

MARTA UBERMAN

NAWYKI ŻYWIENIOWE W SWOBODNYCH RYSUNKACH DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM

Abstrakt: Otyłość dziecięca jest poważnym problemem zdrowotnym współczesnej cywilizacji. Sprzyjają jej konformizm żywieniowy rodziców, złe przyzwyczajenia, często nadmierne spożycie słodczy, żywności typu fast food oraz słonych przekąsek, jak chipsy, snacki, itp. Żywnienie dzieci wymaga szczególnej troski. Nie polega ono tylko i wyłącznie na zaspokajaniu głodu albo dostarczaniu niezbędnych składników pokarmowych. Wspólne spożywanie posiłków w domu (a nie w barach oferujących potrawy typu fast food) kształtuje określone wzorce żywieniowe, wzmacnia więzi rodzinne oraz służy pielęgnowaniu tradycji.

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, dziecko, rysunek, profilaktyka żywieniowa.

WPROWADZENIE

Otyłość dziecięca jest poważnym problemem zdrowotnym współczesnej cywilizacji. Sprzyjają jej konformizm żywieniowy rodziców, złe przyzwyczajenia, czasem brak czasu, niewiedza, upodobania i tradycje wyniesione z domu rodzinnego. Dzieci spożywają coraz więcej słodczy, potraw typu fast food, produktów zawierających nadmierne ilości soli, konserwantów, sztucznych barwników oraz wzmacniaczy smaku. Piją w nadmiarze napoje słodzone, gazowane zamiast wody, soków naturalnych czy produktów mlecznych. Spożywają coraz mniej wartościowych produktów, potrzebnych do prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego. Z codziennej dziecięcej diety stopniowo znikają: mleko, przetwory mleczne, warzywa, owoce, co w konsekwencji prowadzi do niedoboru białka, witamin i składników mineralnych. Pierwsze lata życia mają nadrzędne znaczenie dla kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych pozostających przeważnie na całe życie. Ważne jest, aby jak najwcześniej rozpocząć wdrażanie i przyzwyczajanie do regularnego spożywania posiłków, unikania nadmiaru słodczy, ciastek, a zwłaszcza podjadania ich między posiłkami, zachęcanie do jak najczęstszego spożywania produktów mlecznych, warzyw i owoców. Nie powinno się nagradzać dzieci słodyczami, batonikami, różnego rodzaju chipsami, itd. Nie należy też zmuszać je do spożywania potraw, których nie

lubią lub nie znają, gdyż może to wywołać odruchową niechęć, utrzymującą się przez długie lata (Gawęcki i Mosso-Pietraszewska 2004, s. 304). Wymagania żywieniowe dzieci w wieku wczesnoszkolnym są zbliżone do wymagań żywieniowych dzieci przedszkolnych.

Uczęszczające do szkoły bardziej niż dzieci w wieku przedszkolnym narażone są na żywnościowe pułapki. Sklepiki szkolne ciągle obfitują w produkty wysokokaloryczne o niskiej wartości odżywczej, często zawierające składniki antyodżywcze (np. fityniany) lub szkodliwe (np. pestycydy, nitrozoaminy). Podstawę diety żywieniowej dzieci powinny stanowić produkty lekkostrawne, zaspokajające potrzeby żywieniowe niezbędne do ich wzrastania. Produkty bogatokaloryczne o małej wartości odżywczej powinny stanowić jedynie sporadyczny dodatek do zbilansowanej diety. Prawidłowe nawyki żywieniowe powinny kształtować się zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia (schemat1).

Schemat 1. Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży szkolnej



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Tab. 1. Normy żywieniowe dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Wiek (rok życia)	Referencyjna masa ciała (kg)	Wysokość	BMI (kg/m ₂)
1–3	12	86	16,6
4–6	19	110	15,5
7–9	27	159	15,8

Źródło: Opracowanie na podstawie prezentacji pt. *Nowe normy żywienia dzieci w wieku przedszkolnym* autorstwa J. Charzewskiej i Z. Chojnowskiej, wygłoszonej podczas Ogólnopolskiej Konferencji nt. „Zasady prawidłowego żywienia dzieci w przedszkolach”, Warszawa, 2.12.2011.

BADANIA WŁASNE

Bodźcem do podjęcia badań była próba odpowiedzi na pytanie: jakie nawyki żywieniowe ujawniają swobodnie tworzone rysunki dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Badania przeprowadzono w roku szkolnym 2012/13, we wrześniu, wśród dzieci uczęszczających do publicznych przedszkoli i szkół podstawowych na terenie woj. podkarpackiego. Łącznie w badaniu uczestniczyło 234 dzieci w trzech grupach wiekowych: grupę I tworzyły młodsze dzieci przedszkolne w przedziale wieku między 5 a 6 rokiem życia; grupę II – starsze dzieci przedszkolne w przedziale wieku między 6 a 7 rokiem życia i grupę III dzieci szkolne, będące uczniami klas pierwszych szkoły podstawowej, w przedziale wieku między 7 a 8 rokiem życia.

Tab. 2. Wiek badanych

	Grupa I młodsza przedszkolna	Grupa II starsza przedszkolna	Grupa III szkolna – uczniowie kl. I
Przedział wieku:	5,1–6,0	6,1–7,0	7,1–8,0
Dziewczynki	44	38	39
Chłopcy	42	34	37
	N = 86	N = 72	N = 76
Łącznie:	234		

Źródło: Opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Badania przeprowadzono metodą ekspresji swobodnej, kierowanej tematem, który brzmiał: „Narysuj to, co najbardziej lubisz jeść”. Rysującym zapewniono swobodę w realizacji tematu oraz możliwość wyboru dowolnych narzędzi rysunkowych (kredki ołówkowe, kredki „Bambino”, pisaki różnokolorowe, ołówki, kredki woskowe,

pastele tłuste). Badane dzieci miały nieograniczony dostęp do kartek rysunkowych w formacie A4. Zgromadzono łącznie 264 prace rysunkowe. 32 dzieci wykonało rysunki po obu stronach kartki. Po wstępnej analizie stwierdzono, że wszystkie prace są graficznie czytelne. Zebrany materiał badawczy umożliwił ilościowy i jakościowy opis podjętego problemu oraz wysunięcie wniosków końcowych.

WYNIKI BADAŃ

Z analizy ilościowej i jakościowej prac rysunkowych badanych dzieci z grupy I (tab.3) wynika, że najchętniej spożywają ze słodczy – czekoladę i batoniki (93,02%). Najczęściej rysowaną potrawą mięsną było udko z kurczaka (70,93%). Pojawiły się też parówki (1,16%) oraz szynka (3,44%); Najczęściej rysowanymi owocami były jabłka (56,97%), z warzyw – marchewka (51,16%). Ziemniaki pojawiły się w 13 pracach (15,11%) u 9 dziewczynek i 4 chłopców. Najchętniej spożywanymi produktami mlecznymi w tej grupie badawczej okazały się kakao (38,37%) oraz serek „Danonek” (29,06%). Najchętniej wypijanym napojem – coca-cola (41,86%) i sok (31,39%). Potrawy kuchni tradycyjnej pojawiły się w rysunkach tylko dwóch dziewczynek: u jednej pierogi (1,16%), u drugiej naleśniki (1,16%); Produkty typu fast food narysowało co drugie dziecko. Ulubionymi były kolejno: frytki (93,02%), chipsy (63,93%), hamburgery (25,58%). Wśród produktów piekarniczych najczęściej pojawiał się rogalik (41,86%).

Tab. 3. „Najbardziej lubię jeść...” – analiza ilościowa i jakościowa rysunków dzieci z grupy I

Lp.	Produkty	Dz. N = 44	%	Chł. N = 42	%	Łącznie N = 86	%
1	Owoce:						
	- jabłka	34	77,27	15	35,71	49	56,97
	- wiśnie/czereśnie	5	11,36	1	2,38	6	6,97
	- truskawki	18	40,99	15	35,71	33	38,37
	- maliny	17	38,63	13	30,95	30	34,88
	- winogrona	16	36,36	17	40,47	33	38,37
	- banany	25	56,81	14	33,33	39	45,34
	- pomarańcze	21	47,72	11	26,19	32	37,20
	- śliwki	9	20,45	4	9,52	13	15,11

2	Warzywa:						
	- marchewka	32	72,72	12	28,57	44	51,16
	- ziemniaki	9	20,45	4	9,52	13	15,11
3	Słodczyce i produkty cukiernicze						
	- lody	38	88,63	41	97,61	79	91,86
	- czekolada, batoniki	41	93,18	39	92,85	80	93,02
	- lizaki, cukierki	32	72,72	41	97,41	73	84,88
	- ciastka /herbatniki/	23	52,27	17	40,47	40	46,51
	- pączki	32	72,72	12	28,57	44	51,16
	- torty	9	20,45	4	9,52	13	15,11
4	Produkty mięsne:						
	- udko z kurczaka	28	63,63	33	78,57	61	70,93
	- parówki			1	2,38	1	1,16
	- szynka	4	9,09			4	3,44
5	Produkty mleczne:						
	- jogurt owocowy	2	4,54	1	2,38	3	3,48
	- serek „Danonek”	13	29,54	12	28,57	25	29,06
	- mleko	9	20,45	4	9,52	13	15,11
	- kakao	16	36,36	17	40,47	33	38,37
6	Produkty piekarnicze:						
	- chleb /kanapka	7	15,90	6	14,28	13	15,11
	- bułka	18	40,90	13	30,95	21	24,41
	- rogalik	21	47,72	16	38,09	37	43,02
7	Napoje:						
	- coca-cola /pepsi	17	38,63	19	45,23	36	41,86
	- soki	16	36,36	11	26,19	27	31,39
8	Produkty typu fast-food:						
	- chipsy	26	59,09	29	69,04	55	63,95
	- hot-dogi	4	9,09	8	19,04	12	13,95
	- hamburgery	8	18,18	14	33,33	22	25,58
	- frytki	41	93,18	39	92,85	80	93,02
9	Produkty kuchni tradycyjnej:						
	- pierogi	1	2,27			1	1,16
	- naleśniki	1	2,27			1	1,16

Źródło: Opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Analiza ilościowa i jakościowa prac rysunkowych dzieci z grupy II (tab.4) wykazała, że podobnie jak dzieci z grupy badawczej I najchętniej spożywają słodczyce. Na pierwszym miejscu pojawiła się czekolada i batoniki (93,06%). Mniej chętnie, w przeciwieństwie do grupy I, spożywają lizaki i cukierki (41,67%). W żadnej pracy nie pojawił się tort. Z warzyw wystąpiły: marchewka (23,61%), ziemniaki (4,16%) oraz pomidory i ogórki (11,11%). Najczęściej rysowanymi owocami były, podobnie jak w grupie I, jabłka (62,51%), pojawiły się choć tylko w kilku pracach: truskawki (4,16%), wiśnie/czereśnie (11,11%), maliny (27,78%), winogrona (45,83%), pomarańcze 99,72%), śliwki (4,16%). Wysoką pozycję procentową uzyskały banany (40,28%). Wśród produktów mięsnych najczęściej rysowanych była kiełbasa z grilla (62,50%), z produktów mlecznych – kakao (31,84%) i serek „Danonek” (34,72%), z produktów piekarniczych – chleb (58,33%). Rogalik (23,61%) pojawił się w co czwartej pracy. Ulubionymi napojem okazała się coca-cola (50,00%), produktami typu fast food: chipsy (94,44%) i kolejno: frytki (75,00%), hot-dogi (72,22%), hamburgery (58,33%). Wystąpiły nowe potrawy kuchni tradycyjnej: rosół (5,56%), zupa pomidorowa (1,39%) oraz pierogi (4,17%) i naleśniki (1,39%). Wraz z rozwojem poznawczym dziecka zmieniają się jego upodobania żywieniowe. Poznaje nowe smaki i jest pod coraz większym wpływem reklam medialnych, grupy rówieśniczej. Często wybiera produkty sugerując się opakowaniem i smakiem.

Tab. 4. „Najbardziej lubię jeść...” – analiza ilościowa i jakościowa prac dzieci przedszkolnych z grupy II

Lp.	Produkty	Dz. N = 38	%	Chł. N = 34	%	Łącznie N = 72	%
1	Owoce:						
	- jabłka	28	73,68	17	50	45	62,51
	- wiśnie /czereśnie	5	13,16	3	8,82	8	11,11
	- truskawki	3	7,89			3	4,16
	- maliny	12	31,58	8	23,53	20	27,78
	- winogrona	16	42,11	17	50	33	45,83,
	- banany	15	39,47	14	41,18	29	40,28
	- pomarańcze	3	7,89	4	11,76	7	9,72
	- śliwki	2	5,26	1	2,94	3	4,16
2	Warzywa:						
	- marchewka	12	31,58	5	14,71	17	23,61
	- ziemniaki	2	5,26	1	2,94	3	4,16
	- pomidory	5	13,16	3	8,82	8	11,11
	- ogórki	5	13,16	3	8,82	8	11,11

3	Słodczyce i produkty cukiernicze:						
	- lody	32	84,21	28	82,35	60	83,33
	- czekolada i batoniki	36	94,74	31	91,18	67	93,06
	- lizaki i cukierki	13	34,21	17	50	30	41,67
	- ciastka (herbatniki)	24	63,16	22	64,71	46	63,89
	- pączki	7	18,42	4	11,76	11	15,27
4	Produkty mięsne:						
	- udko kurczaka	18	47,37	23	67,65	41	56,94
	- kotlet	17	44,74	21	61,76	38	52,78
	- szynka	13	34,21	18	52,94	31	43,06
	- kiełbasa z grilla	19	50	26	76,47	45	62,50
5	Produkty mleczne:						
	- jogurt owocowy	2	5,26	1	2,94	3	4,17
	- serek „Danonek”	13	34,21	12	35,29	25	34,72
	- mleko	9	23,68	7	20,59	16	22,22
	- kakao	12	31,57	11	32,35	23	31,94
6	Produkty piekarnicze:						
	- chleb/kanapka	14	36,84	18	52,94	42	58,33
	- bułka	8	21,05	13	38,23	21	29,16
	- rogalik	11	28,94	6	17,64	17	23,61
7	Napoje:						
	- coca-cola /pepsi	17	44,74	19	55,88	36	50,00
	- woda mineralna	2	5,26	1	2,94	3	4,16
	- soki	12	31,58	11	32,35	23	31,94
8	Produkty typu fast food:						
	- chipsy	36	94,74	32	94,12	68	94,44
	- hot-dogi	24	63,16	28	82,35	52	72,22
	- hamburgery	18	47,37	24	70,59	42	58,33
	- pizza	2	5,26	3	8,82	5	6,94
	- frytki	23	60,52	32	94,11	54	75,00
9	Potrawy kuchni tradycyjnej:						
	- pierogi	2	5,26	1	2,94		4,17
	- naleśniki	1	2,63			1	1,39
	- zupa pomidorowa			1	2,94	1	1,39
	- rosół	6	15,79	8	23,53	14	19,44
	- makaron	3	7,89	1	2,94	4	5,56

Źródło: Opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

W pracach rysunkowych grupy III pojawiało się znacznie więcej produktów żywnościowych. Najczęściej rysowanymi owocami, podobnie jak w grupie I i II, były jabłka (55,26%). Zwraca uwagę wysoki procent rysowanych winogron (43,42%) i śliwek (44,74%). Badania prowadzono jesienią, wówczas gdy są one powszechnie dostępne i tanie. Rysunki wzbogaciły się o nowe warzywa, tj.: kapustę (1,32%), kalafior (2,63%) i brokuły (1,32%). Zwracają uwagę słodczyce i produkty cukiernicze. Pojawiają się one niemalże w każdej pracy rysunkowej. Najczęściej rysowane były lody (88,16%) i kolejno: drożdżówki (76,31) – prawdopodobnie chętnie spożywane jako drugie śniadanie podczas przerwy szkolnej; ciastka (69,74%). Produkty mięsne reprezentowały w tej grupie badawczej udka z kurczaka (53,95%). Ulubionym produktem mlecznym okazało się kakao (35,53%), napojami – coca-cola (93,42%). Prawie w każdej pracy występowały produkty typu fast-food. Najwięcej było chipsów (92,11%), frytek (84,21%), hamburgerów (81,58%) i hot-dogów (78,95%). Z potraw kuchni tradycyjnej pojedynczo pojawiały się: rosół (1,32%), zupa pomidorowa (2,63%), pierogi (1,32%), naleśniki (1,32%), placki ziemniaczane (1,32%), jajecznica (1,32%), ryby (1,32%), makaron z mięsem (1,32%), ryż z owocami (1,32%).

Tab. 5. „Najbardziej lubię jeść...” – analiza ilościowa i jakościowa rysunków dzieci z grupy III

Lp.	Produkty	Dz. N= 39	%	Chł. N= 37	%	Łącznie N= 76	%
1	Owoce:						
	- jabłka	28	71,79	14	37,84	42	55,26
	- wiśnie/czereśnie	1	2,56			1	1,31
	- truskawki	1	2,56	1	2,70	2	2,63
	- maliny	2	5,12	1	2,70	3	3,94
	- winogrona	16	41,03	17	45,95	33	43,42
	- banany	15	38,46	14	37,84	29	38,16
	- pomarańcze	3	7,60	4	10,81	7	9,21
- śliwki	18	46,15	16	43,24	34	44,74	
2	Warzywa:						
	- marchewka	3	7,69			3	3,95
	- kapusta			1	2,70	1	1,32
	- ogórek	4	10,25	1	2,70	5	6,58
	- kalafior	2	5,13			2	2,63
	- brokuły	1	2,56			1	1,32
	- pomidor	3	7,69	2	5,41	5	6,58

3	Słodcyce i produkty cukiernicze:						
	- lody	36	92,31	31	83,78	67	88,16
	- czekolada/batoniki	26	66,67	21	56,76	47	61,84
	- cukierki/lizaki	11	28,21	7	18,92	18	23,68
	- ciastka/herbatniki	26	66,67	27	72,97	53	69,74
	- drożdżówki	27	69,23	31	83,78	58	76,31
4	Produkty mięsne:						
	- udko kurczaka	18	46,15	23	62,16	41	53,95
	- kotlet	17	43,59	21	56,76	38	50
	- szynka	3	7,69	2	5,41	5	6,58
	- kiełbasa			1	2,70	1	1,32
	- parówki			1	2,70	1	1,32
5	Produkty mleczne:						
	- jogurt owocowy	2	5,13	1	2,70	3	3,95
	- serek „Danonek”	8	20,51	4	10,81	12	15,78
	- ser żółty	6	15,38	8	21,62	14	18,42
	- kefir	1	2,56				1,32
	- mleko	4	10,26	3	8,11	7	9,21
	- kakao	15	38,46	12	32,43	27	35,53
6	Produkty piekarnicze:						
	- chleb/kanapka	7	17,95	5	13,51	12	15,79
	- bułka	15	38,46	12	32,43	27	35,53
	- drożdżówka	28	71,79	25	67,56	53	69,73
7	Napoje:						
	- coca-cola /pepsi	37	94,87	34	91,89	71	93,42
	- woda mineralna	2	5,13	4	10,81	6	7,89
	- soki	12	30,77	11	29,73	23	30,26
8	Produkty typu fast food:						
	- chipsy	34	87,18	36	97,30	70	92,11
	- hot-dogi	31	79,49	29	78,38	60	78,95
	- hamburgery	28		34	91,89	62	81,58
	- frytki	31	79,49	33	89,18	64	84,21
	- pizza	16	41,03	18	48,65	34	42,11
9	Potrawy kuchni tradycyjnej:						
	- pierogi	1	2,56			1	1,32

- naleśniki	1	2,56			1	1,32
- zupa pomidorowa	1	2,56	1	2,70	2	2,63
- barszcz	1	2,56				1,32
- rosół	1	2,56	1	2,70	2	2,63
- placki ziemniaczane			1	2,70	1	1,32
- jajecznicza	1	2,56			1	1,32
- ryby			1	2,70	1	1,32
- makaron z mięsem			1	2,70		1,32
- makaron z sokiem	1	2,56			1	1,32
- ryż z owocami	1	2,56			1	1,32

Źródło: Opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Analiza prac rysunkowych dzieci obejmowała ocenę preferencji żywieniowych w zakresie produktów spożywczych i potraw. Wyniki badań wskazują na brak świadomego kształtowania nawyków żywieniowych u badanych dzieci. Wykazano, że nie wybierają one pełnowartościowych produktów spożywczych i potraw, ale w większości przypadków sięgają po niewskazaną i niedostosowaną do wieku żywność. Największy odsetek badanych dzieci najchętniej spożywałby słodczy (100%) i kolejno chipsy (94,44%) oraz piłby napoje słodzone (93,42%) (tab. 8). W grupie I największy odsetek badanych dzieci najchętniej spożywałby tradycyjnie: słodczy (100%), i kolejno mięso (udko z kurczaka) (70,93%) oraz chipsy (63,95%). Jedynie 29% konsumowałoby chętnie serek „Danonek”. Dziewczynki częściej wybierają owoce aniżeli chłopcy (tab.5). W grupie II preferencje żywieniowe prezentują się podobne, jak w grupie I. Do najchętniej spożywanych produktów i potraw w tej grupie należały: chipsy (94,44%), słodczy (93,06%) oraz hot-dogi. Prawie trzykrotnie częściej pojawiły się owoce (62,51%) i mięso (62,51%). Wysoki odsetek badanych wskazał na napoje słodzone (50,01%) i hamburgery (58,34%). W grupie tej wystąpiła nowa potrawa – pizza (19,44%). Wzrósł odsetek badanych spożywających chętnie serek „Danonek” (34,72%) (tab. 7). W grupie III wysoki odsetek preferencji żywieniowych uzyskały napoje słodzone (93,42%), chipsy (92,11%) oraz słodczy (88,16%).

Tab. 6. „Najbardziej lubię jeść...” – ranking preferencji żywieniowych dzieci z grupy I

Lp.	Produkty i potrawy	Dz. N= 44	%	Chł. N= 42	%	N= 86	%
1	Owoce/jabłka	34	77,27	15	35,71	49	56,97
2	Warzywa/marchewka	32	72,72	12	28,57	44	51,16
3	Słodycze i produkty cukiernicze/ czekolada i batoniki	41	93,18	39	92,85	80	93,02
4	Produkty mięsne/udko z kurczaka	28	63,63	33	78,57	61	70,93
5	Produkty mleczne/ kakao	16	36,36	17	40,47	33	38,37
6	Produkty piekarnicze/rogalik	21	47,72	16	38,09	37	43,02
7	Napoje /coca-cola/pepsi	17	38,63	19	45,23	36	41,86
8	Produkty typu fast food/frytki	41	93,18	39	92,85	80	93,02
9	Produkty kuchni tradycyjnej/ pierogi/naleśniki	1	2,27			1	1,16

Źródło: Opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Najwyższy poziom w rankingu preferencji żywieniowych w grupie I uzyskały: słodycze i produkty cukiernicze (93,02%), produkty typu fast food (93,02%) oraz produkty mięsne (70,93%) (tab. 6).

Tab. 7. „Najbardziej lubię jeść...” – ranking preferencji żywieniowych dzieci z grupy II

	Produkty i potrawy	Dz. N= 38	%	Chł. N= 34	%	N= 72	%
1	Owoce/jabłka	28	73,68	17	50,00	45	62,51
2	Warzywa/marchewka	12	31,58	5	14,71	17	23,61
3	Słodycze i produkty cukiernicze/ czekolada i batoniki	36	94,74	31	91,18	67	93,06
4	Produkty mięsne/ kiełbasa z grilla	19	50,00	26	76,47	45	62,51
5	Produkty mleczne/serek „Danonek”	13	34,21	12	35,29	25	34,72
6	Produkty piekarnicze/chleb/kanapka	14	36,84	18	52,94	42	58,33
7	Napoje /coca-cola/pepsi	17	44,74	19	55,88	36	50,01
8	Produkty typu fast food/chipsy	36	94,74	32	94,12	68	94,44
9	Potrawy kuchni tradycyjnej/makaron	3	7,89	1	2,94	4	5,56

Źródło: Opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Najwyższy poziom w rankingu preferencji żywieniowych w grupie II uzyskały: produkty typu fast food (94,44%), słodczyce i produkty cukiernicze (93,06%) oraz równolegle produkty mięsne (62,51%) i owoce (62,51%) (tab.7).

Tab. 8. „Najbardziej lubię jeść...” – ranking preferencji żywieniowych dzieci z grupy III

	Produkty i potrawy	Dz. N = 39	%	Chł. N = 37	%	N = 76	%
1	Owoce/jabłka	28	71,79	14	37,84	42	55,26
2	Warzywa/ pomidor ogórek	3 4	7,69 10,25	2 1	5,41 2,70	5 5	6,68 6,58
3	Słodczyce i produkty cukiernicze/ lody	36	92,31	31	83,78	67	88,16
4	Produkty mięsne/udko z kurczaka	18	46,15	23	62,16	41	53,95
5	Produkty mleczne/kakao	15	38,46	12	32,43	27	35,53
6	Produkty piekarnicze/rogalik	28	71,79	25	67,56	53	69,73
7	Napoje /coca-cola/pepsi	37	94,87	34	91,89	71	93,42
8	Produkty typu fast food/chipsy	34		36		70	92,11
9	Produkty kuchni tradycyjnej/ zupa pomidorowa rosół	1 1	2,56 2,56	1 1	2,70 2,70	2 2	2,63 2,63

Źródło: Opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Najwyższy poziom w rankingu preferencji żywieniowych w grupie III uzyskały produkty żywieniowe: napoje (93,42%), produkty typu fast food (93,42%), słodczyce i produkty cukiernicze (88,16%). Ranking preferencji żywieniowych, podobnie jak w grupach I i II, ujawnia nieprawidłowe nawyki żywieniowe wynikające prawdopodobnie z możliwości samodzielnych, niekontrolowanych w pełni wyborów. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym z reguły wybierają potrawy słodkie, bogatokaloryczne o niskiej wartości odżywczej (tab.8).

Najwyższy poziom w rankingu preferencji żywieniowych w grupie I uzyskały słodczyce (93,18%) i frytki (93,18%), w grupie II – chipsy (94,44%) a w grupie III – coca-cola (93,42%).

W wynikach badań zwracają uwagę niskie poziomy w rankingu preferencji żywieniowych produktów mlecznych, warzyw i owoców (tab. 3–5). Budzi niepokój zbyt małe spożycie mleka i produktów mlecznych, warzyw i owoców, a nadmiar słodczych, tłuszczów i cukru. Wysokie pozycje w rankingu preferencji żywieniowych ciastek, batoników, cukierków są prawdopodobnie efektem częstego podawania ich na podwieczorek lub jako dodatek do obiadu w przedszkolach i świetlicach szkolnych. Drożdżówki, kisiele, herbatniki, itd. są produktami o niskiej wartości odżywczej. Niski odsetek rankingowych preferencji uzyskały ryby i jaja. Prawdopodobnie są

rzadko spożywane przez badane dzieci. Produkty mięsne, ryby, jaja powinny znaleźć się w codziennym ich żywieniu. Są źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, A, D, E, K oraz żelaza, cynku, jodu. W codziennej diecie ważne jest spożycie odpowiedniej ilości płynów. Analiza prac rysunkowych ujawniła, że badane dzieci preferują napoje słodzone i najczęściej gazowane (coca-cola, pepsi, soki, i in.). Jest to sygnał informujący, że powinno im się ograniczyć dostępność do tego rodzaju napojów, jednocześnie zachęcając je do picia wody mineralnej lub źródlanej. Budzą niepokój wysokie pozycje rankingowe preferencji żywieniowych potraw typu fast food (frytki, hot-dogi, hamburgery, chipsy, itp.), wyrobów ciastkarskich (pączki, torty), pieczywa cukierniczego (rogaliki, ciastka), czekolady, batoników. Wszystkie te produkty zawierają utwardzone tłuszcze roślinne będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, których powinno się unikać przy żywieniu dzieci szczególnie w wieku przedszkolnym. Niski odsetek wskazań rysunkowych uzyskały warzywa i owoce. Można przypuszczać, że badane dzieci spożywają zbyt małe ilości ważnych dla ich rozwoju składników pokarmowych (m. in. wapnia, żelaza, jodu, potasu, cynku oraz witamin D, C, z grupy B czy PP), a zbyt duże produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe, sacharozy oraz sól.

Tab. 9. „Najbardziej lubię jeść...” – ranking preferencji żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Lp.	Produkty i potrawy	Grupa I młodsza przedszkolna	Grupa II starsza przedszkolna	Grupa III szkolna uczniowie kl. I
1	Owoce	jabłka	jabłka	jabłka
2	Warzywa	marchewka	marchewka	ogórek, pomidor
3	Słodycze i wyroby cukiernicze	czekolada i batoniki	czekolada i batoniki	lody
4	Produkty mięsne	udko z kurczaka	kiełbasa z grilla	udko kurczaka
5	Produkty mleczne	kakao	serek „Danonek”	kakao
6	Produkty piekarnicze	rogalik	chleb/kanapka	drożdżówka
7	Napoje	coca-cola/pepsi	coca-cola/pepsi	coca-cola/pepsi
8	Produkty typu fast food	frytki	chipsy	chipsy
9	Potrawy kuchni tradycyjnej	pierogi naleśniki	makaron	zupa pomidorowa rosół

Źródło: Opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Trwające przez dłuższy czas błędy żywieniowe mogą okazać się niekorzystne ze względów zdrowotnych. U dzieci w wieku przedszkolnym kształtują się procesy metaboliczne, dlatego ważne jest, aby kształtowanie prawidłowych nawyków

żywnościowych rozpocząć jak najszybciej. W profilaktyce nadwagi i otyłości istotnym elementem jest regularne spożywanie posiłków, prawidłowo zbilansowana i zróżnicowana dieta. Dzieci uczęszczające do przedszkola spożywają posiłki regularnie, dzieci w wieku szkolnym już nie zawsze. Regularne odżywianie się normuje procesy metaboliczne i pozwala na utrzymanie na odpowiednim poziomie glukozy we krwi, a to z kolei warunkuje dobre samopoczucie.

ZAKOŃCZENIE

Stwierdza się, że:

1. Prace rysunkowe badanych dzieci ujawniają wiele błędów żywieniowych.
2. Konieczna jest ścisła współpraca rodziców i nauczycieli w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Zdrowe dziecko to zdrowy dorosły. Zapobieganie otyłości i wszystkim jej konsekwencjom nie przyniesie oczekiwanego rezultatu, jeśli nie uda się uświadomić rodzicom, opiekunom i nauczycielom, że:

1. Prawidłowy sposób żywienia dzieci (rozumiany jako dostarczanie energii i składników pokarmowych w ilości pokrywającej ich zapotrzebowanie) jest jednym z podstawowych elementów warunkujących ich prawidłowy rozwój umysłowy i fizyczny.
2. Powinnością dorosłych jest wdrażanie dzieci do spożywania regularnych posiłków, różnorodnych produktów i potraw o zróżnicowanej zawartości składników odżywczych.
3. Prawidłowe nawyki żywieniowe powinny kształtować się zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia (schemat 1).

LITERATURA

- Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.) (2008). *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*. PZWL, Warszawa.
- Kolarzyk E., Janik A., Kwiatkowski J. (2008). *Zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym*. *Probl. Hig. Epid.*, 89 (4), s. 527–532.
- Kozłowska-Wojciechowska M., Makarewicz-Wujec M. (2005). *Badanie preferencji żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym*. *Rocznik PZH*, 56 (2), s. 165–169.
- Rudnicka-Drożak E. (2002). *Czynniki kształtujące stan zdrowia W: Zdrowie publiczne*, T. B. Kulik, M. Latański (red.), Wydawnictwo Czelej, Lublin.
- Stankiewicz M., Węgiel-Kamrat J., Zarzeczna-Baran M. (2008). *Styl żywienia dzieci przedszkolnych w opinii ich rodziców*. *Probl. Hig i Epid.*, 87 (4), s. 273–277.

Weker H., Barańska M., Riali A., Dyląg H., Strusińska M., Węch M., Kurpińska P. (2012). *Dla- czego leczenie otyłości u małych dzieci jest problemem?* Probl. Hig. Epid., 93 (4), s. 848–853. [http://www.izz.waw.pl/images/stories/piramida zdrowego zywienia i srednia 450 x 631.jpg](http://www.izz.waw.pl/images/stories/piramida_zdrowego_zywienia_i_srednia_450_x_631.jpg)

DIETARY HABITS IN PRE-SCHOOL AND EARLY SCHOOL CHILDREN'S SPONTANEOUS DRAWINGS

Abstract: Obesity is a problem which also affects children. It probably results from parents' dietary conformism. Children's plumpness is one of the disasters of contemporary civilization. It is most frequently a result of excessive consumption of fast foods, sweets and sweetened drinks. Obese children show lower immunity to diseases, they are less physically active and more susceptible to civilization diseases, such as diabetes, hypertension or atherosclerosis. It is therefore essential to start shaping appropriate dietary habits as early as at pre-school age.

Key words: dietary habits, child, drawing, nutritional prophylaxis.