

ANNA GRONOWSKA-SENGER

WSPÓŁCZESNE PROBLEMY ŻYWIENIA DZIECI SZKOLNYCH W POLSCE

Streszczenie

W artykule przedstawiono główne problemy żywienia dzieci szkolnych w Polsce na tle ogólnej sytuacji ekonomicznej kraju, zwracając uwagę na wskaźniki rozwoju fizycznego. Wykazano najczęściej popełniane błędy żywieniowe, ich skutki zdrowotne oraz wpływ na postępy w nauce. Podano też przyczyny obserwowanych zjawisk. W podsumowaniu wskazano działania w kierunku rozwiązania problemów żywienia tej grupy populacyjnej.

Wstęp

Zmienione w ostatnich latach warunki ekonomiczne kraju spowodowały znaczne zróżnicowanie warunków bytowych społeczeństwa, a tym samym jego odżywiania. Ogólne ubożenie społeczeństwa, wzrost bezrobocia znalazły odzwierciedlenie w ilościowych i jakościowych zmianach sposobu żywienia, stwarzając ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, szczególnie niebezpiecznych dla dzieci w wieku szkolnym.

Jeśli uwzględnić fakt, że 5% gospodarstw domowych żyje poniżej minimum egzystencji, 13% na granicy ubóstwa, 15% doświadcza ubóstwa względnego [7], a w większości z nich są również dzieci, to problem zaspokojenia podstawowych potrzeb żywieniowych nabiera szczególnie znaczenia.

Z badań stanu zdrowia ludności Polski w 1996 roku [5] wynika, że 7% dzieci i młodzieży żyje w gospodarstwach domowych, których nie stać na zakup najtańszego jedzenia i ubrania. Odsetek dzieci żyjących w złych i bardzo złych warunkach materialnych jest znacznie wyższy na wsi niż w mieście i wynosi odpowiednio prawie 35 i 28%. Istnieje przy tym znaczne zróżnicowanie regionalne [6] i w województwach takich jak dawne ciechanowskie, lubelskie, łódzkie, suwalskie, wrocławskie – przekracza nawet 40%.

Znalazło to odzwierciedlenie w miernikach rozwoju fizycznego dzieci (tab. 1). Niedobór masy ciała występuje ogółem u 15% chłopców, 14% dziewcząt, przy czym znacznie częściej w młodszej grupie wiekowej, tj. do 10 roku życia, bez zróżnicowania ze względu na miejsce zamieszkania (miasto, wieś). Niedobór też częściej dotyczy dzieci z rodzin o złym statusie materialnym w porównaniu ze statusem bardzo dobrym (tab. 2). W miarę pogarszania się sytuacji materialnej obniża się odsetek dzieci z prawidłową masą ciała [4].

Tabela 1

Wskaźnik masy ciała u dzieci szkolnych (5-14 lat) zależnie od płci [w %].
Body mass index of school children (5-14 years old) in relation to sex [%].

BMI	Chłopcy	Dziewczęta
Niedobór masy ciała	15,2	14,0
Masa prawidłowa	72,0	76,1
Nadwaga i otyłość	12,8	9,9

Źródło: Oblacińska A i wsp. [4]

Odrębną kwestię stanowi nadmierna masa ciała, występująca u średnio 11% dzieci (tab. 1), częściej u chłopców niż dziewcząt, przy wyraźnym uzależnieniu od warunków materialnych (tab. 2). Najwyższy odsetek dzieci pochodził z rodzin o bardzo złej sytuacji materialnej. Przyczyn wyżej wymienionych zjawisk należy upatrywać w znacznym zróżnicowaniu warunków bytowych społeczeństwa, a co za tym idzie sposobu odżywiania się. Stąd w niniejszej pracy starano się, w oparciu o istniejące piśmiennictwo, przedstawić główne przyczyny i wynikające z nich problemy żywienia dzieci szkolnych.

Tabela 2

Wskaźnik masy ciała u dzieci szkolnych zależnie od sytuacji materialnej rodziny [%].
Body mass index of school children in relation to the financial status of a family [%].

BMI	Status materialny				
	b. dobry	dobry	średni	zły	b. zły
Niedobór masy ciała	8,8	15,0	14,2	15,3	15,2
Masa prawidłowa	79,3	74,7	74,9	72,3	71,0
Nadwaga i otyłość	11,9	10,3	10,9	12,6	13,8

Źródło: Oblacińska A i wsp. [4]

Problemy żywienia dzieci szkolnych

Prawidłowe żywienie czyli dostarczające takich ilości składników pokarmowych i energii, które warunkują utrzymanie odpowiedniej masy ciała i normalne funkcjonowanie organizmu jest niezbędne do właściwego wzrostu i rozwoju dziecka w wieku szkolnym, jego dobrej dyspozycji do nauki i zwiększonej aktywności fizycznej. Niestety istniejące w krajowym piśmiennictwie dane dotyczące tej kwestii [1] są bardzo zróżnicowane zarówno pod względem stosowanej metodyki badawczej, zakresu badań, ich czasokresu oraz charakteru. Są regiony kraju (rys. 1), w których nie prowadzono takich badań, a wiele danych znamionuje fragmentaryczność. Nie mniej pozwala to częściowo rozpoznać sytuację w zakresie żywienia dzieci szkolnych i określić rangę zjawiska.



Rys. 1. Zróżnicowanie regionalne badań sposobu żywienia dzieci i młodzieży w Polsce.

Fig. 1. Regional differentiation of studies on children's and youth's diets in Poland.

W świetle dostępnych danych literaturowych [1, 2, 3], najczęściej popełniane błędy w żywieniu dzieci szkolnych można podzielić na jakościowe i ilościowe (rys. 2). Wśród jakościowych najczęstszą przyczyną była lub jest niewłaściwa częstotliwość żywienia, nieprawidłowa jakość i liczba posiłków, nieregularność ich spożywania oraz monotonia żywieniowa i sezonowość. Błędy żywieniowe to przede wszystkim niewłaściwe proporcje w podstawowych źródłach energii, niski udział tak istotnych grup produktów spożywczych w żywieniu tej grupy populacyjnej, jak mleko i jego przetwory, ciemne pieczywo, warzywa i owoce. Natomiast stanowczo za wysoki udział tłuszczów, mięsa, cukru i słodczy.

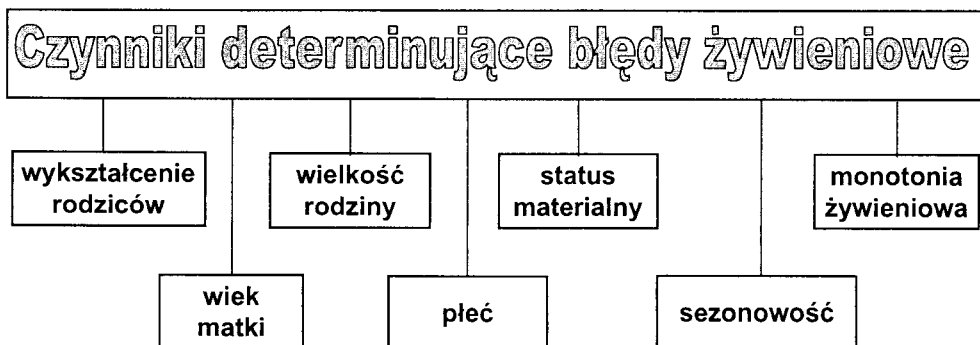
Przyczyna obserwowanych zjawisk tkwi między innymi w czynnikach (rys. 3) związanych z poziomem wykształcenia rodziców, ich wiekiem (zwłaszcza matki), płcią, ilością dzieci w rodzinie i jej sytuacją materialną. Skutkami popełnianych błędów są zarówno niedobory jak i nadmiary jakościowe i ilościowe, powodujące niedokarmienie, z drugiej zaś przekarmianie, a główne ich składowe przedstawiono na rys. 4.

Wartość odżywcza racji pokarmowej niejednokrotnie nie spełnia podstawowych wymogów prawidłowego żywienia. Jest ona w wielu przypadkach niedoborowa w białko, węglowodany złożone, a wśród składników mineralnych – w wapń, żelazo, magnez i cynk oraz witaminy: A, B₁, B₂, PP i C. Zawiera natomiast zbyt dużo tłuszczu, w strukturze którego przeważają tłuszcze nasycone, ma więc charakter miażdżycorodny. Źle zbilansowana pod względem wartości odżywczej racja pokarmowa dzieci szkolnych występuje tak na wsi, jak i w mieście. Znajduje to swój wyraz w postępkach w nauce (tab. 3).



Rys. 2. Najczęstsze błędy żywieniowe u dzieci szkolnych.

Fig. 2. The most frequent dietary errors in school children nutrition.



Rys. 3. Czynniki determinujące błędy żywieniowe.

Fig. 3. Factors determining dietary errors.

Tabela 3

Korelacje pomiędzy wynikami w nauce a spożyciem wybranych składników odżywczych przez uczniów.
Correlations between the effectiveness of learning and intake of selected nutrients in pupils.

Składniki odżywcze	Ogółem [n=1344]
	r
Energia	0,0989
Białko ogółem	0,1791**
Białko zwierzęce	0,2620**
Tłuszcze	0,1205**
WKT	0,1351**
Węglowodany	-0,0085 ^{NS}
Witamina A	0,0846**
Witamina E	0,0642*
Witamina B ₁	0,0523 ^{NS}
Witamina B ₂	0,1429**
Witamina PP	0,1131**
Witamina C	0,2052**
Wapń	0,1424**
Magnez	0,0350 ^{NS}
Żelazo	0,0596*
Miedź	0,0316 ^{NS}
Cynk	0,0633*

r – współczynnik korelacji Pearsona

** korelacja wysoce istotna ($p \leq 0,01$)* korelacja istotna ($p \leq 0,05$)NS – korelacja statystycznie nieistotna ($p > 0,05$)

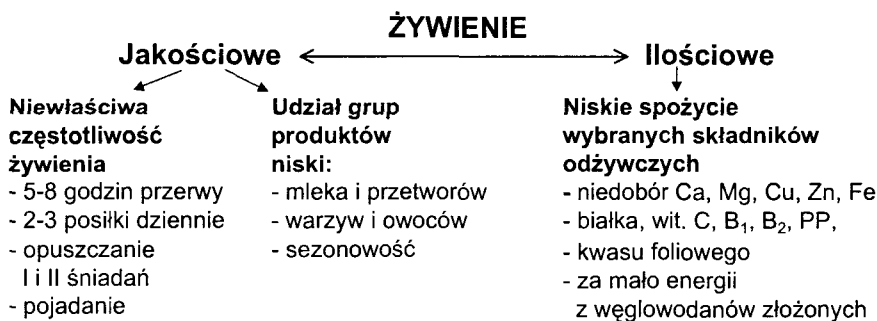
Źródło: Hamułka J. [3]

Z badań nad powiązaniem sposobu żywienia z postępami w nauce dzieci szkolnych, z regionu Polski Południowo-Wschodniej [3] wynika, że wraz ze wzrostem spożycia energii, białka ogółem, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, witamin A, E, B₂, PP, C oraz wapnia, żelaza i cynku dzieci osiągały lepsze wyniki w nauce, przy czym wpływ ten był wyraźniejszy w środowisku wiejskim, zwłaszcza u chłopców (tab. 4).

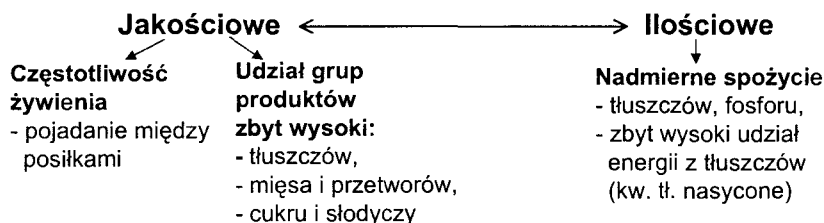
Wraz z rozpoczęciem nauki w szkole obserwujemy na ogół pogorszenie sposobu żywienia się dzieci, nasilające się wraz z ich wiekiem, co wynika poniekąd z usamodzielnienia się dzieci w zakresie decydowania o wyborze żywności i sposobie żywienia. Dzieci w wieku szkolnym często przejadają się słodyczami, zastępują posiłki podstawowe przekąskami, jak również żywnością typu „fast food”. Ten sposób żywienia, poza wysoką wartością energetyczną, spowodowaną dużą zawartością tłuszczu, jest ubogi w cenne składniki odżywcze.

Nieregularność spożywania posiłków, zbyt mała ich liczba, omijanie pierwszego i drugiego śniadania, zbyt długie przerwy między posiłkami powodują powstawanie stresu metabolicznego, w wyniku czego uczeń czuje się zmęczony, niezdolny do intensywnego wysiłku oraz skupienia uwagi.

GŁÓWNE SKŁADOWE NIEDOKARMIENTA DZIECI SZKOLNYCH



GŁÓWNE SKŁADOWE PRZEKARMIANIA DZIECI SZKOLNYCH



Rys. 4. Główne składowe niedokarmienia i przekarmiania dzieci szkolnych.

Fig. 4. The main constituents of school children undernourishment and overnourishment.

Tabela 4

Sposób żywienia a wyniki w nauce wyrażone średnią ocen dzieci z uwzględnieniem miejsca zamieszkania i płci.

Nutrition versus learning effectiveness expressed by mean school grades, allowance made for place of living and sex.

Klasy prawidłowości żywienia	Ogółem [n=1344]	Miasto [n=702]		Wieś [n=642]	
		chłopcy [n=306]	dziewczęta [n=396]	chłopcy [n=318]	dziewczęta [n=324]
Klasa I	4,01±0,72b	3,33±0,67a	3,65±0,65b	3,51±0,72ab	3,95±0,74ab
Klasa II	3,98±0,79ab	3,38±0,71a	3,63±0,73ab	3,58±0,73b	3,96±0,69ab
Klasa III	3,79±0,82ab	3,25±0,66a	3,45±0,67a	3,27±0,79ab	3,84±0,72ab
Klasa IV	3,39±0,68a	3,05±0,62a	3,27±0,69a	2,79±0,63a	3,62±0,65a

a-b – wyniki oznaczone tą samą literą w kolumnie, nie różnią się istotnie statystycznie ($p>0,05$)

n – liczba ocenianych arkuszy ocen

Źródło: Hamułka J. [3]

Przyczyn wspomnianych wyżej nieprawidłowości w żywieniu dzieci należy upatrywać w:

- niskim poziomie oświaty żywieniowej, zarówno wśród osób odpowiedzialnych za realizację żywienia jak i samych dzieci,
- różnych warunkach życia (sytuacja materialna, wielkość rodziny, miejsce zamieszkania, wiek matki),
- różnych wzorcach żywieniowych (nawyki),
- braku krajowych programów żywienia szkolnego.

Podsumowanie

W kontekście przedstawionych głównych problemów żywienia dzieci szkolnych w naszym kraju oraz pogłębiającej się skali bezrobocia i związanego z nim ubóstwa, szczególną opieką winny być objęte dzieci z rodzin społecznie zaniedbanych, bezrobotnych, rodziców samotnie wychowujących dzieci oraz dzieci w trakcie rehabilitacji po przebytych chorobach. W związku z tym istnieje pilna potrzeba:

- opracowania programów prewencyjnych i interwencyjnych pomocy żywieniowej dla dzieci szkolnych,
- zabezpieczenia w budżecie państwa funduszy na ten cel,
- monitoringu sposobu żywienia, uwzględniającego reprezentatywność tej grupy społecznej w skali kraju,
- obowiązkowej edukacji żywieniowej w programach nauczania w szkolnictwie podstawowym,

- edukacji żywieniowej społeczeństwa (konkursy, programy radiowe, wszechnice żywienia, prasa).

Żadne akcje charytatywne, aczkolwiek niezwykle pomocne i potrzebne, nie rozwiążą tego problemu w skali kraju. Tylko kompleksowe rozwiązanie problemów żywienia dzieci może przyczynić się do poprawy sytuacji w tym zakresie, co ma szczególne znaczenie, biorąc pod uwagę fakt, że dzieci w wieku szkolnym stanowią grupę populacyjną, dla której nieprawidłowe żywienie może skutkować ujemnymi konsekwencjami zdrowotnymi w życiu dorosłym, pociągając za sobą określone koszty społeczne.

Literatura

- [1] Gronowska-Senger A., Drywień M., Hamułka J.: Analiza stanu żywienia dzieci w wieku przed-szkolnym i szkolnym w oparciu o istniejące piśmiennictwo z lat 1980-1995. *Roczn. PZH*, **49**, 1998, 383.
- [2] Hamułka J., Gronowska-Senger A., Witkowska K.: Częstość spożywania i wartość energetyczna śniadań uczniów wybranych szkół podstawowych w Warszawie. *Roczn. PZH*, **51** (3), 2000, 279.
- [3] Hamułka J.: Studia nad powiązaniem oceny żywienia z wynikami w nauce dzieci w wieku szkolnym z regionu Polski południowo-wschodniej w latach 1996-1998. Praca doktorska, SGGW, Warszawa 1999.
- [4] Oblacińska A., Wrocławska M., Woynarowska B.: Częstość występowania otyłości i nadwagi w populacji w wieku szkolnym w Polsce oraz opieka zdrowotna nad uczniami z tymi zaburzeniami. *Pediatrics Polska*, **3**, 1997, 241.
- [5] Stan zdrowia ludności Polski w 1996. GUS, Warszawa 1997.
- [6] Stan zdrowia ludności Polski w przekroju regionalnym w 1996. GUS, Warszawa 1998.
- [7] Stan zdrowia ludności a sytuacja społeczno-ekonomiczna rodzin w latach 1996-97. GUS, Warszawa 1999.

CONTEMPORARY PROBLEMS OF SCHOOL CHILDREN NUTRITION IN POLAND

Summary

The main problems of school children nutrition in the context of socioeconomic situation in Poland are presented, taking into consideration the indices of physical development of that group of population. The main dietary errors, their health effects as well as their influence on learning effectiveness are discussed. The causes of the observed phenomena are given. Summing up, the measures which should be taken to solve these problems are presented. ❖