



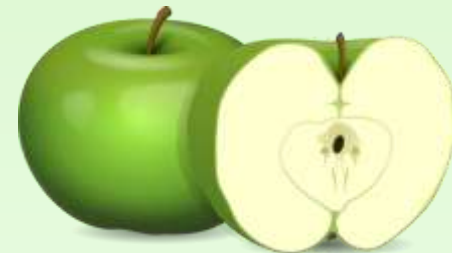
Kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży

dr Magdalena Tańska

Zachowania żywieniowe

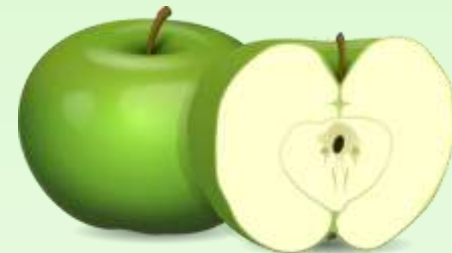
(Jeżewska-Zychowicz, 2009)

Zachowania żywieniowe to działania i czynności mające na celu zaspokojenie potrzeb żywieniowych. Wśród działań i sposobów postępowania w tej sferze wyróżniamy kilka różnicujących się zachowań: nawyki żywieniowe, zwyczaje i obyczaje żywieniowe.



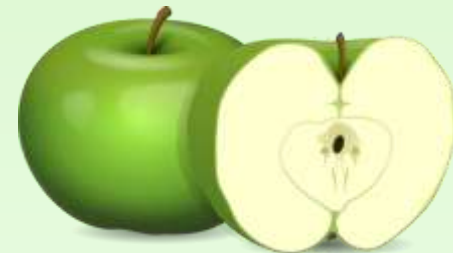
Racjonalne żywienie dzieci młodzieży jest czynnikiem wpływającym na:

- ✓ Stan zdrowia
- ✓ Samopoczucie
- ✓ Zdolność efektywnego uczenia się
- ✓ Aktywność ruchową



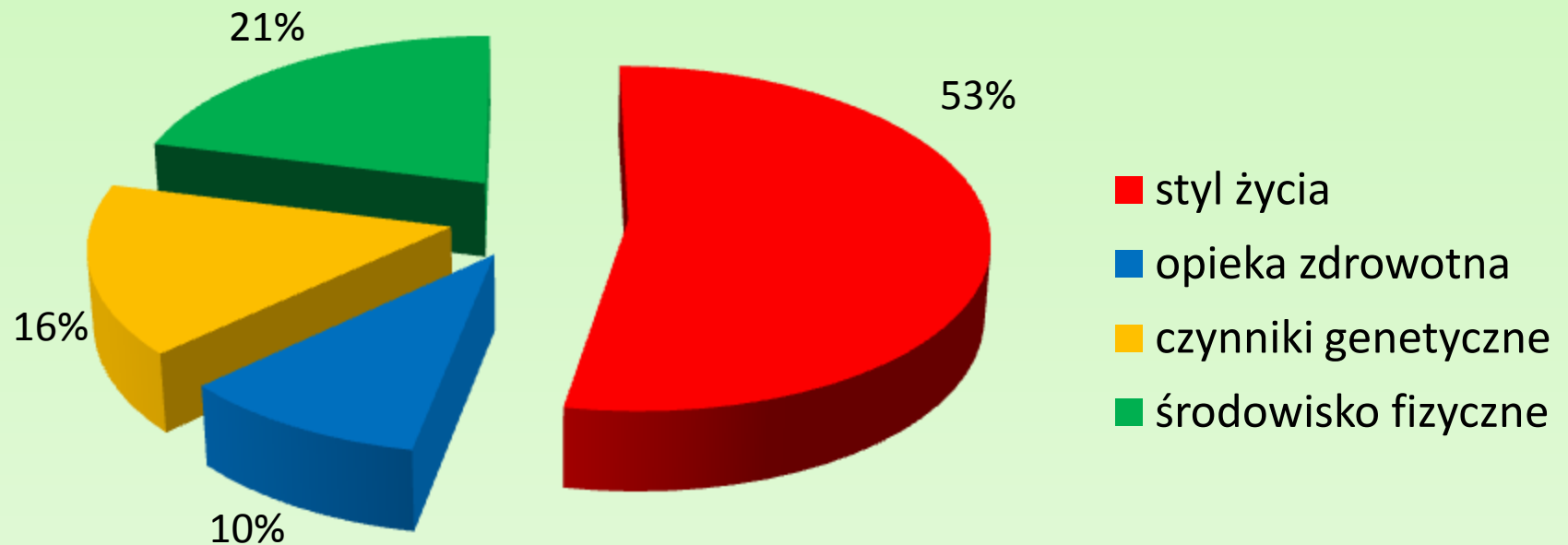
Definicja zdrowia

Definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia : Zdrowie to całkowity dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby czy niedomagań.

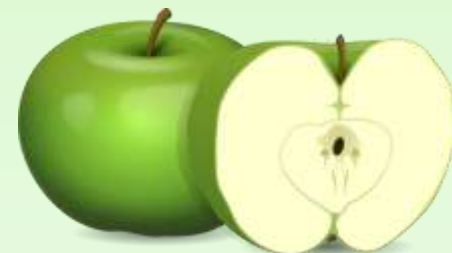


Pola zdrowotne

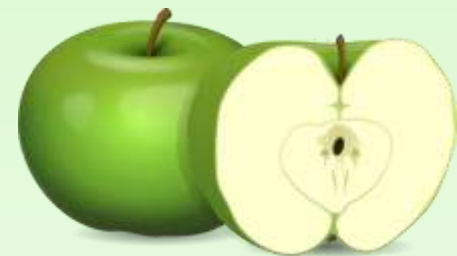
(Lalonde, 1974)



Styl życia i zachowania zdrowotne, w tym żywieniowe kształtowane są już w okresie dzieciństwa i młodości. W kształtowaniu zachowań zdrowotnych istotną rolę odgrywa środowisko społeczne: rodzinne, szkolne, grupy rówieśnicze oraz środki masowego przekazu.



Zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży w świetle badań naukowych



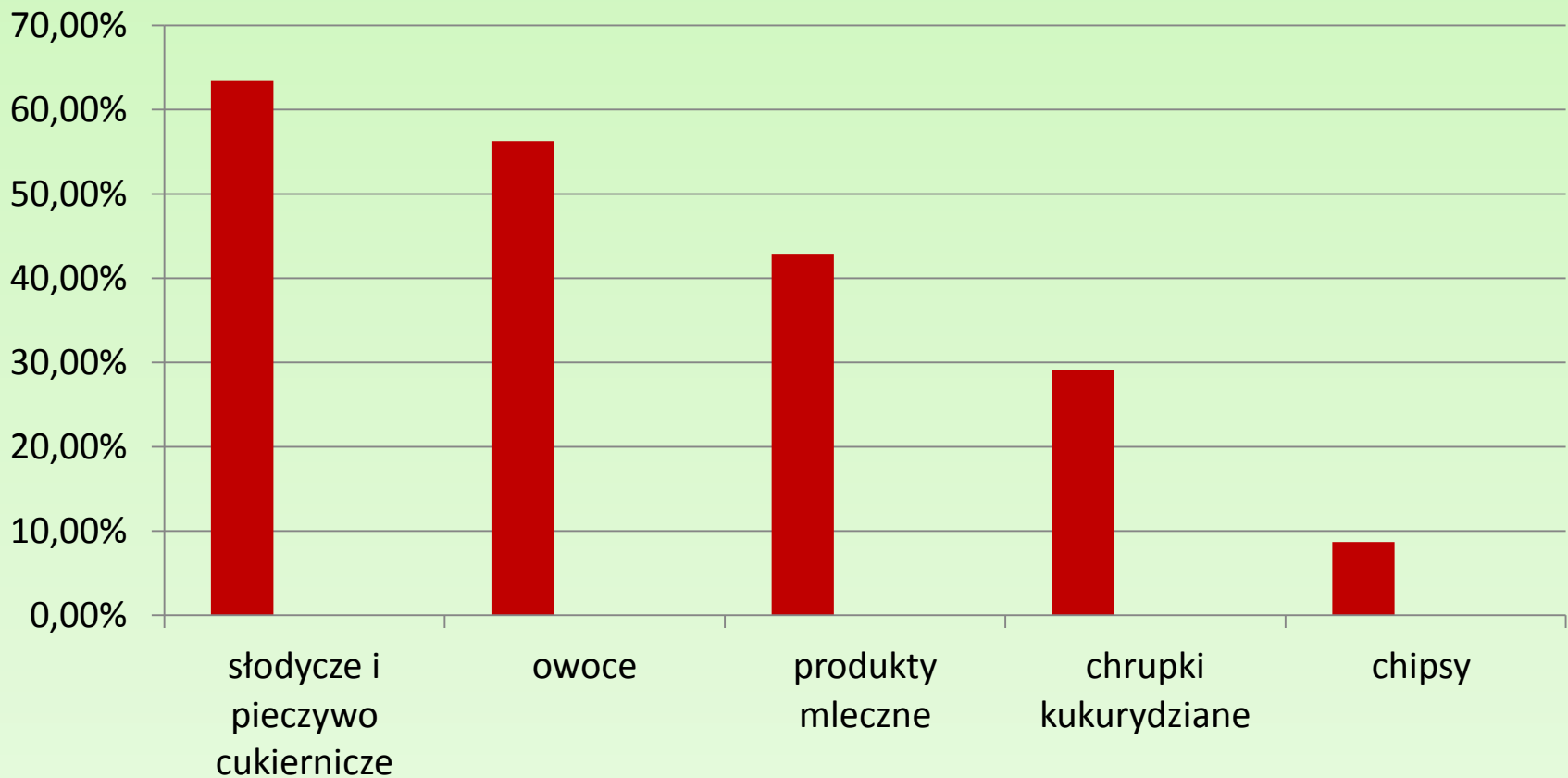
Regularność spożywania posiłków w grupie dzieci przedszkolnych

(Gacek, 2012)

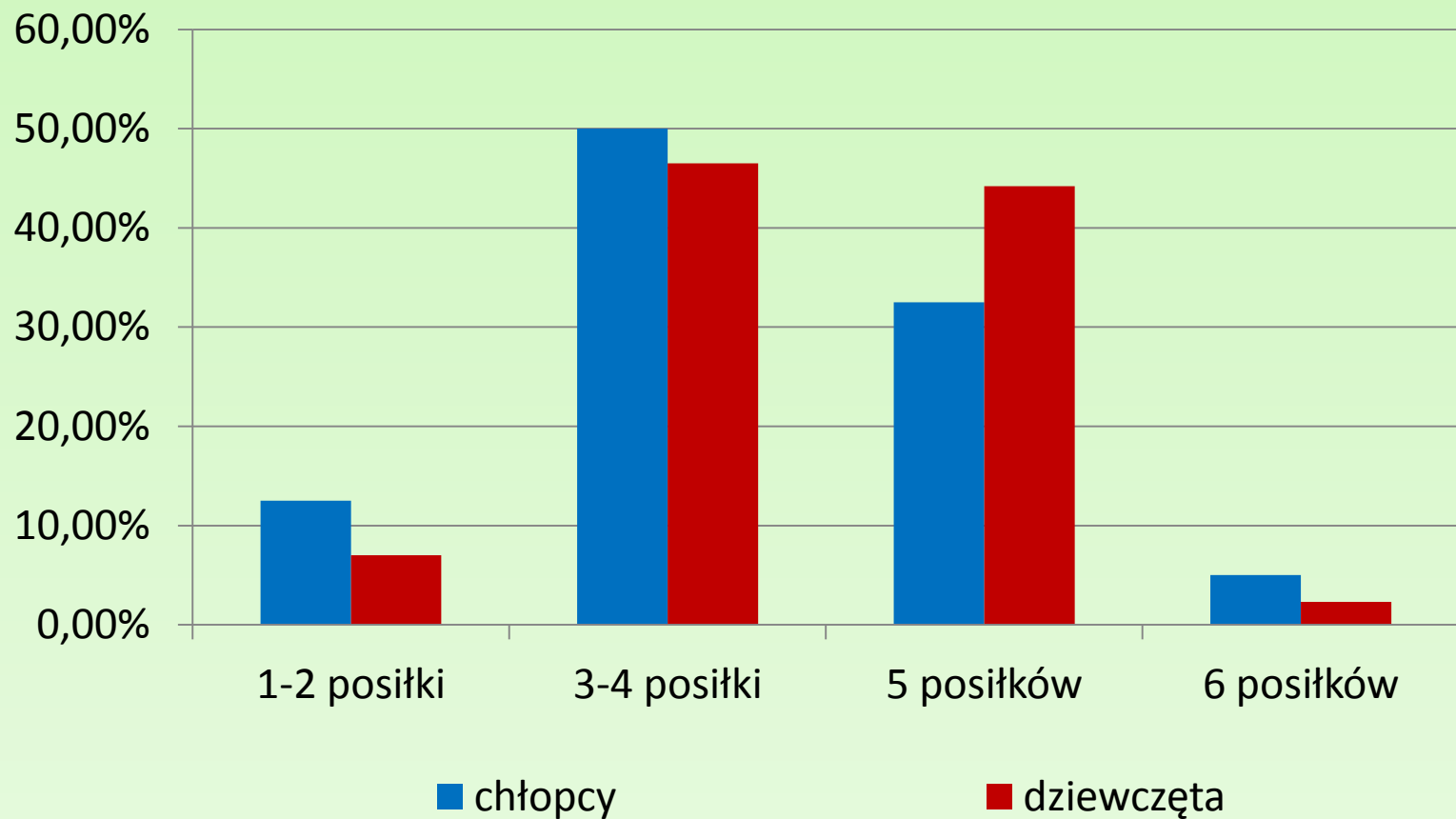
Oceniane parametry	Odsetek badanych (%)
Spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia	97,6
Regularne spożywanie posiłków	52,4
Pojadanie pomiędzy posiłkami	86,5

Produkty najczęściej pojadane przez dzieci w wieku przedszkolnym

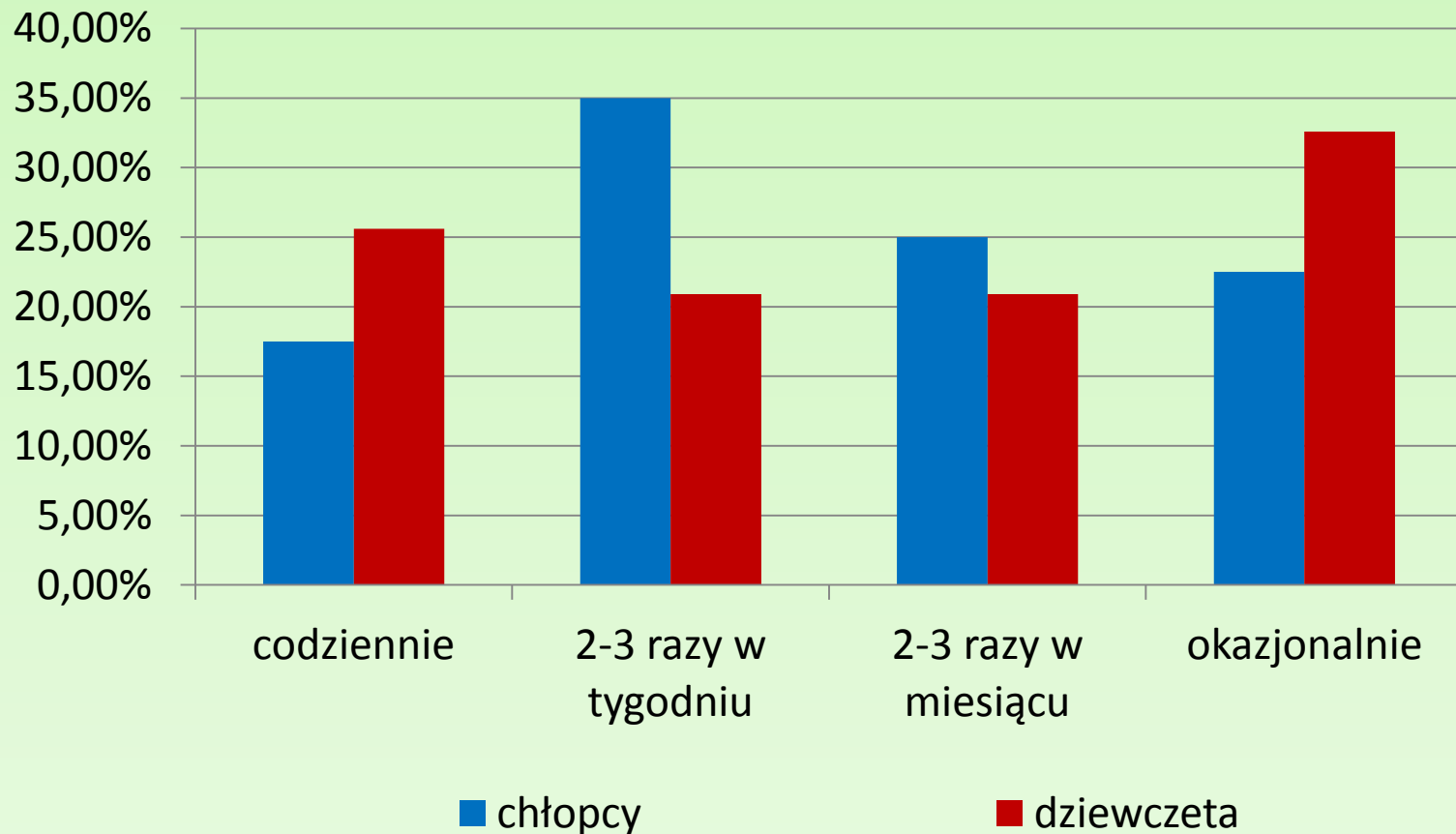
(Gacek, 2012)



Liczba posiłków spożywanych w ciągu doby dzieci w młodszym wieku szkolnym z uwzględnieniem płci badanych (Bednarek i Bednarz 2013)

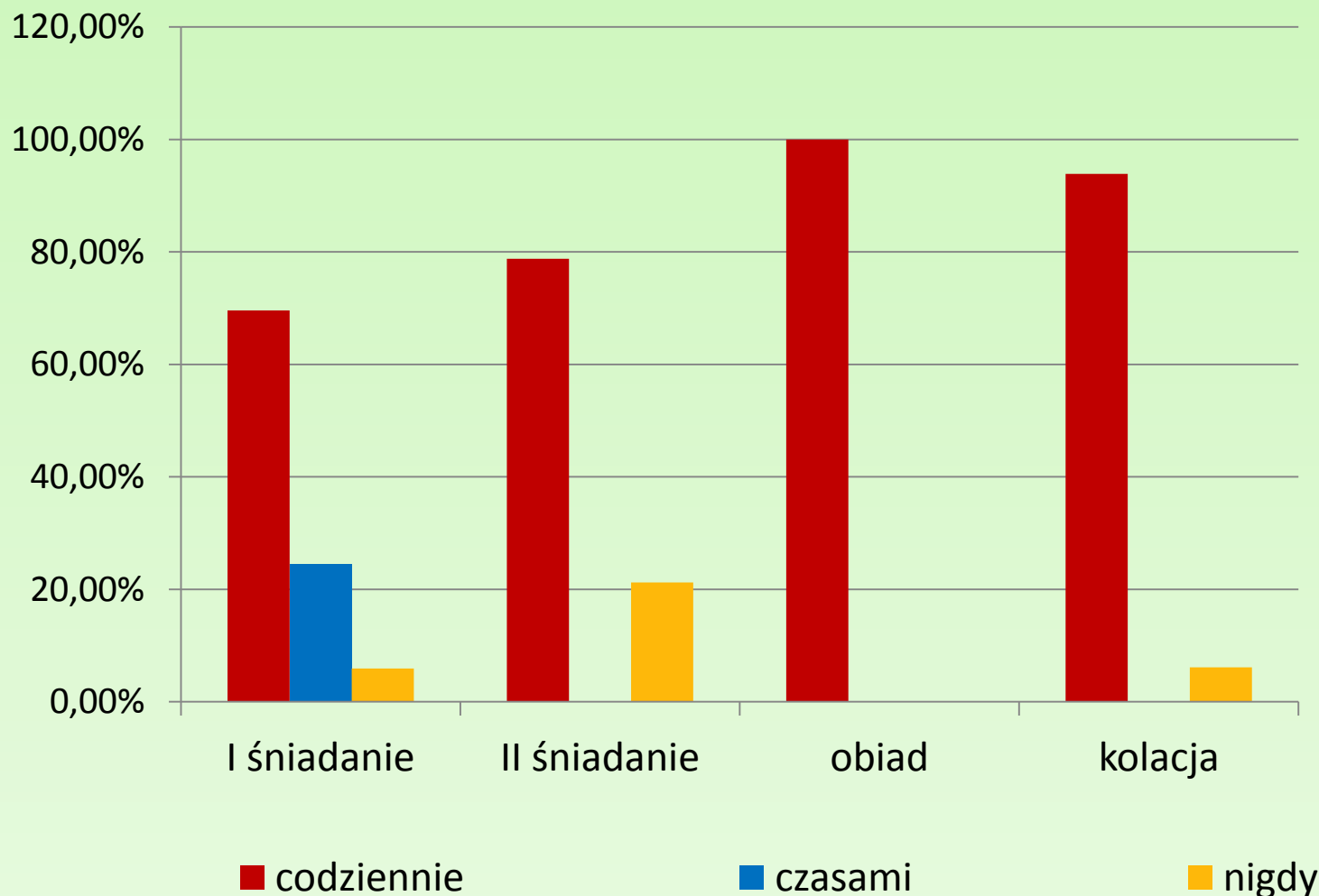


Spożycie dań typu fast food przez dzieci w młodszym wieku szkolnym w uwzględnieniu płci badanych (Bednarek i Bednarz, 2013)

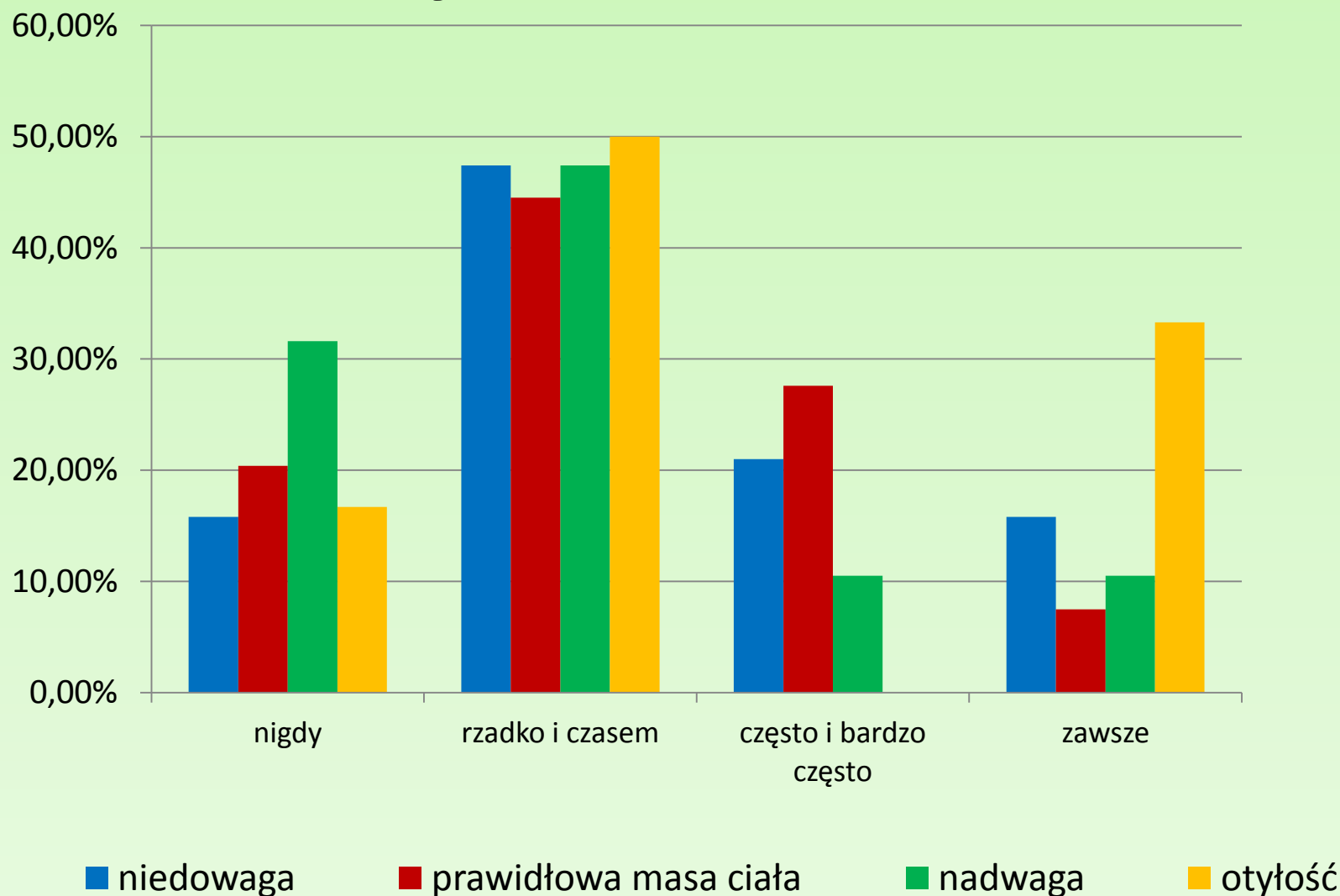


Częstotliwość spożywania posiłków młodzieży w wieku 12-13 lat

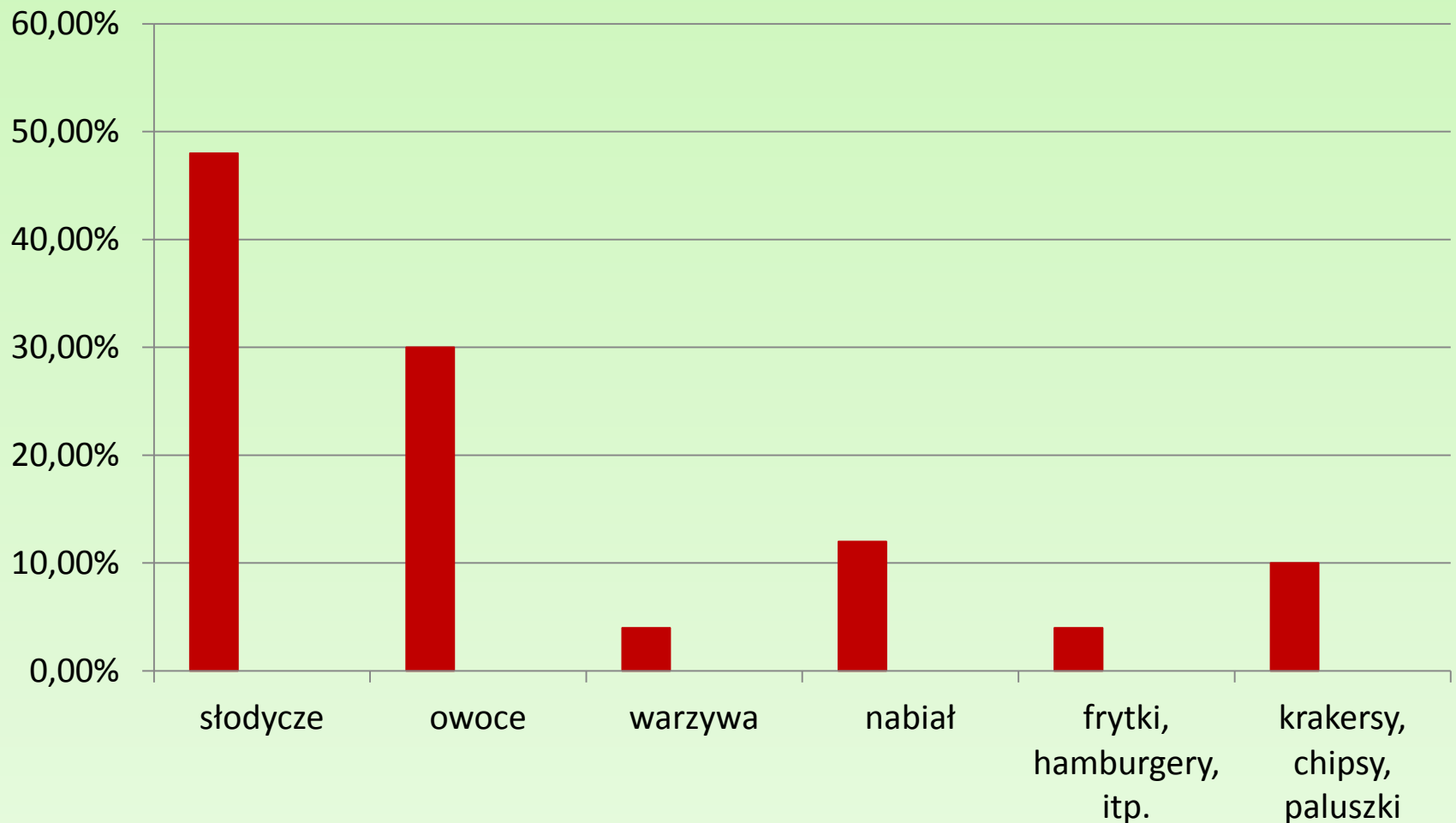
(Zimna-Walendzik i in., 2009)



Występowanie pojadania wśród gimnazjalistów w różnych kategoriach masy ciała (Palicka, 2013)

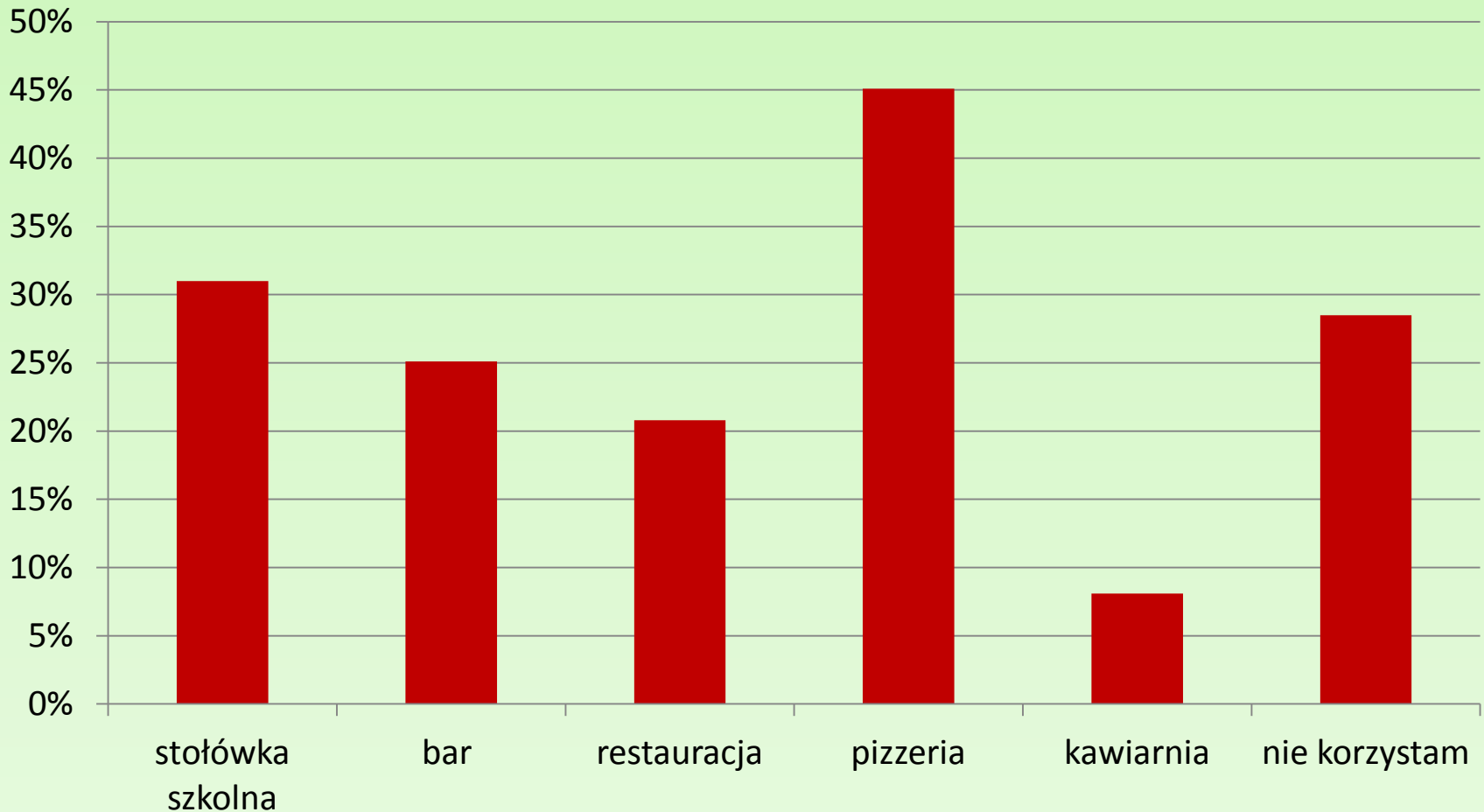


Produkty i grupy produktów żywnościowych najczęściej pojadane przez młodzież w wieku 13-15 lat (Jeżewska-Zychowicz, 2005)



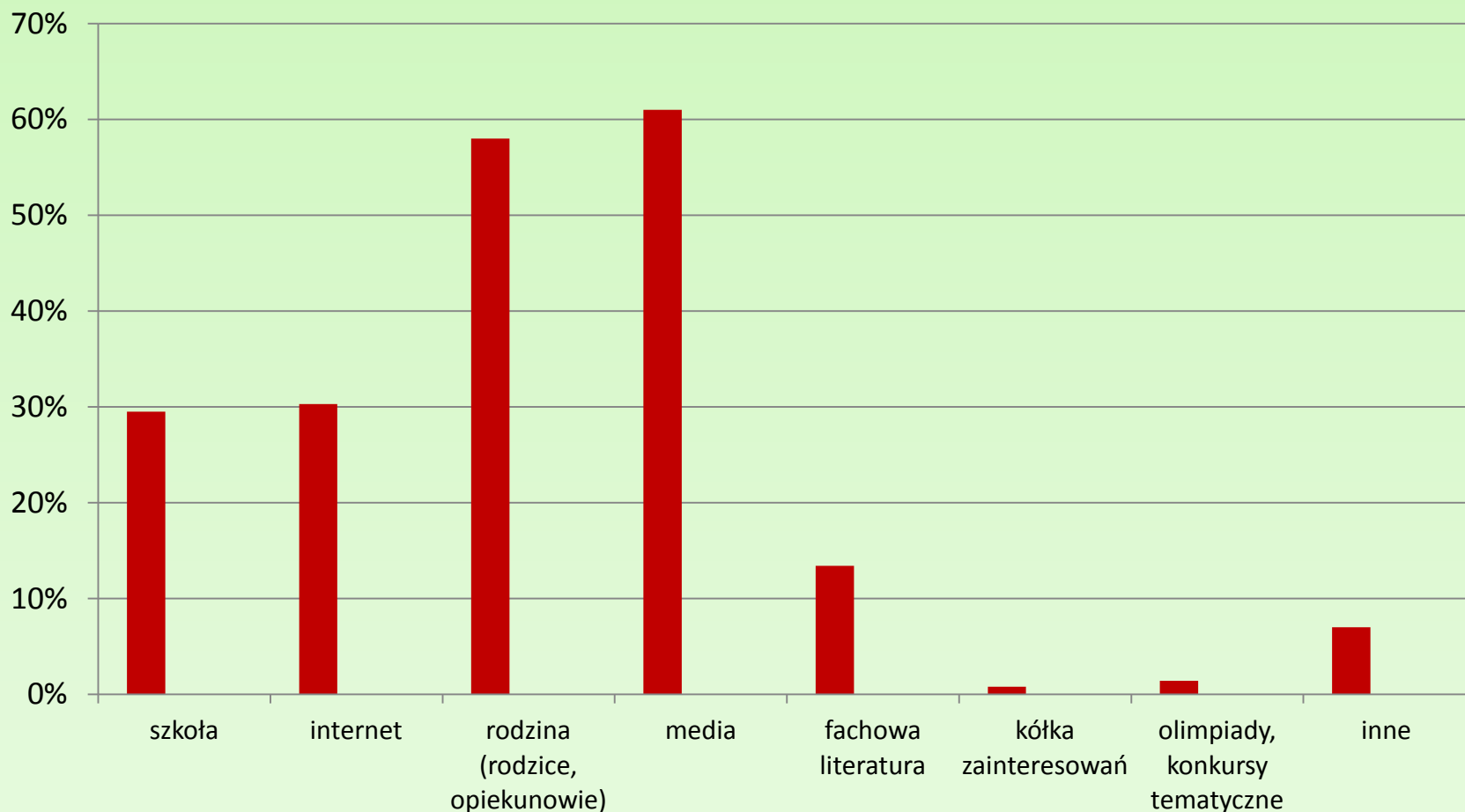
Odsetek młodzieży gimnazjalnej korzystającej z zakładów zbiorowego żywienia

(Maksymowicz-Jaroszuk i Karczewski, 2010)



Źródła wiedzy uczniów szkół średnich o prawidłowym żywieniu

(Czarnecka-Skubina i Namysław, 2008)



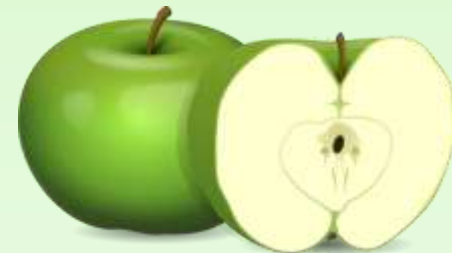
Występowanie nadwagi i otyłości u dzieci

W ciągu ostatnich lat na całym świecie obserwuje się wzrost występowania nadwagi i otyłości w grupie rozwojowej. Badania przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w ramach projektu Narodowego Programu Zapobiegania i Leczenia Otyłości (2007-2011) wykazały, że problem nadwagi i otyłości dotyczy ok. **12-14%** dzieci i wykazuje zróżnicowanie regionalne. Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia aż **29%** polskich 11-latków ma nadwagę.

Główne błędy w żywieniu dzieci i młodzieży szkolnej (Wądołowska, 2011)

Nieprawidłowy tryb żywienia i zwyczaje:

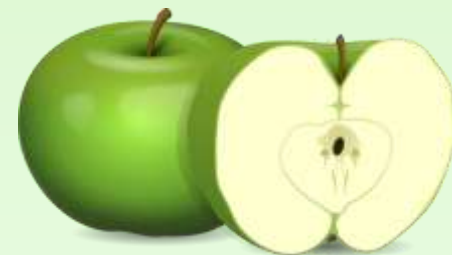
- ✓ Brak rytmu posiłków
- ✓ Nadmierne dosładzanie i dosalanie potraw
- ✓ Niespożywanie śniadania
- ✓ Niespożywanie posiłku w szkole
- ✓ Pojadanie pomiędzy posiłkami
- ✓ Zbyt mała liczba posiłków



Główne błędy w żywieniu dzieci i młodzieży szkolnej (Wądołowska, 2011)

Nieodpowiednia struktura spożycia żywności:

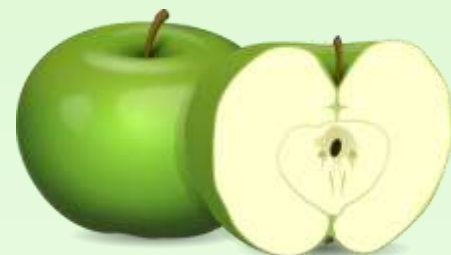
- ✓ Monotonia odżywiania
- ✓ Zbyt niskie spożycie owoców, warzyw, produktów mlecznych, ryb, produktów zbożowych z pełnego przemiału
- ✓ Zbyt wysokie spożycie cukru i słodczy, mięsa i przetworów mięsnych, słodzonych napojów, tłuszczów, żywności typu fast food



Główne błędy w żywieniu dzieci i młodzieży szkolnej (Wądołowska, 2011)

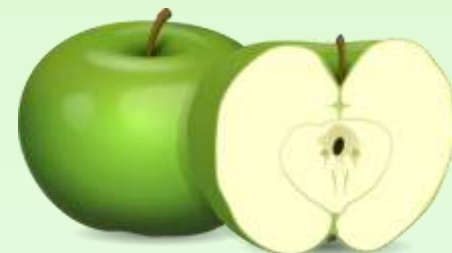
Nieodpowiednia wartość odżywcza racji pokarmowych

- ✓ Zbyt niska lub zbyt wysoka wartość odżywcza racji pokarmowych
- ✓ Nadmierny udział energii z tłuszczu i węglowodanów
- ✓ Zbyt niska zawartość witamin i składników mineralnych



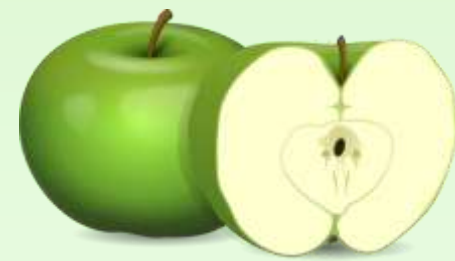
Przyczyny błędów żywieniowych dzieci i młodzieży

- ✓ Poziom wiedzy żywieniowej
- ✓ Trendy dotyczące żywienia i diet
- ✓ Zwyczaje żywieniowe rodziny
- ✓ Reklama
- ✓ Wpływ środowiska rówieśniczego
- ✓ Zła sytuacja materialna rodzin



Strategie zapobiegania niewłaściwym zachowaniom żywieniowym

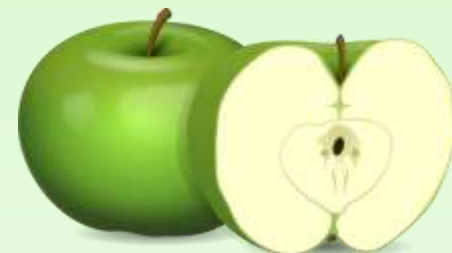
- ✓ Edukacja żywieniowa dzieci i rodziców
- ✓ Kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży w środowisku rodzinnym i szkolnym
- ✓ Promowanie prozdrowotnego stylu życia w mediach
- ✓ Eliminacja niezdrowych posiłków i przekąsek dostępnych w sklepikach szkolnych



Cele edukacji żywieniowej

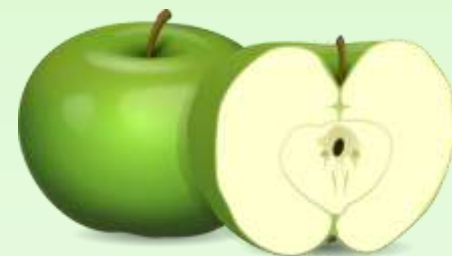
(Kołtajtis-Dołowy, Schlegel-Zawadzka, 2011)

- ✓ Poznanie, zrozumienie i zaakceptowanie zasad prawidłowego żywienia
- ✓ Wykształcenie świadomej potrzeby praktycznego stosowania zasad zdrowego żywienia jako istotnego elementu profilaktyki chorób dietozależnych
- ✓ Zmiana niewłaściwych zwyczajów żywieniowych



Warunkiem skuteczności popularyzowania wiedzy żywieniowej jest właściwy dobór przekazywanych treści. Powinien on być uzależniony od potrzeb odbiorców.

Osoby zajmujące się edukacją żywieniową powinny umieć ocenić czy informacje żywieniowe oparte są na podstawach naukowych.



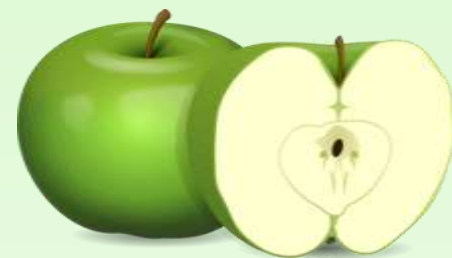
Efekty edukacji w rodzinie

Występują, gdy zostają spełnione warunki:

- ✓ Rodzice tworzą pozytywne wzorce zachowań żywieniowych
- ✓ Rodzice posiadają odpowiednią wiedzę dotyczącą zdrowia i zasad zdrowego odżywiania
- ✓ Występują czynniki ekonomiczno-społeczne takie jak:

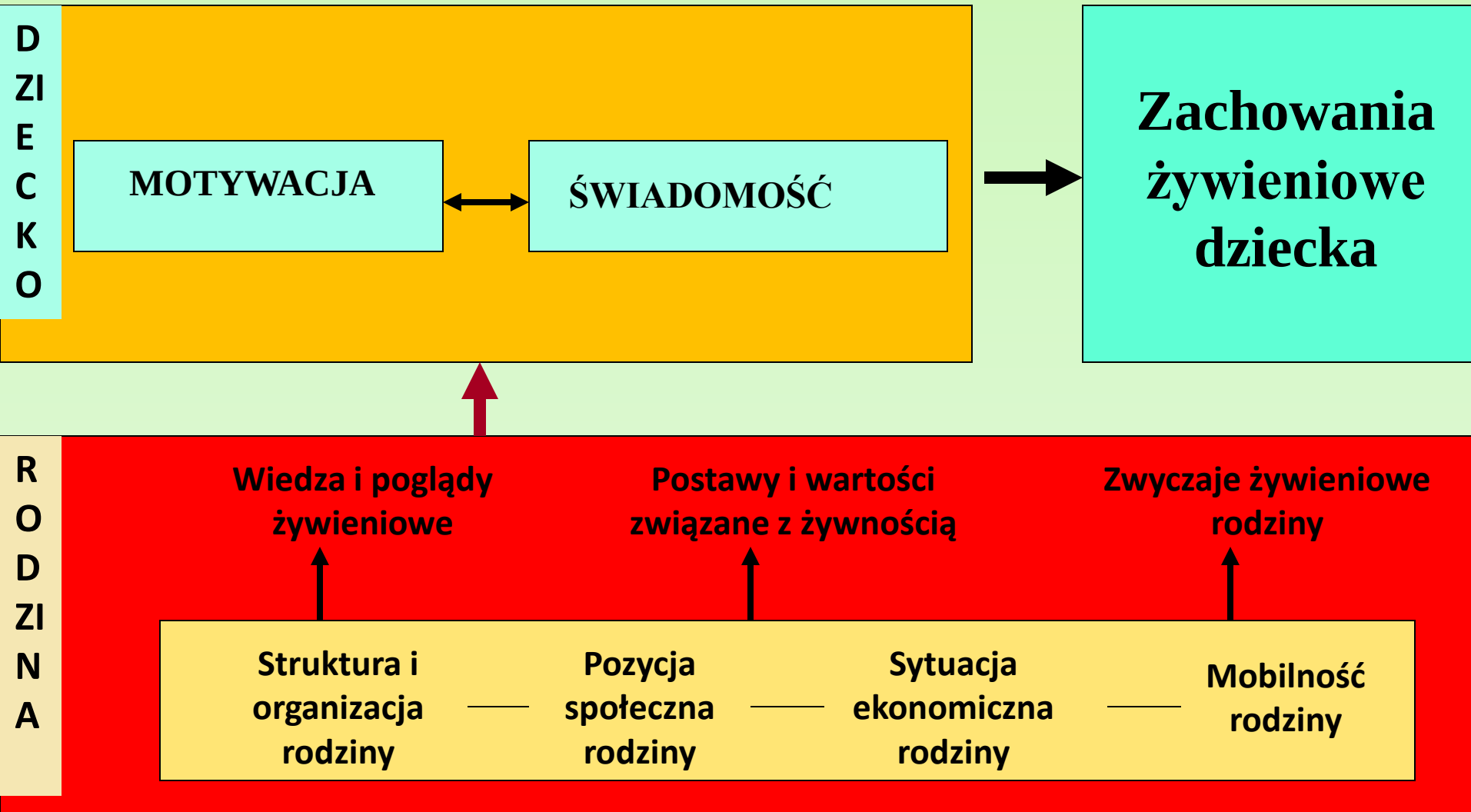
Wykształcenie rodziców,

Sytuacja materialna rodziny



Wpływ środowiska rodzinnego na zachowania żywieniowe dziecka

(Jeżewska-Zychowicz, 2005)



Edukacja żywieniowa w szkole

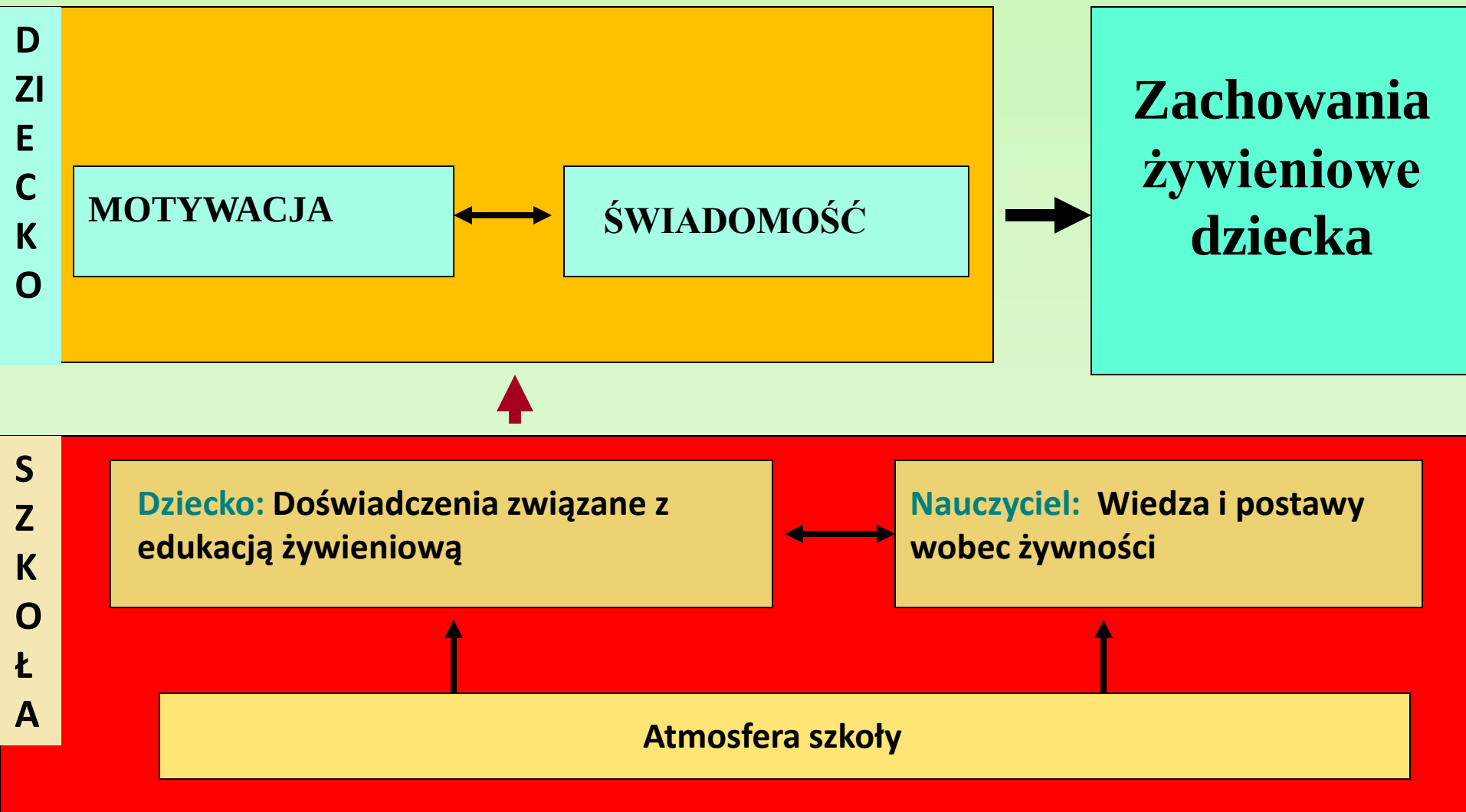
(Babicz-Zielińska)

Strategia działań w szkole:

- ✓ Edukacja żywieniowa w programie nauczania
- ✓ Współdziałanie z rodzicami
- ✓ Pozyskiwanie otoczenia do propagowania wzorców zachowań prozdrowotnych (władze i społeczność lokalna)
- ✓ Tworzenie warunków wspierających edukację prozdrowotną (posiłki w szkole dla wszystkich uczniów, odpowiedni asortyment w sklepikach szkolnych i automatach, zapewnienie odpowiedniej aktywności fizycznej)
- ✓ Włączanie uczniów do organizacji posiłków i planowania żywienia
- ✓ Inwestowanie w rozwój społeczny i zawodowy nauczycieli

Wpływ środowiska szkolnego na zachowania żywieniowe dziecka

(Jeżewska-Zychowicz, 2005)



Środki masowego przekazu

Zaletą przekazywanych treści w mediach jest możliwość dotarcia do dużej liczby odbiorców

Środki masowego przekazu wykorzystywane są do propagowania zdrowego stylu życia, ale również do reklamowania produktów szkodliwych dla zdrowia np. chipsów, słodzonych napojów, dań typu fast food.

Program edukacji żywieniowej dla dzieci w wieku szkolnym (opracowanie własne)

I.

Cele i zadania:

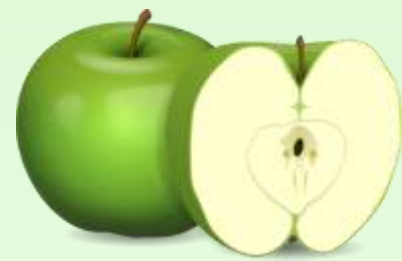
- ✓ Zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami dotyczącymi żywienia człowieka
- ✓ Omówienie wpływu odżywiania na zdrowie

Treści kształcenia

- ✓ Budowa i funkcjonowanie układu pokarmowego
- ✓ Składniki odżywcze i ich rola w diecie człowieka
- ✓ Wpływ odżywiania na zdrowie

Efekty kształcenia / umiejętności

- ✓ Uczeń zna podstawowe zasady żywienia człowieka
- ✓ Dziecko charakteryzuje rolę składników odżywczych w diecie
- ✓ Uczeń omawia wpływ odżywiania na zdrowie człowieka



Program edukacji żywieniowej dla dzieci w wieku szkolnym (opracowanie własne)

II.

Cele i zadania:

- ✓ Kształtowanie zachowań prozdrowotnych

Treści kształcenia

- ✓ Regularny rytm posiłków
- ✓ Spożywanie śniadania
- ✓ Niepojadanie pomiędzy posiłkami
- ✓ Codzienne spożywanie owoców i warzyw
- ✓ Niespożywanie posiłków podczas oglądania telewizji
- ✓ Aktywność fizyczna

Efekty kształcenia / umiejętności

- ✓ Uczeń stosuje zasady regularnego spożywania posiłków
- ✓ Uczeń codziennie spożywa śniadanie i nie pojada między posiłkami.
- ✓ Uczeń spożywa zalecane porcje owoców i warzyw oraz nie ogląda telewizji podczas spożywania posiłków
- ✓ Uczeń rozumie potrzebę codziennej aktywności fizycznej

Program edukacji żywieniowej dla dzieci w wieku szkolnym (opracowanie własne)

III.

Cele i zadania:

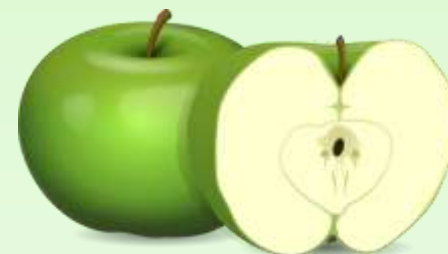
- ✓ Kształcenie umiejętności stosowania zasad zdrowego żywienia

Treści kształcenia

- ✓ Zasady komponowania zdrowego posiłku
- ✓ Walory zdrowotne pożywienia
- ✓ Skład produktu spożywczego

Efekty kształcenia / umiejętności

- ✓ Uczeń potrafi skomponować zdrowy posiłek
- ✓ Uczeń posiada umiejętność wybierania zdrowych produktów spożywczych
- ✓ Uczeń interpretuje skład produktów żywnościowych

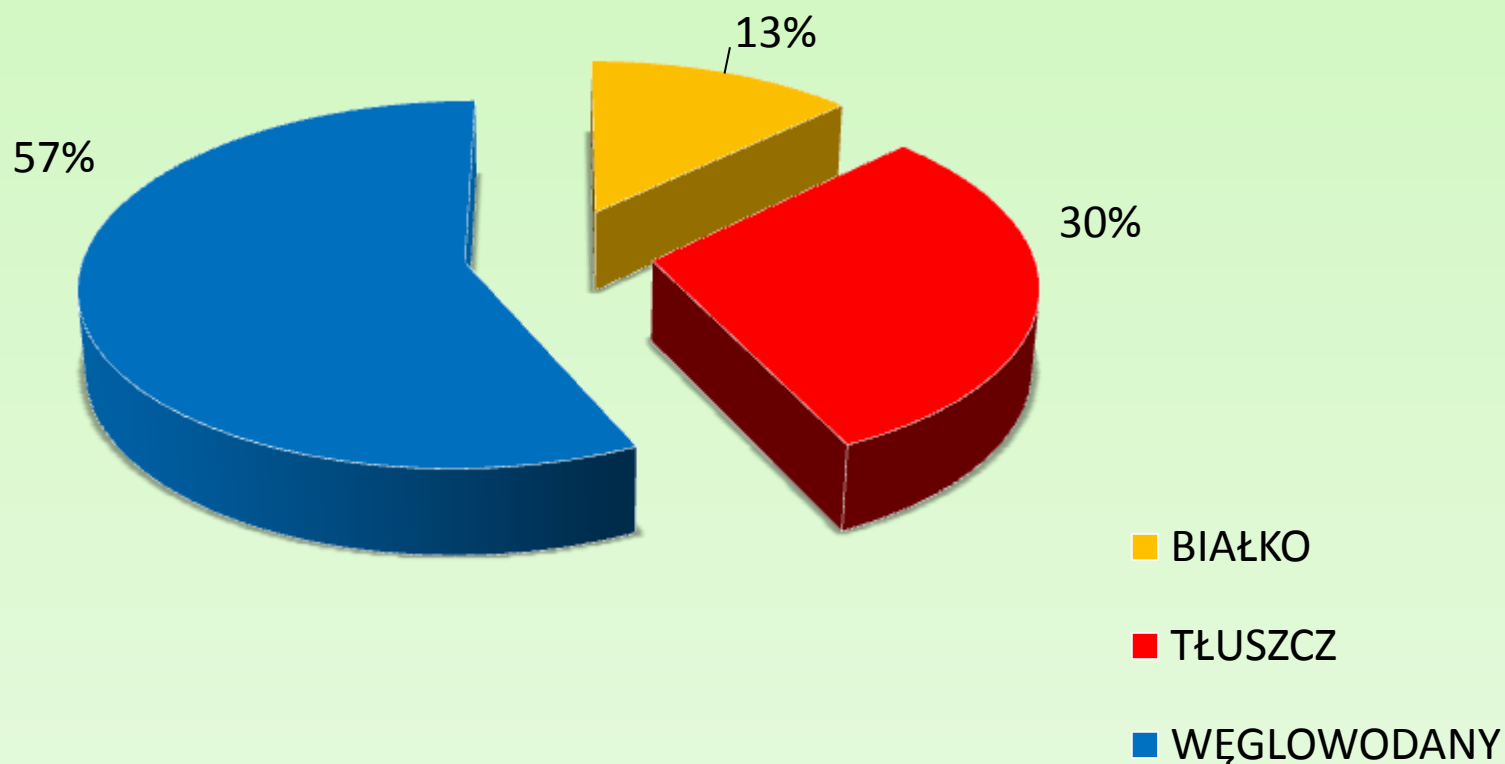


Normy na energię dla dzieci i młodzieży

(Jarosz i Bułhak-Jachymczyk, 2011)

Grupa (wiek, lata)	Masa ciała (kg)	Kcal/dobę		
		Aktywność fizyczna (PAL)		
		mała	umiarkowana	duża
Dzieci				
1-3	12		1000 (1,40)	
4-6	19		1400 (1,50)	
7-9	27	1600 (1,35)	1800 (1,60)	2100 (1,85)
Chłopcy				
10-12	38	2050 (1,50)	2400 (1,75)	2750 (2,00)
13-15	53	2600 (1,55)	3000 (1,80)	3500 (2,05)
16-18	67	2900 (1,60)	3400 (1,85)	3900 (2,15)
Dziewczęta				
10-12	37	1800 (1,45)	2100 (1,70)	2400 (1,95)
13-15	51	2100 (1,50)	2450 (1,75)	2800 (2,00)
16-18	56	2150 (1,50)	2500 (1,75)	2900 (2,00)

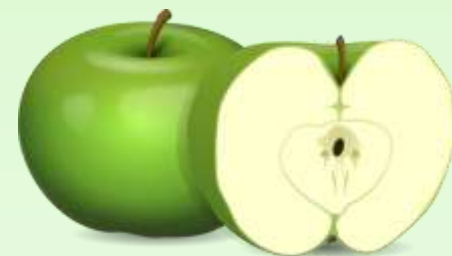
Składniki pokarmowe w diecie małego dziecka



Jak kształtować prawidłowe zachowania żywieniowe małego dziecka?

(Woś i Staszewska-Kwak, 2008)

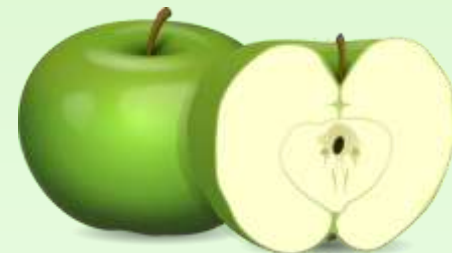
- ✓ Wykorzystuj zainteresowanie dziecka nowymi smakami, kolorystyką i konsystencją potraw oraz wspólnie spożywanymi posiłkami
- ✓ Nie zmuszaj dziecka do jedzenia w porach, gdy dziecko nie jest głodne
- ✓ Nie nagradzaj dziecka słodyczami za zjedzenie zdrowego posiłku



Jak kształtować prawidłowe zachowania żywieniowe małego dziecka?

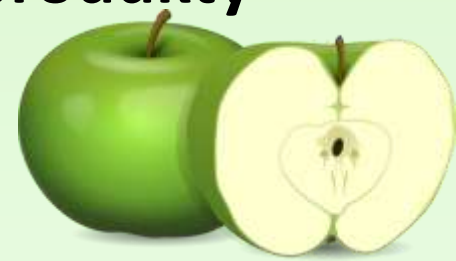
(Woś i Staszewska-Kwak, 2008)

- ✓ Kontroluj oddziaływanie reklam telewizyjnych na upodobania żywieniowe dziecka
- ✓ Podawaj dziecku małe porcje jedzenia, lepiej podać dokładkę niż zmuszać dziecko do jedzenia
- ✓ Nie stosuj diet hipoalergiczných bez uzasadnionej przyczyny
- ✓ Zachęcaj dziecko do zabawy i ruchu na powietrzu, które wzmagają łaknienie



Produkty, których nie powinno spożywać małe dziecko

- ✓ **Hamburgery, frytki** – są to produkty bardzo wysokoenergetyczne i sycące a jednocześnie mało odżywcze
- ✓ **Chipsy, paluszki** – zawierają duże ilości soli i są bardzo wysokokaloryczne
- ✓ **Słodyczne i kremowe lub francuskie ciasta** – zawierają duże ilości cukrów prostych i tłuszczów cukierniczych
- ✓ **Słodkie napoje gazowane lub sztucznie barwione**
- ✓ **Wysoko przetworzone i konserwowane produkty** (pasztety, konserwy)



Kształtowanie właściwych zachowań żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym

(Woś i Staszewska-Kwak, 2008)

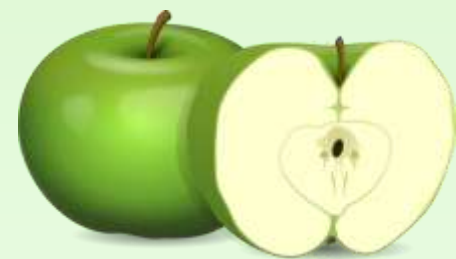
- ✓ Dbaj o spożywanie przez dziecko przynajmniej 4 posiłków dziennie
- ✓ Kultywuj tradycje wspólnego jedzenia dobrze skomponowanych pod względem jakości i ilości posiłków
- ✓ Dbaj o to, aby dziecko spożywało posiłki przy stole w spokojnej atmosferze, należy unikać spożywania posiłków przy telewizji
- ✓ Kontroluj ilość i jakość przekąsek między posiłkami (nadmiar ciastek, słodkich napojów czy frytek), przekąski te hamują łaknienie i mogą sprzyjać otyłości
- ✓ Angażuj dziecko w racjonalne zakupy produktów spożywczych i przygotowywanie posiłków

Piramida zdrowego żywienia dzieci



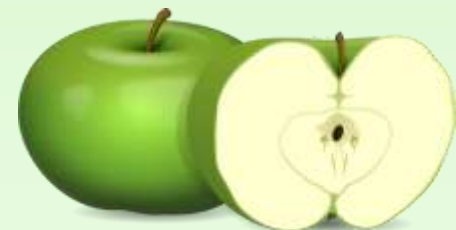
Zalecane produkty w diecie przedszkolaka

- ✓ Mleko w ilości co najmniej 2 filiżanek dziennie lub odpowiednie ilości jogurtu, kefiru, twarogu, sera
- ✓ Produkty zbożowe z uwzględnieniem produktów z pełnego ziarna, różnych gatunków kasz i makaronów w ilości ok. 230g
- ✓ Chude mięso (1 porcja dziennie)
- ✓ Jajo kurze maksymalnie 3-4 razy w tygodniu
- ✓ Owoce w ilości ok. 180g



Zalecane produkty w diecie przedszkolaka

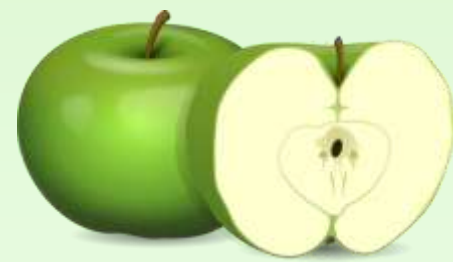
- ✓ Warzywa w ilości ok. 450g
- ✓ Tłuszcz całkowity, który dostarcza ok 30% energii, w tym nasycone kwasy tłuszczowe nie więcej niż 10% energii
- ✓ Ryby (porcja co najmniej 2 razy w tygodniu)
- ✓ Produkty dodatkowe na potrzeby aktywności fizycznej ale pozbawione wartości odżywczych, jak np. batony, frytki czy chipsy. Ich dobowe spożycie nie powinno przekraczać więcej niż 100-150 kcal



Zagrożenia pojawiające się w wieku szkolnym

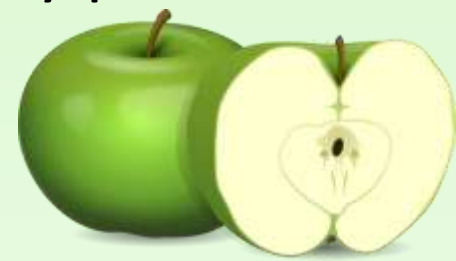
Okres szkolny i młodzieńczy sprzyja utrwalaniu nawyków żywieniowych. Na co należy zwrócić uwagę:

- ✓ Częste spożywanie posiłków przez dziecko poza domem
- ✓ Brak możliwości kontroli spożywania posiłków
- ✓ Brak drugiego śniadania, zastępowanie go słodkami, jedzeniem typu fast food
- ✓ Anoreksja lub bulimia – często poprzedza je przejście na dietę odchudzającą
- ✓ Ograniczenia ekonomiczne rodzin



Jak pomóc dziecku szkolnemu

- ✓ Nie wypuszczać dziecka z domu bez spożycia przynajmniej małego śniadania: jogurtu, kromki chleba, szklanki mleka
- ✓ Przygotować II śniadanie do szkoły, najlepiej kanapkę z serem lub wędliną, jako dodatek podajemy owoc
- ✓ Zachęcać dziecko do picia wody mineralnej, kefirów, jogurtów zamiast napojów typu cola
- ✓ Przygotowywać i spożywać domowe posiłki
- ✓ Podawać lekką kolację co najmniej 2 godziny przed snem
- ✓ Zachęcać do aktywności fizycznej



Posumowanie

Piśmiennictwo

- ✓ Bednarek A., Bednarz M. (2013): Zachowania zdrowotne chłopców i dziewcząt w młodszym wieku szkolnym. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2013, Tom 19, Nr 3, 305-312.
- ✓ Czarniecka-Skubina E., Namysław I.(2008): Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 6 (61), 129-143.
- ✓ Gacek M. (2012): Sposób żywienia dzieci przedszkolnych ze środowiska wielkomiejskiego. *Rocz. Państw. Zakł. Hig.* 2012, 63, Nr 4, 477-482.
- ✓ Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (2011): Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- ✓ Jeżewska-Zychowicz M. (2005): Zachowania żywieniowe młodzieży warszawskiej a środowisko społeczne. Wydawnictwo SGGW, Warszawa.
- ✓ Jeżewska-Zychowicz M., Babicz-Zielińska E., Laskowski W. (2009): Konsument na rynku nowej żywności. Wydawnictwo SGGW, Warszawa
- ✓ Kołtajtis-Dołowy A., Schlegel-Zawadzka .M. (2011): Upowszechnianie wiedzy o żywieniu. W: Gawęcki J., Roszkowski W.: Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- ✓ Lalonde M. (1974): New Perspective on the Health of Canadians, a working document. Ministry of Supply and Services of Canada, Ottawa.
- ✓ Maksymowicz-Jaroszuk J., Karczewski J. (2010): Ocena zachowań i zwyczajów żywieniowych gimnazjalistów z terenu Białegostoku. *Hygeia Public Health* 2010, 45(2): 167-172.
- ✓ Palicka E. (2013): Postawa młodzieży szkół gimnazjalnych wobec odżywiania. Praca doktorska. Zakład Higieny Katedry Medycyny Społecznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.
- ✓ Rokeach M. (1968): Beliefs, attitudes and values: A theory of organization and change. Jossey-Buss Publications.
- ✓ Wądołowska L. (2011): Żywieniowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce. Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn.
- ✓ Woś H., Staszewska-Kwak A. (2008): Żywnienie dzieci. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- ✓ Zimna-Walendzik E., Kolmaga A., Tafalska E. (2009): Styl życia-aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe dzieci kończących szkołę podstawową. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2009, 4(65), 195-203.

Dziękuję za uwagę

