

Agata Piasecka

Sphinx Polska SA
agatapiasecka5@gmail.com

Tomasz Lesiów

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
tomasz.lesiow@ue.wroc.pl
ORCID: 0000-0002-1284-5874

PRZEKĄSKI A NAWYKI ŻYWIENIOWE WŚRÓD DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

SNACKS AND EATING HABITS AMONG PRESCHOOL CHILDREN

DOI: 10.15611/nit.2019.3.02

JEL Classification: Q19

Streszczenie: Celem pracy była analiza nawyków żywieniowych wśród dzieci w wieku przedszkolnym. Badaniami ankietowymi zostali objęci rodzice dzieci w wieku od 4 do 7 lat, uczęszczających do przedszkoli na terenie miasta Brzeg. Liczba uczestników badania wynosiła 100 osób. Na podstawie uzyskanych wyników można zauważyć, że czynniki, takie jak liczba spożywanych między głównymi posiłkami przekąsek oraz wykształcenie rodziców, w dużym stopniu rzutują na sposób odżywiania się dzieci. Podstawą diety przedszkolaka powinna być prawidłowo zbilansowana dieta, dostarczająca wszystkich niezbędnych składników odżywczych młodemu organizmowi. Podając dziecku przekąski, warto częściej sięgać po te wartościowe, takie jak owoc, warzywo, można również wzbogacić je dodatkiem innych zdrowych produktów (na przykład jogurtu naturalnego).

Słowa kluczowe: żywienie, dzieci, przedszkole, przekąski, nawyki żywieniowe.

Abstract: The aim of the study was the analysis of eating habits among preschool children. The survey covered parents of children aged 4-7 years attending kindergartens in Brzeg. 100 people took part in the survey. Based on the obtained results, it may be noticed that the number of snacks consumed between main meals and parents' education to a considerable extent influence the children's diet. The basis of a preschooler's diet should be a well-balanced diet, providing all the necessary nutrients to the young organism. When giving a child a snack, it is worth reaching for the valuable ones more often, such as fruit, vegetables, or enriching it with other healthy products (natural yogurt).

Keywords: nutrition, children, kindergarten, snacks, eating habits.

1. Wstęp

Pierwsze lata życia dziecka są kluczowym okresem w jego rozwoju zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Wiek przedszkolny, który przypada na okres między 3. a 7. rokiem życia malucha, to czas, w którym jest on pełen energii oraz ciekawości otaczającego go świata. Następują wtedy procesy intensywnego rozwoju emocjonalnego, umysłowego oraz społecznego. To właśnie w tym okresie warto kształtować u dziecka prawidłowe nawyki żywieniowe, które w dalszych latach życia przedszkolaka będą pozytywnie wpływać na jego zdrowie, samopoczucie oraz rozwój, zarówno w dzieciństwie, jak i dorosłym życiu (Kolarzyk, Janik i Kwiatkowski, 2008). Prawidłowa i właściwie zbilansowana dieta jest podstawą prawidłowego rozwoju dziecka. Zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia oraz opracowaną na ich podstawie piramidą żywieniową powinno się dostarczać maluchowi wszystkich określonych w niej grup produktów żywnościowych w odpowiednich ilościach. Należy pamiętać również o aktywności fizycznej dziecka – np. organizując zajęcia, które odbywać się mogą w przedszkolu, jak również chodząc na spacerzy czy jeżdżąc na rowerze (Internet 1).

Tempo życia jest szybkie, przez co zmieniają się potrzeby i kształtują nawyki żywieniowe. Rodzice często nie mają możliwości przygotowywania dla swoich dzieci odpowiednio zbilansowanych posiłków, dlatego kupują im różnego rodzaju przekąski, które mają zaspokoić ich głód. Jednymi z najczęściej wybieranych produktów są batony, słodkie bułki czy chipsy. Produkty te zawierają tzw. puste kalorie i charakteryzują się wysoką kalorycznością przy niskiej wartości odżywczej.

W sektorze produktów żywnościowych podejście producentów do wytwarzanych przez nich przekąsek może być dwojakie. Z jednej strony, mogą oni mieć na uwadze jedynie swój biznes, z drugiej jednak istotne może być dla nich zdrowie publiczne. Współczesny rynek żywnościowy charakteryzuje się dużą dostępnością żywności i szerokim wyborem różnorodnych produktów, w tym również przekąsek. Producenci żywności starają się systematycznie utrzymywać wysoką jakość wytwarzanych produktów oraz wprowadzać nowości atrakcyjne dla potencjalnych nabywców (Kozłowski i Rutkowska, 2018). Warto więc zadbać o regularność spożywanych posiłków oraz od małego kształtować prawidłowe preferencje smakowe dzieci. Niezdrowe przekąski można zastąpić owocami i warzywami, a gazowane i słodzone napoje – świeżymi sokami lub wodą (Pacian, Kulik, Kocki, Kaczoruk, i Kawiak-Jawor, 2018).

Celem artykułu była analiza – na podstawie ankiet wypełnianych przez rodziców – nawyków żywieniowych wśród dzieci w wieku przedszkolnym oraz wpływu przekąsek na te nawyki.

2. Zapotrzebowanie żywieniowe oraz przekąski w diecie dziecka

Według aktualnych badań dieta dzieci w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju powinna pokrywać zapotrzebowanie energetyczne wynoszące dziennie około 1400 kcal. Powinno się również zapewniać różnorodność posiłków dostarczających organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych (białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin, składników mineralnych czy aminokwasów egzogennych). Racjonalne żywienie malucha powinno obejmować dziennie pięć posiłków. Podczas ich planowania należy pamiętać również o odpowiedniej ich liczbie oraz odstępach czasu w jakich są one podawane (Eugster, 2018). Dzielne zapotrzebowanie energetyczne dziecka powinno zostać pokryte w około 12% z białka, 30-35% z tłuszczów oraz w 53-58% z węglowodanów (Weker i in., 2016). Aby spełnić te warunki, a jednocześnie ułatwić rodzicom bądź opiekunom dostęp do wiedzy, z której mogą łatwo korzystać, opracowana została piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży. Piramida ta, opracowana przez specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia, ukazuje w prosty sposób, co i w jakiej ilości powinno spożywać dziecko, aby w prawidłowy sposób rosło i się rozwijało. Można na jej podstawie wyróżnić, zaczynając od podstawy wyżywienia, a tym samym podstawy piramidy żywnościowej, następujące grupy produktów:

- warzywa i owoce;
- produkty zbożowe;
- mleko i przetwory mleczne;
- ryby, jaja, drób, chude mięso, nasiona roślin strączkowych;
- tłuszcze roślinne i orzechy (*Piramida...*, b.d.).

Przekąskami nazywa się produkty żywnościowe, których nie traktuje się jako pełnego dania, lecz jako mały posiłek, który zaspokaja głód pomiędzy głównymi daniami. Można je podzielić na wiele kategorii, między innymi na: słodkie i słone, przetworzone i nieprzetworzone, warzywne i mięsne, do kupienia w sklepie i do zrobienia samemu w domu. Słodkie i słone przekąski to jedne z najpopularniejszych i najbardziej ulubionych produktów wśród dzieci. Są one wręcz wpisane w specyfikę tego okresu, dlatego nie można za wszelką cenę ograniczać dziecku dostępu do nich. Warto jednak kontrolować, co i w jakich ilościach maluch spożywa między posiłkami (Gębski i Kosicka-Gębska, 2013). Najlepszymi przekąskami będą oczywiście te, które są jak najmniej przetworzone i dostarczają organizmowi cennych składników odżywczych. Te warto podawać dziecku często. Produktami tymi są głównie owoce i warzywa, zarówno świeże, jak i suszone, mrożone oraz w formie wyciskanych soków. Warto wybierać te owoce, które w swoim składzie zawierają stosunkowo mało cukrów prostych, a należą do nich między innymi: arbus, kiwi, cytrusy, truskawki i maliny. Do wartościowych przekąsek zaliczyć możemy również chrupki kukurydziane, paluszki oraz inne podobnego typu produkty, które mają „czysty” skład i nie zawierają zbędnych dodatków (głównie soli, cukru i jego pochodnych) (Górnicka, Frąckiewicz, Anyżewska, i Brzezińska, 2016). Masowa produkcja słodyczy, różnego rodzaju przekąsek typu *fast food* oraz nastawienie przedsiębiorstw na

zysk powoduje, że sklepowe przekąski zawierają w swoim składzie duże ilości szkodliwych dla zdrowia substancji (przede wszystkim cukru, syropu glukozowo-fruktozowego, oleju palmowego i innych kwasów tłuszczowych nasyconych oraz soli), które poprawiają smak produktów, przez co dziecko o wiele chętniej sięgnie po nie niż po marchewkę czy jabłko. Zbyt duże spożycie niezdrowych przekąsek u dziecka może powodować nadwagę, a nawet otyłość lub wpływać negatywnie na jego zdrowie w dalszych latach jego życia. Dużo chorób już w dorosłym życiu człowieka spowodowanych jest jego nieprawidłowym odżywianiem w wieku dziecięcym (Miśniakiewicz, 2016). Należy więc być czujnym i racjonalnie dawkować maluchowi przekąski – zarówno te „dobre”, jak i te „złe”. Ważny jest przede wszystkim umiar, gdyż nie jest wskazane również, aby przekarmiać dziecko. Zjedzenie raz na jakiś czas batonika, chrupek czy popicie obiadu słodkim napojem nie wpłynie niekorzystnie na organizm malucha, a na pewno sprawi mu wiele przyjemności.

3. Metody badań

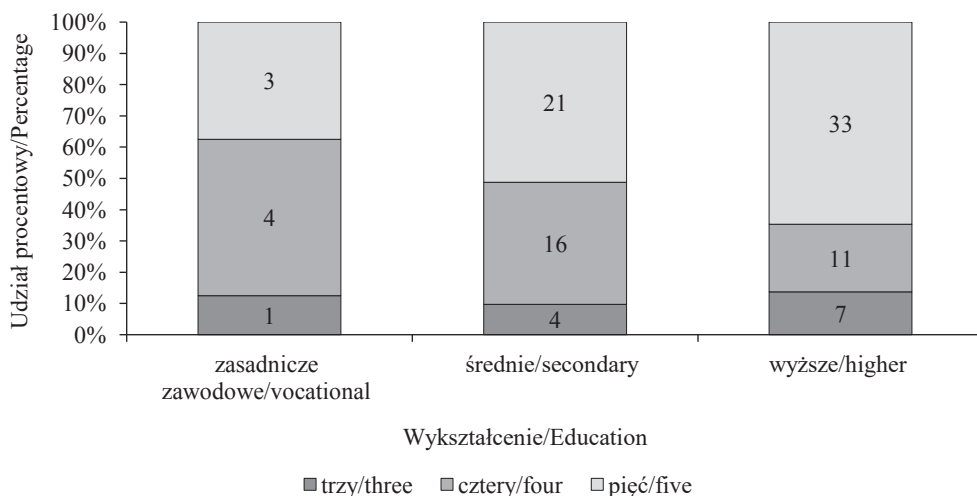
Badania zostały przeprowadzone w maju oraz czerwcu 2020 roku wśród rodziców dzieci uczęszczających do przedszkoli w miejscowości Brzeg. Narzędziem użytym do przeprowadzenia tych badań był autorski kwestionariusz ankietowy w formie papierowej. Ankiety zostały przekazane pracownikom przedszkoli po uprzedniej zgodzie dyrektorów tych placówek, następnie rozdane rodzicom, którzy mieli dwa tygodnie na uzupełnienie ich w domu, a po wypełnieniu zbierane były w przedszkolu przez nauczycieli nauczania początkowego. Każdy egzemplarz zawierał 25 pytań, w których większość była jednokrotnego wyboru, dwa pytania wielokrotnego wyboru, kilka pytań było otwartych. Kwestionariusz składał się z czterech części problemowych – obejmował pytania dotyczące nawyków żywieniowych dzieci, przekąsek spożywanych przez nie między posiłkami, ewentualnych chorób lub nietolerancji pokarmowych oraz zawierał trzy pytania metryczkowe na końcu arkusza pytań. Zebrane wyniki zostały umieszczone w programie Microsoft Excel. Do analizy wyników zastosowany został test zgodności i niezależności χ^2 . Liczba ankiet użytych do przeprowadzenia analizy statystycznej wyniosła 100 egzemplarzy.

4. Wyniki i dyskusja

W badaniu brało udział 52% rodziców chłopców i 48% dziewczynek. Najwięcej odpowiedzi zostało udzielonych przez rodziców pięcioletków (31%), następnie sześciolatków (26%), czterolatków (23%) oraz siedmioletków (20%). Większość dzieci objętych badaniem ankietowym mieszkała na wsi lub w małych miastach (do 50 tys. mieszkańców), z czego na wsi mieszkało najwięcej czterolatków i pięcioletków, natomiast w mieście do 50 tys. mieszkańców – sześciolatków. Najmniej odpowiedzi odnotowano wśród rodziców o wykształceniu zasadniczym zawodowym. Nikt w ankiecie nie zaznaczył wykształcenia podstawowego.

4.1. Liczba posiłków spożywanych dziennie przez dzieci

Zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia dzieci oraz młodzież powinni spożywać od czterech do pięciu posiłków dziennie ze względu na intensywne procesy zachodzące w ich organizmie. Grupa 57% rodziców biorących udział w badaniu deklaruwała, że ich dziecko spożywa pięć posiłków dziennie, 31% wskazało, że ich pociecha spożywa cztery posiłki, a tylko 12% trzy posiłki w ciągu dnia. Taki udział odpowiedzi jest zadowalający, gdyż zdecydowana większość rodziców dba o prawidłowe nawyki żywieniowe swoich dzieci, stosując rekomendacje Instytutu Żywności i Żywienia w planowaniu liczby posiłków spożywanych przez dzieci. Zauważalne jest, że im wyższe wykształcenie rodzica, tym dziecko spożywa więcej posiłków w ciągu dnia. Dzieci, których rodzice w kwestionariuszu deklarowali wyższe wykształcenie, spożywały więcej posiłków w ciągu dnia w porównaniu z grupą dzieci rodziców deklarujących wykształcenie średnie (rys. 1). Największy odsetek dzieci spożywających pięć posiłków dziennie występuje w rodzinach mieszkających na wsi (prawie 70%). Ze względu na małe liczebności miasta ze 150 tys. mieszkańców i więcej nie są brane w tym przypadku pod uwagę.

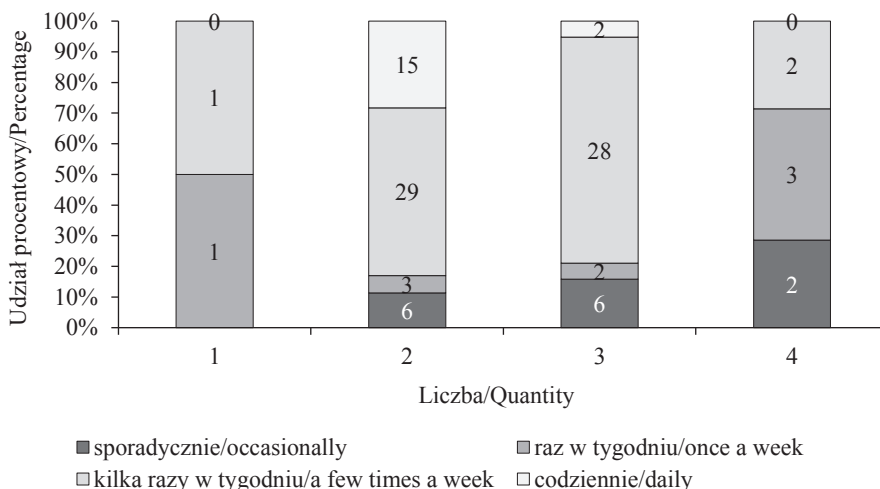


Rys. 1. Zależność między liczbą spożywanych przez dziecko posiłków a wykształceniem rodzica
Fig. 1. The relations between the number of meals child consumes and the education of parent

Źródło/ Source: badania własne/ own study.

4.2. Przekąski spożywane przez dzieci

Na podstawie przeprowadzonej analizy wyników wnioskować można, że zdecydowana większość dzieci (61%) spożywa przekąski kilka razy w tygodniu. Do grupy tej w większości należą cztero- i pięcioletki i to one właśnie chętniej wybierają słod-



Rys. 2. Częstość spożywania przez dziecko przekąsek oraz liczba posiłków spożywanym w przedszkolu

Fig. 2. The frequency of snacks for a child and the amount of food consumed in the kindergarten

Źródło/ Source: badania własne/ own study.

kie lub słone przekąski zamiast owoców lub warzyw. Przekąski przynajmniej kilka razy w tygodniu spożywa więcej chłopców – o około 15%. Zauważalne jest również, że im więcej dziecko spożywa posiłków dziennie, tym rzadziej sięga po przekąski w ciągu tygodnia i chętniej wybiera je w formie warzyw lub owoców (rys. 2). Odsetek dzieci spożywających przekąski codziennie wynosi 19% i w najmniejszym stopniu występuje wśród dzieci w wieku sześciu lat (10%). To właśnie ta grupa przedszkolaków sięga chętniej po owoce lub warzywa niż po słodkie lub słone przekąski. Stwierdzono, że 14% dzieci spożywa przekąski sporadycznie i tylko w formie owoców lub warzyw, natomiast pozostałe 6% branych pod uwagę przedszkolaków spożywa je raz w tygodniu. Zaobserwowana została również tendencja, że zdecydowana większość dzieci osób z wyższym wykształceniem spożywa mniej przekąsek w porównaniu z dziećmi osób o niższym wykształceniu, przy czym zazwyczaj przekąskami tymi są owoce lub warzywa. Wyższy poziom wiedzy może być czynnikiem sprzyjającym większemu zainteresowaniu zagadnieniami związanymi z profilaktycznym stylem życia. To właśnie wśród przedstawicieli tej grupy najczęściej ankietowanych udzieliło odpowiedzi, że informacje dotyczące żywienia dzieci zdobywają z książek i czasopism naukowych. W ogólnym rozrachunku jednak to źródło informacji zajmuje dopiero trzecie miejsce (34%). Poprzedzają je informacje zdobywane z mediów (67%) oraz uzyskiwane wśród rodziny i znajomych (38%).

Stwierdzono, że większość dzieci (61%) spożywa produkty typu *fast food* sporadycznie. Dodatkowo 24% maluchów konsumuje te produkty tylko kilka razy w mie-

siącu, 11% dzieci sięga po żywność typu *fast food* raz w tygodniu, natomiast 4% nie spożywa jej w ogóle. Zauważyć można, że największy odsetek przedszkolaków spożywających te produkty raz w tygodniu przypada na dzieci w wieku czterech lat (20%). W tej grupie jest też najmniejszy odsetek dzieci spożywających jedzenie typu *fast food* sporadycznie (około 52%). W pozostałych grupach wiekowych nie stwierdzono większych różnic. Różnice w odpowiedziach pomiędzy płciami dzieci nie są duże, choć widoczne. Nie są one jednak statystycznie istotne. Zaobserwowano, że o około 10% więcej chłopców w porównaniu z dziewczynkami spożywa tego typu jedzenie kilka razy w miesiącu lub różnica ta wynosi prawie 6% więcej raz w tygodniu, również na rzecz przedszkolaków płci męskiej. Wśród dzieci spożywających pięć posiłków dziennie – w porównaniu z dziećmi spożywającymi mniej posiłków w ciągu dnia – występuje większy procent dzieci spożywających produkty typu *fast food* sporadycznie (rys. 3).



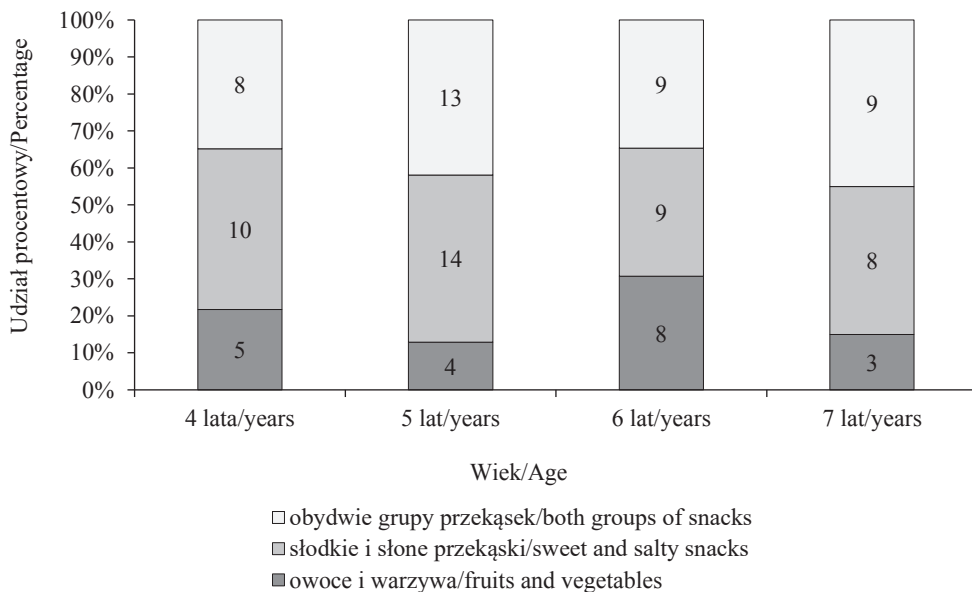
Rys. 3. Częstość spożywania przez dziecko produktów typu *fast food* oraz liczba posiłków spożywanych dziennie przez dziecko

Fig. 3. Frequency of fast-food and amount of food consumed per day by a child

Źródło/Source: badania własne/ own study.

Największy odsetek dzieci (41%) wybiera słodkie lub słone przekąski, aby zaspokoić głód między daniami. Nieznacznie mniej dzieci, bo 39%, równie chętnie sięga zarówno po słodkie lub słone przekąski, jak i po owoce lub warzywa. Zaledwie 20% przedszkolaków wybiera chętniej jako przekąskę owoc lub warzywo. Wśród dzieci spożywających przekąski sporadycznie nie pojawiła się odpowiedź „słodkie/słone” (rys. 3). Co więcej przewagę w tej grupie stanowi odpowiedź „owoce/warzywa”. Za to wśród dzieci spożywających przekąski codziennie lub raz w tygodniu

przeważają wskazania słodkich lub słonych przekąsek. Można zauważyć, że największy odsetek dzieci, które częściej sięgają po owoce lub warzywa niż po słodkie czy słone przekąski, występuje w grupie sześciolatków (około 30%). Wyraźnie większy procent dzieci, które sięgają bardziej po słone lub słodkie przekąski, występuje wśród cztero- oraz pięciolatków (blisko 45%) (rys. 4).



Rys. 4. Rodzaj przekąsek spożywanym przez dziecko oraz wiek dziecka

Fig. 4. The type of snacks a child consumes and the age of the child

Źródło/ Source: badania własne/ own study.

Wśród dzieci spożywających dwa posiłki w przedszkolu odsetek dzieci spożywających słone lub słodkie przekąski jest największy i wynosi niecałe 50% (w tym przypadku do wnioskowania nie są brane pod uwagę dzieci spożywające jeden posiłek w przedszkolu ze względu na zbyt małą liczbę odpowiedzi). Największy odsetek dzieci chętniej sięgających po warzywa lub owoce znajduje się wśród dzieci spożywających minimum trzy posiłki w przedszkolu. Podobnie większość przedszkolaków sięgających po owoce i warzywa znajduje się wśród dzieci spożywających pięć posiłków dziennie (blisko 28%). Wynika z tego, że im więcej posiłków dziecko spożywa w ciągu dnia, tym chętniej sięga po owoce lub warzywa jako przekąskę. Ze względu na małe liczebności w odpowiedziach „równie chętnie sięga zarówno po słodkie/słone przekąski, jak i owoce/warzywa” oraz „owoce/warzywa”, dane zostały skumulowane do dwóch wierszy: „słodkie i słone” i „owoce, warzywa oraz słodkie, słone” (tab. 1).

Tabela 1. Rodzaj spożywanego przez dziecko przekąsek oraz liczba posiłków spożywanego dziennie przez dziecko

Table 1. Type of snacks and amount of food a child consumes per day

Rodzaj przekąsek/ Type of snacks	Liczba posiłków spożywanego dziennie/ Quantity of meals consumed daily			Suma/ Sum
	trzy/ three	cztery/ four	pięć/ five	
Słodkie i słone/ sweet and salty	7	18	16	41
Owoce, warzywa oraz słodkie i słone/ fruits, vegetables and sweet, salty	5	13	41	59
Suma/ Sum	12	31	57	100

Źródło/ Source: badania własne/ own study.

4.3. Potencjalne choroby lub nietolerancje pokarmowe wśród dzieci

Zaobserwowano, że tylko wśród 9% branych pod uwagę dzieci występowało uczulenie lub alergia pokarmowa, przy czym tylko 1% spośród tych dzieci nie miało potwierdzenia tej alergii u lekarza specjalisty.

Problem nadwagi wystąpił wśród 9% dzieci, a problem niedowagi wśród 3%. Pozostałe przedszkolaki miały masę ciała w normie. Dzieci z niedowagą pojawiły się w młodszych grupach wiekowych (cztery i pięć lat). Największy procent dzieci z nadwagą wystąpił w grupie sześciolatek (5%). Stwierdzono, że im wyższe wykształcenie rodzica, tym większy procent dzieci z prawidłową masą ciała. Wśród rodziców z wykształceniem wyższym odsetek ten wynosi około 92%, u rodziców z wykształceniem średnim – blisko 83%, natomiast wśród rodziców z wykształceniem zasadniczym zawodowym – 75%.

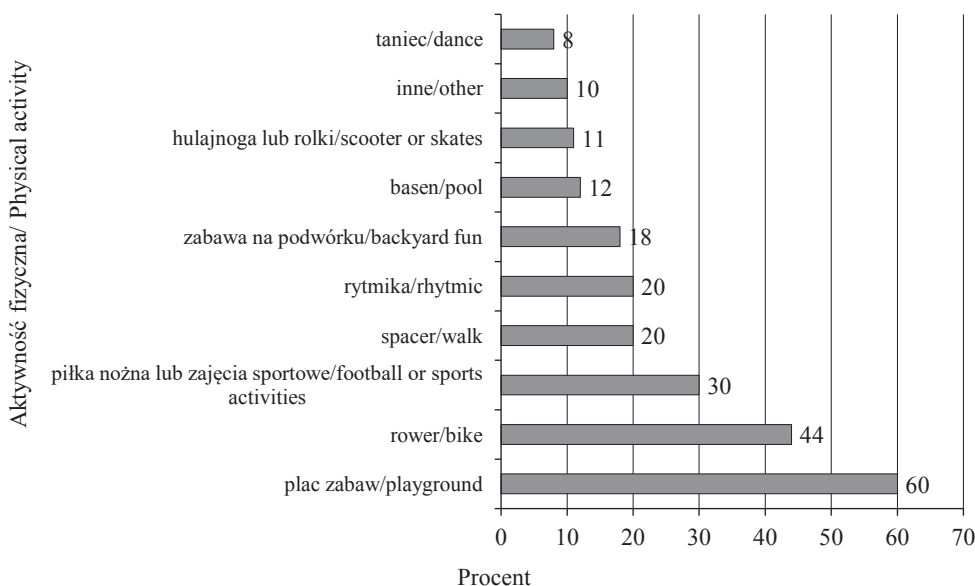
Wśród dzieci spożywających przekąski codziennie oraz kilka razy w miesiącu konsumujących produkty typu *fast food* wystąpił największy odsetek dzieci z nadwagą (2% i 5%). Zauważalne jest, że wśród przedszkolaków spożywających jedzenie typu *fast food* sporadycznie problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała dotyczył tylko 2%.

Stwierdzono także, że wśród dzieci spożywających wyłącznie słone lub słodkie przekąski (30 dzieci) wystąpił największy odsetek dzieci z zaburzeniami prawidłowej masy ciała – zarówno z niedowagą (3%), jak i z nadwagą (8%).

4.4. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych przez ograniczenie określonych produktów spożywczych oraz aktywność fizyczną dziecka

Z przeprowadzonych badań wynika, iż rodzice przedszkolaków starają się postępować zgodnie z wytycznymi piramidy zdrowego żywienia. Ankietowani deklarują, że ich dzieci codziennie lub prawie każdego dnia spożywają mleko, jego przetwory oraz zboża w formach pieczywa, kasz czy ryżu. Ryby w 13% przypadków są spożywane przez dzieci kilka razy w tygodniu, w zdecydowanej większości pojawiają się w menu raz w tygodniu (64%), natomiast aż 23% dzieci nie spożywa ich w ogóle.

Na podstawie uzyskanych wyników zaobserwowano, iż 58% przedszkolaków w ograniczonym stopniu spożywa określone produkty żywnościowe, takie jak: słodkie/słone przekąski, napoje słodzone lub gazowane oraz żywność typu *fast food*. Największy odsetek dzieci, którym ograniczane są określone produkty żywnościowe, występuje wśród sześciolatków (około 69%). Natomiast najmniejsze ograniczenia odnośnie do tych produktów rodzice nakładają na dzieci w wieku czterech lat (blisko 47%). Z kolei różnica pomiędzy płciami w tym zakresie praktycznie nie istnieje. Zarówno dla chłopców, jak i dla dziewczynek wynosi w przybliżeniu 41% dla braku ograniczeń jakichkolwiek produktów żywnościowych. Największy procent dzieci, które mają ograniczone określone produkty, stanowią dzieci rodziców z wyższym wykształceniem (około 70%), a najmniejszy – rodziców mających wykształcenie średnie (blisko 42%).



Rys. 5. Rodzaj aktywności fizycznej dziecka

Fig. 5. The type physical activity of a child

Źródło/Source: badania własne/own study.

Pod względem aktywności fizycznej rodzice przedszkolaków deklarowali, iż ich dzieci najczęściej i najchętniej wybierają takie jej rodzaje, jak: zabawa na placu zabaw (60%), jazda na rowerze (44%), gra w piłkę nożną oraz inne zajęcia sportowe (30%), spacer (20%), rytmika (20%), zabawa na podwórku (18%), basen (12%), jazda na hulajnodze lub rolkach (11%), taniec (8%) (rys. 5).

5. Podsumowanie

Na podstawie analizy uzyskanych wyników można stwierdzić, że im więcej posiłków dziecko spożywa w ciągu dnia, tym chętniej sięga po owoce lub warzywa jako przekąskę. Wśród tej grupy wystąpił największy odsetek przedszkolaków spożywających minimum trzy posiłki w przedszkolu oraz pięć posiłków w ciągu dnia. Również poziom wykształcenia rodziców, biorących udział w ankiecie, odgrywa istotną rolę. Zdecydowana większość rodziców z wyższym wykształceniem skuteczniej wprowadza w życie zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia przedszkolaków aniżeli rodzice z wykształceniem średnim czy zasadniczym zawodowym. To właśnie ta grupa ankietowanych udzieliła najczęściej odpowiedzi odnośnie do liczby posiłków spożywanych przez ich dzieci w ciągu dnia. Uważa się, że mają oni większą wiedzę, jakie produkty warto włączać do codziennej diety, a które lepiej ograniczać. Również wśród tej grupy odnotowano największy odsetek dzieci spożywających owoce i warzywa w różnej formie jako przekąskę między głównymi posiłkami, jak również dzieci, w przypadku których w większym stopniu ograniczone zostało spożycie wysokokalorycznych produktów i żywności typu *fast food*. Nie świadczy to jednak o tym, że rodzice z niższym wykształceniem nie wiedzą, w jaki sposób karmić swoje dzieci. Tutaj odsetek prawidłowego żywienia dzieci również był bardzo wysoki, jednak zdecydowanie rzadziej dzieciom ograniczane były wysoko przetworzone produkty żywnościowe, co miało w efekcie wpływ na liczbę posiłków spożywanych w ciągu dnia lub w przedszkolu. Rodzice starają się dostarczać swoim dzieciom wszystkich niezbędnych do rozwoju produktów spożywczych w odpowiednich dla nich ilościach. Znaczna część opiekunów decyduje się również na ograniczanie spożycia słodkich lub słonych przekąsek czy napojów gazowanych, przy czym zwraca większą uwagę na aktywność fizyczną przedszkolaka.

Literatura

- Eugster, G. (2018). *Żywnie dzieci. Podstawy teoretyczne i praktyczne wskazówki*, Wrocław: Edra Urban & Partner.
- Gębski, J. i Kosicka-Gębska, M. (2013). Słone przekąski w diecie młodych konsumentów, *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, XLV(3), 733-738.
- Górnicka, M., Frąckiewicz, J., Anyżewska, A. i Brzezińska, A. (2016). Warzywa i owoce w przedszkolnych jadłospisach. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 97(1), 76-80.
- Kolarzyk, E., Janik, A. i Kwiatkowski, J. (2008). Zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 89(4), 527-532.
- Kozłowski, W. i Rutkowska, A. (2018). Megatrendy w konsumpcji żywności a marketing społecznie zaangażowany. *Handel Wewnętrzny*, 2(373), 261-269.
- Miśniakiewicz, M. (2016). Innowacyjność a oczekiwania konsumentów na rynku wyrobów cukierniczych. W: T. Tarko, I. Drożdż, D. Najgebauer-Lejko, A. Duda-Chodak (red.), *Innowacyjne rozwiązania w technologii żywności i żywieniu człowieka* (s. 40-47). Kraków: Polskie Towarzystwo Technologów Żywności.

- Pacian, A., Kulik, T., Kocki, J., Kaczoruk, M. i Kawiak-Jawor, E. (2018). Zachowania zdrowotne matek a nieprawidłowa masa ciała dziecka. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, (61), 49-60.
- Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży*. (b.d.). Pobrane z 8 marca 2021 z <http://izz.waw.pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/643-piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>
- Weker, H., Kowalewska-Kantecka, B., Oblacińska, A., Rowicka, G., Tabak, I., Jodkowska, M., Kluba, L., Strucińska, M. (2016). *O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci*. Warszawa: Miasto Stołeczne Warszawa.