

© Borgis

Zachowania żywieniowe rodziców dzieci przedszkolnych zamieszkałych na terenie Górnego Śląska

*Elżbieta Szczepańska¹, Karolina Janion², Beata Stanuch², Jagoda Rydelek²,
Marta Heller-Surowiec², Katarzyna Kulesza²

¹Zakład Żywienia Człowieka Katedry Dietetyki, Wydział Zdrowia Publicznego,
Śląski Uniwersytet Medyczny, Zabrze

Kierownik Zakładu: dr hab. n. farm. Elżbieta Grochowska-Niedworok

²Studenckie Koło Naukowe Młodych Edukatorów, Zakład Żywienia Człowieka Katedry Dietetyki,
Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny, Zabrze
Opiekun Koła: dr. n. med. Elżbieta Szczepańska

NUTRITIONAL BEHAVIORS OF PRESCHOOL CHILDREN'S PARENTS INHABITING UPPER SILESIA

Summary

Introduction. Nutritional habits are formed at an early age therefore, it is important for parents to send appropriate attitudes in the field of nutrition for children of preschool age. Moreover, it is more effective if parents are the role models for their children.

Aim. The aim of the study was to assess dietary behaviors of preschool children's parents and to identify the differences between the frequency of normal eating behaviors of girls' and boys' parents.

Material and methods. The study included 365 parents of children attending kindergartens in Upper Silesia; the proprietary research tool was a questionnaire consisting of 25 questions. The obtained results were processed with the use of MS Excel, while the statistical analysis was performed by using Statistica 10.0.

Results. The analysis of the results showed that 47.7% of parents always encourage children to try new foods and dishes. 75.9% of parents declared that their child eats meals at the table with the family, while 14.8% of them, while watching TV. 66.6% of parents occasionally give their child fast food products, while 20.3% did not give them at all. 43.8% of parents give the child sweets several times a week, 21.6% daily. 37.8% of parents occasionally give children fizzy drinks and 29.3% do not give these drinks at all.

Conclusions. Parents' dietary habits are partially incorrect. The largest group consisted of parents characterized by a medium level of normal eating behaviors. There was no difference between the frequency of normal eating behaviors of girls' and boys' parents.

Key words: nutritional behavior, parents, preschool-aged children

WSTĘP

Zachowania żywieniowe są kształtowane od najmłodszych lat, szczególnie pod dużym wpływem uwarunkowań kulturowo-społecznych, cywilizacyjnych oraz rodzinnych (1). Rola rodziców jest bardzo istotna w kształtowaniu oraz utrwalaniu właściwych postaw żywieniowych. To właśnie rodzice zobowiązani są do przekazywania dzieciom odpowiedniej wiedzy, stanowią także wzorzec do naśladowania; efektywność nauczania jest większa, gdy

postępowanie rodziców jest zgodne z przekazywaną przez nich wiedzą (2, 3).

Aby zapewnić właściwy rozwój fizyczny i psychiczny dziecka konieczne jest spełnienie odpowiednich warunków, a najważniejszym z nich jest prawidłowe odżywianie (4, 5). Sposób żywienia powinien być dostosowany do etapu rozwojowego. Według rekomendacji Instytutu Żywności i Żywienia dziecko w wieku przedszkolnym powinno spożywać trzy główne posiłki (śniadanie, obiad,

kolacją) oraz mieć uzupełnioną dzienną rację pokarmową dwoma posiłkami dodatkowymi (6). Odstęp pomiędzy posiłkami nie powinien być dłuższy, niż 3-4 godziny, przy czym pierwszy posiłek powinien być spożywany jeszcze przed wyjściem dziecka z domu (7). Sposób żywienia powinien opierać się na różnorodnych produktach spożywczych i pokrywać dobowe zapotrzebowanie na składniki odżywcze (8, 9). W tym celu należy tak planować żywienie w domu, aby uzupełniało ono przedszkolną rację pokarmową (10).

Prawidłowym zachowaniem żywieniowym jest konsumowanie posiłków w przyjaznej atmosferze i w skupieniu, najlepiej przy stole z rodziną (11). Takie okoliczności spożywania posiłków pozwalają na zapoznanie się dziecka z nowymi produktami lub potrawami, ponadto przyczyniają się do zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, a także służą umacnianiu więzi rodzinnych (10, 12). Izolacja czynników rozpraszających z bliskiego otoczenia, a także niezmuszanie dziecka do jedzenia – to zachowanie rodzica sprzyjające utrwalaniu prawidłowych zachowań żywieniowych (2, 9, 13). Również wspólne robienie zakupów i przygotowanie wraz z dzieckiem posiłków zwiększa zainteresowanie dzieci tematyką żywienia, a to pozytywnie wpływa na rozwój dziecka i jego funkcjonowanie w środowisku rówieśniczym (9). Należy podkreślić, że istotne jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat, bowiem takie postępowanie zwiększa prawdopodobieństwo zachowania pełni zdrowia w późniejszym okresie życia.

CEL PRACY

Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych rodziców dzieci przedszkolnych oraz identyfikacja różnic pomiędzy częstością występowania prawidłowych zachowań żywieniowych rodziców dziewczynek i chłopców.

MATERIAŁ I METODY

W badaniu uczestniczyło 365 rodziców dzieci uczęszczających do przedszkoli na terenie Górnego Śląska.

Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz składający się z 25 pytań. Pierwsza jego część to tzw. metryczka, w której zawarto pytania odnoszące się do cech społeczno-demograficznych badanych osób. Druga natomiast to część właściwa, w której zamieszczono pytania dotyczące zachowań żywieniowych badanych rodziców dzieci w wieku przedszkolnym.

Uzyskane wyniki opracowano przy użyciu programu MS Excel, analizę statystyczną wykonano z wykorzystaniem programu Statistica 10.0. Odpowiedzi analizowano łącznie dla wszystkich badanych oraz z uwzględnieniem podziału na dwie grupy: odpowiedzi rodziców chłopców i dziewczynek.

Do oceny różnic pomiędzy częstością występowania prawidłowych zachowań żywieniowych wśród rodziców dziewczynek i chłopców wykorzystano test dla dwóch wskaźników struktury (procentów) oraz test U-Manna Whitneya. Do oceny poziomu zachowań żywieniowych badanych rodziców ustalono trzy przedziały:

0,0-0,4 > niski poziom zachowań żywieniowych,

0,4-0,7 > średni poziom zachowań żywieniowych,

0,7-1,0 > wysoki poziom zachowań żywieniowych.

Dla wszystkich analiz za istotną statystycznie przyjęto wartość $p \leq 0,05$.

WYNIKI

Charakterystyka badanej grupy

Spośród wszystkich badanych rodzice dziewczynek stanowili 48,8%, natomiast rodzice chłopców – 51,2%. Kluczowe decyzje dotyczące żywienia rodziny najczęściej podejmowały matki, tę grupę stanowiło 65,7% badanych. Matki aktywne zawodowo stanowiły 73,7%, a nieaktywne – 26,3% wszystkich badanych matek. Badane matki najczęściej legitymowały się wykształceniem wyższym (47,5% badanych). Ojcowie pracujący zawodowo stanowili 95,3%, a niepracujący 4,7% wszystkich badanych ojców. Badani ojcowie najczęściej legitymowali się wykształceniem wyższym (45,5% badanych). W opinii rodziców chłopców, 29,4% dzieci jest szczupłych, 64,7% ocenia masę ciała chłopców jako prawidłową, natomiast 5,9% wskazuje na ich nadwagę. Z kolei 24,7% rodziców dziewczynek oceniło, że ich dziecko jest szczupłe, 70,8% że masa ciała ich dziecka jest prawidłowa, a 4,5% badanych rodziców dziewczynek określiło, że ich dziecko ma nadwagę. Żaden rodzic, zarówno dziewczynek jak i chłopców, nie ocenił swojego dziecka jako otyłego. Jednocześnie 71,5% badanych rodziców oceniło, że ich dzieci jedzą tyle, ile powinny, natomiast 16,4% – że dzieci są niejadkami.

Zachowania żywieniowe rodziców dzieci przedszkolnych (ogółem)

Analiza wyników wykazała, że 78,9% spośród wszystkich badanych rodziców oceniło swój poziom wiedzy na temat prawidłowego odżywiania dzieci jako pełny i wystarczający. Na pytanie dotyczące źródeł informacji o odżywianiu dzieci 32,1% spośród wszystkich badanych rodziców stwierdziło, że informacje te czerpie od rodziny lub znajomych, 31% z literatury fachowej, a 21,1% od lekarza pediatry lub dietetyka. 57,3% rodziców deklarowało, że zawsze posiada wiedzę o tym, co dziecko jadło podczas pobytu w przedszkolu, zaś 6,3% zawsze i 68,2% tylko czasami wykorzystuje tę wiedzę do przygotowywania posiłków w domu, unikając używania tych produktów, które były przez dziecko wcześniej spożywane.

Oceniając zachowania żywieniowe rodziców dzieci, stwierdzono, że dzieciom od powrotu z przedszkola aż do momentu pójścia spać podawany jest jeden posiłek (4,1% odpowiedzi) lub dwa posiłki (68,3% odpowiedzi). Na pytanie, czym rodzice najczęściej kierują się przy przygotowaniu posiłków w domu, 43,3% z nich odpowiedziało, że upodobaniami dziecka, 39,5% – wykorzystaniem produktów, które aktualnie mają w domu, a 12,6% – czasem, który mogą na tę czynność przeznaczyć. 47,7% rodziców zawsze zachęca dzieci do próbowania nowych produktów spożywczych i potraw. Jeżeli chodzi o okoliczności spożywania posiłków, 75,9% rodziców deklarowało, że dziecko je posiłki przy stole z rodziną,

natomiast 14,8% robi to podczas oglądania telewizji. 70,7% rodziców podaje dziecku posiłki regularnie. Między głównymi posiłkami przekąski podaje okazjonalnie 40,3% rodziców, a 27,9% robi to kilka razy w tygodniu. 66,6% rodziców deklaruje, że podaje swojemu dziecku produkty typu fast food okazjonalnie, zaś 20,3% twierdziło, że wcale. 43,8% rodziców podaje dziecku słodkie kilka razy w tygodniu, a aż 21,6% codziennie. Z kolei 37,8% rodziców podaje dzieciom napoje gazowane okazjonalnie i 29,3% wcale. 87,1% spośród wszystkich badanych rodziców stwierdziło, że ogranicza swojemu dziecku spożycie niektórych produktów spożywczych, a najczęściej ograniczonymi produktami okazały się słodkie (38,4%), chipsy i/lub solone przekąski (23,6%), potrawy typu fast food (17%) i słodzone napoje gazowane (14,5%).

19,7% spośród wszystkich badanych rodziców deklaruje, że zawsze robi zakupy produktów spożywczych wraz z dzieckiem. 61,6% spośród wszystkich badanych rodziców deklaruje, że głównym kryterium zakupu jest wartość odżywcza produktów spożywczych i/lub ich skład, 16,4% badanych wskazało, że podczas wyboru produktów spożywczych kieruje się marką produktu, a 15,3% ceną. Na pytanie: czy będąc na zakupach

z dzieckiem, rodzice kupują mu to, na co ma ochotę, 71% odpowiedziało, że tak, ale dając przy tym możliwość wyboru z określonej grupy produktów.

Porównanie częstości występowania prawidłowych zachowań żywieniowych rodziców z uwzględnieniem płci dzieci przedstawia tabela 1.

Średni odsetek prawidłowych odpowiedzi wszystkich badanych rodziców wynosił 55,47 (\pm SD 16,92), z czego badana grupa rodziców chłopców uzyskała odpowiednio 55,12 (\pm SD 17,71), natomiast grupa rodziców dziewczeczek 55,83 (\pm SD 16,09). Nie stwierdzono różnic między analizowaną populacją rodziców dziewcząt i rodziców chłopców ze względu na procent prawidłowo udzielonych odpowiedzi ($p = 0,952$; test U-Manna Whitneya).

Poziom zachowań żywieniowych wszystkich badanych rodziców oraz poziom zachowań żywieniowych rodziców według płci dzieci przedstawiają ryciny 1, 2.

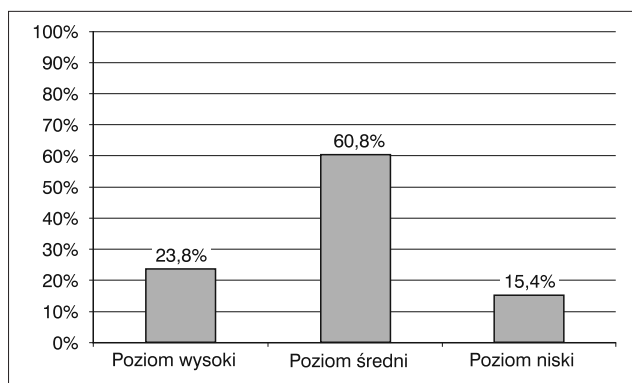
Stwierdzono, iż niskim poziomem zachowań żywieniowych charakteryzowało się 15,4%, średnim poziomem – 60,8%, natomiast wysokim – 23,8% wszystkich badanych rodziców (ryc. 1). Ponadto stwierdzono, iż niskim poziomem zachowań żywieniowych wykazał się wyższy

Tabela 1. Porównanie częstości występowania prawidłowych zachowań żywieniowych rodziców według płci dzieci.

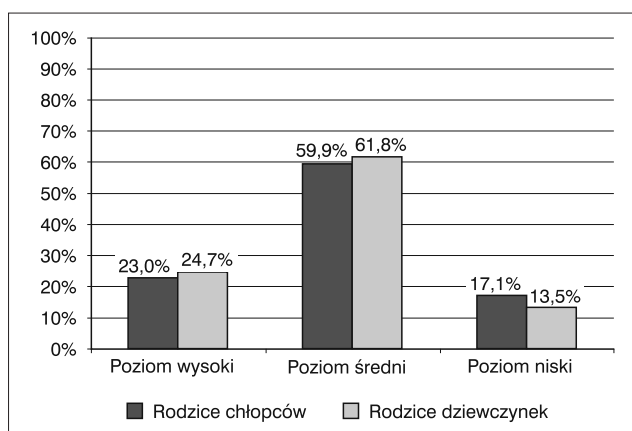
Prawidłowe zachowania	Liczba prawidłowych odpowiedzi (%)			Poziom istotności*
	Razem (n = 365)	Rodzice dziewcząt (n = 178)	Rodzice chłopców (n = 187)	
Posiadanie wiedzy na temat tego, co dziecko spożywa podczas pobytu w przedszkolu	57,3	62,9	51,9	0,034**
Wykorzystywanie informacji o tym, co dziecko jadło w przedszkolu do przygotowania posiłków w domu	6,3	4,5	8	0,169
Spożywanie 1-2 posiłków w domu, w zależności od godziny powrotu z przedszkola	72,4	73,6	71,1	0,594
Zachęcanie dziecka do spożywania nowych potraw	47,7	45,5	49,7	0,422
Spożywanie posiłku przy stole z rodziną	75,9	79,2	72,7	0,147
Regularne spożywanie posiłków	70,7	70,2	71,1	0,850
Niespożywanie przekąsek między posiłkami	2,7	3,9	1,6	0,177
Niespożywanie lub okazjonalne spożywanie produktów typu fast food	86,8	88,8	85,0	0,283
Niespożywanie lub okazjonalne spożywanie słodkich	17,5	16,9	18,2	0,744
Niespożywanie lub okazjonalne spożywanie napoi gazowanych	67,1	68,0	66,3	0,730
Niestosowanie produktów spożywczych jako formy nagrody dla dziecka	43,8	42,7	44,9	0,672
Kierowanie się składem/wartością odżywczą podczas zakupów produktów spożywczych	61,6	61,8	61,5	0,953
Kupowanie dziecku produktów, na które ma ochotę, przy możliwości wyboru z określonej grupy produktów	70,9	70,8	71,1	0,950

* test dla dwóch wskaźników struktury (procentów)

** różnica istotna statystycznie



Ryc. 1. Poziom zachowań żywieniowych wszystkich rodziców dzieci przedszkolnych.



Ryc. 2. Poziom zachowań żywieniowych rodziców dzieci przedszkolnych z uwzględnieniem płci dziecka.

odsetek rodziców chłopców niż dziewczynek (17,1% vs 13,5%), natomiast średnim i wysokim wyższy odsetek rodziców dziewczynek (odpowiednio 61,8% i 24,7%) niż chłopców (odpowiednio 59,9% i 23%) (ryc. 2).

DYSKUSJA

Racjonalne i zbilansowane odżywianie jest jednym z warunków prawidłowego rozwoju dziecka. Dzieci spędzają w przedszkolu nawet 8-10 godzin dziennie, dlatego podawane tam posiłki powinny pokrywać 75% dobowego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Wiedza o tym, co dziecko zjadło podczas pobytu w przedszkolu jest konieczna, by móc tak skomponować posiłki domowe, aby stanowiły one uzupełnienie dobowej racji pokarmowej. Analiza wyników badań własnych wykazała, że jedynie 57,3% spośród wszystkich badanych rodziców stwierdziło, że zawsze posiada wiedzę na temat tego, co dziecko spożywa podczas pobytu w przedszkolu, a jedynie 6,3%, przygotowując posiłki w domu, zawsze wykorzystuje tę wiedzę, aby nie powielać spożywanych wcześniej potraw. Pozytywne wyniki w tym zakresie otrzymały Sadowska i Krzymuska, które – oceniając uzupełnianie racji pokarmowej przez rodziców dzieci przedszkolnych – wykazały, że 26,9% z nich zawsze wykorzystuje informacje zawarte w jadłospisach do przygotowania posiłków w domu (10).

Nie bez znaczenia jest liczba spożywanych przez dziecko posiłków po powrocie z przedszkola do domu. Zależy ona od liczby spożywanych posiłków w przedszkolu oraz od godziny powrotu dziecka do domu. W ciągu całego dnia dziecko powinno spożyć 4-5 posiłków. Pierwsze śniadanie dziecko powinno spożyć przed wyjściem do przedszkola. Przedszkolna racja pokarmowa powinna składać się z drugiego śniadania, obiadu i podwieczorku, a następnie powinna zostać uzupełniona o kolację spożytą już w domu (6). Wyniki badań własnych wykazały, że po powrocie do domu dwa posiłki podawało dzieciom 68,3%, a jeden posiłek 4,1% badanych rodziców.

Często występującym, niekorzystnym zwyczajem żywieniowym rodziców jest podawanie dzieciom między posiłkami przekąsek. Dowodzą tego m.in. wyniki badań własnych, według których 97,3% rodziców potwierdziło ten fakt. Równie niekorzystne zwyczaje zaobserwowali: Maria Gacek (14), która oceniała zachowania żywieniowe grupy dzieci przedszkolnych; Platta i Martul (4), które oceniały wiedzę rodziców w zakresie wpływu zachowań żywieniowych i roli aktywności fizycznej na prawidłowy rozwój dzieci, oraz Stankiewicz i wsp. (3), którzy oceniali m.in. wiedzę i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi. Należy pamiętać, że spożywanie przekąsek może ograniczać łaknienie i w następstwie prowadzić do niedoborów ważnych dla dzieci składników pożywienia, ale również może być przyczyną występowania nadmiernej masy ciała.

Najwłaściwsze jest spożywanie posiłków wraz z rodziną przy stole. W badaniach własnych 75,9% rodziców wskazało na takie okoliczności, natomiast 14,8% z nich deklarowało, że dziecko spożywa posiłki podczas oglądania telewizji. Podobne wyniki uzyskały w swoich badaniach Łoś-Rycharska i Niećławska (12), które wykazały, że choć większość dzieci spożywała posiłki przy stole, to jednak często występującą nieprawidłowością dotyczącą okoliczności spożywania posiłków jest jedzenie posiłków podczas zabawy albo przed ekranem telewizora lub komputera. Natomiast mniej korzystne wyniki badań w tym zakresie otrzymały Platta i Martul (7), według których 44% badanych rodziców przyznało, że podczas spożywania posiłków pozwala dzieciom oglądać telewizję, grać na komputerze lub czytać książki.

Niepokojącym zjawiskiem obserwowanym wśród dzieci jest nadmierne spożywanie słodczy, wysoko słodzonych napojów gazowanych oraz produktów typu fast food, niejednokrotnie podawanych przez rodziców lub opiekunów w formie nagrody. Tymczasem warto podkreślić fakt, że spożywanie produktów bogatych w cukry proste oraz nasycone kwasy tłuszczowe sprzyja powstawaniu otyłości oraz próchnicy zębów (15). W badaniu własnym 43,8% ankietowanych deklarowało podawanie dzieciom słodczy kilka razy w tygodniu, a 21,6% codziennie. Na podobną częstość podawania dzieciom słodczy wskazali Stankiewicz i wsp. (16) oraz Maria Gacek (14), natomiast jeszcze większą częstość odnotowali Bielaszka i wsp. (17). Wyniki badań własnych wykazały, że 66,6% rodziców deklarowało, że podaje

swojemu dziecku produkty typu fast food okazjonalnie, a 20,3% – wcale. Wyniki te są korzystniejsze niż wyniki badań innych autorów (18, 19).

Zarówno w badaniach własnych, jak i innych autorów wykazano liczne błędy w żywieniu dzieci przedszkolnych. Niski poziom wiedzy żywieniowej rodziców może przyczyniać się do powstawania nieprawidłowych zachowań u ich dzieci, a te z dużym prawdopodobieństwem mogą być kontynuowane w późniejszym okresie życia (16, 18-20). Opisane błędy żywieniowe wskazują na potrzebę przeprowadzania edukacji żywieniowej, co podkreśla także wielu autorów (2, 16, 21).

W badaniu Koziół-Kozakowskiej i wsp. (2) wskazano, że matki mają większy wpływ na dziecko w procesie wychowawczym niż ojcowie, stąd też działania edukacyjne w pierwszej kolejności należałoby skierować do tej grupy. Warty podkreślenia jest fakt, że im wyższy poziom wiedzy żywieniowej oraz umiejętności kulinarne osób edukujących, tym osiągnięte wyniki mogą być bardziej zadawalające (2).

WNIOSKI

1. Zachowania żywieniowe badanych rodziców są w części nieprawidłowe.
2. Najliczniejszą grupę stanowili rodzice charakteryzujący się średnim poziomem prawidłowych zachowań żywieniowych.
3. Nie stwierdzono różnic pomiędzy częstością występowania prawidłowych zachowań żywieniowych rodziców dziewczynek i chłopców.

Piśmiennictwo

1. Socha J, Stolarczyk A, Socha P: Zachowania żywieniowe – od genetyki do środowiska społeczno-kulturowego. *Nowa Pediatria* 2002; 3: 212-217. 2. Koziół-Kozakowska A, Piórecka B, Schlegel-Zawadzka M: Program edukacji żywieniowej dla dzieci w wieku przedszkolnym i ich rodziców realizowany w Krakowie. *Stud Med* 2008; 11: 65-69. 3. Stankiewicz M, Pieszko M, Śliwińska A, Małgorzewicz S i wsp.: Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast. *Endokrynol Otyłość* 2010; 8(2): 59-66. 4. Dymkowska-Malesa M, Skib-

niewska K: Udział posiłków przedszkolnych w pokryciu zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze i energię. *Bromat Chem Toksykol* 2011; 3: 374-379. 5. Stankiewicz J, Bogdańska K: Ocena poziomu wiedzy żywieniowej pracowników przedszkoli w zakresie prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. *Probl Hig Epidemiol* 2013; 94(3): 479-483. 6. Charzewska J (red.): Rekomendacje dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia dzieci w przedszkolach. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2011; 9-101. 7. Platta A, Martul A: Ocena wiedzy rodziców w zakresie wpływu nieprawidłowych zachowań żywieniowych na rozwój otyłości prostej u dzieci. *Bromat Chem Toksykol* 2012; 3: 1087-1091. 8. Bryła M, Kulbacka E, Maniecka-Bryła I: Rola telewizji w kształtowaniu zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży. Cz. III. Zachowania antyzdrowotne. *Hygeia Public Health* 2011; 46(2): 235-243. 9. Sybilski A: Żywność i zdrowie. *Nowa Pediatr* 2006; 2: 34-40. 10. Sadowska J, Krzymuska A: Ocena uzupełniania przedszkolnej racji pokarmowej przez rodziców u dzieci w wieku przedszkolnym. *Bromat Chem Toksykol XLIII* 2010; 2: 203-211. 11. Parks E, Kumanyika S, Stettler N: Practical application of the nutrition recommendations for the prevention and treatment of obesity in pediatric primary care. *Pediatric Annals* 2010; 39(3): 147-153. 12. Łoś-Rycharska E, Nieciałowska A: Analiza wybranych cech diety dzieci w wieku przedszkolnym i poniemowlęcym w zależności od sytuacji społeczno-ekonomicznej rodzin. *Pediatr Pol* 2010; 85: 471-480. 13. Leung A, Marchand V, Sauve R: The „picky eater”: the toddler or preschooler who does not eat. *Pediatric Child Health* 2012; 17(8): 455-457. 14. Gacek M: Sposób żywienia dzieci przedszkolnych ze środowiska wielkomiejskiego. *Roczn PZH* 2012; 63(4): 477-482. 15. Chmielewska A, Dziechciarz P, Gieruszczak-Białek D i wsp.: Postępy w żywieniu i wybranych chorobach przewodu pokarmowego u dzieci w 2012 roku. *Med Prakt Pediatr* 2013; 2: 18 -24. 16. Stankiewicz M, Pęgiel-Kamrat J, Zarzeczna-Baran M i wsp.: Styl żywienia dzieci przedszkolnych w opinii ich rodziców. *Probl Hig Epidemiol* 2006; 87(4): 273-277. 17. Bielaszka A, Szczepańska E, Kardas M et al.: The use of types of food in nutrition of children at the age of 3-6 years. *Pol J Environ Stud* 2008; 4B: 280-283. 18. Kolarzyk E, Janik A, Kwiatkowski J: Zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym. *Probl Hig Epidemiol* 2008; 89(4): 527-532. 19. Kozłowska-Wojciechowska M, Makarewicz-Wujec M: Badanie preferencji żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym. *Roczn PZH* 2005; 56(2): 165-169. 20. Wyka J, Grochowska-Niedworok E, Malczyk E i wsp.: Wiedza żywieniowa rodziców oraz występowanie nadwagi i otyłości wśród dzieci w wieku szkolnym. *Bromat Chem Toksykol* 2012; 3: 680-684. 21. Białokoz-Kalinowska I, Konstantynowicz J, Abramowicz P, Piotrowska-Jastrzębska J: Ocena efektywności programu edukacyjnego „Szkoła Zdrowego Żywienia” w programowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci z otyłością i wśród ich rodziców. *Pediatr Współcz Gastroenterol Hepatol Żywność Dziecka* 2005; 7(3): 239-241.

nadesłano: 23.05.2014

zaakceptowano do druku: 18.06.2014

Adres do korespondencji:

*Elżbieta Szczepańska

Zakład Żywienia Człowieka Katedry Dietetyki

Wydział Zdrowia Publicznego

Śląski Uniwersytet Medyczny

ul. Jordana 19, 41-808 Zabrze

tel.: +48 (32) 275-51-97

e-mail: eszczepanska@sum.edu.pl