

Katarzyna Wolnicka, Joanna Jaczewska-Schuetz, Anna Taraszewska

Błędy żywieniowe dzieci i młodzieży

Nadmierna masa ciała u dzieci – jak duży jest to problem?

Wyniki badania Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) przeprowadzonego w szkołach podstawowych i gimnazjach wskazują, że odsetek uczniów z nadmierną masą ciała osiągnął poziom 28 % u chłopców i 22 % u dziewcząt (badanie było prowadzone w 2013 r. w 16 województwach w ramach Programu Szwajcarsko - Polskiej Współpracy KIK/34 „Zachowaj Równowagę”). Wyniki innych badań potwierdzają że nadmierna masa ciała wśród polskich dzieci i młodzieży staje się coraz częstsza.

Najważniejszymi czynnikami ryzyka rozwoju nadwagi i otyłości u dzieci są przede wszystkim niewłaściwe żywienie oraz mała aktywność fizyczna.

Aktywność fizyczna dzieci – czy mamy się czym martwić?

Na czynności bierne, niewymagające wysiłku fizycznego, takie jak siedzenie przed komputerem w celu odrabiania lekcji lub dla rozrywki w dni powszednie, od 2 do 4 godzin przeznaczają 43% uczniów, powyżej 4 godzin – 17%, a do 2 godzin – 38% uczniów szkół podstawowych. Bierny styl życia powoduje słabe osiągnięcia w sprawności fizycznej w postaci wyników poniżej norm, opracowanych w warszawskiej AWF na podstawie badań populacyjnych, uwzględniających wiek i płeć. Najlepsze wyniki uzyskano w próbach motoryczności oceniających wytrzymałość oraz siłę ramion. Blisko 40% badanych uczniów klas IV i VI (w tym 38% chłopców oraz 37% dziewcząt) wykazało niską wytrzymałość biegową. Ponad 30% z nich (36% chłopców i 32% dziewcząt) uzyskało wyniki wskazujące na siłę ramion poniżej przeciętnej. Prawie 30% dzieci (odpowiednio 27% i 28%) wykazało słabą siłę mięśni brzucha, a u około 20% uczniów (22% i 18%) stwierdzono obniżony poziom gibkości.

Nawyki żywieniowe dzieci – wciąż dużo do naprawienia.

Żywienie uczniów w zbadanych szkołach również nie jest zgodne z zasadami prawidłowego żywienia. Błędy pojawiające się w sposobie odżywiania młodych Polaków to między innymi: zbyt małe spożycie warzyw i owoców, nadmierne spożycie słodkich napojów,

niespożywanie śniadań oraz drugich śniadań w szkole, zastępowanie posiłków pełnowartościowych produktami o niskiej wartości odżywczej jak słodczyce, słodkie napoje, słone przekąski.

Z badań IŻŻ wynika, że częściej zarówno po warzywa jak i owoce sięgają dziewczęta niż chłopcy. Wraz z wiekiem zmniejsza się liczba uczniów spożywających owoce codziennie więcej niż jeden raz, a także zmniejsza się liczba uczniów spożywających warzywa codziennie więcej niż jeden raz. Wykazano, że 62% chłopców i 56% dziewcząt w gimnazjum nie spożywa owoców codziennie. Warzyw nie spożywa codziennie aż 65% chłopców i 58% dziewcząt w gimnazjum.

Pierwsze śniadanie przed wyjściem do szkoły codziennie zjada zaledwie co drugi uczeń (55%) szkoły podstawowej. Śniadania nigdy nie je lub je rzadko aż 24 % uczniów. Drugie śniadanie, które powinno być zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia spożywane w szkole w ciągu 3 do 4 godzin po pierwszym posiłku, zjadane jest zaledwie przez 42 % uczniów. Nigdy drugiego śniadania nie je lub je rzadko aż 19% uczniów.

Słodkie napoje gazowane (typu cola, oranżada, ice tea) pije codziennie raz lub więcej razy 20% chłopców oraz 15% dziewcząt szkół podstawowych. W gimnazjum po słodkie napoje sięga już 25% chłopców i 20 % dziewcząt.

Jakie można podjąć działania?

W aspekcie narastającej nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży niezbędne jest podejmowanie prozdrowotnych działań edukacyjnych obejmujących całe środowisko szkolne (uczniów, nauczycieli, rodziców). Przykładem takiego programu jest Program Szwajcarsko - Polskiej Współpracy KIK/34 „Zachowaj Równowagę” realizowany przez Instytut Żywności i Żywienia, który efektywnie prowadzono w 1600 placówkach w całej Polsce. W wyniku programu, po dwóch latach uzyskano spadek o 3% występowania nadwagi i otyłości wśród uczniów szkół podstawowych. Uzyskano także poprawę wskaźników dotyczących aktywności fizycznej i zachowań żywieniowych.

Literatura:

– Jarosz M., Charzewska J., Wolnicka K i wsp.: Stan odżywienia dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce – badania w ramach projektu KIK/34 „Zachowaj Równowagę” realizowanego w Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy. Żyw Człow Metabol. 2016, 43(4): 231-238

- Jarosz M. (kier. projektu): Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Projekt KIK/34 w Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy., 2016
- Kułaga Z., Litwin M., Zajączkowska M.M. i wsp.: Zespół badaczy OLAF. Regionalne różnice parametrów antropometrycznych oraz ciśnienia tętniczego uczniów w wieku 7-18 lat. Probl Hig Epidemiol. 2009, 90(1): 32-41
- Mazur J. (red.): Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2015