

Anna Harton, Agnieszka Giżyńska, Joanna Myszkowska-Ryciak
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Wiedza żywieniowa rodziców a spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci w wieku przedszkolnym

Streszczenie

Celem pracy była ocena poziomu wiedzy żywieniowej rodziców ($n=100$) dotyczącej mleka i produktów mlecznych oraz analiza jej wpływu na spożycie tej grupy produktów przez dzieci w wieku przedszkolnym. Do oceny wiedzy żywieniowej rodziców oraz spożycia mleka i produktów mlecznych przez dzieci wykorzystano ankietę połączoną z kwestionariuszem *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire* (SFFQ). Wyniki opracowano programem Statistica 12 przy zastosowaniu testu Chi-kwadrat dla poziomu istotności $p=0,05$. Ponad połowa rodziców posiadała niedostateczny poziom wiedzy żywieniowej. Wiedza żywieniowa rodziców determinowała ilościowe spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci w wieku przedszkolnym oraz wpływała na wybrany asortyment produktów tej grupy. Biorąc pod uwagę wyniki, zasadne jest prowadzenie edukacji żywieniowej rodziców dzieci tej grupy wiekowej. Większa wiedza i świadomość żywieniowa rodziców może poprawić sposób żywienia dzieci w zakresie ilości i jakości konsumowanego mleka i produktów mlecznych.

Słowa kluczowe: wiedza żywieniowa, spożycie mleka i produktów mlecznych, dzieci.

Kody JEL: I12

Wstęp

Wiek przedszkolny to czas dynamicznego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka, wzmoczonego przyrostu masy ciała i wysokości oraz intensywnego kształtowania różnych tkanek, w tym m.in. kostnej i mięśniowej. Takie zmiany wiążą się z pewnymi potrzebami żywieniowymi. Badania dowodzą jednak błędów popełnianych w żywieniu tej grupy wiekowej (Hamułka, Wawrzyniak 2003; Harton 2013), w tym wskazuje się na niski udział mleka i produktów w diecie (Dymkowska-Malesa, Skibniewska 2011; Gacek 2012; Huybrechts i in. 2008; O'Connor, Yang, Nicklas 2006; Sadowska, Krzymuska 2010), a to skutkuje niedostateczną podażą wapnia. Nieodpowiednie nawyki żywieniowe powstałe w trakcie wczesnego dzieciństwa powielane są często przez starsze dzieci oraz w wieku dorosłym. Zbyt niskie spożycie mleka i produktów mlecznych oraz niedostateczna podaż wapnia notowane także są w innych grupach wiekowych dzieci (Ołtarzewski, Szponar, Rychlik 2003; Roszko-Kirpsza i in. 2012). Dodatkowy niepokój budzi fakt, iż konsumpcja mleka w Polsce w ostatnich latach spada (Piwowar 2016).

Aby zapobiec niekorzystnym skutkom zdrowotnym (Nieradko-Iwanicka, Borzęcki 2009) wynikającym z błędów żywieniowych, ważne jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. Sposób żywienia dzieci w wieku przedszkolnym w dużym stopniu uzależniony jest od opiekunów i wychowawców przedszkolnych, jeśli dziecko uczęszcza do takiej placówki i spędza tam wiele godzin, jednak w największym stopniu zależny jest on od rodziców dziecka. Rodzice, planując i realizując dietę dziecka, często kierują się swoją wiedzą i zróżnicowanym doświadczeniem, a nie normami i zaleceniami dla tej grupy wiekowej (Jarosz 2012; Siuba 2011). Badania Merkiel i Chalcarza (2009) dowodzą jednak niewystarczającej wiedzy rodziców na temat żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Ponadto, notuje się rodzinne podobieństwo w strukturze spożywanych produktów. Środowisko rodzinne oraz postawy i nawyki żywieniowe rodziców, według niektórych autorów mają nawet większe znaczenie niż reklama (Kraak, Pelletier 1998). Wpływy te są szczególnie widoczne w okresie wczesnego dzieciństwa. To matka, jako pierwsza, podaje pokarm informując w ten sposób, co i w jakiej ilości powinno wchodzić w skład menu. Przez swoje postawy względem żywności i żywienia rodzice pośrednio wpływają na zachowania żywieniowe dziecka oraz ogrywają istotną rolę w kształtowaniu jego preferencji.

Celem pracy była ocena poziomu wiedzy żywieniowej rodziców dotyczącej mleka i produktów mlecznych oraz analiza jej wpływu na spożycie tej grupy produktów przez dzieci w wieku przedszkolnym.

Material i metoda badań

Badanie przeprowadzono w latach 2013-2014, w okresie jesienno-zimowym w 3 losowo wybranych niepublicznych przedszkolach z Płocka. Placówki wybrano losowo na stronie <http://www.przedszkola.edu.pl>; w wyborze uwzględniono wielkość placówki oraz strukturę wiekową dzieci. Badanie właściwe poprzedzono badaniem pilotażowym. W wybranych placówkach rozdano 185 ankiet (zwrotność wyniosła 54%). Finalnie badaniem objęto 100 rodziców dzieci w wieku 3-6 lat, którzy wyrazili ustną zgodę na udział w nim. Rodzice zostali poinformowani o celu i zakresie badania oraz otrzymali stosowny instruktaż na temat poprawnego wypełniania ankiety.

Ankieta składała się z 2 części. I część dotyczyła deklarowanej wiedzy żywieniowej rodziców na temat mleka i produktów mlecznych - 13 pytań, które analizowano osobno oraz posłużyły do oceny poziomu wiedzy rodziców. Rodziców zapytano między innymi o znajomość zaleceń ilościowego i jakościowego spożycia mleka i produktów mlecznych dla dzieci w wieku przedszkolnym, wartość odżywczą tej grupy produktów, potencjalne konsekwencje zdrowotne wynikające z niedoboru ich spożycia oraz występowanie i sposób działania bakterii probiotycznych. Rodzice pod względem poziomu wiedzy żywieniowej zostali podzieleni na dwie grupy, według następujących kryteriów:

- uzyskanie <51% poprawnych odpowiedzi określono jako „niedostateczny poziom wiedzy”,
- $\geq 51\%$ poprawnych odpowiedzi jako „dostateczny poziom wiedzy”.

Kryterium 51% zostało ustalone na podstawie wartości mediany (równa 8). Maksymalnie można było uzyskać 15 punktów, w tym za każdą poprawną odpowiedź na pytanie jednokrotnego wyboru 1 pkt, a wielokrotnego 2 pkt.

W tej części ankiety zapytano też o zwyczaje żywieniowe, w tym o częstość spożycia tej grupy ogółem oraz produktów mlecznych wzbogacanych. Pytania dodatkowe obejmowały źródło wiedzy żywieniowej rodzica i jej samoocenę. II część ankiety stanowiła metryczka (pytania charakteryzujące rodziców i ich dzieci). Dane dotyczące rodzica obejmowały: masę ciała i wzrost, płeć, wiek, wykształcenie oraz ocenę sytuacji materialnej; dane dotyczące dziecka – masa ciała i wzrost, płeć, wiek, ocenę stanu zdrowia, stosowanie diet eliminacyjnych oraz preferencje dziecka względem mleka i produktów mlecznych. Z badań wykluczono rodziców, których dzieci były aktualnie na diecie z eliminacją mleka i produktów mlecznych. Dane dotyczące masy ciała i wzrostu posłużyły do obliczenia wskaźnika masy ciała Body Mass Index (BMI); uzyskane dla rodziców wyniki odniesiono do wytycznych WHO (2006) a dzieci do siatek centylogowych WHO (2007) i kryteriów International Obesity Task Force (IOTF) (Cole i in. 2000).

Ocenę spożycia mleka i produktów mlecznych przeprowadzono na podstawie kwestionariusza ADOS-Ca (Szymelfejnik i in. 2006), który zmodyfikowano na potrzeby pracy (rozszerzono asortymentu o 2 dodatkowe grupy produktów). Finalnie kwestionariusz SFFQ (*Semiquantitative Food Frequency Questionnaire*) obejmował 13 grup: mleko, mleko smakowe/kakao, jogurty naturalne, jogurty smakowe, maślanki/kefiry naturalne, maślanki/kefiry smakowe, sery żółte, sery twarogowe, sery topione, serki homogenizowane/desery mleczne, serki kanapkowe, lody mleczne i śmietanę. Zastosowano zróżnicowaną skalę częstości spożycia (od 3 razy na dzień do braku spożycia). SFFQ posłużył do przeliczenia dziennego spożycia mleka i produktów mlecznych, co wyrażono w postaci liczby porcji/dzień. W ocenie ilościowej uwzględniono żywienie domowe i przedszkolne (rodzice mieli wgląd w menu placówek).

Otrzymane wyniki poddano analizie statystycznej programem Statistica 12, przyjęto poziom istotności statystycznej $p=0,05$. Do określenia zgodności rozkładu danych wykorzystano test Shapiro-Wilka, w analizach, jakościowych test Chi-kwadrat.

Wyniki badań i dyskusja

Ogólną charakterystykę badanych rodziców i ich dzieci zamieszczono w tabeli 1. Ponad połowę rodziców stanowiły kobiety, z prawidłową masą ciała, wyższym wykształceniem oraz oceniające swoją sytuację materialną jako dobrą lub bardzo dobrą. Odnosząc się do dzieci – większy odsetek stanowiły dziewczęta, dzieci z prawidłową masą ciała, blisko połowa rodziców deklarowała że ich dzieci lubią mleko i produkty mleczne. Biorąc pod uwagę wiek były to w miarę równoliczne grupy (por. tabela 1).

Rozkład odpowiedzi rodziców na poszczególne pytania dotyczące wybranych zaleceń spożycia mleka i produktów mlecznych przez dzieci w wieku 3-6 lat oraz znajomości produktów probiotycznych i ich wpływu na organizm zamieszczono w tabeli 2. Ponad połowa badanych rodziców знаła zalecenia w zakresie asortymentu produktów mlecznych zalecanych dla dzie-

ci oraz ich kaloryczność i potrafiła poprawnie wskazać te z nich, które zawierają probiotyk. Największą niewiedzę lub jej zupełny brak wykazano w zakresie ilości dziennego spożycia mleka i produktów mlecznych, rekomendowanej zawartości tłuszczu w tych produktach oraz pokarmowych źródeł wapnia. Trudności rodziców we wskazaniu źródeł wapnia zanotowano także w innych badaniach (Merkiel, Chalcarz 2010a). Wysoki odsetek rodziców, w badaniu własnym, nie miał wiedzy także na temat wpływu probiotyków na organizm (por. tabela 2).

Tabela 1

Ogólna charakterystyka badanych rodziców i ich dzieci (% osób)

Grupa osób	Wyróżnik	Kategoria wyróżnika	% osób
Rodzice (n=100)	płeć	kobiety	81
		mężczyźni	19
	masa ciała*	niedowaga	0
		prawidłowa	59
nadwaga		39	
otyłość		2	
poziom wykształcenia	podstawowe /zawodowe	8	
	średnie	23	
	wyższe	69	
sytuacja materialna	zła	12	
	wystarczająca	36	
	dobra	47	
	bardzo dobra	5	
Dzieci (n=100)	płeć	dziewczęta	62
		chłopcy	38
	wiek	3 lata	25
		4 lata	27
		5 lat	25
		6 lat	23
	masa ciała**	niedowaga	10
		prawidłowa	59
nadwaga		17	
otyłość		14	
akceptacja mleka i produktów mlecznych	nie lubię	23	
	ani lubię ani nie lubię	28	
	lubię	49	

Uwaga: *wg kryteriów WHO (2006); **wg kryteriów IOTF (Cole i in. 2000).

Źródło: opracowanie własne.

Deklaracje wiedzy rodziców na temat wartości odżywczej mleka i produktów mlecznych oraz konsekwencji zdrowotnych niedostatecznej podaży wapnia zostały przedstawione na wykresach 1-2. Najwyższy odsetek osób deklarował, że mleko i produkty mleczne to głównie źródła wapnia, białka i witaminy D (por. wykres 1). Mleko i produkty mleczne to podstawowe źródło wapnia, a spożywanie jednej szklanki mleka dziennie pokrywa zapotrzebowanie dziecka w wieku przedszkolnym na ten składnik w 50% (Jarosz 2012). Z uwagi na niskie spożycie ryb, mleko i produkty mleczne to także cenne źródło witaminy D w diecie

dzieci (Cosenza i in. 2013), której podaż w jadłospisach dzieci w wieku przedszkolnym jest niewystarczająca (Charzewska, Weker 2006). Na niską zawartość wapnia i/lub witaminy D w dietach wskazują także inne polskie badania prowadzone wśród dzieci i młodzieży szkolnej (Charzewska i in. 2011; Harton i in. 2012; Ołtarzewski, Szponar, Rychlik 2003).

Tabela 2

Rozkład odpowiedzi rodziców (% osób)

Pytania dotyczące wiedzy rodziców	Rodzaj odpowiedzi (% osób)		
	prawidłowa	nieprawidłowa	brak wiedzy
Wielkość spożycia mleka i produktów mlecznych*	29	71	0
Zawartość tłuszczu w produktach mlecznych**	23	67	0
Rodzaj jogurtów**	73	27	0
Rodzaj serów**	74	20	6
Asortyment zalecanych produktów**	70	22	8
Pokarmowe źródła wapnia	25	65	10
Pokrycie zapotrzebowania na wapń przez 1 szklankę mleka***	42	42	16
Kaloryczność produktów mlecznych	60	40	0
Przyswajalność wapnia z mleka vs inne produkty	70	16	14
Występowanie probiotyków w produktach mlecznych	90	8	2
Korzystne działanie probiotyków	24	70	6

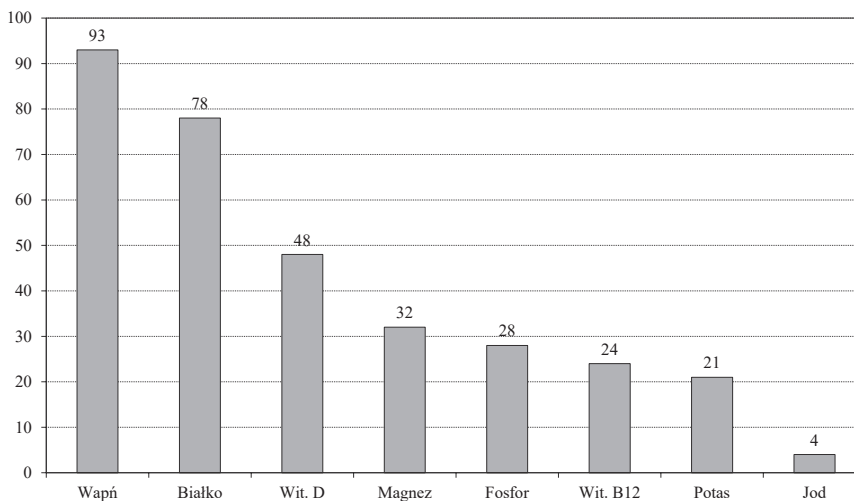
Uwaga: *wg Turlejska i in. (2004); **wg Siuba (2011); ***wg norm IŻŻ (Jarosz 2012).
Źródło: jak w tabeli 1.

Odnosząc się do deklarowanej wiedzy rodziców na temat konsekwencji zdrowotnych wynikających z niedostatecznej podaży wapnia najwyższy odsetek rodziców wskazał osteoporozę i krzywicę, jedynie znikomy odsetek nie miał żadnej wiedzy w tym zakresie (por. wykres 2). Faktycznie istnieje ścisła zależność między podażą wapnia a ryzykiem osteoporozy (Nieradko-Iwanicka, Borzęcki 2009). Powszechne występowanie niedoborów wapnia, obok niedoborów witaminy D w dietach dzieci i młodzieży, jest zjawiskiem niepokojącym ponieważ odpowiednia ich podaż, zwłaszcza w wieku młodzieńczym, jest istotna do budowy optymalnej, szczytowej masy kostnej (Wolnicka, Taraszewska 2012). Zbyt niska podaż wapnia z dietą w dzieciństwie koreluje ponadto z większym ryzykiem nowotworów, nadciśnienia tętniczego oraz z nadmierną masą ciała (Chen i in. 2005; Jacqmain i in. 2003). Odpowiednio zbilansowana dieta, obok aktywności fizycznej, to istotna prewencja nie tylko osteoporozy (Przysławski, Górna 2008), ale i innych chorób zależnych od diety.

W badaniach dotyczących wiedzy żywieniowej nie można pominąć kwestii jej źródła, co obrazuje wykres 3. Zanotowano, że najwyższy odsetek rodziców jako główne źródło wiedzy wskazał Internet i doświadczenia własne, a najmniejszy lekarza i dietetyka (por. wykres 3). Internet to faktycznie jedno z najczęściej wskazywanych źródeł informacji, także w aspekcie zdrowia, jednak pewne jest, że nie powinno ono zastępować specjalistycznej porady prowadzonej przed wykwalifikowany personel.

Wykres 1

Deklaracja wiedzy na temat wartości odżywczej mleka i produktów mlecznych (% odpowiedzi)*

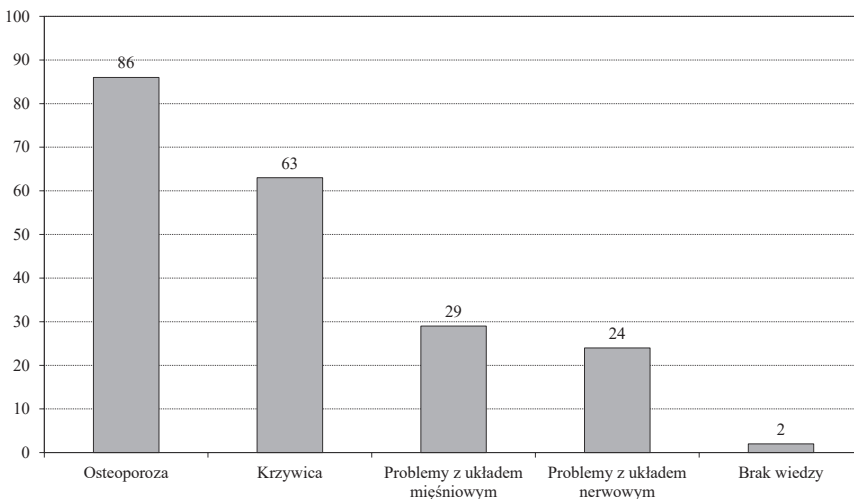


Uwaga: *możliwa wielokrotność odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne.

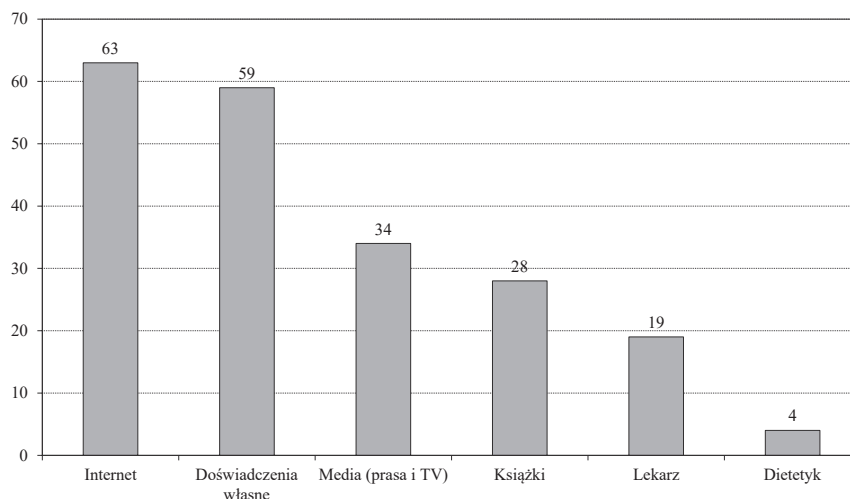
Wykres 2

Deklaracja wiedzy na temat konsekwencji zdrowotnych niedostatecznej podaży wapnia (% odpowiedzi)*



Uwaga: *możliwa wielokrotność odpowiedzi.

Źródło: jak w wykresie 1.

Wykres 3**Deklaracja na temat źródeł wiedzy żywieniowej (% odpowiedzi)**

Uwaga: *możliwa wielokrotność odpowiedzi.

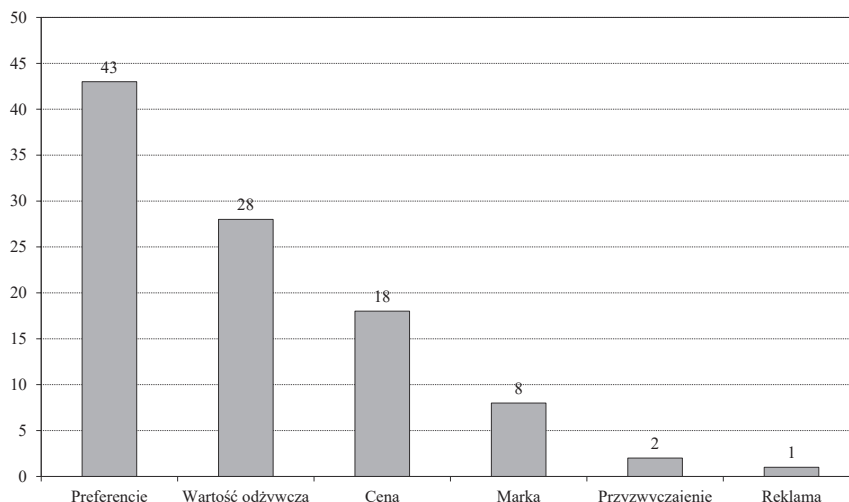
Źródło: jak w wykresie 1.

Główne motywy wyboru mleka i produktów mlecznych zamieszczono na wykresie 4. Najwyższy odsetek rodziców wskazał, że dzieci spożywają te produkty z powodu ich preferencji, w najmniejszym stopniu kierują się przyzwyczajeniem czy reklamą. Preferencje żywności stanowią główny czynnik w kształtowaniu nawyków i zachowań żywieniowych (Czarnocińska i in. 2009) nie zawsze są one odzwierciedleniem faktycznych wyborów i spożycia żywności (Narojek 1996). Narojek podkreśla jednak, iż nie należy bagatelizować ich roli, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. W przypadku dzieci i młodzieży, w wyborze żywności szczególną rolę przypisuje reklamie (Harris, Bargh, Brownell 2009), co jednak nie znalazło potwierdzenia w badaniach własnych, ale pozostało zbieżne w wynikami badań Stankiewicz i Lange (2012). Autorki wskazały, że w najmłodszej grupie wiekowej dzieci (3-4) lata wpływ reklamy na wybór żywności był najmniejszy.

Pytania dotyczące deklarowanej wiedzy żywieniowej posłużyły do oceny poziomu wiedzy w grupie badanych osób (opis w metodyce). Zanotowano, że blisko połowa (48%) rodziców miała wiedzę określoną jako dostateczna, a 52% jako niedostateczna. Poziom wiedzy analizowano z uwzględnieniem wybranych czynników charakteryzujących rodzica i dziecko. Stwierdzono brak współzależności ($p > 0,05$) między poziomem wiedzy żywieniowej rodziców a ich wykształceniem i sytuacją materialną, jak również wskaźnika masy ciała rodzica i dziecka. W innym badaniu wykazano natomiast zależność wiedzy żywieniowej rodziców z ich wykształceniem i sytuacją materialną (Cluss i in. 2013). W badaniu własnym zależności ($p < 0,05$) uwidoczniły się jedynie po uwzględnieniu płci dziecka (por. tabela 3). Także w badaniu Merkiel i Chalcarza (2010b) rodzice chłopców mieli większą wiedzę żywieniową.

Wykres 4

Motywy wyboru mleka i produktów mlecznych (% osób)



Źródło: jak w wykresie 1.

Tabela 3

Płeć dziecka vs poziom wiedzy rodzica (% osób)

Dziecko/rodzic	Wyróżnik	Poziom wiedzy rodzica		p-Value
		dostateczny (n=48)	niedostateczny (n=52)	
Płeć dziecka	dziewczęta (n=62)	46	77	p=0,0014*
	chłopcy (n=38)	54	23	

Uwaga: *test chi-kwadrat.

Źródło: jak w tabela 1.

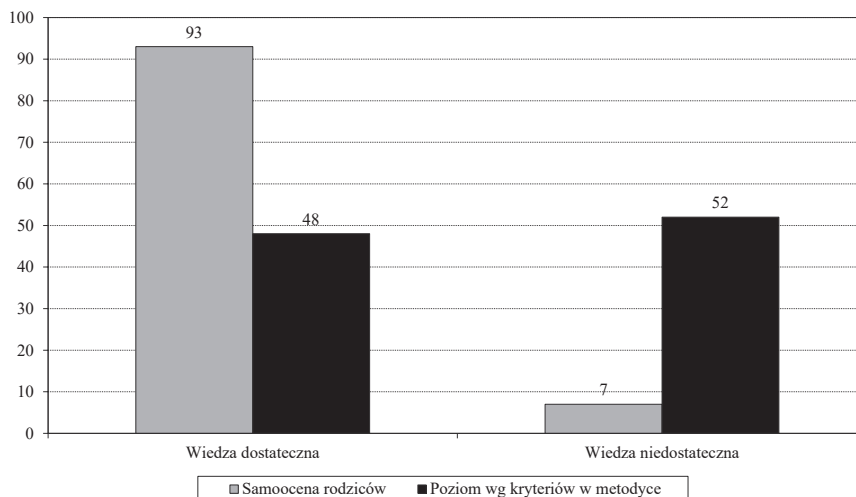
Istotne zależności zanotowano także między samooceną wiedzy rodziców a poziomem ich wiedzy ($p < 0,05$) (por. wykres 5). W samoocenie rodziców, w porównaniu z wynikami oceny wiedzy, według przyjętych w metodyce kryteriów zanotowano dwa razy wyższy odsetek osób deklarujących dostateczną wiedzę. Podobne wyniki uzyskano w innych badaniach rodziców dzieci w wieku przedszkolnym (Radomska 2016).

Spożycie mleka i produktów mlecznych wyrażone jako liczba porcji/dzień w poszczególnych grupach wiekowych zaprezentowano w tabeli 4. Największą liczbę porcji analizowanych produktów zanotowano w grupie najmłodszych. Inni autorzy także dowodzą, iż stopień realizacji zaleceń dotyczących mleka i produktów mlecznych malał wraz z wiekiem dzieci (Roszko-Kirpsza i in. 2012), jednak w tym przypadku badaną grupę stanowiły dzieci

młodsze. W tym samym badaniu zanotowano ponadto, że 10% dzieci nie spożywało mleka i jego przetworów każdego dnia.

Wykres 5

Samoocena wiedzy vs poziom wiedzy rodziców* (% osób)



Uwaga: *istotne zależności - samoocena vs poziom wiedzy (test Chi-kwadrat, $p=0,0000$).
 Źródło: jak w wykresie 1.

Tabela 4

Wiek dziecka vs liczba spożywanych porcji mleka i produktów mlecznych

Lp. porcji/dzień	Wiek dziecka				Ogółem (n=100)
	3 lata (n=25)	4 lata (n=27)	5 lat (n=25)	6 lat (n=25)	
	2,8	2,9	2,3	2,3	2,6

Źródło: jak w tabeli 1.

Spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci w wieku przedszkolnym zależnie od poziomu wiedzy żywieniowej rodziców zaprezentowano w tabeli 5. W grupie rodziców z dostatecznym poziomem wiedzy, w porównaniu z grupą z niedostateczną wiedzą, zanotowano istotnie ($p<0,05$) wyższy odsetek dzieci spożywających dziennie min. 3 porcje mleka i produktów mlecznych. Poziom wiedzy często powiązany jest z wyższym wykształceniem, czego nie wykazano jednak w badaniu własnym. Bardziej wykształceni rodzice popełniają mniej błędów w żywieniu dzieci, w tym notowany jest wyższy udział mleka i produktów mlecznych (Kozioł-Kozakowska, Piórecka, Schlegel-Zawadzka 2014). Z drugiej strony,

wiedza wcale nie musi przekładać się na codzienną praktykę. Występowanie dysproporcji między wiedzą o żywieniu a zachowaniami żywieniowymi zanotowano w badaniach młodzieży – ponad 90% młodzieży licealnej wiedziało, że spożywanie mleka i jego pochodnych jest niezbędne dla zachowania zdrowia, mimo to 1/3 spośród nich spożywała tego typu produkty jedynie kilka razy w tygodniu lub rzadziej (Gacek 2002).

Tabela 5

Spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci vs poziom wiedzy rodziców (% osób)

Lp. porcji / dzień	Poziom wiedzy rodzica		p=Value
	dostateczny (n=48)	niedostateczny (n=52)	
<1 porcji (n=4)	0	8	p=0,0002*
1 porcja (n=11)	4	17	
2 porcje (n=24)	13	35	
3 porcje (n=45)	56	35	
4 porcje (n=16)	27	5	

Uwaga: *test U Manna-Whitney'a.
Źródło: jak w tabeli 1.

Istotnie wyższy odsetek osób z dostatecznym poziomem wiedzy, w porównaniu z niedostatecznym, deklaruował spożycie przez dzieci produktów wzbogacanych (por. tabela 6). Wyższy poziom wiedzy to większa świadomość żywieniowa. Powyższą hipotezę potwierdzają inni autorzy (Zarnowiecki i in. 2011), którzy podkreślają, że rodzice z większą wiedzą przy wyborze produktów dla dzieci nie kierują się tylko ich preferencjami, ale zwracają uwagę na prozdrowotne aspekty. Ponadto, wzrost wiedzy wśród rodziców determinuje jej poprawę także u dzieci, a to przekłada się na poprawę nawyków żywieniowych.

Tabela 6

Spożycie przez dziecko produktów wzbogacanych* vs poziom wiedzy rodzica (% osób)

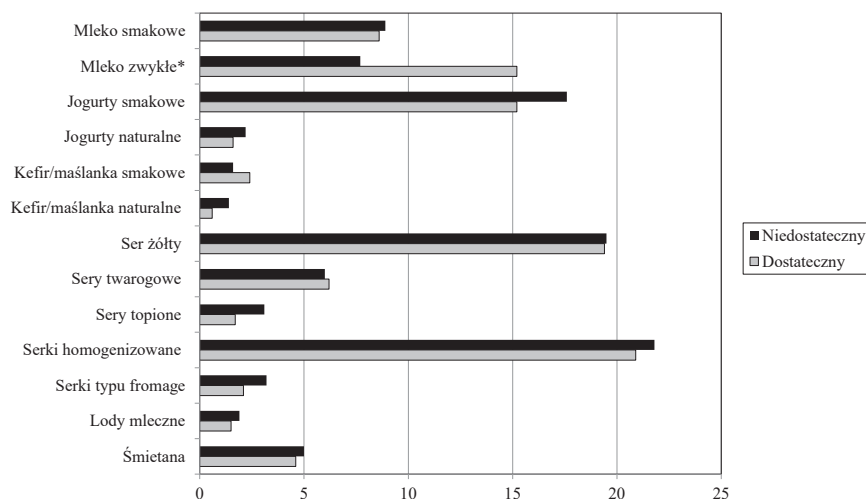
Produkty wzbogacane - spożycie/asortyment	Poziom wiedzy rodzica		p-Value**
	dostateczny (n=48)	niedostateczny (n=52)	
Spożycie* (n=70)	83	58	p=0,0052
Jogurty wzbogacane w probiotyk (n=36)	53	50	
Jogurty wzbogacane w wapń (n=22)	35	27	
Jogurty wzbogacane w witaminę D (n=12)	13	23	
Brak spożycia (n=30)	17	42	

Uwaga: *tylko w grupie osób spożywających, ** istotne zależności – spożycie vs brak spożycia, test Chi-kwadrat.
Źródło: jak w tabeli 1.

Asortyment mleka i produktów mlecznych spożywanym przez dzieci w zależności od poziomu wiedzy rodziców obrazuje wykres 6. Istotne zależności zanotowano jedynie w deklarowanym spożyciu mleka zwykłego. W tym miejscu warto także zauważyć, iż rodzice z dostatecznym poziomem wiedzy, w porównaniu z pozostałymi, w mniejszym odsetku deklarowali spożycie przez dzieci jogurtów smakowych, lodów czy śmietany; wyniki te nie były jednak istotne statystycznie ($p > 0,05$). W asortymencie produktów dostrzegalny jest fakt, że dzieci spożywały większe ilości napojów fermentowanych smakowych w porównaniu z naturalnymi. Te wyniki pozostają zbieżne z wynikami innych badań (Stankiewicz, Lange 2012).

Wykres 6

Asortyment mleka i produktów mlecznych spożywany przez dzieci vs poziom wiedzy rodziców (% osób)



Uwaga: * istotne zależności (test Chi-kwadrat, $p=0,0072$).

Źródło: jak w wykresie 1.

Podsumowanie

Sposób żywienia dzieci w wieku przedszkolnym to istotny element stylu życia warunkujący ich prawidłowy wzrost i rozwój, a także ważny czynnik prewencji chorób zależnych od diety. W tym czasie dieta powinna być odpowiednio zbilansowana, zdecydowanie nie może w niej zabraknąć mleka i produktów mlecznych. Za żywienie dzieci, w największym stopniu odpowiedzialni są rodzice i to oni powinni zadbać o właściwą dietę. Rodzice nie powinni kierować się własnymi doświadczeniami i preferencjami, ale wiedzą w tym zakresie. Wiedza żywieniowa rodziców, w ich opinii, jest wysoka, jednak w praktyce okazuje się często niewystarczająca. Ponad połowa badanych rodziców posiadała niedostateczny po-

ziom wiedzy żywieniowej. Dodatkowo wiedza ta najczęściej czerpana jest z Internetu, a nie specjalistycznych porad prowadzonych przed dietetyków czy edukatorów żywieniowych, co także potwierdzono w badaniu własnym. Większa wiedza rodziców może przekładać się na lepszą realizację zaleceń żywienia u dzieci. W przedmiotowym badaniu wykazano, że wiedza żywieniowa rodziców determinowała ilościowe spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci w wieku przedszkolnym oraz wpływała na wybrany asortyment produktów tej grupy. Większa wiedza to często większa świadomość żywieniowa. Z uwagi na powyższe zasadne jest prowadzenie edukacji żywieniowej rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, która powinna obejmować także ich dzieci.

Bibliografia

- Charzewska J., Weker H. (2006), *Ogólnopolskie badanie nad zawartością wapnia i witaminy D w dietach dzieci w wieku 4 lat*, „Pediatria Współczesna”, Vol. 8, nr 2.
- Chen W., Srinivasan S., Li S., Xu J., Berenson G.S. (2005), *Metabolic syndrome variables at low levels in childhood are beneficially associated with adulthood cardiovascular risk The Bogalusa Heart Study*, „Diabetes Care”, Vol. 28.
- Cluss P.A., Ewing L., King W.C., Reis E.C., Dodd J.L., Penner B. (2013), *Nutrition Knowledge of Low Income Parents of Obese Children*, „Translational Behavioral Medicine”, Vol. 3, No. 2.
- Cole T. J., Bellizzi M. C., Flegal K. M., Dietz W.H. (2000), *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*, „British Medical Journal”, Vol. 320, No. 7244.
- Cosenza L., Pezzella V., Nocerino R., Di Costanzo M., Coruzzo A., Pasariello A., Leone L., Savoia M., Del Puente A., Esposito A., Terrin G., Berni Canani R. (2013), *Calcium and vitamin D intakes in children: a randomized controlled trial*, „BioMed Center Pediatrics”, Vol. 13, No. 86.
- Czarnocińska J., Anioła J., Grabowska J., Galiński G., Wądołowska L. (2009), *Food preferences, frequency and intake of schoolgirls*, „Polish Journal of Food and Nutrition Sciences”, Vol. 59.
- Dymkowska-Malesa M., Skibniewska K. A. (2011), *Udział posiłków przedszkolnych w pokryciu zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze i energię*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna”, Vol. 44, No. 3.
- Gacek M. (2012), *Sposób żywienia dzieci przedszkolnych ze środowiska wielkomiejskiego*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny”, Vol. 63, No. 4.
- Gacek M. (2002), *Wiedza i nawyki żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 12.
- Hamułka J., Wawrzyniak A. (2003), *Ocena wartości odżywczej jadłospisów dekadowych dzieci w wieku 1-6 lat*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna”, Vol. 36, nr 1.
- Harris J.L., Bargh J.A., Brownell K.D. (2009), *Priming Effects of Television Food Advertising on Eating Behavior*, „Health Psychology”, Vol. 28, No. 4.
- Harton A. (2013), *Zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży w Polsce w świetle aktualnych badań*, (w): Szymborski J., Zatoński W. (red.), *Zdrowie publiczne wobec problemów dzieci i młodzieży*, Zdrowie Publiczne Monografie, T. II, Wydawnictwo Wszechnica Polska Szkoła Wyższa w Warszawie, Warszawa.
- Harton A., Gałązka A., Gajewska D., Bawa S., Myszkowska-Ryciak J. (2012), *Ocena spożycia wybranych składników mineralnych przez młodzież w wieku licealnym*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna”, Vol. XLV, nr 3.

- Huybrechts I., Matthys Ch., Vereecken C., Maes L., Temme E., Van Oyen H., De Backer G., De Henauw S. (2008), *Food intakes by preschool children in Flanders compared with dietary guidelines*, "International Journal of Environmental Research and Public Health", Vol. 5.
- Jarosz M. (red), (2012), *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.
- Kozioł-Kozakowska A., Piórecka B., Schlegel-Zawadzka M. (2014), *Wpływ postaw rodzicielskich na sposób żywienia dzieci w wieku przedszkolnym w Krakowie na tle uwarunkowań socjodemograficznych*, „Zdrowie Publiczne i Zarządzanie”, Vol. 12, nr 1.
- Kraak V.I., Pelletier D.L. (1998), *How marketers reach young consumers: Implications for nutrition education and health promotion campaigns*, "Family Economics Nutrition Review", Vol. 11.
- Jacqmain M, Doucet E, Després J.P., Bouchard C., Tremblay A. (2003), *Calcium intake, body composition, and lipoprotein-lipid concentrations in adults*, "American Journal of Clinical Nutrition", Vol. 77, No. 6.
- Merkiel S., Chalcarz W. (2009), *Wiedza żywieniowa rodziców dzieci przedszkolnych z Nowego Sącza i okolic. 1. Wiedza ogólna o żywieniu dzieci*, „Żywnienie Człowieka i Metabolizm”, Vol. 36, nr 2.
- Merkiel S., Chalcarz W. (2010a), *Wiedza żywieniowa rodziców dzieci przedszkolnych z Nowego Sącza i okolic. Część 3. Bogate źródła składników mineralnych i witamin*, „Nowa Pediatria”, nr 1.
- Merkiel S., Chalcarz W. (2010b), *Wiedza żywieniowa rodziców dzieci przedszkolnych z Nowego Sącza i okolic. 4. Rola składników pokarmowych i bilansowanie diety*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny”, Vol. 61, nr 4.
- Narojek L. (1993), *Niektóre uwarunkowania zachowań żywieniowych*, Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa.
- Nieradko-Iwanicka B., Borzęcki A. (2009), *Osteoporoza jako problem pediatriczny*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, Vol. 90, nr 1.
- O'Connor T., Yang S.J., Nicklas T.A. (2006), *Beverage intake among preschool children and its effect on weight status*, "Pediatrics", Vol. 118, nr 4.
- Ołtarzewski M., Szponar L., Rychlik E. (2003), *Spożycie wapnia wśród dzieci i młodzieży w Polsce*, „Żywnienie Człowieka i Metabolizm”, Vol. XXX, nr 1/2.
- Piwoń A. (2016), *Spożycie podstawowych produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego w Polsce w latach 2000-2012*, „Handel Wewnętrzny”, nr 1.
- Przysławski J., Górna I. (2008), *Osteoporoza u dzieci i młodzieży*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna”, Vol. 41, nr 4.
- Radomska P.E. (2016), *Ocena wiedzy rodziców oraz pracowników przedszkoli na temat żywienia dzieci w wieku 4-5 lat*, praca magisterska, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Warszawa.
- Roszkó-Kirpsza I., Olejnik B.J., Kulesz M., Jabłoński R., Czerech E., Maciorkowska E. (2012), *Żywnienie dzieci wiejskich w 2. i 3. roku życia*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, Vol. 93, nr 3.
- Sadowska J., Krzymuska A. (2010), *Ocena uzupełniania przedszkolnej racji pokarmowej przez rodziców u dzieci w wieku przedszkolnym*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna”, Vol. 43, nr 2.
- Siatki wzrastania World Health Organisation (2007), <http://www.ptzkd.org/standardy-i-zalecenia/zalecenia/169-siatki-centylowe-who> [dostęp: 12.05.2014].
- Siuba M. (2011), *Mleko i produkty mleczne niezbędne w całodziennym diecie dzieci*, (w:) Charzewska J. (red.), *Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (śniadania, obiady, podwieczorki) opracowane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.

- Stankiewicz J., Lange M. (2012), *Mleczne napoje fermentowane w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna”, Vol. XLV, nr 2.
- Szymelfejnik E. J., Wądołowska L., Cichon R., Przysławski J., Bolesławska I. (2006), *Dairy products frequency questionnaire (ADOS-Ca) calibration for calcium intake evaluation*, “Polish Journal of Food and Nutrition Sciences”, Vol. 15, No. 56.
- Turlejska H., Pelzner U., Szponar Ł., Konecka-Matyjek E. (2004), *Zasady racjonalnego żywienia - zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego*, Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr Sp. z o.o, Gdańsk.
- Wolnicka K., Taraszewska A. (2012), *Ocena zawartości witamin i składników mineralnych w całodziennej racji pokarmowej uczniów V i VI klas wybranych warszawskich szkół podstawowych*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, Vol. 93, nr 2.
- Zarnowiecki D., Sinn N., Petkov J., Dollman J. (2011), *Parental nutrition knowledge and attitudes as predictors of 5-6-year-old children's healthy food knowledge*, “Public Health Nutrition”, Vol. 15, No. 7.
- World Health Organization (2006), BMI Classifications, http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html [dostęp: 25.10.2016].

Nutrition Knowledge of Parents and Consumption of Milk and Dairy Products for Preschool Children

Summary

The aim of the study was to assess the level of nutritional knowledge of parents (n=100) on milk and dairy products and to analyse its impact of consumption of these products for preschool children. To evaluate the nutritional knowledge of parents and consumption of milk and dairy products by children we used the Semiquantitative Food Frequency Questionnaire (SFFQ). The results of the study were analysed using Statistica 12, test Chi-square was used (level of significance p=0.05). More than half of parents had insufficient levels of nutritional knowledge. Nutrition knowledge of parents determined quantitative consumption of milk and dairy products for preschool children and influenced the assortment of products in this group. Considering the results it is reasonable to conduct nutrition education for parents of preschool children. Increased knowledge and awareness of nutritional guidelines in parents can improve nutrition of children in terms of quantity and quality of consumed milk and dairy products.

Key words: nutrition knowledge, consumption of milk and dairy products, children.

JEL codes: I12

Знания родителей насчет питания и потребление молока и молочных продуктов детьми дошкольного возраста

Резюме

Цель статьи заключалась в оценке уровня знаний насчет питания у родителей (n=100) относительно молока и молочных продуктов, а также в анализе

влияния их знаний на потребление этой группы продуктов детьми дошкольного возраста. Для оценки знаний родителей в отношении питания, а также потребления молока и молочных продуктов детьми использовали анкету с опросником *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire* (SFFQ). Результаты обработали программой Statistica 12 с применением критерия хи-квадрат для уровня существенности $p=0,05$. Более половины числа родителей обладали недостаточным уровнем знаний о питании. Знания родителей насчет питания предопределяли количественное потребление молока и молочных продуктов детьми дошкольного возраста, а также они влияли на выбор ассортимента продуктов этой группы. Учитывая результаты, целесообразно проводить обучение родителей детей этой возрастной группы в области питания. Большие знания и питательная осведомленность родителей могут улучшить способ питания детей с точки зрения количества и качества потребляемых молока и молочных продуктов.

Ключевые слова: знания насчет питания, потребление молока и молочных продуктов, дети.

Коды JEL: I12

Artykuł zaakceptowany do druku w kwietniu 2018 roku

Afiliacja:

dr inż. Anna Harton

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji

Katedra Dietetyki

Zakład Dietetyki

ul. Nowoursynowska 159C

02-776 Warszawa

e-mail: anna_harton@sggw.pl