

Szymańska Aneta, Dobrowolska Beata, Pilewska-Kozak Anna Bogusława, Pawłowska-Muc Agnieszka Konstancja. Wybrane elementy stylu życia rodziny a problem nadwagi i otyłości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Doniesienie z badań = Selected elements of family lifestyle and the problem of overweight and obesity among young school children. The research report. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(12):137-148. ISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.35214>  
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%2812%29%3A137-148>  
<http://pbn.nauka.gov.pl/works/678478>  
Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014  
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.  
Zgodnie z informacją MNIŚW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 10.11.2015. Revised 25.11.2015. Accepted: 10.12.2015.

## Wybrane elementy stylu życia rodziny a problem nadwagi i otyłości u dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Doniesienie z badań

### Selected elements of family lifestyle and the problem of overweight and obesity among young school children. The research report

Aneta Szymańska<sup>1</sup>, Beata Dobrowolska<sup>2</sup>, Anna Bogusława Pilewska-Kozak<sup>3</sup>,  
Agnieszka Konstancja Pawłowska-Muc<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. M. Kaczyńskiego, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Zakład Opiekuńczo-Lecznicy Lublin

<sup>2</sup> Katedra Rozwoju Pielęgniarstwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

<sup>3</sup> Katedra i Klinika Ginekologii i Endokrynologii Ginekologicznej, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

<sup>4</sup> Ośrodek Kształcenia Podyplomowego Pielęgniarek i Położnych Radomski Szpital Specjalistyczny im. dr Tytusa Chałubińskiego w Radomiu

Autor do korespondencji:

Mgr Aneta Szymańska

Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. M. Kaczyńskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Zakład Opiekuńczo-Lecznicy, ul. Abramowicka 2 20-442 Lublin

Email: [anetaszymanska3@wp.pl](mailto:anetaszymanska3@wp.pl)

Słowa kluczowe: styl życia rodziny, nadwaga, otyłość, dzieci w wieku wczesnoszkolnym.  
Keywords: family lifestyle, overweight, obesity, young school children.

## Streszczenie

**Wstęp.** Nadwaga i otyłość dzieci stanowi współcześnie jeden z poważniejszych problemów zdrowotnych, co powinno stanowić wezwanie do wielosektorowych działań m.in. z zakresu promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej obejmujących rodziny dzieci i ukierunkowanych na zmianę stylu życia.

**Cel.** Poznanie i analiza wybranych elementów stylu życia rodzin dzieci z nadwagą i otyłością w wieku wczesnoszkolnym.

**Materiał i Metoda.** Badania przeprowadzono w 2015 roku wśród 75 rodziców (100%) dzieci w wieku wczesnoszkolnym z nadwagą lub otyłością, uczęszczających do klas 1-3 szkół podstawowych na terenie dwóch województw: lubelskiego i świętokrzyskiego. Wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety.

**Wyniki.** Na podstawie danych zebranych od rodziców, 12% dzieci miało otyłość I stopnia zaś 88% dzieci miało nadwagę. W opinii ponad połowy rodziców - 54,7% (n=41) ich dziecko waży lekko ponad normę. Posiłkiem, który rodzice bardzo często spożywali wraz z dzieckiem była kolacja – 85,3% oraz obiad – 40%. Produkty deklарowane przez rodziców jako obecne w diecie ich rodziny codziennie to najczęściej jasne pieczywo (48%) i wędliny (44%), a spośród napojów herbata (88%). Raz w tygodniu (24%) lub rzadziej (38,7%) pojawiała się w diecie ciemne pieczywo, podobnie kasze – raz w tygodniu (53,3%) i rzadziej (30,7%). Produkty typu Fast-food pojawiają się w diecie rodzin ankietowanych raz w tygodniu (37,3%) lub rzadziej (42,7%). Blisko co trzeci badany (32%, n=24) wskazał, że raczej nie prowadzi rozmowy na temat zdrowego odżywiania ze swoim dzieckiem. Co do form spędzania wolnego czasu wskazywano odpoczynek w domu przed telewizorem lub czytanie książek (60%), zabawa z dzieckiem i pomoc w lekcjach - 62,7% oraz chodzenie na spacer z dzieckiem - 60%. Połowa badanych rodziców zadeklarowała, że zawsze przygotowuje posiłki samodzielnie w domu (50,7%).

**Wnioski.** Ankietowani rodzice dzieci z nadwagą i otyłością nie dostrzegają problemu nadmiernej masy ciała swoich dzieci. Nawyki żywieniowe oraz dotyczące aktywności fizycznej rodzin wymagają korekty.

## Abstract

**Introduction.** The overweight and obesity among children is today one of the most serious health problems, which should be a call for an action, as e.g. multisectoral programs of health promotion and health education of the family directed to the change of the lifestyle.

**Aim.** To understand and analyse selected elements of the lifestyle of the family with the young school children with the problem of overweight and obesity.

**Material and Methods.** The study was conducted in 2015 among 75 parents (100%) of the young school children with the overweight and obesity in two Polish voivodships: Lubelskie and Świętokrzyskie. Self-constructed questionnaire was applied in the study.

**Results.** Based on the data collected from parents, 12% of children had obesity and 88% were overweight. In the opinion of more than half of parents - 54.7%, their child weighs slightly over the norm. The supper (85.3%) and the dinner (40%) were the most often mentioned meals which parents eat with their child. The most often indicated products declared by the parents as present in the diet of their families every day is the white bread (48%) and meat

(44%), and tea among drinks (88%). Dark bread appears in the families diet once a week (24%) or less frequently (38.7%), similarly grits - once a week (53.3%) and less frequently (30.7%). Fast-food appear in the diet of families surveyed once a week (37.3%) or less frequently (42.7%). Nearly one third of respondents (32%) do not talk about healthy eating with their child. As for leisure activities, rest at home watching TV or reading books (60%), playing with the child and help with their homework - 62.7%, going for walks with their child - 60% were the most often mentioned. Half of the surveyed parents declared that always preparing meals by their own at home (50.7%).

**Conclusions.** The surveyed parents of children who are overweight and obese do not see the problem of excessive weight of their child. The eating habits and physical activity of families require correction.

## Wstęp

Otyłość jest przewlekłą chorobą metaboliczną, a jej pierwotną przyczyną są zaburzenia popędu żywieniowego prowadzące do zwiększania się tkanki tłuszczowej w organizmie; w miarę nasilenia się tego procesu oraz upływu czasu pojawiają się patologie i dysfunkcje dotyczące wszystkich układów i narządów [1]. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), otyłość jest nieprawidłowym lub nadmiernym nagromadzeniem tłuszczu w tkance tłuszczowej, które prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia [2].

Otyłość we współczesnym społeczeństwie stanowi jeden z głównych problemów zdrowotnych [3]. Jest także ogromnym problemem epidemiologicznym. W wielu krajach od kilkadziesiąt lat obserwuje się wzrost częstości występowania otyłości, a choroby związane z otyłością stają się coraz częstszą przyczyną zgonów [4]. W krajach Unii Europejskiej, według *International Obesity Task Force* (IOTF), około 18% populacji dziecięcej ma nadwagę, z czego około 4% otyłość. Liczba dzieci z nadwagą oraz otyłością wciąż się zwiększa. W ciągu roku przybywa około 85 tysięcy dzieci otyłych i około 400 tysięcy dzieci z nadwagą [5].

WHO za otyłość u dzieci uznaje kiedy wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa od 95 centyla. Zaś za nadwagę, kiedy wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa od 85 centyla a mniejsza od 95 centyla [6, 7].

## Cel pracy

Celem badań było poznanie i analiza wybranych elementów stylu życia rodzin dzieci z nadwagą i otyłością w wieku wczesnoszkolnym.

## Material i metoda

Badania prowadzono w 2015 roku wśród rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym z nadwagą lub otyłością, uczęszczających do klas 1-3 szkół podstawowych na terenie dwóch województw: lubelskiego i świętokrzyskiego (trzy szkoły podstawowe na terenie miasta Lublin oraz trzy wiejskie szkoły podstawowe na terenie województwa świętokrzyskiego). Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego i narzędzie badawcze jakim był autorski kwestionariusz ankiety.

Badania przeprowadzono po uzyskaniu zgody Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym w Lublinie: numer decyzji KE-0254/69/2015. Zgodę na badania wyrazili dyrektorzy szkół oraz sami rodzice, którzy zostali poinformowani o celu badań oraz zapewnieni o całkowitej anonimowości przebiegu procesu badawczego i zgromadzonych danych. Rodzice zostali również poinformowani o możliwości wycofania się z udziału w badaniach na każdym etapie ich trwania.

W sumie rozdano 96 kwestionariuszy ankiet z czego 75 zostało wypełnionych przez rodziców oraz zakwalifikowanych do dalszej analizy (poziom zwrotności wyniósł 78%).

Analiza statystyczna zgromadzonego materiału została wykonana w programie IBM SPSS Statistics (wersja 21). W badaniach przyjęto poziom istotności równy 0,05. Zastosowano test U Manna-Whitneya i test H-Kruskala-Wallisa.

## Wyniki

### *Charakterystyka badanej grupy*

W badaniach ankietowych ogółem wzięło udział 75 rodziców dzieci z nadwagą i otyłością w wieku wczesnoszkolnym (100%). Matki stanowiły 69,3% (n=52), zaś ojcowie stanowili 30,7% badanych (n=23). Najmłodszy respondent miał 28 lat, zaś najstarszy 49 lat. Średnia wieku badanych wyniosła 37 lat. Większość badanych - 44% (n=33) posiadało wykształcenie wyższe; co trzeci respondent (36%, n=27) wykształcenie średnie; zaś pozostali badani legitymowali się wykształceniem zawodowym (16%, n=12) oraz wykształceniem podstawowym (4%, n=3).

Najwięcej badanych - 40% (n=30) pochodziło z miasta powyżej 100 tysięcy mieszkańców; 28% (n=21) zamieszkiwało miasto do 50 tysięcy mieszkańców; co czwarty badany - 26,7% (n=20) zamieszkiwał wieś; zaś pozostali rodzice - 5,3% (n=4) pochodzili z miasta od 51 do 100 tysięcy mieszkańców.

Ponad połowa badanych oceniła swoją sytuację materialną jako dobrą 68% (n=51); a co czwarty badany - 22,7% (n=17) jako bardzo dobrą.

Średnia masa ciała dzieci respondentów wyniosła 47 kg. Najlżejsze dziecko ważyło 34 kg, a najcięższe 66 kg (tabela 1).

**Tab. 1.** Statystyki opisowe masy ciała dzieci respondentów

<b>Średnia</b>	47.35
<b>Mediana</b>	47.0
<b>Odchylenie standardowe</b>	7.668
<b>Minimum</b>	34
<b>Maksimum</b>	66

Średni wzrost dzieci badanej grupy respondentów wyniósł 132 cm. Najwyższe dziecko miało 155 cm wzrostu, zaś najniższe 115cm (tabela 2).

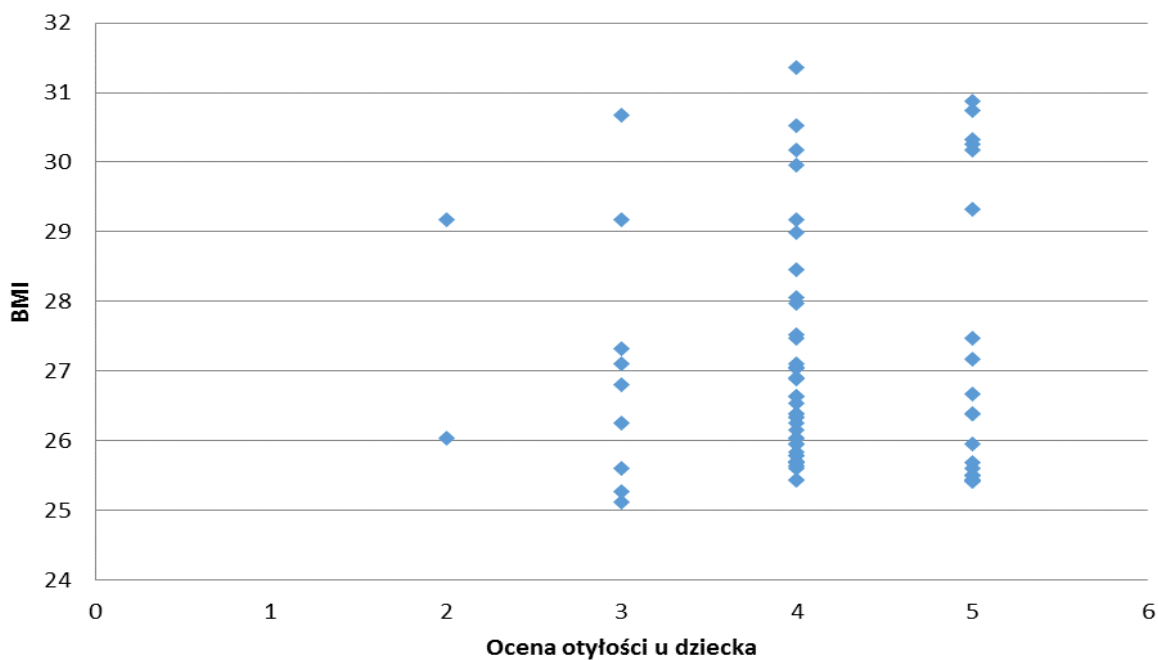
**Tab. 2.** Wzrost dzieci respondentów

<b>Średnia</b>	132,45
<b>Mediana</b>	131,00
<b>Odchylenie standardowe</b>	8,757
<b>Minimum</b>	115
<b>Maksimum</b>	155

Najmniejszy wskaźnik BMI dla dzieci respondentów wyniósł 25,12 i wystąpiła tutaj nadwaga, zaś największy wskaźnik BMI wyniósł 31,36 i wystąpiła tutaj otyłość I stopnia. Na podstawie danych zebranych od rodziców, 12% dzieci miało otyłość I stopnia zaś 88% dzieci miało nadwagę.

#### *Ocena masy ciała dzieci przez ich rodziców*

Ponad połowa rodziców - 54,7% (n=41) stwierdziła, że ich dziecko waży lekko ponad normę. Blisko 20% badanych (18,7%, n=14) uważało, że ich dziecko ma nadwagę. Z kolei 4 osoby (5,3%) zadeklarowało, że ich dziecko ma problem z otyłością. Natomiast 14,7% rodziców (n=11) uważało, że masa ciała ich dziecka mieści się w normie. Korelację między BMI a oceną masy ciała dziecka przez rodziców przedstawia rycina 1.



**Ryc. 1.** Wskaźnik BMI a ocena masy ciała dziecka przez rodziców  
Rho Spearman = -0,078, p=0,505 (brak zależności istotnej statystycznie)

### *Wspólne spożywanie posiłków*

Posiłkiem, który rodzice bardzo często spożywali wraz z dzieckiem była kolacja – 85,3% przypadków. Także obiad jest tym posiłkiem, który rodzice spożywali wspólnie z dzieckiem – 40% rodziców bardzo często a 42,7% często. Z kolei najrzadziej wskazywanym posiłkiem, który rodzice spożywali wraz z dzieckiem było II śniadanie – bardzo rzadko 33% przypadków i nigdy 20% przypadków, co wydaje się być zrozumiałe z powodu czasu, jaki jest przeznaczony na ten posiłek. Szczegółowe dane przedstawia tabela 3.

**Tab. 3.** Spożywane posiłki z dzieckiem

<b>Spożywane posiłki z dzieckiem</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>N</b>	29	23	18	5	0
	<b>%</b>	38,7	30,7	24,0	6,7	0,0
<b>II śniadanie</b>	<b>N</b>	4	3	25	28	15
	<b>%</b>	5,3	4,0	33,3	37,3	20,0
<b>Obiad</b>	<b>N</b>	30	32	8	2	3
	<b>%</b>	40,0	42,7	10,7	2,7	4,0
<b>Podwieczorek</b>	<b>N</b>	25	25	13	8	4
	<b>%</b>	33,3	33,3	17,3	10,7	5,3
<b>Kolacja</b>	<b>N</b>	64	9	1	0	1
	<b>%</b>	85,3	12,0	1,3	0,0	1,3

1.-Bardzo często, 2.-Często, 3.- Rzadko, 4.-Bardzo rzadko, 5.-Nigdy

### *Produkty obecne w diecie rodziny*

Produkty deklarowane przez rodziców jako obecne w diecie ich rodziny codziennie to najczęściej jasne pieczywo (48%) i wędliny (44%), a spośród napojów herbata (88%), woda (50,7%), czy kawa (58,7%). 3-4 razy w tygodniu deklarowano spożycie m.in. nabiału i jego przetworów (58,7%), warzyw (57,3) i owoców (49,3%), mięsa drobiowego (48%) oraz masła i olei roślinnych (48%). Raz w tygodniu najczęściej spożywano w rodzinach respondentów ryż (64%) i makaron (58,7%), ale także ryby (62,7%) i mięso czerwone (53,3%). Ciemne pieczywo gościło w domach badanych raz w tygodniu (24%) lub rzadziej (38,7%). Podobnie kasze – raz w tygodniu (53,3%) i rzadziej (30,7%). Produkty typu Fast-food pojawiają się w diecie rodzin ankietowanych raz w tygodniu (37,3%) lub rzadziej (42,7%). (tabela 4).

**Tab. 4.** Częstość spożywanymi produktów w ciągu tygodnia

Produkty		1	2	3	4
Warzywa	N	21	43	11	0
	%	28,0	57,3	14,7	0,0
Owoce	N	26	37	12	0
	%	34,7	49,3	16,0	0,0
Ciemne pieczywo	N	12	16	18	29
	%	16,0	21,3	24,0	38,7
Jasne pieczywo	N	36	20	13	6
	%	48,0	26,7	17,3	8,0
Makaron	N	4	17	44	10
	%	5,3	22,7	58,7	13,3
Kasze	N	0	12	40	23
	%	0,0	16,0	53,3	30,7
Ryż	N	0	11	48	16
	%	0,0	14,7	64,0	21,3
Nabiał i jego przetwory	N	23	44	7	1
	%	30,7	58,7	9,3	1,3
Ryby	N	2	5	47	21
	%	2,7	6,7	62,7	28,0
Mięso drobiowe	N	2	36	33	4
	%	2,7	48,0	44,0	5,3
Mięso czerwone	N	3	11	40	21
	%	4,0	14,7	53,3	28,0
Wędliny	N	33	35	4	3
	%	44,0	46,7	5,3	4,0
Jajka	N	10	33	31	1
	%	13,3	44,0	41,3	1,3
Masło i oleje roślinne	N	32	36	7	0
	%	42,7	48,0	9,3	0,0
Słodycze	N	15	35	22	3
	%	20,0	46,7	29,3	4,0
Fast-food	N	4	11	28	32
	%	5,3	14,7	37,3	42,7
Soki	N	22	21	24	8
	%	29,3	28,0	32,0	10,7
Woda mineralna	N	38	33	2	2
	%	50,7	44,0	2,7	2,7
Herbata	N	66	6	3	0
	%	88,0	8,0	4,0	0,0
Kawa	N	44	9	2	20
	%	58,7	12,0	2,7	26,7
Drinki energetyzujące	N	4	5	10	56
	%	5,3	6,7	13,3	74,7

1.-Codziennie, 2.-3-4 razy w tygodniu, 3.- Raz w tygodniu, 4.- Rzadziej

#### *Rozmowy z dzieckiem na temat zdrowego odżywiania*

Prawie co trzeci badany (30,7%, n=23) wskazał, że raczej prowadzi rozmowy na temat zdrowego odżywiania ze swoim dzieckiem. Co dziesiąty respondent (10,7%) zdecydowanie podejmuje takie rozmowy. Niemniej jednak najwięcej respondentów podało, że raczej nie

proceedzi rozmów z dzieckiem na temat zdrowego odżywiania (32%, n=24). Co czwarty badany (24%, n=18) nie miał zdania w tym zakresie.

#### *Formy spędzania wolnego czasu przez rodziców*

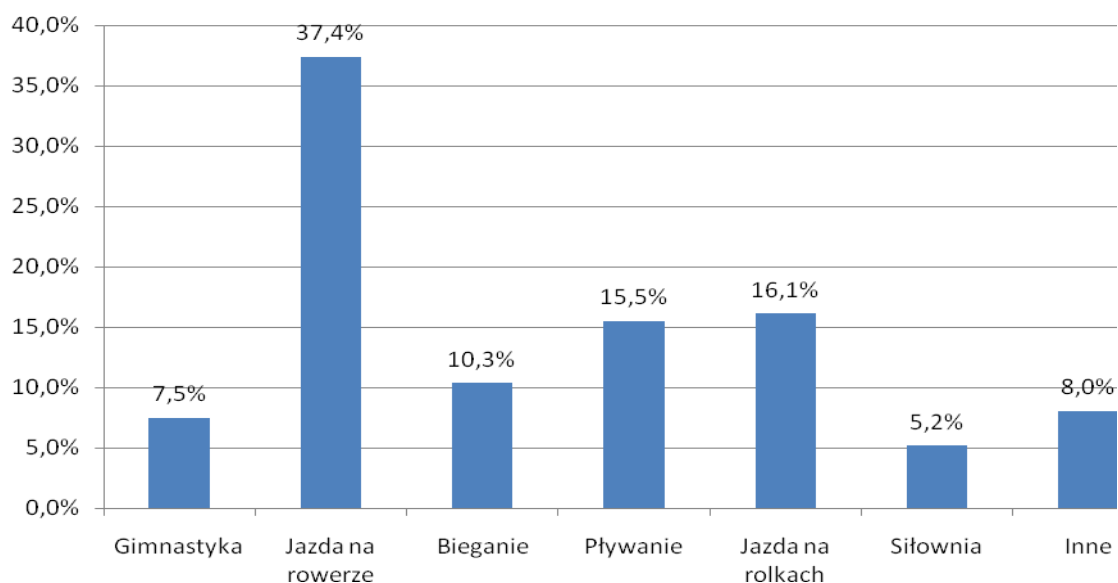
Badani w zbliżonym odsetku wskazywali takie formy spędzania wolnego czasu jak odpoczynek w domu przed telewizorem lub czytanie książek (60%), zabawa z dzieckiem i pomoc w lekcjach - 62,7% respondentów oraz chodzenie na spacerzy z dzieckiem - 60% respondentów. Rzadziej wskazywali na uprawianie sportu - 25,3% respondentów (tabela 5).

**Tab. 5.** Spędzanie wolnego czasu przez rodziców

Spędzanie wolnego czasu	N	% odpowiedzi	% respondentów
Aktywnie uprawiając jakiś sport	19	11,9	25,3
Odpoczywamy w domu przed telewizorem lub czytając książkę	45	28,1	60,0
Bawiąc się z dzieckiem pomagając mu w lekcjach	47	29,4	62,7
Chodzimy na spacerzy razem z dziećmi	45	28,1	60,0
Rolki, rower	4	2,5	5,3
Ogółem	160	100,0	

#### *Formy aktywności fizycznej dziecka*

Najczęściej wskazywaną formą aktywności dziecka (37,4%) była jazda na rowerze. Rzadziej rodzice zakreślali pływanie (15,5%), czy też jazdę na rolkach (16,1%). Formy aktywności preferowane przez dziecko przedstawia rycina 2.



**Ryc. 2.** Formy aktywności preferowane przez dziecko



### *Formy aktywności fizycznej rodziców*

Najczęściej wskazywaną przez rodziców formą aktywności były długie spacery, codziennie wybierało się na nie 18,7% respondentów, a przynajmniej raz w tygodniu - 48% osób. Jazdę na rowerze 2-4 razy w tygodniu wybierało 28% badanych zaś przynajmniej raz w tygodniu uprawianie tego sportu deklarowało 48% rodziców. (tabela 6).

**Tab. 6.** Preferowane przez rodziców formy aktywności fizycznej oraz ich częstość w ciągu tygodnia

Aktywność fizyczna		1	2	3	4	5
Bieganie	N	0	9	10	20	36
	%	0,0	12,0	13,3	26,7	48,0
Pływanie	N	0	1	19	17	38
	%	0,0	1,3	25,3	22,7	50,7
Nordic walking	N	0	1	2	5	67
	%	0,0	1,3	2,7	6,7	89,3
Jazda na rowerze	N	0	21	36	14	4
	%	0,0	28,0	48,0	18,7	5,3
Jazda na rolkach	N	0	5	7	6	57
	%	0,0	6,7	9,3	8,0	76,0
Długie spacery	N	14	15	36	8	2
	%	18,7	20,0	48,0	10,7	2,7
Gimnastyka	N	2	8	7	5	53
	%	2,7	10,7	9,3	6,7	70,7
Siłownia	N	0	6	4	9	56
	%	0,0	8,0	5,3	12,0	74,3

1-Codziennie, 2-2-4 razy w tygodniu, 3- Raz w tygodniu, 4-Rzadziej, 5- W ogóle nie uprawiam tego sportu

### *Samodzielne przygotowywanie posiłków*

Połowa badanych rodziców zadeklarowała, że zawsze przygotowuje posiłki samodzielnie w domu (50,7%, n=38). Co trzeci rodzic (37,3% n=28) deklarował, że często przygotowuje posiłki samodzielnie. Rzadko to robi 9 rodziców (12%).

### *Przygotowywanie posiłków z dzieckiem*

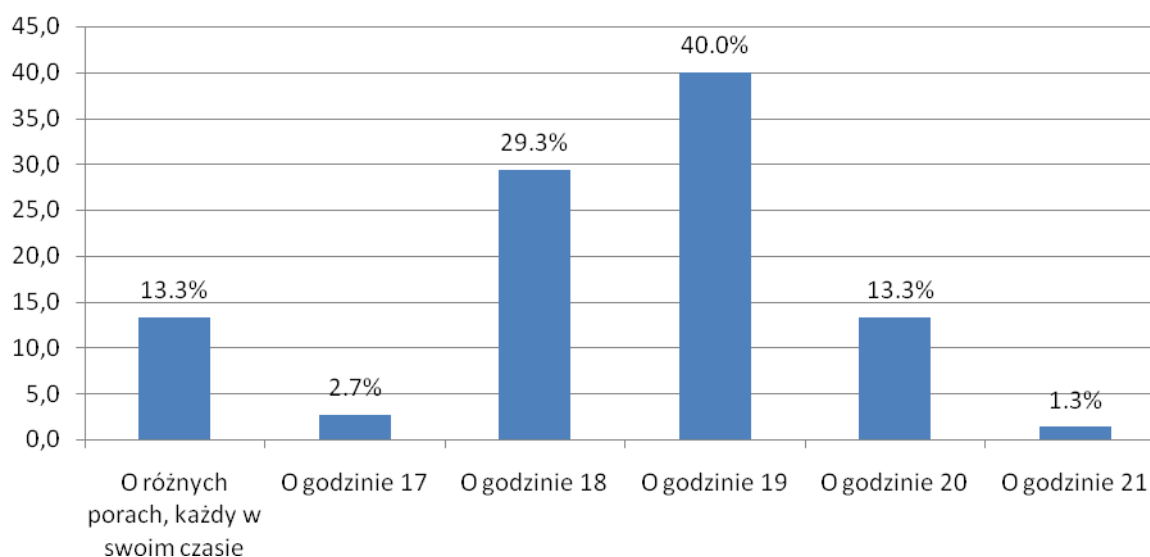
Blisko połowa badanych rodziców (44%, n=33) deklarowała, że przygotowuje posiłki z dzieckiem, gdy ono bardzo chce pomóc. Co piąty badany (20%, n=15) twierdził, że przygotowuje posiłki z dzieckiem, ponieważ lubi kiedy mu pomaga. Niewiele mniej badanych (18,7% n=14) wolało samemu przygotowywać posiłki (tabela 7).

**Tab. 7.** Przygotowywanie posiłków z dzieckiem

Przygotowywanie posiłków z dzieckiem	n	%
Tak, przygotowuję wspólnie z dzieckiem, posiłki lubię jak mi pomaga	15	20,0
Wolę sam/sama przygotowywać posiłki	14	18,7
Czasem tak, jeśli dziecko chce mi bardzo pomóc	33	44,0
Czasem dziecko samo przygotowuje sobie posiłki	13	17,3
Ogółem	75	100,0

#### *Czas spożywania kolacji*

Najwięcej badanych (40%, n=30) wskazało, że w ich rodzinie jada się kolację o godzinie 19.00. Co trzeci badany (29,3%, n=22) twierdził, że kolacja w ich domu ma miejsce o godzinie 18.00 (rycina 3).



**Ryc. 3.** Godzina spożycia kolacji

#### **Omówienie wyników badań**

Na wzorce dotyczące zachowań zdrowotnych dziecka wpływa wiele czynników, spośród których te ukształtowane w domu rodzinnym odgrywają bardzo istotną rolę [5, 7, 9, 10]. Z tego powodu celem niniejszych badań było poznanie i analiza zachowań żywieniowych oraz dotyczących aktywności fizycznej w rodzinach dzieci, u których stwierdzono nadwagę lub otyłość (kryterium włączenia do badań). Na podstawie danych zebranych od rodziców, u 12% dzieci respondentów można stwierdzić otyłość I stopnia zaś u 88% dzieci nadwagę.

Bazując na wnioskach sformułowanych przez Tabak i wsp. [10], że rodzinne spożywanie posiłków może w sposób pośredni chronić przed nadwagą i otyłością, zadano respondentom pytanie dotyczące posiłków, które spożywają wspólnie ze swoimi dziećmi. Otrzymane wyniki pokazują, podobnie jak w danych uzyskanych przez Tabak i wsp. [10], że najczęstszym posiłkiem, który rodzice spożywali wraz z dzieckiem była kolacja (85,3%) i obiad (82,7%). Posiłki te, jak wskazali respondenci, spożywane są wspólnie bardzo często.

Pośród produktów, które znajdują się w zadeklarowanej przez rodziców diecie ich rodzin, codziennie respondenci spożywali jasne pieczywo (48%) i wędliny (44%). Zaś pieczywo ciemne tylko w 16% domów. Większe spożycie jasnego pieczywa aniżeli pieczywa ciemnego potwierdza w badaniach Kostecka [11] oraz Harton i wsp. [9]. Dodatkowo niski procent spożywania warzyw i owoców. W badaniach własnych, respondenci deklarowali codzienne spożycie w swych rodzinach warzyw i owoców na poziomie odpowiednio 28% i 34,7%. Najchętniej wybieranym napojem w rodzinach ankietowanych była herbata, której codzienne spożycie wskazano w 88%. Również w badaniach Harton i wsp. [9] rodzice dzieci w wieku przedszkolnym deklarowali, że herbata była najczęstszym napojem wypijanym przez ich dzieci. Takie nawyki żywieniowe w przypadku dzieci mogą niepokoić, szczególnie kiedy jest to herbata czarna i do tego słodzona [7].

Czas spożywania kolacji w badanych rodzinach to najczęściej godzina 19.00 (40% odpowiedzi). Podobną tendencję wykazano w badaniach Kosteckiej [11]. Zgodnie z zaleceniami poradnika przygotowanego przez Instytut Matki i Dziecka, kolacja dzieci z otyłością powinna być spożyta najpóźniej na 3 godziny przed snem [7].

Najczęstszą formą spędzania wolnego czasu przez ankietowanych rodziców jest odpoczynek w domu przed telewizorem lub czytanie książek (60%). Tylko niewielka grupa badanych (25,3%) deklaruje uprawianie sportu. Najczęstszą formą aktywności fizycznej rodziców są długie spacery, codziennie wybierało się na nie 18,7% respondentów, a przynajmniej raz w tygodniu 48% rodziców. W przypadku dzieci, według badanych rodziców najczęstszą formą aktywności przez nie preferowaną jest jazda na rowerze (37,4%). Podobne wyniki uzyskały Platta i Martul, gdzie według ankietowanych rodziców ich dzieci najczęściej wolny czas spędzają przed telewizorem (61%), komputerem (53%), czytaniu książek (23%), uprawianiu sportu (24%) i na zabawie z rówieśnikami (86%) [12]. Tą tendencję potwierdzają również badania Stankiewicz i wsp. [8], w których dzieci w wieku 6–9 oraz 10–13 lat najchętniej spędzały wolny czas przed telewizorem - 24% respondentów; 18% badanych spędzała ten czas, czytając książki, a 16% preferowała aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Dodatkowo Stankiewicz i wsp. wykazali, że polskie dzieci małych miast i wsi spędzają każdego dnia średnio 3,5 godziny przed ekranem (telewizora i komputera). Im starsze dziecko, tym ten czas jest dłuższy. Jednak 37% badanych dzieci uważa, że jest bardzo aktywna fizycznie [8].

Analizy zebranego materiału pokazały, że blisko co trzeci ankietowany rodzic (32%) wskazał, że raczej nie prowadzi rozmów na temat zdrowego odżywiania ze swoim dzieckiem. Jest to niepokojący sygnał, biorąc pod uwagę wpływ rodziny w modelowaniu pozytywnych nawyków żywieniowych [7]. Obok rozmów, bardzo ważnym elementem kształtującym postawy zdrowotne jest dawany przez rodziców przykład oraz wspólne działanie, np. w zakresie przygotowywania posiłków czy wspólnej aktywności fizycznej [5, 7]. W badaniach własnych, połowa ankietowanych rodziców zadeklarowała, że posiłki dla swoich rodzin zawsze przygotowuje samodzielnie w domu (50,7%). Dzieci uczestniczą w przygotowywaniu posiłków, gdy bardzo chcą pomóc w 44% domów.

## **Wnioski**

Ankietowani rodzice dzieci w wieku wczesnoszkolnym, u których występuje nadwaga i otyłość nie dostrzegają problemu nadmiernej masy ciała swoich dzieci. Dodatkowo, nawyki

żywieniowe oraz dotyczące aktywności fizycznej badanych rodzin wymagają działań z zakresu edukacji zdrowotnej.

## Piśmiennictwo

1. Tatoń J., Czech A., Bernas M., Otyłość i zespół metaboliczny, PZWL Warszawa 2007.
2. Palczewska I., Niedźwiecka Z., Wskaźniki rozwoju somatycznego dzieci i młodzieży warszawskich, *Medycyna Wieku Rozwojowego* 2001; 5 (supl.1 do nr 2): 1-112.
3. Kołodziej K., Piaseczna-Piotrowska A., Strzelczyk J., Uwarunkowania środowiskowe oraz rodzinne występowania otyłości u dzieci. *Polski Merkuriusz Lekarski* 2010; 28: 195-198.
4. Jarosz M., Rychlik E., Epidemia otyłości-jaka przyszłość nas czeka? *Gastroenterologia Polska* 2010; 17 (1): 47-52.
5. Szaneczka E., Małecka-Tendera E., Zmiana nawyków żywieniowych a problem otyłości u dzieci. *Endokrynologia Otyłość Zaburzenia Przemiany Materii* 2006; 2 (3):102-107.
6. Przybylska D., Kurowska M., Przybylski P., Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej. *Hygeia Public Health* 2012; 47(1): 28-35.
7. Karney A., Oblacińska A., Kluba L., Świątkowska D., Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców dzieci od 4 do 18 lat. Instytut Matki i Dziecka. Fundacja. Dostępny: <http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/fimid-poradnik-web.pdf> [data dostępu: 05.12.2015].
8. Stankiewicz M., Pieszko M., Śliwińska A., Małgorzewicz S., Wierucki Ł., Zdrojewski T., Wyrzykowski B., Łysiak-Szydłowska W., Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii* 2010; 6, 2: 59-66.
9. Harton A., Guzewska P., Myszkowska-Ryciak J., Gajewska D., Nawyki żywieniowe sprzyjające otyłości prostej u dzieci w wieku przedszkolnym – badanie pilotażowe. W: *Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, Wolska-Adamczyk A. (red.), WSiZ, Warszawa 2015; s. 107-116.
10. Tabak I., Jodkowska M., Obalcińska A., Mikiel-Kostyra K., Czy spożywanie wspólnych posiłków z rodziną może chronić nastolatki przed otyłością? *Developmental Period Medicine* 2012; XVI, 4: 313-322.
11. Kostecka M., Środowiskowe czynniki zwiększające ryzyko nadwagi i otyłości u dzieci. *Medycyna Metaboliczna* 2014; 18(3): 40-46.
12. Platta A., Martul A., Ocena wiedzy rodziców w zakresie wpływu nieprawidłowych zachowań żywieniowych na rozwój otyłości prostej u dzieci. *Bromatologia Chemiczno Toksykologiczna* 2012; 45(3): 1087-1091.