

MALGORZATA KOZŁOWSKA-WOJCIECHOWSKA, MAGDALENA MAKAREWICZ-WUJEC

BADANIE PREFERENCJI ŻYWIENIOWYCH DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

NUTRITIONAL BEHAVIOR OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Podzespól ds. Realizacji Tematów Statutowych
Instytut Żywności i Żywienia im. prof. A. Szczygła
02-903 Warszawa ul. Powsińska 61/63
Kierownik: dr M. Kozłowska-Wojciechowska
e-mail: mkozłowska@izz.waw.pl

Przedstawiono analizę zachowań żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym. Badanie pokazuje, że jedzenie jest przyjemnością dla większości dzieci. Najbardziej preferowane są produkty typu fast food, szczególnie jadane w barach, gdyż dzieci mogą dokonywać same wyborów tego co będą jadły. Niestety, ulubione przez dzieci słodczyce są częstymi nagrodami, jakie otrzymują od rodziców lub dziadków za dobre sprawowanie. Rodzice często przenoszą własne zachowania żywieniowe na dzieci, nie uwzględniając ich potrzeb żywieniowych.

Słowa kluczowe: preferencje żywieniowe, dzieci przedszkolne, spożycie żywności, produkty typu fast-food

Key words: nutritional behaviour, pre-school children, food consumption, fast-food

WSTĘP

Jednym z podstawowych czynników decydujących o dobrym stanie zdrowia dorosłej populacji jest prawidłowy sposób żywienia kobiet w ciąży, a następnie dzieci od najwcześniejszych lat ich życia. Coraz więcej badań wskazuje, iż istnieje ścisły związek pomiędzy stanem odżywienia w okresie dzieciństwa, a zdrowiem człowieka dorosłego. Prawidłowe żywienie dzieci ma więc na celu nie tylko optymalizację ich rozwoju, ale również zapewnienie im zdrowia w dorosłym życiu [1, 2, 3].

Żywienie dzieci powinno być zgodne z ich aktualnym fizjologicznym stadium rozwojowym. Należy przy tym pamiętać, że dzieci w okresie wzrostu, mając duże zapotrzebowanie na różne składniki pokarmowe, wykazują szczególną wrażliwość na wszelkie niedobory pokarmowe powstające w tym okresie. Do najczęstszych błędów w żywieniu dzieci dochodzi w skutek nie uświadomienia rodziców bądź opiekunów o fakcie, iż dzieci mają inne potrzeby żywieniowe, niż ludzie dorośli. Jadają zbyt rzadko, nie o stałych porach, często produkty niskokaloryczne, wysoko przetworzone lub tylko te, które same uznają za „ulubione”. Równie częstym błędem, przede wszystkim wychowawczym, jest traktowanie po-

żywienia przez rodziców bądź opiekunów, jako swoistej nagrody za określone zachowania dzieci. Wykorzystywane są w tym celu przede wszystkim słodczyce, przegryzki typu chipsy lub produkty zaliczane do grupy „fast-food”. Między innymi z tych powodów w diecie małych dzieci coraz wcześniej pojawiają się produkty o niskiej wartości odżywczej, bogate w tłuszcze i cholesterol oraz sól. Niestety, są to działania, które kształtują nieprawidłowe nawyki żywieniowe dzieci [4, 5, 6].

Innym czynnikiem mającym wpływ na kształtowanie zachowań zdrowotnych dzieci ma ekspansywna reklama żywności wysoko przetworzonej w mediach elektronicznych lub programach przeznaczonych dla dzieci. Przyczynia się do tego, iż dzieci chcąc naśladować swoich rówieśników z reklam telewizyjnych, same domagają się reklamowanych produktów, a są to najczęściej cukierki, batony, gazowane napoje typu cola, czy właśnie „fast food’y” [7].

Rodzice i opiekunowie ponoszą odpowiedzialność za stan odżywienia dzieci, podobnie jak w dużej mierze odpowiadają za kształtowanie ich przyszłych nawyków żywieniowych. Z tego względu, konieczne wydaje się przygotowanie odpowiednich programów edukacyjnych przeznaczonych dla nich, aby mogli umieć zabezpieczyć potrzeby żywieniowe najmłodszych i kształtować im właściwe nawyki żywieniowe.

Celem pracy była ocena preferencji pokarmowych dzieci w wieku przedszkolnym.

MATERIAŁ I METODY

Badanie preferencji pokarmowych zostało przeprowadzone wśród 60-ciu 5-ciolatków, uczęszczających do 6 przedszkoli na terenie Warszawy i województwa mazowieckiego. Wywiady z dziećmi były przeprowadzone pojedynczo, w oparciu o modelowy zestaw 19 pytań. Rozmowa z jednym dzieckiem trwała około 30 minut i była nagrywana na magnetofon, co umożliwiło szczegółowe opracowanie wyników. Z badania wykluczono wywiady z tymi dziećmi, które wydawały się zbyt nieśmiałe i nie odpowiadały na większość pytań. Wykluczeniu uległy również wywiady z dziećmi, które przypuszczalnie fantazjowały, czyli nie potrafiły udzielać podobnych odpowiedzi na powtarzające się pytania. Na zakończenie, dzieci biorące udział w badaniu otrzymywały dyplomy.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Ocenę preferencji pokarmowych dzieci przedstawiamy jako procentowy rozkład odpowiedzi na pytania zadawane w czasie bezpośredniego wywiadu. 85% badanych dzieci stwierdziło, że lubi jeść, określając jednocześnie jedzenie jako przyjemność w ciągu dnia. Niechęć do jedzenia deklaruje 6,7% dzieci, stwierdzając, że są do jedzenia namawiane przez mamę, nawet wtedy, gdy nie są głodne. Na pytanie o ulubione potrawy 23% dzieci wymienia owoce lub warzywa, przy czym znajomość tych produktów jest niezbyt duża, gdyż lista znanych i przez nie lubianych warzyw ogranicza się do marchwi, ogórków i pomidorów. W przypadku owoców do najbardziej ulubionych należą banany, jabłka, gruszki i inne cytrusy. Oznaczać to może, iż największą popularnością cieszą się owoce dość tanie, a przede wszystkim dostępne w naszym kraju przez cały rok. Na drugim miejscu wśród ulubionych potraw znalazła się (zgodnie z przewidywaniami) żywność typu fast-food: frytki, spaghetti, hamburgery, którą ponad 1/5 (21,4%) dzieci chciałaby jeść codziennie. I choć na trzecim miejscu, jako najbardziej preferowane (15%) wymieniły potrawy mączne typu naleśniki, kluski, kopytka, pierogi, to pizzę wybrałoby około 63% badanych. Oceniając preferencje

pokarmowe, dotyczące trzech podstawowych posiłków w ciągu dnia – śniadania, obiadu i kolacji, zwraca uwagę pewna tendencja w prostocie przygotowywania dla nich potraw przez rodziców lub opiekunów. Dla 58,3% dzieci na śniadanie i 51,6% na kolację najbardziej preferowane potrawy to kanapki, które dzieci określają najczęściej jako „bułeczki z serkiem lub wędliną”. Niestety, w potrawach śniadaniowych zupy mleczne wymieniło jedynie 6,7% dzieci, co potwierdza fakt, iż produkty nabiałowe nie należą do ulubionej żywności (0% odpowiedzi). Wśród innych potraw chętnie jadanych na kolację 16,7% dzieci wymieniło różne postaci potraw z jaj. Niestety, żadne dziecko w jadłospisach śniadaniowo-kolacyjnych nie wymieniło ani warzyw ani owoców. Jako potrawy obiadowe najczęściej jadane wymieniło potrawy mięsne i drobiowe (38,3%), zupy (26,7%), przy czym 6,7% dzieci powiedziało, że i na obiad jada kanapki.

Nieco inaczej przedstawia się rozkład odpowiedzi na temat picia płynów. Jako najbardziej preferowane i najczęściej spożywane 36,7% dzieci wymieniło soki owocowe, 31,7% herbatę, a 26,6% – napoje gazowane typu cola. Żadne dziecko nie wymieniło wody mineralnej jako napoju ulubionego, a tylko 5% mleko lub napoje mleczne np. kakao.

96,7% dzieci przyznaje, iż bardzo lubi słodczyce, a jako najbardziej ulubione dominują cukierki (55%), batoniki i czekolady (35%), a lody wymieniło 3,3%, pomimo, iż badanie zostało przeprowadzone w okresie letnim, gdy jest największa konsumpcja lodów w naszym kraju. 83,3% dzieci przyznało, iż często (od 1 do 4 razy w tygodniu) dostaje słodczyce w nagrodę za dobre sprawowanie. Najczęściej nagradzają rodzice 43,3% lub dziadkowie 21,7%. 18,3% dzieci przyznało, że takie nagrody dostają od wszystkich, również i w przedszkolu. Oprócz słodczych w formie nagród otrzymują również chipsy, snacki, słone paluszki, które i tak często jada i lubi jeść 85% badanych dzieci. Dla ponad 2/3 dzieci dużą przyjemnością jest częste (więcej niż 1 raz w tygodniu) chodzenie z rodzicami do barów typu *Mc Donalds*. Jako przyczynę podają, że są tam najsmaczniejsze potrawy, czekają ich niespodzianki i rodzice najczęściej pozwalają im tam wybierać to, co chcą zjeść.

Oceniając źródła wzorców żywieniowych badanych dzieci zadano pytanie, kto w domu przygotowuje im posiłki? 75% odpowiedziało, iż mama, 15% dziadkowie, a jedynie 10%, iż oboje rodzice. Część dzieci stwierdziła ponadto, iż posiłki często jada sama (39,1%), czyli nie z innymi członkami rodziny.

DYSKUSJA

Badanie preferencji żywieniowych małych dzieci wiąże się z różnymi trudnościami. W wielu przypadkach konieczne jest przełamanie nieśmiałości lub braku zaufania ze strony dziecka do osoby prowadzącej wywiad, ujednolicenia zadawanych pytań w sposób standaryzowany, który umożliwiłby dokonanie jednolitej analizy [8, 9]. Uzyskane w badaniu wyniki pozwalają sądzić, iż dzieci mają pozytywny stosunek do jedzenia. Jest to dla większości z nich czynność połączona z przyjemnością. Zastanawia jednak fakt, skąd bierze się to pozytywne nastawienie; czy wynika ono z braku stosowania jakiegokolwiek przymusu ze strony rodziców, czy z faktu, iż dzieci jedzą tylko to co lubią. Takie pozytywne nastawienie dzieci do faktu jedzenia ułatwia kształtowanie ich nawyków żywieniowych, co jednak, jak sugerują prezentowane wyniki wymaga jeszcze wielu zmian. Przykładem konieczności dokonania zmian, które należy podjąć, chyba na skalę ogólnokrajową, jest ich negatywne nastawienie do picia mleka, czy jedzenia przetworów mlecznych. Albowiem, w prezento-

wanym badaniu uzyskano zero odpowiedzi wśród pytań dotyczących potraw, które najbardziej lubią, jeśli dotyczyły produktów mlecznych oraz ryb. Oznacza to, że pomimo, iż jest to grupa produktów niezbędna w prawidłowym żywieniu dziecka, to jednak jest przez nie nielubiana i nieakceptowana. Rodzi się pytanie, kto ponosi winę za ten stan rzeczy? Należy przypuszczać, iż w dużej mierze spowodowane jest to „szumem informacyjnym” na temat szkodliwości mleka i jego przetworów w żywieniu człowieka, który w ostatnich latach oddziałuje również na rodziców i opiekunów dzieci. Ponadto, szerzące się objawy alergii lub nieprawidłowych reakcji na żywność wśród dzieci najczęściej wiązane są z mlekiem lub jego przetworami, prowadząc do eliminacji ich z diety. Niestety, często rodzice lub opiekunowie otrzymują mylące informacje ze strony służby zdrowia, a nie wyjaśnienie, że nie wszystkie produkty mleczne tak samo oddziałują na organizm [1, 5, 10].

Większość badanych dzieci stwierdziła, iż najbardziej ulubionym napojem są soki owocowe, choć podobna ilość dzieci zadeklarowała również, iż lubi pić herbatę (ponad 30%). Przykład ten nasuwa wniosek, iż rodzice często nie przywiązują wagi do specyficznych potrzeb dziecka, a tylko dzielą się z nim własnymi przyzwyczajeniami lub smakami. Herbata nie jest bowiem napojem, który szczególnie polecany jest tak małym dzieciom. Pamiętaj przy tym należy, że wiek badanych dzieci, to okres w rozwoju człowieka, w którym bardzo łatwo jest kształtować zarówno zachowania, jak i przyzwyczajenia [11, 12, 13]. Jak przypuszczano, do najbardziej lubianych potraw, które dzieci chciałyby jeść codziennie zaliczyły produkty typu fast-food takie jak: frytki, hamburgery, spaghetti oraz pizzę. O popularności tych potraw decyduje fakt, iż rodzice lub opiekunowie pozwalają w barach dokonywać wyboru tego co będą jadły, czyli silniej decyduje czynnik samodzielności, niż nawet smak lub odczucie głodu [1, 5]. Kilkoro badanych dzieci zwróciło uwagę, iż lubi oglądać w telewizji reklamy dotyczące żywności typu fast-food, gdyż są one bardzo „smaczne”. Oddziaływanie reklam telewizyjnych na dzieci, jest bardzo silne, gdyż są one na nie podatne ze względu na dużą ufność charakterystyczną dla ich wieku i brak krytycyzmu. Należy przy tym pamiętać, iż reklama, zgodnie z obowiązującym prawem nie może być bezpośrednio do nich adresowana, jak i nie powinna być emitowana w godzinach pasma programów dziecięcych [3, 4, 14].

Jak przedstawiono wcześniej, prawie wszystkie badane dzieci (96,7%), lubią słodkie, i jest to zjawisko, które nie powinno dziwić. Niepokojący jest jednak fakt, iż w ich świadomości kształtowane jest pozytywne nastawienie właśnie do tej grupy produktów. Ogromna większość badanych dzieci, bo aż 83,3% twierdzi, że dostaje słodkie w nagrodę i to najczęściej (43,3%) właśnie od rodziców. Jest to zjawisko niepokojące, które w sposób negatywny wpływa na kształtowanie nawyków żywieniowych dziecka i utrwalanie złych zwyczajów żywieniowych.

Podsumowując powyższe badania należy stwierdzić, iż model życia współczesnej rodziny, szczególnie w sytuacji, gdy matki pracują bardzo utrudnia właściwe wychowanie zdrowotne dzieci. Fakt, iż prawie 40% dzieci jada sama, potwierdza to podejrzenie. Dlatego też czas, który dzieci spędzają w przedszkolu powinien być wykorzystany na tworzenie właściwych wzorców ich zachowań.

M. Kozłowska-Wojciechowska, M. Makarewicz-Wujec

NUTRITIONAL BEHAVIOR OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Summary

The work presents the analysis of nutritional behavior of pre-school children. The most likely food for children are fast-food, because their like ate in the restaurant, where parents accepted their choice. The parents and the grand-parents entertain the sweets than recompense for their good behavior. The parents very often, make mistake thinking that this what is good for them, is good also for their children.

PIŚMIENNICTWO

1. *O`dea J.A.*: Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *J. Am. Diet. Assoc.* 2003, 103(4), 497-501.
2. *Friel S.*, et al.: Evaluation of the Nutrition Education at Primary School (NEAPS) programmed. *Public. Health Nutr.* 1999, 2(4), 549-555.
3. *Hart K.H.*, et al.: Promoting healthy diet and exercise patterns amongst primary school children: a qualitative investigation of parental perspectives. *J. Hum. Nutr. Diet.* 2003, 16(2), 89-96.
4. *Besdevant A., Boute D., Borys J.M.*: Who should educated? Education strategies: could children educate their parents? *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 1999, Suppl. IV, 1-26
5. *Obayashi S., Bianchi L.J., Song W.O.*: Reliability and validity of nutrition knowledge, social-psychological factors, and food label use scales from the 1995 Diet and Health Knowledge Survey. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2003, 35(2), 63-91.
6. *Elliot J.*, et al.: Evaluation of a community intervention programme for preschool behaviour problems. *J. Peadiatr. Child. Health.* 2002, 38(1), 41-50.
7. *Watt R.G., Dykes J., Sheiham A.*: Preschool children«s consumption of drinks: implications for dental health. *Comm. Dent Health.* 2000, 17(1), 8-13.
8. *Stallard P.*: Behaviour disturbance: routine assessment of children at three years. *Health Visit.* 1993, 66(11), 397-398.
9. *Sanders M.R., Turner K.M., Markie-Dadds C.*: The development and dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program: a multilevel, evidence-based system of parenting and family support. *Prev. Sci.* 2002, 3(3), 173-189.
10. *Kozłowska-Wojciechowska M., Uramowska-Żyto B., Jarosz A., Makarewicz-Wujec M.*: Impact of nutrition education on the knowledge and nutritional behavior of elementary school children. *Pediatrics Polska*, 2001, 2, 109-115.
11. *Hill A.J.*: Development issues in attitudes to food and diet. *Proc. Nutr. Soc.* 2002, 61(2), 259-266.
12. *Ludwig D.S., Peterson K.E., Gortmaker S.L.*: Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*, 2001, 357(9255), 505-508.
13. *Hopper C.A., Gruber M.B., Munoz K.D., Herb R.A.*: Effect of including parents in a school-based exercise and nutrition program for children. *Res. Q. Exerc. Sport.* 1992, 63(3), 315-321.
14. *Pritchard P.*: Behavioral work with pre-school children in the community. *Health Visit.* 1994, 67(2), 54-56.
15. *Kilgour C., Fleming V.*: An action research inquiry into a health visitor parenting programmer for parents of pre-school children with behavior problems. *J. Adv. Nurs.* 2000, 32(3), 682-688.

Otrzymano: 2004.10.18