BEHAVIORS AMONG GROUP OF CHILDREN IN EARLY CHILDHOOD

Summary

The main aim of this study were both nutritional behavior and attitude among pupils of 3th classes in Primary School nr 10 in Gdynia. Pilot-phase study using a survey-questionnaire had been undertaken in the second quarter of 2015 among group of 50 pupils where 54% were girls and 46% were boys. After all examinations a conclusion had been enunciated that the group of children chosen between age of 8 and 10, had eaten food of a low level of fiber and rich in saturated fat. The investigations have demonstrated that children were showing positive attitude towards new and unknown products and were not finicky while choosing what to eat.

PIŚMIENNICTWO

1. *Jarosz M.*: Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Wyd. IŻŻ, Warszawa, 2008: 29-30, 241-245. – 2. *Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H.*: Zasady żywienia człowieka. Wyd. WSiP, Warszawa, 2007: 167. – 3. *Achremowicz K., Szary-Sworst K.*: Wielonienasycone kwasy tłuszczowe czynnikiem poprawy stanu zdrowia człowieka. Żywn.-Nauk. Technol. Ja., 2005; 3(44): 24-24. – 4. *Białkowska M.*: Leczenie dietetyczne – ciągle aktualna metoda terapii otyłości. Post. Nauk. Med., 2013; 5b: 38-43. – 5. *Jarosz M.*: Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wyd. IŻŻ, Warszawa, 2012: 161-163. – 6. *Jarosz M., Grodowska A.*: Fam. Med. Prim. Care. Rev., 2008; 10(4): 1362-1365. – 7. *Falkowska A., Stefańska E., Ostrowska L.*: Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 10–12 lat o zróżnicowanym stopniu odżywienia. Endokr., Otyłość i Zab. Przem. Mat., 2011; 7(4): 222-228.