

Joanna Sadowska, Agnieszka Krzymuska

OCENA UZUPEŁNIANIA PRZEDSZKOLNEJ RACJI POKARMOWEJ PRZEZ RODZICÓW U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Zakład Fizjologii Żywienia Człowieka Wydziału Nauk o Żywności i Rybactwa
Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie
Kierownik: prof. dr hab. *M. Friedrich*

Celem badań była ocena wartości odżywczej zjadanej przez dzieci porcji przedszkolnej, wartości odżywczej porcji domowej oraz współpracy rodziców z przedszkolem w zakresie uzupełniania diety dzieci. Stwierdzono, że rodzice badanych dzieci interesowali się tym, co ich dzieci jadły w przedszkolu, jednak nie wykorzystywali uzyskanych informacji podczas zestawiania jadłospisów domowych, które nie uzupełniały niedoborów występujących w zjedzonych porcjach przedszkolnych, zarówno pod względem składników odżywczych jak i produktów spożywczych, natomiast często powielaly już istniejące nadmiary. Badane dzieci zarówno w przedszkolu, jak i w domu zjadały przede wszystkim preferowane przez siebie produkty.

Hasła kluczowe: uzupełnianie racji pokarmowej, sposób żywienia, dzieci w wieku przedszkolnym.

Key words: complementation of pre-school diet, nutrition manner, pre-school children.

Sposób żywienia jest jednym z ważniejszych czynników środowiskowych warunkujących prawidłowy rozwój psychofizyczny dzieci. O żywieniu dzieci w wieku 4–6 lat w znacznej mierze decyduje to, czy uczęszczają one do przedszkola i jaka jest jakość oferowanych tam posiłków, które są podstawą ich całodziennego wyżywienia (1). W roku szkolnym 2007/2008 wychowaniem przedszkolnym objęto ogółem 59,4% dzieci w wieku 3–6 lat zamieszkałych w Polsce. Większość z nich korzystała z pełnego wyżywienia przedszkolnego (2). Na całodzienną rację pokarmową dzieci uczęszczających do przedszkola składają się jednak nie tylko posiłki spożywane w przedszkolu, ale także posiłki spożywane w domu, które powinny uzupełniać jadłospis przedszkolny dziecka. W dostępnym piśmiennictwie, dotyczącym żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, brak jest informacji na temat tego, czy i w jakim stopniu rodzice uzupełniają, często niedoborowe, jadłospisy przedszkolne i jaka jest ich wiedza na temat rzeczywistego spożywania żywności przez dziecko w przedszkolu.

Celem przeprowadzonych badań była ocena wartości odżywczej zjadanej przez dzieci porcji przedszkolnej, wartości odżywczej porcji domowej oraz współpracy rodziców z przedszkolem w zakresie uzupełniania diety dzieci.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono w okresie jesiennym 2008 r. w dwóch szczecińskich przedszkolach. Objęły one ogółem 78 dzieci w wieku 4–6 lat.

W badaniach wykorzystano autorski kwestionariusz ankietowy składający się z dwóch części. Rozdano 156 ankiet, z czego poprawnie wypełnionych wróciło 78 (zwrotność 50%).

Część pierwsza ankiety zawierała pytania dotyczące godzin przebywania dziecka w przedszkolu, zwyczajów żywieniowych dziecka, wiedzy rodziców na temat tego, co i w jakiej ilości dziecko spożywa w przedszkolu oraz czy przygotowując dziecku posiłki w domu biorą te informacje pod uwagę. W części drugiej kwestionariusza poproszono rodziców o bieżące notowanie rodzaju i ilości spożywanych przez dziecko produktów z trzech wyznaczonych dni tygodnia, w które dziecko uczęszczało do przedszkola. W ciągu tych samych dni notowano w przedszkolu rodzaj i ilość spożywanych przez dziecko produktów. Ankiety były kodowane, aby można było zestawiać całodzienną rację pokarmową dziecka.

Wielkość spożytych porcji określono posługując się „Albumem fotografii produktów i potraw” (3). Wartość energetyczną i odżywczą zestawionej porcji przedszkolnej, zjedzonej porcji przedszkolnej oraz uzyskanych jadłospisów domowych obliczono za pomocą programu Dietetyk 2006 i porównano z normami żywienia dla dzieci w wieku 4–6 lat: dla większości składników na poziomie zalecanym, dla wapnia, potasu i sodu na poziomie wystarczającego spożycia. Założono, że białko zwierzęce powinno stanowić 2/3 ilości białka ogółem, ilość cholesterolu do 300 mg (4).

Przyjęto, że racja przedszkolna powinna pokrywać 75% normy dobowej, racja domowa pozostałe 25%.

Obliczono także ilość produktów z poszczególnych grup spożywczych i porównano z modelową racją pokarmową dla tej grupy wiekowej (5).

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Stwierdzono, że większość badanych dzieci spędzała w przedszkolu osiem–dziesięć godzin dziennie i spożywała w tym czasie cztery posiłki. Dlatego też w dni, w które dzieci uczęszczały do przedszkola żywienie przedszkolne powinno stanowić podstawę ich całodziennego żywienia, a rodzice powinni właściwie uzupełniać rację przedszkolną podczas żywienia domowego. Niezbędna jest do tego wiedza o tym, co dziecko zjadło w przedszkolu. Pozytywnie należy ocenić fakt, że wśród ankietowanych rodziców nie było takich, którzy nie interesowaliby się tym, co ich dzieci jedzą w przedszkolu, a 3/4 respondentów stwierdziło, że zawsze wie, co ich dziecko zjadło w przedszkolu (tab. I). Podobne wyniki uzyskali *Chalcarz* i współpr. (6), badając wybrane zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym z różnych regionów Polski. Posiadanie tych informacji pozwala rodzicom na takie zaplanowanie jadłospisów domowych, aby mogły one w jak największym stopniu uzupełnić to, czego dziecko nie zjadło w przedszkolu. Jednak niemal połowa rodziców deklarowała, że podczas przygotowywania posiłków dla dziecka w domu, nie wykorzystuje zdobytych informacji o żywieniu przedszkolnym (tab. I).

Tab e l a I. Odsetek rodziców deklarujących, że wiedzą, co ich dzieci jedzą w przedszkolu i uwzględniających tę wiedzę podczas przygotowywania posiłków w domu

Table I. Proportion of parents declaring that they know what their children eat at nursery school and taking into account that information during preparation of meals for their children at home

Cecha	Zawsze %	Czasami %	Nigdy %
Odsetek rodziców deklarujących, że wiedzą, co ich dzieci jedzą w przedszkolu	75,6	24,4	0
Odsetek rodziców uwzględniających tę wiedzę podczas przygotowywania posiłków w domu	26,9	25,6	47,4

n = 78.

Według zasad prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym powinny otrzymywać cztery–pięć posiłków dziennie. Pierwszy posiłek powinien być zjadany przed wyjściem z domu. Jednak w przeprowadzonych badaniach prawie 1/3 badanych dzieci nigdy nie jadła posiłku przed wyjściem z domu (tab. II). Nie podawanie dziecku śniadania przed wyjściem z domu może być spowodowane przekonaniem rodziców, że jeżeli dzieciom posiłek ten podawany jest w przedszkolu, to nie muszą spożywać go w domu. Jednak w przedszkolu śniadanie podawane jest dopiero o godzinie 8.30, a wiele badanych dzieci przychodziło do przedszkola już przed godziną 7.30. Przedłużająca się przerwa wieczorno-nocna pomiędzy posiłkami, zwłaszcza u tych dzieci, które nie spożywały w domu kolacji, może skutkować wystąpieniem porannej hipoglikemii oraz związanym z nią pogorszeniem wydolności psychofizycznej. Okres jesienny, w którym przeprowadzone zostały badania odznacza się wzrostem częstości przeziębień i infekcji u dzieci. Zjedzenie śniadania przed wyjściem z domu może także odgrywać ważną rolę w profilaktyce zachorowań, poprzez zwiększenie tolerancji organizmu na zimno.

Wiek przedszkolny to okres w rozwoju człowieka, w którym bardzo łatwo można kształtować zachowania i przyzwyczajenia (7), także te związane z kształtowaniem wzorów żywieniowych powielanych w dorosłym życiu (8). Regularne podawanie

Tab e l a II. Częstość spożywania poszczególnych posiłków w domu przez badane dzieci w wieku przedszkolnym

Table II. Frequency of intake of meals at home by examined pre-school children

Źródło informacji	Częstość	Śniadanie (%)	Obiad (%)	Kolacja (%)	Pojadanie (%)
Ankieta	Codziennie	32,1	50,0	94,9	55,1
	Czasami	39,7	46,2	5,1	39,7
	Nigdy	28,2	3,85	0,0	5,13
Jadłospis	Codziennie	48,7	46,2	78,2	71,8
	Czasami	20,5	41,0	20,5	26,9
	Nigdy	30,8	12,8	1,28	1,28

n = 78.

dzieciom śniadania przed wyjściem z domu wyrabia u nich nawyk spożywania tego posiłku na późniejsze lata szkolne.

Po powrocie z przedszkola dzieci bardzo często otrzymywały w domu drugi obiad (tab. II). Efektem podwajania posiłków przez rodziców może być przekarmianie dziecka, prowadzące do powstania nadwagi i otyłości. Biorąc jednak pod uwagę fakt, że wiek przedszkolny odznacza się nie tylko intensywnym rozwojem fizycznym, ale również emocjonalnym, można zauważyć także pozytywne aspekty spożycia drugiego obiadu w domu. Spożywanie przez badane dzieci posiłków wspólnie z rodziną może służyć nie tyle zaspokojeniu głodu, co zaspokojeniu potrzeb emocjonalnych oraz umacnianiu więzi rodzinnych.

Zdecydowana większość dzieci jadła codziennie kolację, która, jak wynika z wyników badań wielu autorów, jest najbardziej regularnie jadanym przez dzieci posiłkiem (6, 9, 10).

Pomimo tego, że wartość energetyczna i zawartość większości składników odżywczych w zestawionych porcjach przedszkolnych była nadmierna lub zgodna z przyjętą normą, to analizując średnie ilości energii i składników odżywczych w zjedzonych porcjach przedszkolnych stwierdzono, że zjadane posiłki dostarczały dzieciom zbyt małej ilości energii, tłuszczu ogółem i cholesterolu (tab. III). Dzieci w przedszkolu spożywały także zbyt małe ilości sodu, potasu, wapnia, żelaza, cynku, witamin E i C. Najwyższe odnotowane niedobory w zjedzonej porcji przedszkolnej dotyczyły wapnia, którego średnie spożycie nie realizowało nawet połowy przyjętej normy. W ilościach wyższych od wartości przyjętej normy spożywane były białko, przede wszystkim zwierzęce, fosfor, miedź, witamina A oraz witaminy B₂ i B₆. Najwyższe stwierdzone nadmiary dotyczyły witaminy A, której ilość przekraczała przyjętą normę ponad trzykrotnie.

Mniejsza realizacja normy w porcji zjedzonej niż zestawionej wynika z faktu, że badane dzieci nie zjadały podawanych im posiłków w całości. Biorąc pod uwagę fakt, że mimo nadmiarów niektórych składników w porcjach przedszkolnych, część dzieci nie realizowała przyjętej na nie normy, a ilość niektórych składników w porcji zjedzonej była bliska ich ilości w porcji zestawionej, można przypuszczać, że dzieci wybierały z przygotowanych im posiłków preferowane przez siebie produkty.

Z posiłków przedszkolnych wybierane były przez dzieci przede wszystkim chude produkty mięsne. Znalazło to swoje odzwierciedlenie w dużym spożyciu białka, a małym tłuszczu i cholesterolu. Spożycie dużych ilości mięsa tłumaczy także nadmierne spożycie fosforu oraz witamin B₂ i B₆. Z badań preferencji pokarmowych dzieci w wieku przedszkolnym wynika, że lubią one potrawy mięsne, szczególnie kurczaka, pulpety i kotlety schabowe oraz wędliny, zwłaszcza szynkę, polędwicę i parówki, a do nielubianych produktów mięsnych należą te, które zawierają widoczny tłuszcz (11).

Stwierdzone w pracy nadmierne spożycie białka zwierzęcego mogło także wynikać z zachowania personelu przedszkolnego, ponieważ podczas posiłków wychowawczynie pilnowały, aby dzieci zjadały przynajmniej część podanego im posiłku. Szczególnie widoczne było to podczas obiadów, w trakcie których dzieci, które nie chciały zjeść całej porcji, były namawiane do zjedzenia samego mięsa, które wydawało się być, w opinii nauczycielek, produktem najbardziej wartościowym.

Tab e l a III. Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych w zestawionej porcji przedszkolnej, zjedzonej porcji przedszkolnej i porcji domowej zjedzonej przez badane dzieci w wieku przedszkolnym w okresie badania, $\bar{x} \pm SD$

Tab l e III. Energy value and major components of the prepared nursery school portion, the nursery school portion eaten by children and the home portion eaten by children, mean \pm SD

Składnik	Zestawiona porcja przedszkolna		Zjedzona porcja przedszkolna		Porcja domowa	
	$\bar{x} \pm SD$	% nor-my*	$\bar{x} \pm SD$	% nor-my*	$\bar{x} \pm SD$	% nor-my**
Wartość energetyczna (kcal)	1164 \pm 167	110	793 \pm 145	75,5	929 \pm 253	265
Białko ogółem (g)	41,6 \pm 10,3	264	27,3 \pm 5,97	177	31,6 \pm 10,8	602
Białko zwierzęce (g)	28,9 \pm 8,13	275	18,4 \pm 5,02	175	22,0 \pm 9,47	638
Tłuszcz ogółem (g)	47,1 \pm 2,89	124	30,1 \pm 7,19	79,6	36,1 \pm 15,2	286
Cholesterol (mg)	263 \pm 33,2	117	174 \pm 54,4	77,3	133 \pm 72,2	177
Węglowodany przyswajalne (g)	143 \pm 24,7	147	103 \pm 19,2	105	119 \pm 33,3	368
Sód (mg)	1064 \pm 280	141	618 \pm 141	82,4	836 \pm 313	334
Potas (mg)	1971 \pm 308	84,8	1416 \pm 236	60,9	1417 \pm 479	182
Wapń (mg)	434 \pm 51,6	82,8	249 \pm 97,5	47,5	352 \pm 144	201
Fosfor (mg)	733 \pm 141	195	458 \pm 109	122	534 \pm 177	427
Magnez (mg)	154 \pm 28,9	158	104 \pm 19,6	106	117 \pm 45,9	362
Żelazo (mg)	6,45 \pm 0,37	86,1	4,52 \pm 1,05	60,3	4,90 \pm 1,61	196
Cynk (mg)	5,16 \pm 0,23	137	3,29 \pm 0,83	87,7	3,68 \pm 1,03	294
Miedź (mg)	0,66 \pm 0,11	220	0,47 \pm 0,08	157	0,49 \pm 0,14	487
Wit. A (μ g)	1395 \pm 1242	412	1058 \pm 800	313	604 \pm 639	537
Wit. E (mg)	5,21 \pm 0,45	115	3,75 \pm 0,81	83,4	3,95 \pm 1,98	263
Wit. C (mg)	38,9 \pm 8,20	103	29,5 \pm 6,24	78,7	46,1 \pm 19,5	369
Wit. B ₁ (mg)	0,62 \pm 0,03	138	0,44 \pm 0,12	97,8	0,52 \pm 0,17	344
Wit. B ₂ (mg)	1,09 \pm 0,11	243	0,71 \pm 0,262	158	0,85 \pm 0,31	564
Wit. B ₆ (mg)	1,05 \pm 0,17	234	0,77 \pm 0,14	170	0,85 \pm 0,26	568
Wit. PP (mg)	9,15 \pm 2,75	152	6,57 \pm 1,81	109	6,38 \pm 2,33	318

* – 75% zalecanej normy dziennej, ** – 25% zalecanej normy dziennej, n = 78.

W stosunku do zestawionej porcji przedszkolnej w najmniejszym stopniu zrealizowane zostało zapotrzebowanie na wapń (tab. III). Dzieci niechętnie spożywały oferowane im produkty nabiałowe, które były podawane głównie w postaci mleka i napojów mlecznych oraz serów podpuszczkowych. Znajduje to potwierdzenie w badaniach *Kozłowskiej-Wojciechowskiej* i *Makarewicz-Wujec* (7) oraz *Kolarzyk* i współpr. (12), którzy stwierdzili, że wśród produktów nabiałowych mleko jest jednym z produktów najmniej lubianych przez dzieci.

Wśród produktów nielubianych przez dzieci znajdują się także warzywa (12, 13). Fakt ten tłumaczy zbyt małe spożycie przez dzieci potasu oraz witaminy C. Niechęć do warzyw mogła być także przyczyną zbyt małego spożycia witaminy E, ponieważ głównym jej źródłem w zestawionych porcjach przedszkolnych były oleje roślinne dodawane do surówek.

Oceniając średnią wartość energetyczną i odżywczą posiłków zjedzonych przez badane dzieci w domu stwierdzono, że ilość energii i wszystkich analizowanych składników odżywczych była większa niż zalecała przyjęta norma (tab. III). W najmniejszym stopniu (około dwukrotnie) norma została przekroczona dla cholesterolu, potasu, wapnia oraz żelaza, czyli dla składników, których realizacja normy w zjedzonej porcji przedszkolnej była najmniejsza. Znaczne nadmiary w porcjach domowych dotyczyły białka, fosforu, miedzi, witaminy A oraz witamin B₂ i B₆. Składniki te były także spożywane w zbyt dużych ilościach w przedszkolu.

Generalnie można stwierdzić, że badane dzieci spożywały w domu zbyt dużo żywności. Pozytywnie ocenić można fakt spożywania w domu większych ilości energii, tłuszczu ogółem, potasu, wapnia, żelaza, cynku, witamin E i C, w stosunku do przyjętej normy dla porcji domowych, ponieważ składniki te występowały w zbyt małych ilościach w zjedzonych porcjach przedszkolnych i wymagały uzupełnienia w domu. Jednak znaczne nadmiary w porcjach domowych dotyczyły także składników, których nadmierne ilości stwierdzono również w zjedzonych porcjach przedszkolnych (białko ogółem, białko zwierzęce, fosfor, miedź, witamina A, witaminy B₂ i B₆). Zastrzeżenia budzą jednak znaczne dysproporcje w realizacji norm w przedszkolu i w domu. Żywnie domowe powinno być uzupełnieniem przedszkolnej racji pokarmowej, a nie podstawą całodziennej racji pokarmowej. Tak obfite porcje domowe, spożywane jednorazowo lub w bardzo krótkich odstępach czasu, powodują, że spożywana energia jest niewykorzystana, a jej część jest magazynowana w postaci tkanki tłuszczowej, co może sprzyjać powstawaniu nadmiernej masy ciała. Jednorazowe spożycie dużej ilości witamin i składników mineralnych także nie sprzyja wyrównywaniu niedoborów, ponieważ może powodować ograniczenie ich wchłaniania w przewodzie pokarmowym.

Uzyskane wyniki wskazują, że badane dzieci nie tylko w przedszkolu, ale także w domu zjadały tylko te produkty, które uważały za smaczne, a rodzice podczas przygotowywania dla dzieci posiłków domowych kierowali się ich upodobaniami żywieniowymi, a nie wartością odżywczą wybieranych produktów i koniecznością uzupełnienia porcji przedszkolnej. Z raportu badań przeprowadzonych przez CBOS (9) wynika, że prawie 60% respondentów uważa iż najważniejsze jest, aby dziecko podczas posiłku otrzymało do zjedzenia produkty, które lubi i żeby posiłek mu smakował.

Analizując ilość i rodzaj produktów w zjedzonej porcji przedszkolnej stwierdzono, że dzieci spożywały w przedszkolu mniejsze niż zalecane przez modelową rację pokarmową ilości większości produktów, z wyjątkiem mięsa i drobiu, tłuszczów zwierzęcych oraz cukru i słodyczy (tab. IV).

W okresie badania, dzieci w przedszkolu nie jadły w ogóle serów twarogowych, nasion strączkowych i orzechów oraz tłuszczu mieszanych, które nie pojawiły się w zestawionych jadłospisach przedszkolnych. W niespełna 1/3 zrealizowane zostały zlecenia dotyczące spożycia pieczywa, kasz, ryżu i płatków śniadaniowych, mleka i mlecznych napojów fermentowanych oraz warzyw (tab. IV).

Tabela IV. Ilość produktów z różnych grup spożywczych w zestawionej porcji przedszkolnej, zjedzonej porcji przedszkolnej i porcji domowej zjedzonej przez badane dzieci w wieku przedszkolnym w okresie badania, $\bar{x} \pm SD$

Table IV. Amount of products of chosen food product groups in the composed pre-school portion, eaten pre-school portion and the household portion, $\bar{x} \pm SD$

Produkt	Zestawiona porcja przedszkolna (g)		Zjedzona porcja przedszkolna (g)		Porcja domowa (g)	
	$\bar{x} \pm SD$	% normy*	$\bar{x} \pm SD$	% normy*	$\bar{x} \pm SD$	% normy**
Pieczywo pszenne i żytnie	70,8±20,0	55,3	35,2±13,1	27,5	35,3±25,6	83,0
Mąka, makarony	21,1±7,71	56,4	16,9±5,37	45,0	12,5±15,1	100
Kasze, ryż, płatki śniadaniowe	6,1±5,42	27,4	2,94±2,15	13,0	13,9±19,5	186
Ziemniaki	153±15,5	102	122±23,0	81,3	75,4±70,6	150
Warzywa	128±31,1	42,6	89,7±48,4	29,9	80,9±84,1	80,9
Nasiona strączkowe i orzechy	0,00±0,00	0,00	0,00±0,00	0,00	0,95±1,98	38
Owoce	97,0±12,7	51,6	90,0±34,1	47,8	182±109	291
Mleko i mleczne napoje fermentowane	160±120	38,9	99,9±69,5	24,2	142±101	102
Sery twarogowe	0,00±0,00	0,00	0,00±0,00	0,00	27,8±41,0	185
Sery podpuszczkowe	10,8±3,51	144	3,90±4,60	52,0	4,80±6,03	191
Mięso, drób	62,5±3,54	208	47,7±19,8	159	27,6±20,4	276
Wędliny	12,3±7,05	82,1	5,08±2,9	33,8	22,2±23,3	444
Ryby	16,6±23,5	111	10,7±15,9	71,3	4,98±12,3	99,6
Jaja	17,3±3,82	61,5	12,4±3,91	44,2	9,04±10,9	96,4
Tłuszcze zwierzęce: masło i śmietana	35,8±9,26	190	25,5±10,5	135	9,47±7,92	151
Tłuszcze roślinne: oleje i margaryny	12,4±2,05	138	9,6±2,57	107	7,95±8,61	264
Tłuszcze mieszane	0,00±0,00	0,00	0,00±0,00	0,00	0,00±0,00	0,00
Cukier i słodycze	44,2±6,22	168	38,2±10,1	145	43,0±36,0	491

* – 75% zalecanej normy dziennej; ** – 25% zalecanej normy dziennej, n = 78.

Zjedzone porcje przedszkolne charakteryzowały się więc zbyt małą ilością prawie wszystkich produktów, a w jadłospisach domowych nie stwierdzono ich uzupełnienia (tab. IV). Wyjątek stanowią produkty z grupy kasz, ryżu i płatków śniadaniowych oraz owoców i serów twarogowych. Nadmiary owoców w jadłospisach domowych należy ocenić pozytywnie, ponieważ owoce są źródłem błonnika oraz wielu witamin i składników mineralnych. Mniej korzystne natomiast były dla badanych dzieci nadmiary produktów z grupy kasz i płatków oraz nabiału, dlatego że wynikały one głównie ze spożywania przez dzieci dużych ilości słodkich płatków śniadaniowych (z miodem lub czekoladą) i słodzonych serków homogenizowanych. Niekorzystny jest również fakt, że znaczne nadmiary w jadłospisach domowych stwierdzono także w przypadku mięsa, tłuszczu i słodyczy, których nadmierne ilości

stwierdzono również w zjedzonych porcjach przedszkolnych. Zastrzeżenia budzi także spożywanie przez badane dzieci w domu dużych ilości wędlin, głównie w postaci parówek, mielonek i paszтетów, które zawierają znaczne ilości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz fosforanów.

Fakt, że nadmierne lub zbyt małe spożycie wybranych produktów w porcjach domowych stwierdzono w przypadku tych samych produktów, co w zjedzonych porcjach przedszkolnych, potwierdza wcześniejsze przypuszczenia, że rodzice przygotowując posiłki domowe dla swoich dzieci, biorą pod uwagę przede wszystkim ich preferencje żywieniowe, a nie konieczność zbilansowania całodziennej racji pokarmowej. Wprawdzie rodzice interesują się tym, co dzieci jedzą w przedszkolu, jednak nie uzupełniają porcji przedszkolnych w domu. Może to świadczyć o niedostatecznej wiedzy rodziców dotyczącej znaczenia i zasad prawidłowego żywienia oraz braku umiejętności wprowadzania nowych produktów do diety dziecka.

Większość dzieci ma ściśle zdefiniowane preferencje smakowe, które są w dużym stopniu wynikiem genetycznie warunkowanych predyspozycji do preferowania smaków słodkich i słonych, przy jednoczesnej niechęci do smaków kwaśnych i gorzkich. Wiek przedszkolny charakteryzuje także naturalna skłonność do odrzucania nowych, nieznanym dzieciom produktów żywnościowych (14). Te uwarunkowania sprawiają, że dzieci niechętnie zmieniają swoje nawyki żywieniowe. Dlatego też rodzice powinni codziennie wpływać na zachowania żywieniowe dzieci, kształtując ich preferencje żywieniowe (15). Częste podawanie określonych rodzajów żywności, zwłaszcza podczas rodzinnego spożywania posiłków, w przyjaznej atmosferze przy stole, daje dziecku dobry przykład i będzie skutkowało pozytywnym nastawieniem dziecka do nowych, dotychczas nieznanym produktów i dań (16, 17).

WNIOSKI

Analizując uzyskane wyniki stwierdzono, że:

1. badane dzieci nie zjadały całości podawanej im porcji przedszkolnej, najczęściej wybierały z niej preferowane przez siebie produkty,

2. rodzice badanych dzieci interesowali się jadłospisem przedszkolnym dzieci, jednak nie wykorzystywali uzyskanych informacji do zestawiania posiłków domowych, które nie uzupełniały niedoborów występujących w zjedzonych porcjach przedszkolnych, zarówno pod względem składników odżywczych jak i produktów spożywczych, natomiast często powielają już istniejące nadmiary,

3. biorąc pod uwagę obserwowane nieprawidłowości należy zwrócić uwagę rodziców, że zestawiając posiłki należy uwzględniać nie tylko preferencje pokarmowe dzieci, ale także wartość odżywczą produktów, ważne jest jednak także ich przygotowanie i podanie, aby były one przez dzieci chętnie zjadane,

4. celowe wydaje się przeprowadzenie edukacji żywieniowej wśród rodziców dzieci w wieku przedszkolnym oraz personelu przedszkoli odpowiedzialnego za żywienie dzieci.

J. Sadowska, A. Krzymuska

THE ESTIMATION OF COMPLEMENTATION OF THE NURSERY SCHOOL FOOD RATIONS
BY PARENTS OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Summary

The aim of the study was to evaluate the nutritional value of rations consumed by children at nursery school and at home, as well as to assess the collaboration of parents with the nursery school in complementation of the diet. Analysis of the results shows that the parents were actively interested in what their children ate at the nursery school, although they did not use the collected information while preparing home meals. Consequently, the meals served at home failed to alleviate deficits of the nursery school meals, either in terms of nutrients or food products. Instead, home meals often duplicated nursery school excessive intakes. The children usually consumed food preferred by themselves, both at the nursery school and at home. Therefore, parents should be advised on preparing home meals not only so as to satisfy the preferences of their children, but also in a way to take into account the nutritive value of the meals; however, it is essential to ensure that children like the meals and eat them with pleasure.

PIŚMIENNICTWO

1. Grajeta H., Iłow R., Prescha A., Regulska-Iłow B., Biernat J.: Ocena wartości energetycznej i odżywczej posiłków przedszkolnych. Roczn. PZH, 2003; 54(4): 417-425. – 2. Główny Urząd Statystyczny: Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2007/2008. Informacje i opracowania statystyczne. Warszawa, 2008. – 3. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E.: Album fotografii produktów i potraw. IZZ Warszawa, 2000. – 4. Jarosz M., Bulhak-Jachymczyk B.: Normy żywienia człowieka: podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa, 2008. – 5. Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek E.: Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego. ODDK Gdańsk, 2006. – 6. Chalcarz W., Radzimirska-Graczyk M., Dulat D.: Wybrane zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym z różnych regionów Polski. Żyw. Człow. Metab., 2005; 32, (Supl. 1), cz. II: 786-789. – 7. Kozłowska-Wojciechowska M., Makarewicz-Wujec M.: Badanie preferencji żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym. Roczn. PZH, 2005; 56(2): 165-169. – 8. Friedrich M., Rukojć M.: Ocena wegetariańskiego i tradycyjnego sposobu żywienia oraz stanu odżywienia dzieci w wieku 1–3 lat. Żywność, 2001; 28(3), (supl.): 42-52. – 9. Centrum Badań Opinii Społecznej: Zwyczaje żywieniowe Polaków. Wyniki badania sondażowego. Warszawa, 2006. – 10. Weker H., Rudzka-Kańtoch Z., Strucińska M., Maron A., Godzalik E., Marcinkowska M., Klemarczyk W.: Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym. Ogólna charakterystyka sposobu żywienia. Roczn. PZH, 2000; 51(4): 385-392. – 11. Szczepaniak B., Górecka D., Jędrusek-Golińska A.: Nutritional preferences among children at pre-school age. *Acta Sci. Pol., Technol. Aliment.*, 2002; 1(2): 101-107. – 12. Kolarczyk E., Janik A., Kwiatkowski J.: Zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2008; 89(4): 527-532. – 13. Cooke L.J., Wardle J., Gibson E.L., Sapochnik M., Sheiham A., Lawson M.: Demographic, familial and trait predictors of fruit and vegetable consumption by pre-school children. *Public Health Nutr.*, 2004; 7(2): 295-302. – 14. Birch L.L., Fisher J.O.: Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 1998; 101(3 pt 2): 539-549. – 15. Savage J.S., Fisher J.O., Birch L.L.: Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *J. Law. Med. Ethics*, 2007; 35(1): 22-34. – 16. Stankiewicz M., Pegiel-Kamrat J., Zarzeczna-Baran M., Jankowski M., Pieszko-Klejnowska M., Łysiak-Szydłowska W.: Styl żywienia dzieci przedszkolnych w opinii ich rodziców. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2006; 87(4): 273-277. – 17. Birch L.L.: Development of food acceptance patterns in the first years of life. *Proc. Nutr. Soc.*, 1998; 57(4): 617-624.

Adres: 71-459 Szczecin, ul. Papieża Pawła VI 3.