

ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W OPINII DZIECI I ICH RODZICÓW

ELEMENTARY SCHOOLCHILDREN NUTRITIONAL BEHAVIORS IN PUPILS' AND THEIR PARENTS' OPINION

Małgorzata Gajewska¹, Dorota Zawieska²

¹ Zakład Promocji Zdrowia i Szkolenia Podyplomowego
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, Warszawa

² Szkoła Podstawowa nr 301, Warszawa

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, uczniowie, rodzice, opinie

Key words: nutritional behaviors, pupils, parents, opinion

STRESZCZENIE

Celem pracy było porównanie opinii uczniów i ich rodziców dotyczących zachowań żywieniowych zbadanych dzieci. Przebadano 97 uczniów klas czwartych i 87 rodziców tych dzieci. Narzędziem badawczym w pracy był kwestionariusz, wypełniany oddzielnie przez rodziców i uczniów, zawierający pytania na temat: liczby i częstości spożywania przez dzieci posiłków w ciągu dnia, częstości spożywania przez dzieci produktów typu fast food oraz korzystania z produktów oferowanych w sklepiku szkolnym. Badanie wykazało, że opinie rodziców na temat zachowań żywieniowych ich dzieci nie odpowiadają rzeczywistości. Ważnym miejscem kształtowania prozdrowotnych zachowań dzieci i młodzieży staje się środowisko szkolne, w którym konieczna jest zmiana polityki żywieniowej w tym: metod i zakresu nauczania zasad racjonalnego żywienia, poprawa organizacji posiłków wydawanych w szkołach, korzystna zmiana asortymentu produktów spożywczych oferowanych w sklepikach szkolnych oraz systematyczne szkolenie osób mających wpływ na zachowania żywieniowe uczniów.

ABSTRACT

The aim of this study was to compare pupils' and their parents' opinions of children nutrition behaviors. There were 97 pupils at the age of 10 and 87 parents participating in the study. Data was collected using questionnaire, filled by pupils and parents separately, including questions about: number and frequency of meals a day, frequency of fast food consumption and providing buying food in school shops. It was noted that parents' knowledge about children's nutrition behaviors was inadequate in comparison to pupils' declarations. School environment becomes important place to form health behaviors. It seems necessary to change nutrition policy in Polish schools by: changing of methods and teaching ranges of rational nutrition, improving school meals organization, changing assortment of food in school shops and regular education of people who are responsible for children nutrition behaviors.

WSTĘP

Światowa Organizacja Zdrowia uznaje żywienie za jeden z najistotniejszych czynników warunkujących rozwój i zdrowie. Kluczowymi okresami życia, podczas których organizm jest szczególnie narażony zarówno na nadmiar, jak i niedobór składników odżywczych, są dzieciństwo i dojrzewanie. Niewłaściwy sposób żywienia w tym wieku zwiększa ryzyko rozwoju wielu chorób metabolicznych, które mogą niekorzystnie wpływać na jakość życia także w wieku dorosłym [3,13].

Głównym miejscem przekazywania wiedzy żywieniowej i kształtowania nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży jest dom rodzinny. Niemały wpływ modyfikujący na zachowania żywieniowe i zasób wiedzy dzieci przypisuje się także środowisku szkolnemu, a w nim opiniom oraz zachowaniom kolegów i nauczycieli, treściom realizowanych programów nauczania, jakości posiłków podawanych w stołówce szkolnej czy asortymentowi produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych [7]. Jednocześnie wielogodzinne okresy przebywania uczniów i ich rodziców poza domem

Adres do korespondencji: Małgorzata Gajewska, Zakład Promocji Zdrowia i Szkolenia Podyplomowego, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, 00-791 Warszawa, ul. Chocimska 24, tel. 022 54 21 363, fax. 022 54 21 375, e-mail: mgajewska@pzh.gov.pl

sprawiają, że dorośli przestają mieć pełną kontrolę nad tym co dzieci spożywają w ciągu dnia.

Dlatego też celem pracy było porównanie opinii uczniów i ich rodziców na temat zachowań żywieniowych dzieci.

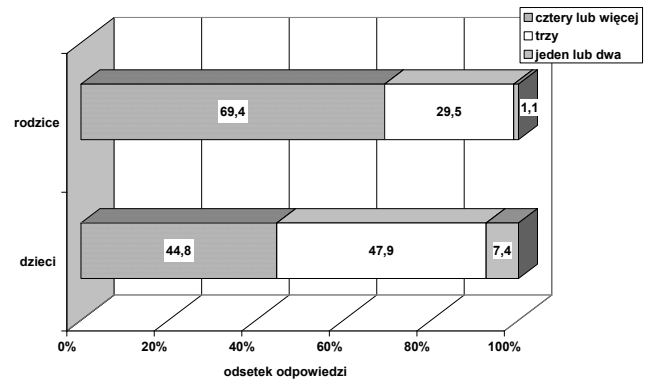
MATERIAŁ I METODY

Badanie przeprowadzono w 2007 roku w ramach szkolnego projektu edukacyjnego „Jem smacznie i zdrowo” stanowiącego element ogólnopolskiego programu wsparcia i certyfikacji placówek oświatowych w obszarze zrównoważonego rozwoju „Zielony Certyfikat”. Przebadano 97 uczniów IV-tych klas warszawskiej szkoły podstawowej (45 dziewcząt i 52 chłopców) i 87 rodziców tych dzieci (72 kobiety i 15 mężczyzn). W badaniu uczestniczyli wszyscy uczniowie klas IV-tych, których rodzice wyrazili zgodę na badanie. Narzędziem badawczym w pracy był kwestionariusz, wypełniany oddzielnie przez rodziców i uczniów, zawierający pytania na temat: liczby i częstości spożywania przez dzieci posiłków w ciągu dnia, częstości spożywania przez dzieci produktów typu *fast food* oraz korzystania z produktów oferowanych w sklepiku szkolnym. Do statystycznego opracowania materiału zastosowano test χ^2 .

WYNIKI

Analiza ankiet wykazała, że opinie uczniów i ich rodziców na temat liczby spożywanych w ciągu dnia przez dzieci posiłków istotnie się różniły. Większość dorosłych (69,4%) stwierdziła, że ich dzieci spożywały co najmniej cztery posiłki dziennie. Natomiast w opinii uczniów spożywanie czterech lub więcej posiłków w ciągu dnia spotykane było rzadziej i dotyczyło 44,8% dzieci. Jednocześnie ponad 7% dzieci stwierdziło, że spożywa najwyżej dwa posiłki w ciągu dnia. Zdaniem rodziców takich dzieci było 1,1% (Ryc. 1).

W tabeli 1 przedstawiono wyniki dotyczące częstości spożywania przez dzieci posiłków głównych tj. I i II śniadania, obiadu, podwieczorku i kolacji. Według opinii zarówno rodziców jak i dzieci, codziennie I śnia-



Różnice pomiędzy grupami rodziców i dzieci statystycznie istotne ($p < 0,05$)

Significant differences among parents and children ($p < 0.05$)

Ryc. 1 Liczba posiłków spożywanych przez uczniów w ciągu dnia w opinii rodziców i dzieci
A number of pupil meals in parents and children opinion

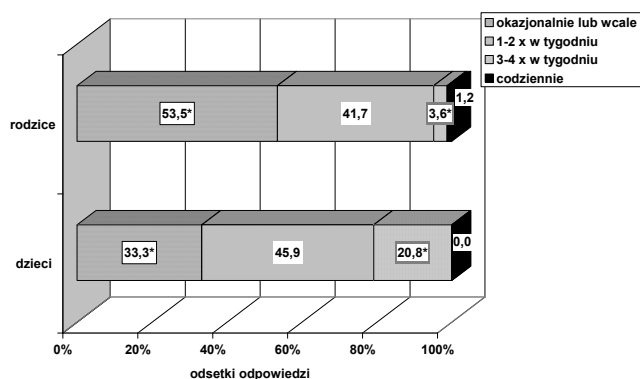
danie przed wyjściem do szkoły spożywało około 93% zbadanych uczniów. Znacząco różniły się natomiast deklaracje obu zbadanych grup respondentów na temat częstości spożywania w ciągu dnia pozostałych grup posiłków. Największe rozbieżności dotyczyły spożywania II śniadań i podwieczorków. Codzienne zjedanie II śniadania deklarowało 28,4% dzieci, podczas gdy według rodziców każdego dnia spożywało je ponad dwukrotnie więcej uczniów (69,1%). Jednocześnie niemal 23% dzieci stwierdziło, że nie spożywa II śniadania w ogóle. W opinii rodziców problem ten dotyczył jedynie 1,2% ich dzieci.

Wszyscy ankietowani rodzice stwierdzili, że ich dzieci codziennie spożywają obiad (100%). Jednak wśród dzieci regularne, codzienne zjedanie obiadu deklarowało jedynie 90,3% zbadanych uczniów. Podobnie codzienne spożywanie przez dzieci kolacji istotnie częściej pojawiało się w opiniach rodziców niż dzieci (odpowiednio: 95,4% vs 78,5%).

Dane na temat częstości spożywania przez zbadane dzieci produktów typu *fast food* (takich jak: hamburger, pizza, hot dog, frytki) zamieszczono na rycinie 2. Zdaniem rodziców ponad połowa dzieci (53,5%) spożywała tego typu produkty tylko okazjonalnie lub nie zjadała ich wcale. Natomiast według deklaracji uczniów

Tabela 1. Częstość spożywania posiłków głównych przez dzieci w ciągu dnia w opinii dzieci i rodziców
Frequency of meals consumption in children and parents opinion

Rodzaj posiłku	Dzieci			Rodzice			Poziom istotności statystycznej
	codziennie	nieregularnie	nigdy	codziennie	nieregularnie	nigdy	
I śniadanie	92,6	6,3	1,1	93,2	6,8	0	ns
II śniadanie	28,4	49,9	22,7	69,1	29,7	1,2	$p < 0,05$
obiad	90,3	9,7	0	100,0	0	0	$p < 0,05$
podwieczorek	16,5	43,5	40,0	51,2	46,4	2,4	$p < 0,05$
kolacja	78,5	19,4	2,1	95,4	3,5	1,1	$p < 0,05$



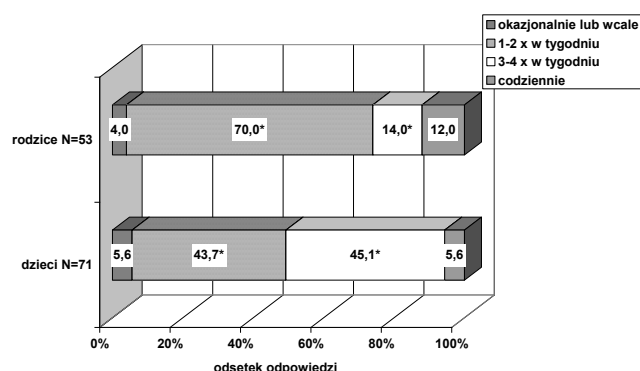
*Różnice pomiędzy grupami rodziców i dzieci statystycznie istotne (p<0,05)

*Significant differences among parents and children (p<0.05)

Ryc. 2 Częstość spożywania produktów typu fast food przez uczniów w opinii rodziców i dzieci
Frequency of fast food consumption in parents and children opinion

sporadyczne konsumowanie produktów typu *fast food* dotyczyło istotnie mniejszej grupy dzieci (33,3%). Jednocześnie uczniowie, znamienne częściej niż ich rodzice twierdzili, że jedzą produkty typu *fast food* 3-4 razy w tygodniu (20,8% dzieci w opinii uczniów, 3,6% dzieci w opinii rodziców).

Z oferty funkcjonującego na terenie szkoły sklepi-ku korzystało, według opinii dzieci, 73,2% zbadanych uczniów. Zdaniem rodziców w sklepi-ku szkolnym zaopatrywało się mniej uczniów (61,6%), ale nie były to różnice istotne statystycznie. Wśród dorosłych respondentów 9,3% osób nie orientowało się czy ich dzieci kupują produkty spożywcze w sklepi-ku.

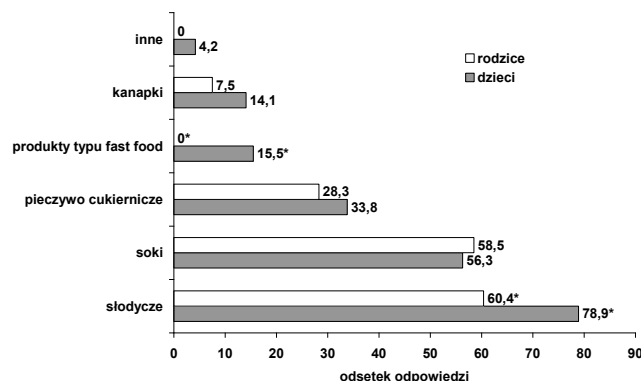


* Różnice pomiędzy grupami rodziców i dzieci statystycznie istotne (p<0,05)

* Significant differences among parents and children (p<0.05)

Ryc. 3 Częstość kupowania przez uczniów artykułów spożywczych w sklepi-ku szkolnym w opinii rodziców i dzieci
Frequency of foods purchasing from school shops in parents and children opinion

Na rycinie 3 przedstawiono dane dotyczące częstości kupowania produktów spożywczych w sklepi-ku szkolnym w grupie dzieci, które zadeklarowały korzystanie z tej oferty. W przekonaniu rodziców, dzieci najczęściej robiły zakupy w sklepi-ku 1-2 razy w tygodniu (70%). Natomiast z ankiet dzieci wynikało, że 43,7% z nich zaopatruje się w sklepi-ku szkolnym 1-2 razy w tygodniu, a 45,1% dokonuje zakupów 3-4 razy w ciągu tygodnia.



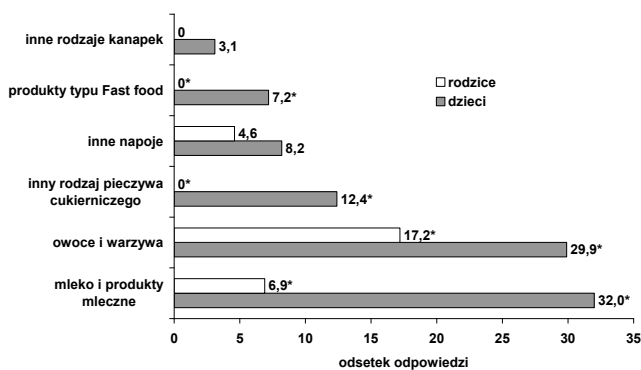
* Różnice pomiędzy grupami rodziców i dzieci statystycznie istotne (p<0,05)

* Significant differences among parents and children (p<0.05)

Ryc. 4 Artykuły spożywcze kupowane w sklepi-ku szkolnym przez dzieci
Foods which are bought in school shops

Wśród produktów najczęściej kupowanych przez uczniów w sklepi-ku szkolnym znalazły się słodczyce, soki i pieczywo cukiernicze (Ryc. 4). Zdaniem rodziców słodczyce w sklepi-ku szkolnym kupowało 60,4% dzieci, istotnie mniej niż wynikałoby to z ankiet uczniów (78,9%). Natomiast opinie dorosłych i dzieci dotyczące częstości kupowania soków i pieczywa cukierniczego były zbliżone. Soki w zależności od analizowanej grupy respondentów nabywało około 56-59% dzieci, natomiast pieczywo cukiernicze około 28-34% uczniów.

Wśród produktów, które zdaniem uczniów i ich rodziców, powinny dodatkowo znaleźć się w ofercie sklepi-ku szkolnego wymieniano przede wszystkim mleko i produkty mleczne oraz owoce i warzywa (Ryc. 5). Produkty z obu grup chciało kupować w sklepi-ku około 30% uczniów. Zbadani rodzice istotnie rzadziej wyrażali potrzebę rozszerzania asortymentu sklepi-ku szkolnego o tego rodzaju produkty spożywcze. Zdaniem 17,2% dorosłych w sklepi-ku powinny dodatkowo znaleźć się owoce i warzywa, a według 6,9% osób mleko i produkty mleczne. Ankiетowani uczniowie chętnie także widzieliby w sklepi-ku szkolnym większy wybór pieczywa cukierniczego (12,4%), napojów (8,2%), kanapek (3,1%), ale też produktów typu *fast food* (7,2%).



* Różnice pomiędzy grupami rodziców i dzieci statystycznie istotne ($p < 0,05$)

* Significant differences among parents and children ($p < 0,05$)

Ryc. 5 Inne rodzaje artykułów spożywczych, które w opinii dzieci i rodziców powinny być sprzedawane w sklepiku szkolnym
Other foods, which in children and parents opinion, should be sold in school shops

DYSKUSJA

Kształtowanie sposobu żywienia odbywa się już od wczesnego dzieciństwa pod wpływem zachowań żywieniowych rodziców, a następnie jest modyfikowane przez inne czynniki z bliższego i dalszego otoczenia, takie jak zachowania kolegów czy reklama produktów [1,7]. Spożywanie rodzinnych posiłków jest pozytywnie postrzegane zarówno przez rodziców jak i dzieci, a ich organizacja najczęściej wiąże się ze zwiększonym spożyciem produktów wartościowych pod względem odżywczym oraz ograniczeniem produktów nie sprzyjających zdrowiu, wpływając tym samym korzystnie na stan zdrowia dzieci [8,14].

Jednak codzienne, wielogodzinne pobyty dzieci i rodziców poza domem nie sprzyjają organizacji wspólnych, rodzinnych posiłków, a wyniki niniejszego badania wyraźnie pokazują, że opinie uczniów i rodziców na temat zwyczajów żywieniowych dzieci różnią się w sposób istotny. Zdaniem rodziców dzieci znacznie częściej, niż wynikałoby to z deklaracji uczniów, odżywiają się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia tzn. częściej spożywają co najmniej cztery posiłki w ciągu dnia, częściej jedzą poszczególne posiłki główne, a rzadziej konsumują produkty typu fast food.

W badaniach amerykańskich przeprowadzonych wśród dzieci 10-12 letnich potwierdzono, że rodzice często nie są świadomi co kupują i jedzą ich dzieci w trakcie pobytu poza domem, w tym w szkole. Wykazano także fakt przeceniania przez rodziców motywów, dla których dzieci chętnie sięgają po jedzenie. W opinii dorosłych głównym powodem jedzenia przez dzieci jest głód, natomiast według dzieci to przede wszystkim nuda i sytuacje stresujące zachęcają je do jedzenia [10].

Długi pobyt w ciągu dnia poza domem sprawia, że ważnym miejscem zaopatrywania się dzieci i młodzieży w produkty spożywcze stają się sklepiki szkolne funkcjonujące w znacznej części szkół podstawowych, gimnazjów i liceów [5]. W niniejszych badaniach także stwierdzono, że w sklepiku szkolnym zaopatrywało się 3/4 zbadanych dzieci, a niemal połowa przyznawała, że robiła zakupy nawet 3-4 razy w tygodniu. Rodzice zdają się nie doceniać skali tego zjawiska. Ich zdaniem 70% dzieci kupuje produkty spożywcze w sklepiku szkolnym rzadziej bo 1-2 razy w tygodniu.

Uczniowie lubią nabywać produkty w sklepikach szkolnych, gdyż czują się wtedy bardziej dorośli i niezależni. Niestety asortyment oferowanych w sklepikach produktów nie sprzyja właściwemu odżywianiu. Sklepiki mają w swojej ofercie przede wszystkim słodycze oraz napoje zimne gazowane i niegazowane. Natomiast ciepłe dania, produkty mleczne i owoce oraz warzywa oferowane są znacznie rzadziej [5]. Tymczasem, chociaż przeprowadzone badanie potwierdziło, że dzieci najchętniej kupują w sklepikach szkolnych słodycze, to jednak nie mała grupa oczekuje także sprzedaży produktów wartościowych pod względem odżywczym. Wykazano, że 30% uczniów i 17% rodziców chętnie widziałoby również w ofercie sklepiku owoce i warzywa, a 32% uczniów i 7% dorosłych także mleko i produkty mleczne.

Dlatego też niezbędnym staje się wypracowanie odpowiedniej polityki żywieniowej w szkołach [9]. Z pewnością należy kłaść nacisk na przekazywanie uczniom odpowiedniego zasobu wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia oraz kształtowanie umiejętności dokonywania racjonalnych wyborów. Z drugiej jednak strony celem tych działań powinna być także poprawa jakości oraz organizacji posiłków podawanych w stołówkach szkolnych [6]. Konieczne są korzystne zmiany asortymentu produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych [16]. Zdaniem *Fulkerson* i wsp. w kształtowaniu właściwych wyborów żywieniowych uczniów nie doceniana jest także potencjalnie pozytywna rola osób zatrudnionych w sklepikach szkolnych. Autorzy sugerują konieczność prowadzenia szkoleń z zakresu zasad racjonalnego żywienia nie tylko dla nauczycieli i osób zajmujących się prowadzeniem stołówek szkolnych, ale również dla osób pracujących w sklepikach [4].

Choć trzydziestoletnie obserwacje zwyczajów żywieniowych młodzieży w wieku pokwitania wskazują na poprawę jakości ich całodziennego żywienia [2,15], to jednak w dietach dzieci i młodzieży nadal występuje wiele błędów żywieniowych. Zalicza się do nich między innymi nieregularne spożywanie posiłków w ciągu dnia, zbyt rzadkie jedzenie warzyw i owoców czy częste spożywanie słodyczy oraz słodkich napojów gazowanych [17]. Niniejsze badania również pokazały, że 22% uczniów nigdy nie spożywało II śniadania, nie-

mal 10% przyznawało, że jadło obiady nieregularnie, a 7,4% uczniów zjadało najwyżej dwa posiłki dziennie. Niestety zbadani rodzice zdają się nie dostrzegać tych niekorzystnych zachowań.

Wydaje się, że potrzebą okresu dorastania jest częste spożywanie szybkich posiłków. Ważne jest jednak, aby posiłki te były pełnowartościowe pod względem odżywczym [12]. Tymczasem, z prac innych autorów wynika, że w dietach dzieci i młodzieży zbyt często pojawiają się produkty typu fast food, które traktowane są bądź jako przekąska lub nawet jako alternatywa dla głównego posiłku [11]. Jak wynika z przeprowadzonego badania rodzice nie zawsze doceniają skalę tego zjawiska. Ich zdaniem niemal 54% dzieci spożywa dania typu fast food okazjonalnie lub nie je ich wcale. Tymczasem 21% zbadanych uczniów deklarowało, że spożywa tego typu produkty 3-4 razy w tygodniu, a niemal 46% spożywało je 1-2 razy w ciągu tygodnia.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Wyniki niniejszych badań z pewnością nie mogą być generalizowane, gdyż ograniczają się do analizy opinii na temat zachowań żywieniowych uczniów tylko jednej warszawskiej szkoły. Traktując je jednak jako badania wstępne można stwierdzić, że wyobrażenia rodziców na temat zachowań żywieniowych ich dzieci są nieadekwatne do rzeczywistości. W sytuacji kiedy rodzice przestają w pełni kontrolować zwyczaje swoich dzieci, ważnym miejscem kształtowania prozdrowotnych zachowań dzieci i młodzieży staje się środowisko szkolne. Niezbędna jest zmiana polityki żywieniowej w polskich szkołach, w tym metod i zakresu nauczania zasad racjonalnego żywienia, poprawa organizacji posiłków wydawanych w szkołach, korzystna zmiana asortymentu produktów spożywczych oferowanych w sklepikach szkolnych oraz systematyczne szkolenie osób mających wpływ na zachowania żywieniowe uczniów tzn. rodziców, nauczycieli, pracowników stołówek szkolnych i osób prowadzących sklepiki szkolne.

PIŚMIENNICTWO

1. Bogusz R.: Zapotrzebowanie na szkolną edukację zdrowotną wśród wiejskich gimnazjalistów. Zdr. Publ. 2003, 113, 131-134.
2. Charzewska J., Chabros E., Rogalska-Niedźwiedz M., Wajszczyk B., Chojnowska Z.: Trendy w żywieniu i w stanie odżywiania młodzieży z Warszawy w ostatnich trzech dekadach. Żyw. Człow. Metabol. 2004, XXXI, suppl 2, cz. 1, 124-135.
3. Food and health in Europe: a new basis for action. WHO Regional Publications, European Series, No. 96, WHO 2004.
4. Fulkerson J.A., French S.A., Story M., Snyder P., Paddock M.: Foodservice staff perceptions of their influence on student food choices. J. Am. Diet. Assoc. 2002, 102, 97-100.
5. Gajewska M., Golinowska B.: Ocena żywienia uczniów w Polsce na podstawie danych stacji sanitarno-epidemiologicznych za rok 2001. Roczn. PZH 2003, 54, 183-196.
6. Gajewska M.: Opinie uczniów szkół średnich z województwa mazowieckiego na temat organizacji prowadzonego w szkołach dożywiania. W: Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej. red. J. Zagórski, H. Popławska, M., Instytut Medycyny Wsi, Lublin 2004, 531-538.
7. Jeżewska-Zychowicz M.: Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Wyd. SGGW, Wydanie II, Warszawa 2007.
8. Larson I.L., Neumark-Sztainer D., Hannan P.J., Story M.: Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. J. Am. Diet. Assoc. 2007, 107, 1502-1510.
9. Lytle L.A., Fulkerson J.A.: Assessing the dietary environment: examples from school-based nutrition interventions. Publ. Health Nutr. 2002, 5, 893-899.
10. Moag-Stahlberg A., Miles A., Marcello M.: What kids say they do and what parents think kids are doing. J. Am. Diet. Assoc. 2003, 103, 1541-1546.
11. Sikora E., Leszczyńska T., Szymański P.: Share of Fast food products in dietary behavior of young people. Pol. J. Food Nutr. Sc. 2007, 57, 373-380.
12. Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matylek E.: Zasady racjonalnego żywienia. Zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego. ODDK, Gdańsk 2006.
13. The European Health Report 2005. Public Health action for healthier children and populations. WHO 2005.
14. Woodruff S.J., Hanning R.M.: A revive of family meal influence on adolescents' dietary intake. Am. J. Diet. Practice Research 2008, 69, 14-22.
15. Wajszczyk B., Charzewska J., Chabros E., Chojnowska Z., Rogalska-Niedźwiedz M.: Zmiana zwyczajów żywieniowych młodzieży w wieku pokwitania z Warszawy na przestrzeni ostatnich 30. lat obserwacji. Żyw. Człow. Metabol. 2004, XXXI, suppl 2, cz. 1, 136-141.
16. Wojcicki J.M., Heyman M.B.: Healthier choices and increased participation in a Middle School Lunch Program: effects of nutrition policy changes in San Francisco. Am. J. Publ. Health. 2006, 96, 1542-1547
17. Woynarowska B., Kołolo H.: Samoocena zdrowia, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów. W: Środowisko psychospołeczne szkoły i przystosowanie szkolne a zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów w Polsce. red. B. Woynarowska, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i wychowania Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2003, 85-108.

Otrzymano: 27.01.2009

Zaakceptowano do druku: 18.09.2009

