

„Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok”



Ogólnopolskie badanie, dotyczące stanu odżywienia oraz sposobu żywienia polskich dzieci pod nazwą „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia”, zostało zrealizowane w 2016 roku przez Instytut Matki i Dziecka. Projekt badawczy został zainicjowany i sfinansowany przez Fundację NUTRICIA. Badanie zostało przeprowadzone na reprezentatywnej grupie 1059 rodziców niemowląt i małych dzieci z całej Polski.

✓ Główne cele badania

Badanie „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia” miało na celu **zidentyfikowanie kluczowych błędów, popełnianych na trzech najważniejszych etapach żywienia dziecka w trakcie 1000 pierwszych dni życia**: karmienia piersią, rozszerzania diety i żywienia dziecka po 1. roku życia.

Zidentyfikowane w badaniu, wciąż powielane błędy żywieniowe stanowią rzetelną diagnozę potrzeb społecznych w dziedzinie edukacji żywieniowej, która posłuży za podstawę planowania konkretnych działań edukacyjnych.

Prowadzenie tego typu badań pozwala nie tylko na zdobycie cennych danych, użytecznych w planowaniu działań edukacyjnych, ale także daje możliwość podniesienia wśród rodziców (populacji polskiej) świadomości dotyczącej znaczenia żywienia w kluczowym okresie **1000 pierwszych dni życia**.

✓ Wykonawcy – skład grupy badawczej

Grupę badawczą stanowiły uznane autorytety w dziedzinie zdrowia i żywienia najmłodszych. Głównym wykonawcą projektu badawczego była **prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker**, Kierownik Zakładu Żywienia IMiD, a współwykonawcą – **prof. dr hab. n. med. Piotr Socha**, Zastępca Kierownika Oddziału Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”.

✓ Charakterystyka metodologii i przebieg badania

Badanie naukowe zrealizowano w terminie 14.06-28.07.2016 r. Wśród rodziców przeprowadzono wywiady bezpośrednie, wspomagane komputerowo (CAPI).

✓ Opis próby badawczej

Próba: N=1059 wywiadów z rodzicami lub opiekunami prawnymi zdrowych dzieci w wieku 5-36 miesięcy. Kontroli przy dobrze próby dokonano pod względem zróżnicowania geograficznego i wieku dziecka.

Główne wyniki badania

Karmienie piersią:

- 54% mam karmi piersią przynajmniej do 6. miesiąca życia.
- 6% mam karmi wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia.

Rozszerzanie diety (5-12 miesięcy):

- 61% niemowląt ma rozszerzaną dietę przed 5. miesiącem życia, czyli aż 2/3 rodziców w Polsce rozszerza dietę swoich dzieci niezgodnie z zaleceniami ekspertów.
- 75% niemowląt otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D.
- 61% niemowląt niekarmionych piersią otrzymuje te same posiłki, co reszta rodziny.
- 30% niemowląt otrzymuje posiłki dosalane.

Dieta dziecka po 12. miesiącu życia:

- 88% dzieci po 1. roku życia otrzymuje za mało warzyw w codziennej diecie.
- 83% dzieci po 1. roku życia otrzymuje posiłki dosalane.
- 75% dzieci po 1. roku życia spożywa nadmierną ilość cukru.
- 94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D. Niedobory wapnia występują w dietach 42% dzieci po 1. roku życia.

Wyniki dotyczące całej grupy objętej badaniem:

- 32% dzieci w wieku 5-36 miesięcy ma nieprawidłową masę ciała.
- 67% rodziców dzieci w wieku 5-36 miesięcy zna ideę 1000 pierwszych dni – to, w jaki sposób jest żywione dziecko w 1000 pierwszych dniach jego życia, ma wpływ na jego przyszłe zdrowie.

Kluczowe wnioski z badania

Uzyskane wyniki dały odpowiedź na pytanie, jak żywione są małe dzieci w Polsce w odniesieniu do modeli bezpiecznego żywienia dzieci, czyli zaleceń, norm i standardów medycznych w zakresie żywienia. Najważniejszym wnioskiem, płynącym z przeprowadzonego badania, jest **konieczność edukowania rodziców i ciągłego przywoływania obowiązujących norm, a także przedstawienie zagrożeń oraz pokazanie specyficznych potrzeb żywieniowych najmłodszych Polek i Polaków, którzy zaczynają przygodę z kolejnymi pokarmami po mleku matki**. Wyniki analiz badawczych postępowania żywieniowego u małych dzieci wskazują, że:

- Nadal istnieje potrzeba promowania karmienia piersią.
- Rodzice najmłodszych dzieci (w wieku 5-12 miesięcy) mają największy problem z rozszerzaniem diety, które rozpoczynają zbyt wcześnie. Potrzebna jest stała edukacja w tym zakresie.
- Konieczna jest efektywna edukacja dotycząca wprowadzania żywności o korzystnym profilu składników odżywczych i żywienia dopasowanego do potrzeb dziecka po 1. roku życia.
- Rola programów edukacyjnych, takich jak edukacyjny program „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, jest kluczowa w poprawie sposobu żywienia dzieci. Należy kontynuować edukację wśród kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz rodziców dzieci w pierwszych latach życia.

Informacje o zaleceniach żywieniowych oraz wskazówki, jak komponować dietę dziecka, dopasowaną do jego etapu rozwoju, można znaleźć na stronie www.1000dni.pl.

Podsumowanie

Wzrastające zainteresowanie prawidłowym żywieniem dziecka jest uzasadnione, gdyż w pierwszych latach życia nie ogranicza się ono jedynie do dostarczania niezbędnych składników odżywczych, ale także programuje zdrowie na następne, także dorosłe, lata życia. Coraz więcej danych potwierdza hipotezę **programowania metabolicznego**. Zakłada ona, że czynniki środowiskowe (w tym żywienie), działające we wczesnym okresie życia, obejmującym też okres perinatalny, powodują trwałe zmiany metabolizmu z odległymi konsekwencjami zdrowotnymi. Wpływają na występowanie takich chorób, jak otyłość, nadciśnienie, cukrzyca czy alergia. Dlatego tak istotne są wszelkie działania podejmowane w zakresie oceny, edukowania i zwiększania świadomości rodziców na temat prawidłowego żywienia dzieci.