

Prace oryginalne - Original papers

ANALIZA ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH DZIECI KLAS III – V SZKOŁY PODSTAWOWEJ*

The analysis of dietary behaviour of third to fourth grade primary school children

JUSTYNA KOTYRBA^{A,B}
IZABELA WRÓBLEWSKA^{C,D,E,F}

Institut Pielęgniarstwa, Państwowa Medyczna Wyższa
Szkoła Zawodowa w Opolu

A- przygotowanie projektu badania (study design), **B**- zbieranie danych (data collection), **C**- analiza statystyczna (statistical analysis), **D**- interpretacja danych (data interpretation), **E**- przygotowanie maszynopisu (manuscript preparation), **F**- opracowanie piśmiennictwa (literature search), **G**- pozyskanie funduszy (funds collection)

Streszczenie

Wstęp: Istotnym czynnikiem wpływającym na stan zdrowia dzieci i ich nawyki żywieniowe są zachowania żywieniowe rodziny. Dzieci podczas wybierania artykułów żywnościowych nie kierują się ich wartościami odżywczymi, często również nie wiedzą, jakie produkty powinny wybrać, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednocześnie niezbilansowana dieta, a zatem długotrwały niedobór lub nadmiar niektórych składników odżywczych, może spowodować niepożądane skutki zdrowotne. Nawyki żywieniowe powstałe w okresie dzieciństwa utrzymują się przez całe życie, dlatego bardzo ważne jest ich wczesne określenie i ewentualna korekta.

Cel pracy: Określenie zachowań żywieniowych dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej (klasy III – V) w Toszku.

Materiał i metody: Badania przeprowadzono w grudniu 2012 r. na grupie 100 (100%) uczniów szkoły podstawowej w Toszku, w tym 50 (50%) dziewczynek i 50 (50%) chłopców. Średni wiek wszystkich ankietowanych wynosił 9,92 roku ($\pm 3,2$). Narzędzie badawcze stanowiła autorska ankieta.

Wyniki: Większość uczniów (94%) spożywa nieprawidłową liczbę posiłków dziennie (2 lub 3-4). Ponad połowa (77%) ankietowanych zabiera drugie śniadanie do szkoły. Większość dzieci spożywa częściej mięso (82%) niż ryby (16%). Ponad połowa uczniów lubi słodycze (86%) i potwierdza chęć spożywania żywności typu *fast food* (77%).

Wnioski: Wyniki przeprowadzonych badań pokazały, że dzieci uczące się w szkole podstawowej w Toszku popełniają błędy żywieniowe. Polegają one na spożywaniu zbyt małej ilości posiłków dziennie (2 lub 3), zbyt małej obecności w diecie mleka i jego przetworów, podjadaniu między posiłkami oraz kupowaniu słodyczy i słodkich soków w sklepiku szkolnym.

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, odżywianie się, dzieci

Summary

Introduction: Eating habits of a family constitute an important factor that reflects the nutritional condition of children. Children while choosing food do not pay attention on its nutritional value. Seldom do they know which products they should pick up to provide necessary nutrients to their bodies. However, unbalanced diet and, in consequence, a long deficiency or excess of some of the nutrients can cause unwanted health effects. Eating habits acquired in childhood remain throughout life, therefore, their early identification and possible adjustments are so essential.

Aim of the study: To determine the dietary behaviours of children attending primary school (grade III - V) in Toszek.

Material and methods: The study was conducted in December 2012. The study group consisted of 100 (100%) primary school pupils in Toszek, including 50 (50%) girls and 50 (50%) boys. The average age of all respondents was 9.92 years (± 3.2). The research tool was the author's own survey.

Results: The majority of students (94%) consume incorrect number of meals per day (2 or 3-4). More than a half (77%) of the respondents take lunch to school. Most children consume meat more often (82%) than fish (16%). More than a half of the students like sweets (86%) and confirm the desire to eat fast food (77%).

Conclusions: The results of the study showed that children attending the primary school in Toszek make mistakes in their eating habits. They do not eat enough meals per day (2 or 3), consuming too little milk and its products. What is more, they snack between meals and buy sweets and sugary juices in the school store.

Keywords: eating habits, nutrition, children

* Justyna Kotyrba: Sposób odżywiania się dzieci klas III-V szkoły podstawowej w Toszku. Opole; 2013; s. 82 [praca licencjacka]

Wstęp

Żywnie, już od chwili poczęcia, istotnie oddziałuje na wzrost, rozwój dziecka oraz jego funkcjonowanie biopsychospołeczne [1]. Nie budzi wątpliwości wpływ żywienia na stan zdrowia i długość życia człowieka. Zależność tę dostrzegł już Hipokrates w V w. p.n.e. [2]. Dla wszystkich ludzi, bez względu na wiek, płeć, miejsce zamieszkania, w tym dla dzieci do prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego, odpowiedniej wydajności pracy i nauki niezbędne jest systematyczne dostarczenie wraz z pożywieniem odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, w tym: aminokwasów, cukrów, kwasów tłuszczowych, makro i mikroelementów oraz witamin.

Istotnym czynnikiem wpływającym na stan odżywiania dzieci są zachowania żywieniowe rodziny [3]. Definiuje się je jako działania dążące do zdobycia pożywienia. Postępowanie to jest niełatwe i zdeterminowane przez liczne czynniki genetyczne, w tym wytwarzanie hormonów, neurotransmiterów, kształtowanie narządów zmysłu, jak i działanie czynników środowiskowych czy kulturowych. Wiedza na temat urozmaicenia oraz wartości pożywienia, ilości składników odżywczych potrzebnych do aktualnego zapotrzebowania organizmu ma również duże znaczenie, ponieważ wpływa na zachowania żywieniowe [4-6].

Dzieci podczas wybierania pożywienia nie kierują się jego wartościami odżywczymi, często również nie wiedzą, jakie produkty powinny wybrać do posiłków, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Zazwyczaj sugerują się walorami wizualnymi, smakowymi i zapachowymi. Ulegają panującym trendom żywieniowym lub namowom rówieśników, nie zwracając uwagi na wartość odżywczą produktu [4,7]. Dlatego ważną rolę w kształtowaniu prawidłowych wzorców żywieniowych już od najmłodszych lat pełnią rodzice [8].

Niezbilansowana dieta, a więc długotrwały niedobór lub nadmiar składników odżywczych wobec zapotrzebowania organizmu na energię może spowodować niepożądane skutki zdrowotne. Przy nadmiarze będzie to rozwój nadwagi lub otyłości, a w przewlekłym niedoborze atrofia. W sytuacji stosowania nieprawidłowej diety przez dłuższy okres, w radykalnych przypadkach może dojść do anoreksji lub bulimii [3]. Jak wskazuje raport z badania HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children. WHO Collaborative Study*) przeprowadzonego w 2010 r., dotyczący zachowań zdrowotnych młodzieży, modele zachowań żywieniowych utworzone w okresie dzieciństwa i dorastania, zazwyczaj powielane są w życiu dorosłym, co ma związek z ryzykiem wystąpienia chorób przewlekłych [7]. Ma to tym większe znaczenie, że coraz częstszym problemem w Polsce jest otyłość. Obecnie mówi się o utrzymującej się tendencji wzrostowej liczby dzieci i młodzieży otyłych w kolejnych latach, a istotną przyczyną tego czynnika wzrostowego są błędy żywieniowe [9].

Błędy w zachowaniach żywieniowych polegają głównie na niezbilansowanej i mało urozmaiconej diecie, nieregularnym spożywaniu posiłków, zbyt

rzadkim dostarczaniu produktów, takich jak: owoce, warzywa, białka, natomiast zbyt częstym węglowodanów i tłuszczów. Konsekwencją takiego postępowania jest dostarczenie dużej ilości energii wpływającej na wzrost masy ciała [7].

Pierwszą instytucją, która modeluje zachowania zdrowotne jest rodzina, następnie szkoła, która powinna kształtować świadomość dziecka od pierwszego kontaktu z nauką. Edukacja zdrowotna jest ważnym działaniem skierowanym do całego społeczeństwa, dlatego istotne jest wprowadzanie jej od najmłodszych lat. Jej zadaniem jest przekazywanie informacji o zdrowiu, szerzenie podstawowych nawyków higienicznych oraz zachowań zdrowotnych i profilaktyka chorób, których przyczyną są zachowania antyzdrowotne [10,11].

Cel pracy

Określenie zachowań żywieniowych dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej (klasy III – V).

Materiał i metody

Badania zostały przeprowadzone w 2012 roku wśród 100 (100%) uczniów trzech klas szkoły podstawowej w Toszku, z których 50 (50%) stanowiły dziewczynki i 50 (50%) chłopcy. Większość ankietowanych była mieszkańcami miasta (80%), 20% dzieci mieszkało na wsi i dojeżdżało do szkoły w Toszku. Średni wiek ankietowanych wynosił 9,92 roku ($\pm 3,2$). W analizie wyników badań nie uwzględniono czynnika różnicującego ze względu na wiek i płeć.

Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, składający się z 25 pytań. Cztery pytania dotyczyły czynników socjodemograficznych, 21 pytań zachowań żywieniowych dzieci, respektowania zasad prawidłowego żywienia, w tym ilości i rodzaju spożywanych posiłków w ciągu dnia, spożywania przekąsek i produktów ulubionych przez uczniów oraz korzystania z sieci *fast food*.

Wyniki

Większość uczniów (88%) spożywa nieodpowiednią liczbę posiłków dziennie, a więc 2 lub 3-4 (tabela 1).

Tabela 1. Liczba posiłków spożywanych codziennie przez ankietowanych

Liczba posiłków jedzonych dziennie	Liczba osób	Procent
2	6	6%
3 – 4	82	82%
5 i więcej	12	12%
Suma	100	100%

Ankietowanym zadano również pytanie dotyczące spożywania śniadań. Większość z nich je śniadania w domu (77%) i zabiera drugie śniadanie do szkoły (78%). Jednak 23% wychodzi do szkoły bez śniadania, a 22 (22%) nie zabiera go także do szkoły.

Najchętniej spożywanymi produktami na drugie śniadanie są kanapki (53%) i owoce (36%) (tabela 2).

Tabela 2. Produkty najchętniej zabierane przez ankietowanych do szkoły na drugie śniadanie

Najchętniej zabierane produkty do szkoły na drugie śniadanie	Liczba osób	Procent
Kanapki	53	53%
Owoce	36	36%
Batonik	8	8%
Chipsy	3	3%
Suma	100	100%

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że większość ankietowanych najczęściej rano pije herbatę (58%), mleko lub kakao (po 35%), następnie napoje gazowane (5%) oraz kawę (2%).

Spśród ankietowanych 39% spożywa mleko i produkty mleczne kilka razy w tygodniu, ponad 1/5 ankietowanych codziennie, w jednym posiłku (27%), następnie według kolejności codziennie w dwóch posiłkach (20%), raz w tygodniu (12%) lub nie spożywa ich w ogóle (2%). Codzienne spożycie warzyw deklaruje 45% ankietowanych, kilka razy w tygodniu warzywa je 43% badanych, raz w tygodniu 9%, a 3% ankietowanych nie je warzyw wcale.

Ponad połowa uczniów (57%) je obiady w domu, natomiast pozostali jedzą obiady w stołówce szkolnej (43%). Większość dzieci (91%) lubi zupy, a na drugie danie chętniej wybierają ziemniaki i frytki (71%) niż ryż i kaszę (29%). Podobnie chętniej jedzą mięso niż ryby wybierając udko z kurczaka lub kotlet schabowy. Ryby jedzą średnio tylko kilka razy w miesiącu. Tylko 2% respondentów przyznało, że w ogóle nie jada mięsa.

Znaczny odsetek uczniów (77%) podjada pomiędzy posiłkami. Są to dzieci, które w pierwszej kolejności wybierają owoce, ale spożywają także słodczyce (tabela 3).

Tabela 3. Produkty najchętniej spożywane przez ankietowanych między posiłkami

Produkty spożywane między posiłkami	Liczba osób	Procent
Owoce	43	43%
Cukierki, batony	23	23%
Nie jem między posiłkami	21	21%
Warzywa	11	11%
Chipsy	2	2%
Suma	100	100%

Większa część uczniów (58%) wypija dziennie około 1,5 l napojów, 1/3 ankietowanych (27%) - 1 l, a 7% - 0,5 l. Badani piją głównie: soki owocowe (40%), herbatę (22%), wodę (20%), napoje gazowane (14%) oraz napoje energetyczne (2%).

W sklepiu szkolnym uczniowie kupują: słodczyce (28%), soki owocowe (11%) i chipsy (9%). 28% badanych uczniów w ogóle nie korzysta z oferty sklepiku. Znaczny odsetek dzieci (77%) potwierdza chęć spożywania żywności typu *fast food* (zob. tab. 4). Jedzenie w barach szybkiej obsługi raz w miesiącu deklaruje 48% ankietowanych, kilka razy w miesiącu - 16%, a 17% nie korzystanie z barów serwujących tego typu jedzenie.

Dyskusja

Kształtowaniem prawidłowego sposobu odżywiania dzieci już od momentu narodzin zajmują się rodzice, a zwłaszcza matka, podejmując pierwszą decyzję żywieniową, jaką jest karmienie piersią. Ważnym czynnikiem wpływającym na stan odżywiania dzieci są także nawyki żywieniowe rodziny, gdyż w znacznym stopniu decydują o późniejszym stylu życia dziecka [3,12].

Instytut Żywności i Żywienia zaleca spożywanie 5 posiłków dziennie, w których skład powinno wchodzić śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja [6,7].

Przeprowadzone badania wykazały, że znaczna większość ankietowanych spożywa 3-4 posiłków dziennie, je śniadania w domu, jak również zabiera drugie śniadanie do szkoły. Podobne wyniki uzyskano w analizach prowadzonych przez Pituchę i Meterę, których celem było scharakteryzowanie nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej dzieci w wieku wczesnoszkolnym [13].

Z kolei na podstawie wyników badań prowadzonych przez Szanecką i Małecką-Tenderę można zauważyć tendencję wzrostową dotyczącą liczby posiłków spożywanych codziennie oraz, w przeciwieństwie do przedstawionych badań, niewielką liczbę badanych spożywających drugie śniadanie. Autorki pracy wskazują na zmieniające się na przestrzeni lat zwyczaje żywieniowe dzieci. Zaobserwowano wzrost liczby posiłków – 4 lub więcej, podkreślono wpływ czynników środowiskowych (zmniejszenie aktywności fizycznej na rzecz siedzącego trybu życia, podjadanie pomiędzy posiłkami, skrócenie i nieregularne spożywanie posiłków przy jednoczesnym zwiększeniu ich porcji) na modelowanie nawyków żywieniowych, jak i zwiększoną chęć spożycia przez dzieci i młodzież owoców [14].

Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia wskazują na konieczność spożywania 3-4 porcji mleka lub produktów mlecznych w ciągu dnia [6,7]. Ich spożywanie jest istotne, ponieważ zawierają one duże ilości wapnia, przez co są ważnymi składnikami odżywczymi niezbędnymi do prawidłowej budowy kości, zębów oraz odpowiedniego wzrastania w okresie dojrzewania [15]. Badania własne pokazały, że 1/3 ankietowanych spożywa mleko i jego przetwory codziennie w jednym lub dwóch posiłkach, czyli o połowę mniej niż sugerują powyższe zasady. Badania przeprowadzone przez Pituchę i Meterę wskazują na ich jeszcze mniejsze spożycie – 1/4 ankietowanych spożywa je tylko trzy razy w tygodniu [13].

Szkoła w Toszku ma stołówkę, jednak pomimo możliwości skorzystania z jej oferty liczba uczniów jedzących obiady w szkole jest porównywalna z dziećmi spożywającymi obiady w domu. Spożywanie obiadów w stołówce szkolnej deklaruje niecała połowa ankietowanych. Są to głównie dzieci mieszkające na wsi, które muszą czekać na autobus, aby dojechać do domu. Pozostali uczniowie mieszkają w tej samej miejscowości, w której znajduje się szkoła, dlatego też jedzą obiady w domu. Badania przeprowadzone przez Wolnicką i współpracowników również potwierdzają niezadawalającą liczbę uczniów korzystających ze szkolnych stołówek. Zauważono, iż dzieci z miasta, pomimo łatwiejszego dostępu do szkolnych obiadów, mniej chętnie korzystają z posiłków zbiorowych w porównaniu z dziećmi mieszkającymi na wsi. Zjawisko to jest niepokojące, ponieważ dzieci spędzają w szkole znaczną część czasu, głównie w godzinach, w których powinny spożyć ciepły posiłek, a wydłużone przerwy pomiędzy kolejnymi posiłkami są niekorzystne dla zdrowia [16].

Większość ankietowanych na pytanie dotyczące spożycia mięsa odpowiedziała, że chętniej wybrałaby do obiadu mięso niż ryby. Podobne wyniki uzyskała w swoich badaniach Marcysiak i wsp. Według nich częściej niż raz w tygodniu ryby spożywa co piątą uczeń, natomiast nie spożywa ich wcale około 1/5 uczniów [17].

Uczniowie szkoły podstawowej w Toszku chętnie korzystają ze sklepiku szkolnego, niestety oprócz wody i kanapek robionych tylko na zamówienie, nie dysponuje on innymi zdrowymi produktami potrzebnymi dziecku w okresie wzrastania. Do głównego asortymentu należą: batony, chipsy, słone paluszki, zapiekanki, hamburgery oraz słodkie napoje gazowane. Prawie 1/3 ankietowanych nabywa w nim i chętnie spożywa słodczyce. Podobne wyniki uzyskano w badaniach przeprowadzonych przez Szczepańską, które co prawda różnicują ilość słodczych zjadanych przez dzieci mieszkające w mieście i na wsi, jednak nie wykazują istotnych rozbieżności w tym względzie. Podobnie przedstawia się sytuacja dotycząca napojów wysokosłodzonych, spośród których najchętniej spożywane są soki owocowe [18].

W przeprowadzonych badaniach znaczny odsetek dzieci potwierdza chęć konsumpcji żywności typu *fast food*, jednak jej spożycie nie jest w rzeczywistości zbyt częste, ponieważ w pobliżu szkoły nie ma restauracji serwującej jedzenie tego typu. Prawie połowa dzieci potwierdza spożywanie produktów typu *fast food* raz w miesiącu. W badaniach przeprowadzonych przez Pituchę i Meterę liczba uczniów jedzących żywność typu *fast food* jest znacznie większa i wynosi prawie 40%. Są to ankietowani spożywający tę żywność raz w tygodniu [13].

Wnioski

Przeprowadzone badania pokazały, że dzieci uczące się w szkole podstawowej w Toszku popełniają błędy żywieniowe. Polegają one na spożywaniu zbyt małej liczby posiłków dziennie (2 lub 3-4), zbyt małej obecności mleka i jego produktów w codziennej diecie, podjadaniu między posiłkami oraz kupowaniu słodczych i słodkich soków w sklepiku szkolnym. W większości uczniowie jedzą na obiad mięso, tylko nieliczni - ryby. Pomimo popełnianych błędów żywieniowych można zauważyć pozytywne zachowania, takie jak: spożywanie śniadań w domu, zabieranie do szkoły drugiego śniadania, złożonego głównie z kanapek i owoców. Dzieci w prawdzie deklarują chęć spożywania żywności typu *fast food*, ale jednak nie czynią tego często.

Piśmiennictwo

1. Ambroży J, Bester J, Czuchraj W i wsp. Nawyki żywieniowe oraz częstość spożycia wybranych produktów przez dzieci w wieku 10-13 lat zamieszkałe na terenach miejskich i wiejskich. *Ann Acad Med Siles* 2013; 67(4): 231-237.
2. Gawęcki J. *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010: 23.
3. Jarosz M. *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia; 2008: 99-110.
4. Socha J, Stolarczyk A, Socha P. Zachowania żywieniowe - od genetyki do środowiska społeczno-kulturowego. *Borgis - Nowa Pediatr* 2002; 2: 212-217.
5. Obuchowicz A. Epidemiologia nadwagi i otyłości - narastającego problemu zdrowotnego w populacji dzieci i młodzieży. *Endokrynolog Otył i Zab Przem Mater* 2005; 3: 9-12.
6. Aue W. *Człowiek w środowisku*. Warszawa: WSiP; 2006: 201-204.
7. Mazur J, Małkowska-Szkućnik A. *Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka; 2010: 97.
8. Einzig M, Hart T. *ABC zdrowia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2009: 31-33.
9. Gawęcki J, Roszkowski W. *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2009: 225-228.
10. Wołowski T, Jankowska M. Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. Zachowania młodzieży związane z odżywianiem. *Probl Hig Epidemiol* 2007; 88(1): 64-68.
11. Sajór I. Metody edukacji żywieniowej wśród pacjentów i ich rodzin. W: Jarosz M, red. *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia; 2011: 240-250.
12. Kołajtis-Dołowy A, Matysiuk E, Boniecka I. Zwyczaje żywieniowe wybranej grup dzieci 11-12-letnich z Białegostoku. *Żywn Nauka Techn Jakość* 2007; 55(6): 335-342.
13. Pitucha A, Metera A. Charakterystyka nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej dziecka w wieku wczesnoszkolnym w Górze Puławskiej. *Zeszyty Naukowe WSSP* 2013; 17.
14. Szanecka E, Małecka-Tendera E. Zmiana nawyków żywieniowych a problem otyłości u dzieci. *Endokrynolog Otył Zab Przem Mater* 2006; 3: 102-107.
15. Charzewska J, Rychlik E, Wolnicka K i wsp. *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży*. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia; 2010: 78-88.
16. Wolnicka K, Jaczewska-Schuetz J, Taraszewska A. Ocena wartości odżywczej całodziennych racji pokarmowych dzieci uczęszczających do warszawskich szkół podstawowych. *Rocz Państ Zakł Hig* 2012; 63(4): 447-453.
17. Marcysiak M, Ciosek A, Żywica M i wsp. Zachowania żywieniowe i aktywność fizyczna uczniów klas sportowych i ogólnych w Ustrzykach Dolnych. *Probl Pielęg* 2009; 17(3): 216-222.
18. Szczepańska E, Piórkowska K, Niedworok E i wsp. Konsumpcja słodczy i napojów wysokosłodzonych w aspekcie występowania otyłości na przykładzie dzieci zamieszkujących obszary wiejskie i miejski. *Endokrynol Otył Zab Przem Mater* 2010; 6(2): 78-84.

Adres do korespondencji:

dr n. med. Izabela Wróblewska
Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu
ul. Katowicka 68, 45-060 Opole
Tel. +48 601 556 629
E-mail: iz.wroblewska@gmail.com

Praca wpłynęła do redakcji: 09.04.2014

Po recenzji: 07.08.2014

Zaakceptowana do druku: 11.08.2014