

Prof. nadzw. dr hab. Halina Weker, Kierownik Zakładu Żywienia Instytutu Matki i Dziecka

Czy widać poprawę w sposobie żywienia polskich dzieci w stosunku do lat ubiegłych?

Jakie korzyści płyną z powtarzalności badań nad sposobem żywienia i stanem odżywienia polskich dzieci?

Badania naukowe nad powiązaniem czynnika żywieniowego ze stanem odżywienia dzieci wskazują, że istotne znaczenie dla optymalnego rozwoju psychosomatycznego dzieci ma takie postępowanie żywieniowe, w którym podaż składników odżywczych w diecie dziecka odpowiada jego indywidualnemu zapotrzebowaniu. W profilu składników odżywczych diet dzieci bardzo ważny jest prawidłowy udział ilościowo-jakościowy makro- i mikroskładników.

W ramach projektów badawczych Fundacji NUTRICIA w 2011 roku po raz pierwszy w Polsce przeprowadzono badanie dotyczące kompleksowej oceny sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy na reprezentatywnej próbie (n=400). Uzyskane wyniki dały odpowiedź na pytanie, jak żywią się najmłodsze dzieci w Polsce w odniesieniu do modeli bezpiecznego żywienia, czyli zaleceń, norm i standardów medycznych w zakresie żywienia. Z badań wynikało, że **38% badanych dzieci miało nieprawidłowy wskaźnik masy ciała do wysokości (z-score), diety 80% dzieci zawierały zbyt dużo cukru, natomiast za mało wapnia i witaminy D, a u 90% badanych dzieci zawartość soli w diecie była przekroczona. Małe dzieci w Polsce nie spożywały zalecanej dziennej porcji warzyw (200 g) oraz produktów mlecznych.**

W 2016 roku powtórnie przeprowadzono badanie populacyjne, dotyczące oceny sposobu żywienia najmłodszych dzieci w ramach projektu „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok”. Z uzyskanych danych wynika, że **54,1% mam karmi piersią przynajmniej do 6. miesiąca życia. Wśród badanych niemowląt (n=447) 61% miało rozszerzaną dietę przed 5. miesiącem życia, czyli niezgodnie z zaleceniami.** Postępowanie żywieniowe u dzieci w wieku poniemowlęcym odbiegało również w pewnych aspektach od obowiązujących zaleceń i norm. Wśród badanych **88% dzieci po 1. roku życia otrzymywało zbyt mało warzyw w codziennej diecie.** Wzory żywienia badanych są zróżnicowane w odniesieniu do wieku dzieci i uwarunkowań rodzinno-środowiskowych.

Wyniki analiz badawczych postępowania żywieniowego u małych dzieci wskazują, że nadal **istnieje potrzeba promowania karmienia piersią oraz efektywnej edukacji żywieniowej rodziców w kierunku umiejętnego rozszerzania diety dziecka oraz wprowadzania żywności o korzystnym profilu składników odżywczych w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia.**

Korzyści, jakie płyną z powtarzalności badań nad sposobem żywienia i stanem odżywienia polskich dzieci, to wprowadzenie i doskonalenie szeroko zakrojonych działań edukacyjnych, których celem jest upowszechnianie modeli bezpiecznego żywienia dzieci, w tym karmienia piersią i umiejętnego rozszerzania diety niemowląt, a także żywienia po 1. roku życia.