

Anna Suszek, Anna Platta

OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Katedra Handlu i Usług Akademii Morskiej w Gdyni
Kierownik: prof. dr hab. inż. *E. Babicz-Zielińska*

Celem badania była ocena sposobu żywienia i aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym, uczęszczających do czterech placówek przedszkolnych na terenie powiatu wejherowskiego. Sposób żywienia dzieci w placówkach przedszkolnych był prawidłowy. Dzieci zjadały od 3 do 4 posiłków dziennie, w skład których wchodziły warzywa, owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, mięso oraz wypijały odpowiednią ilość płynów i wody w ciągu dnia. Dzieci spędzały aktywnie czas wolny w placówkach przedszkolnych, w których opiekunowie organizowali im zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

Słowa kluczowe: dzieci, sposób żywienia, aktywność fizyczna.

Key words: children, diet, physical activity.

Właściwy sposób żywienia dzieci w wieku przedszkolnym jest jednym z najważniejszych czynników decydującym o ich prawidłowym rozwoju fizycznym, umysłowym i społecznym (1). W diecie dzieci w wieku przedszkolnym bardzo ważna jest różnorodność produktów uwzględnianych w jadłospisie (2). Bardzo ważnym składnikiem diety przedszkolaka jest mleko i produkty mleczne (3). Dzieciom w wieku przedszkolnym zalecane są produkty o zawartości tłuszczu do 2% ze względu na wczesną profilaktykę przeciwmiażdżycową (4). Jedna szklanka mleka o średniej zawartości tłuszczu pokrywa dzienne zapotrzebowanie dzieci w wieku 4–6 lat na energię w 9,1%, białko w 15%, witaminę A w 18%, witaminę B₂ w 32,7%, wapń w 36,9%, fosfor w 26,6%, magnez w 20% i cynk w 8% (5). W całodzienniej diecie dziecka oprócz mleka należy uwzględnić także inne produkty, takie jak: mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, warzywa i owoce. Zalecane jest chude, wysokogatunkowe mięso i wędliny (4). Spośród ryb należy wybierać tłuste ryby morskie (łosoś, makrela) będące źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dzieci powinny spożywać ryby przynajmniej 2 razy w tygodniu (4). Alternatywą dla potraw z mięsa mogą być dania z nasion roślin strączkowych (6). Nie można zapominać o uwzględnieniu w codziennej diecie odpowiedniej ilości płynów. Zaleca się wypijanie w ciągu dnia wody źródlanej i mineralnej oraz w ograniczonych ilościach herbat owocowych, kakao, kawy zbożowej, słabej herbaty i soków owocowych (7). Dzieci w wieku przedszkolnym powinny spożywać 4–5 posiłków dziennie w odstępach 3–4-godzinnych. Regularne jedzenie posiłków reguluje przemianę materii i pozwala na utrzymanie poziomu glukozy we krwi na właściwym poziomie, a to z kolei sprzyja dobrej formie i samopoczuciu dziecka w ciągu dnia (8).

Celem badania była ocena sposobu żywienia i aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym, uczęszczających do czterech placówek przedszkolnych na terenie powiatu wejherowskiego.

MATERIAŁ I METODY

Badanie empiryczne przeprowadzono w maju 2015 roku przy użyciu kwestionariusza ankiety w 4 placówkach przedszkolnych na terenie powiatu wejherowskiego, to jest w trzech przedszkolach prywatnych, takich jak: „Bajkowy Dworek”, „Krecik” i „Kajtek” w Wejherowie, i w jednej placówce państwowej – Przedszkolu Samorządowym w Gościcinie. Respondentami byli rodzice (n=100) 50 chłopców i 50 dziewczynek w wieku od 2 do 6 lat. Do placówki przedszkolnej państwowej i trzech prywatnych uczęszczało po 50 badanych dzieci. Na podstawie deklaracji rodziców dotyczącej wieku, wzrostu i aktualnej masy ciała obliczono wskaźnik masy – współczynnik Cole'a, czyli stosunek wartości wskaźnika BMI dziecka do wskaźnika BMI z 50. centyla siatki centylowej, właściwego dla wieku i płci dziecka. Przy obliczeniach wykorzystano z zależności: rzeczywista masa ciała [kg] \times standardowa długość ciała [m²] (50. centyl wzrostu dla dziecka w badanym wieku) \times 100% podzielone przez standardowa masa ciała [kg] (50. centyl masy ciała dla dziecka w badanym wieku) \times rzeczywisty wzrost badanego dziecka. Z kolei wskaźnik BMI obliczono ze stosunku masy ciała do wzrostu w metrach do potęgi drugiej. W celu określenia prawidłowej masy ciała u dzieci odniesiono obliczony wskaźnik BMI do siatki centylowej. W przedmiotowym opracowaniu wartość wskaźnika BMI poniżej 5 centyla oznaczała niedobór masy ciała, prawidłową masę ciała oznaczono dla wskaźnika mieszczącego się w przedziale między 5 a 85 centylem, nadwagę w przedziale od 85 do 95 centyla, a otyłość powyżej 95 centyla.

Kwestionariusz ankiety zawierał pytania typu zamkniętego dotyczące ilości posiłków, rodzaju produktów i częstości ich spożycia oraz aktywności fizycznej podejmowanej przez dzieci w trakcie pobytu w placówce przedszkolnej i w domu. Rodzice mogli udzielić tylko jednej odpowiedzi spośród trzech możliwych (tak, nie, nie wiem) na pytania dotyczące ilości posiłków, rodzaju spożywanych produktów i formy aktywności podejmowanej przez dzieci w przedszkolu i w domu. Częstości spożycia produktów ustalono na podstawie odpowiedzi na jedno z pięciu wskazań: moje dziecko spożywa dany produkt codziennie, 2–3 razy w tygodniu, rzadko, nie jada. Przy interpretacji wyników uwzględniono wartości procentowe (%).

WYNIKI I DYSKUSJA

Na kształtowanie się zwyczajów żywieniowych dziecka w znacznym stopniu wpływa to, w jakim środowisku rodzinnym się wychowuje. Ogromne znaczenie w życiu przedszkolaków mają ich wychowawcy przedszkolni. Od rodziców i opiekunów oczekuje się podejmowania określonych działań sprzyjających kształtowaniu u dzieci prawidłowych, z punktu widzenia diety, postaw i nawyków żywieniowych (9). Ponad połowa badanej grupy rodziców (51%) zadeklarowała, że ich dzieci

spożywały pięć posiłków dziennie, a jedna trzecia (37%), że cztery posiłki. Dzieci najczęściej wypijały w ciągu dnia wodę (65%) i napoje owocowe (33%). Rodzice 2–3 razy w tygodniu podawali dzieciom do picia soki owocowo-warzywne (34%) i soki owocowe (100%). Przedszkolaki od czasu do czasu piły napoje owocowe (51%, a 32% w ogóle ich nie piło) i słodkie napoje gazowane typu cola (59%, 36% w ogóle ich nie piło). Codziennie zjadały mleko i jego przetwory (66%), zbożowe produkty pełnoziarniste (64%), owoce i warzywa (51%). Często, 2–3 razy w tygodniu, spożywały mięso białe (76%), mięso czerwone (43%), warzywa gotowane (66%) i surowe (47%). Niechętnie jednak konsumowały ryby (48%), jaja (55%) i nasiona roślin strączkowych (34%), co według rodziców było spowodowane nieatrakcyjnym wyglądem i zapachem przygotowanych potraw, a w efekcie końcowym powodowało odmowę ich konsumpcji przez dzieci. Analizując częstość spożycia ostatniego posiłku stwierdzono, że większość rodziców podawała dziecku coś do jedzenia 1–2 godziny przed snem (50%) i 0,5–1 godziny przed snem (22%). Bezpośrednio przed zaśnięciem 6% dzieci wypijało mleko z butelki lub kaskkę. Warto podkreślić fakt, że większość rodziców (64%) nie podawała przedszkolakom przekąsek między posiłkami. Tylko 10% rodziców zadeklarowało, że ich dzieci pojadły „Kinder Kanapki”, chipsy, flipy, słone paluszki i popcorn.

Spożywanie posiłków regularnie przez dzieci jest bardzo ważne. Dzieci (52%) zjadały posiłki regularnie w domu, w dni wolne od zajęć przedszkolnych, a rodzice dokładali starań, by dzieci nie jadły podczas oglądania telewizji (67%). Przedszkolaki spożywały pierwsze śniadanie w domu w 44%, a w przedszkolu w 56%. Według deklaracji rodziców dzieci konsumowały w przedszkolu drugie śniadanie w 59% i obiad w 79%, a 21% zjadało obiad w domu. Kolacja zawsze spożywana była w domu przez 79% dzieci.

Bardzo ważna w walce z rozwojem nadwagi i otyłości wśród dzieci jest codzienna aktywność fizyczna. Z wyników badań, jakie przeprowadzono w ostatnich latach, wynika, że aktywność fizyczna i sprawność polskich dzieci intensywnie się zmniejsza. Ogromną konkurencją dla sportu stały się inne atrakcyjne zajęcia, takie jak: oglądanie telewizji, gry komputerowe, spotkania w wirtualnej przestrzeni z kolegami (10). Stwierdzono, że 57% dzieci miało prawidłową masę ciała, 23% nadwagę i aż 20% niską masę ciała. W grupie dzieci uczęszczających do przedszkoli prywatnych 24% miało prawidłową masę ciała, 14% nadwagę i 12% niską masę ciała. Wśród dzieci uczęszczających do państwowego przedszkola prawidłową masę ciała stwierdzono u 33% dzieci, nadwagę u 9%, a niską masę ciała u 8% dzieci. Rodzice badanej grupy przedszkolaków zadeklarowali, że ich dzieci nie spędzały czasu w sposób bierny w trakcie pobytu w placówce przedszkolnej i w dni wolne od przedszkola. Ich zdaniem, dzieci spędzały czas wolny na świeżym powietrzu, gdzie opiekunowie placówek organizowali im zabawy ruchowe. W dni wolne rodzice organizowali dzieciom aktywne formy zabaw, grę w piłkę, jazdę na rowerze (74%).

Podsumowując należy podkreślić rolę środowiska rodzinnego i szkolnego w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci w wieku przedszkolnym. Edukacja dzieci, zarówno w domu jak i w przedszkolu, ich opiekunów i wychowawców, może odegrać decydującą rolę w wychowaniu pokolenia zdrowych, silnych ludzi, których atutem w profilaktyce zdrowotnej będą prawidłowe nawyki żywieniowymi.

WNIOSKI

1. Sposób żywienia dzieci w placówkach przedszkolnych był prawidłowy. Dzieci zjadały od 3 do 4 posiłków dziennie w skład, których wchodziły warzywa, owoce, mleko i jego przetwory, produkty zbożowe, mięso oraz wypijały odpowiednią ilość płynów i wody w ciągu dnia.
2. Dzieci spędzały aktywnie czas wolny w placówkach przedszkolnych, w których ich opiekunowie organizowali im zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

A. Suszek, A. Platta

EVALUATION OF DIETARY PRACTICES AND THE PHYSICAL ACTIVITY
OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Summary

An evaluation of dietary practices and the physical activity of pre-school children was the aim of the research attending four pre-school institutions in the Wejherowo district. Dietary practices of children at pre-school institutions were correct. Children ate from 3. to 4. meals per day which were composed of vegetables, fruits, cereals, milk and its preserves, meat and drank appropriate amount of liquids and water during the day. Children had actively spent the leisure time at pre-school institutions, in which carers organised games for them involving physical movement on the open air.

PIŚMIENNICTWO

1. *Weker H.*: Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym, Wyd. PZH, 2000. – 2. *Wolnicka K.*: Zasady prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. www.iziiz.waw.pl. – 3. *Jarosz M.*: Żywnienie wpływ na zdrowie człowieka. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2014: 123. – 4. *Woś H.*: Żywnienie dzieci. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2008: 72. – 5. *Zdzenicka J.*: Małe dziecko. Wyd. Bis, 2004: 411. – 6. *Czerwińska D.*: Podstawy żywienia człowieka. WSiP, 2005: 123. – 7. *Gawęcki J.*: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2010: 511. – 8. *Sikorska-Wiśniewska G.*: Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży. *Żywn. Nauk. Technol. Jakość*, 2007; 6(55): 72-73. – 9. *Kozioł-Kozakowska A., Piórecka B., Żwirska J., Jagielski P.*: Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku przedszkolnym z regionu Krakowa z uwzględnieniem charakterystyki socjoekonomicznej. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2007; 88(4): 422-427. – 10. *Chabros E.*: Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym, www.iziiz.waw.pl.