



Jak kształtować zdrowe nawyki żywniowe

ZDROWE ŻYWIENIE = MĄDRE MYŚLENIE

„Żywnie w placówkach nauczania i wychowania w świetle znowelizowanych przepisów”

20.10.2015 Kraków

Zachowania żywieniowe

(Jeżewska-Zychowicz, 2009)


„...działania
i czynności mające na celu
zaspokojenie
potrzeb żywieniowych...”



Zachowania żywieniowe

(Jeżewska-Zychowicz, 2009)

NAWYKI ŻYWIENIOWE



...charakterystyczne i powtarzające się zachowania realizowane pod wpływem potrzeby dostarczenia składników odżywczych oraz realizacji celów społecznych i emocjonalnych.(...) Nawyki można ukierunkować utrwalając pewne pożądane zachowania i eliminując zachowania niewłaściwe poprzez system nagród i kar....



Główne błędy w żywieniu dzieci i młodzieży szkolnej (Wądołowska, 2011)

Nieprawidłowy tryb żywienia i zwyczaje

- Nieregularne spożywanie posiłków
- Pomijanie pierwszego i drugiego śniadania
- Pojadanie
- Zbyt długie przerwy między posiłkami

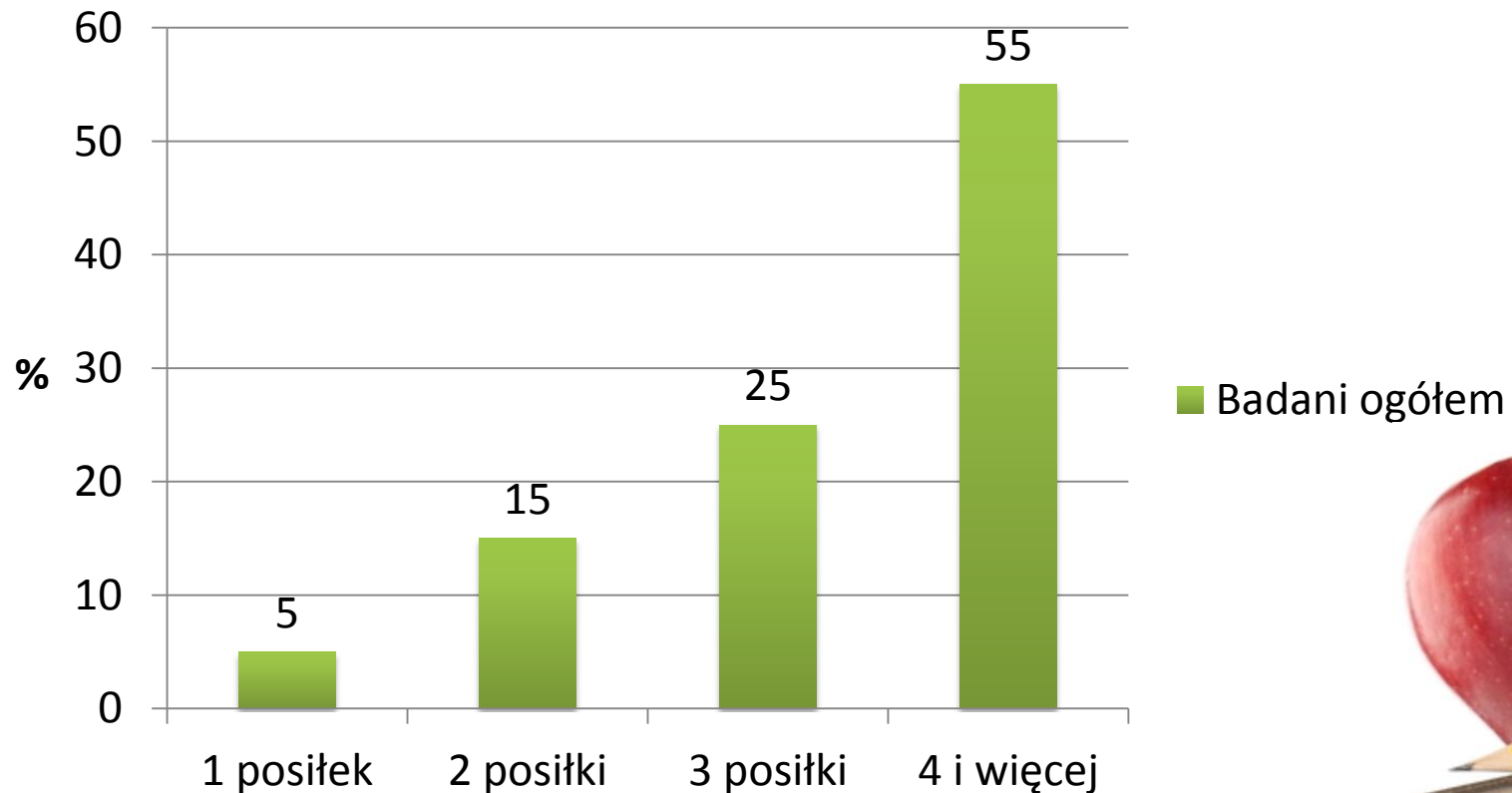
Nieodpowiednia struktura spożycia żywności

- Monotonia potraw
- Niskie spożycie warzyw i owoców, produktów mlecznych, zbożowych, ryb, nasion roślin strączkowych
- Zbyt wysokie spożycie cukru i słodczy, mięsa i jego przetworów, tłuszczów, słodzonych napojów gazowanych

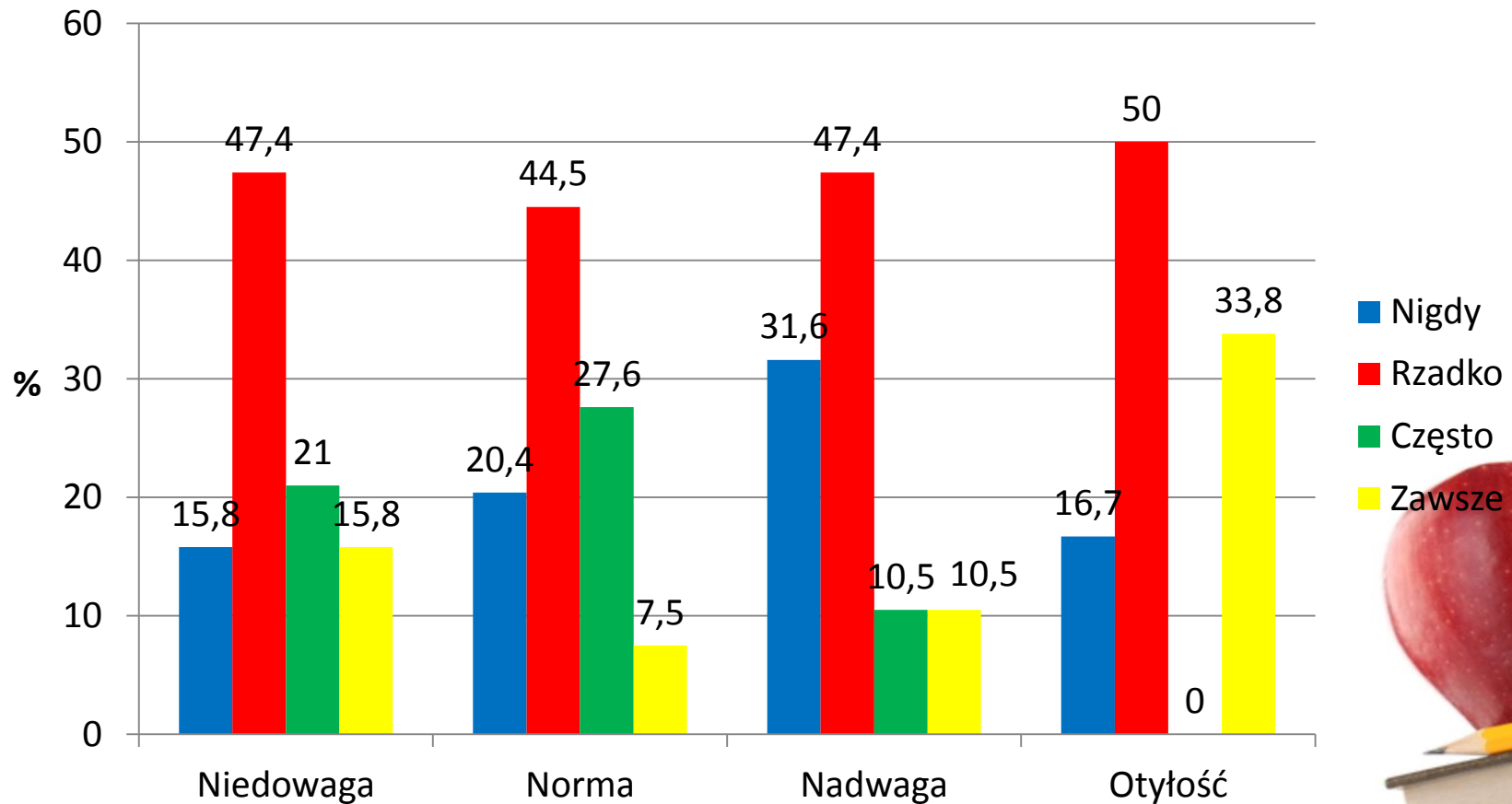
Niewłaściwa wartość odżywcza racji pokarmowych

- Nadmierny udział energii z tłuszczu i sacharozy,
- Zbyt niski udział energii z węglowodanów złożonych
- Niska zawartość błonnika, wybranych składników mineralnych i witamin oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych

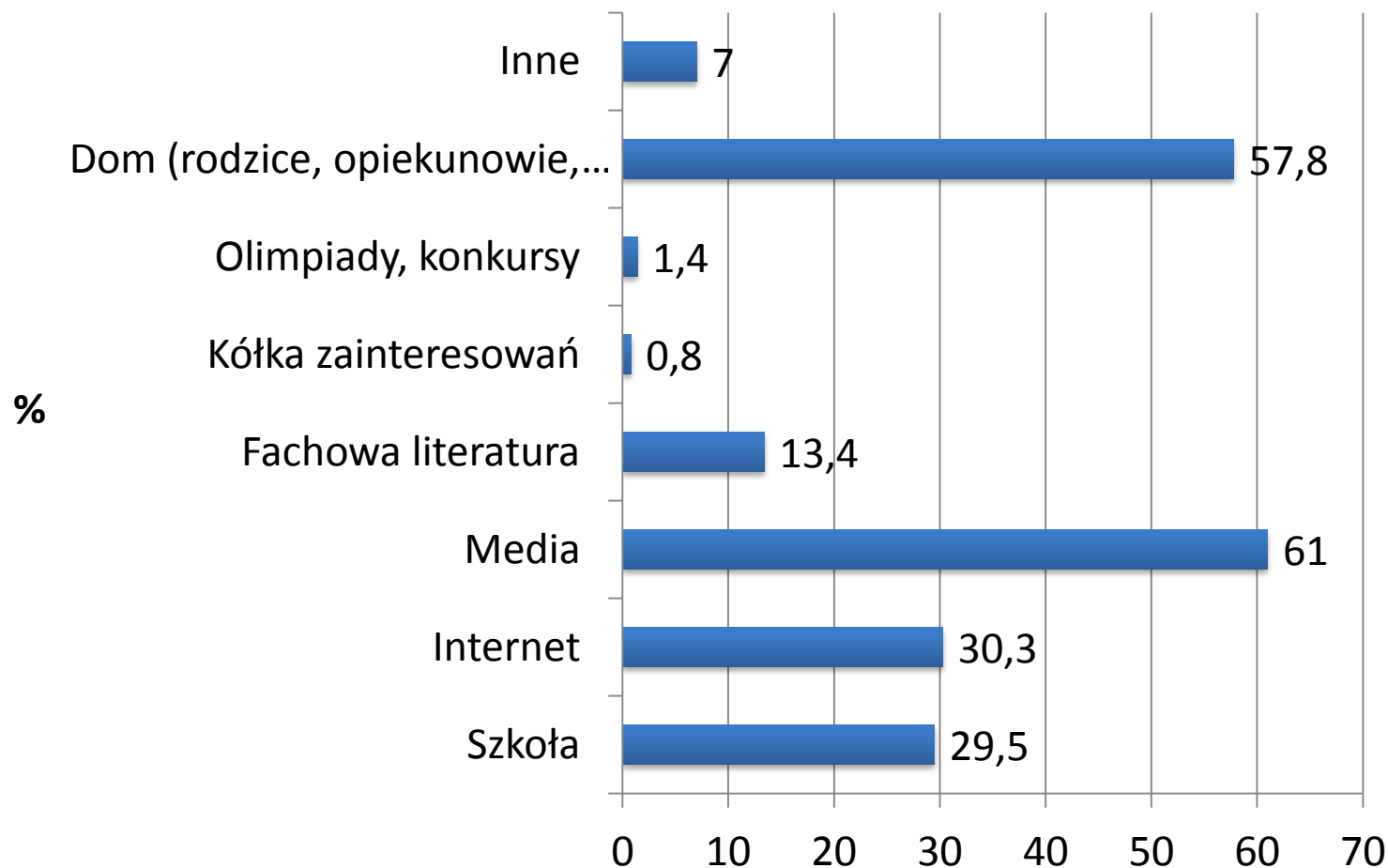
Liczba posiłków spożywanych w ciągu doby wśród młodzieży szkolnej (Batyk, 2012)



Występowanie pojadania wśród gimnazjalistów w różnych kategoriach masy ciała (Palicka, 2013)

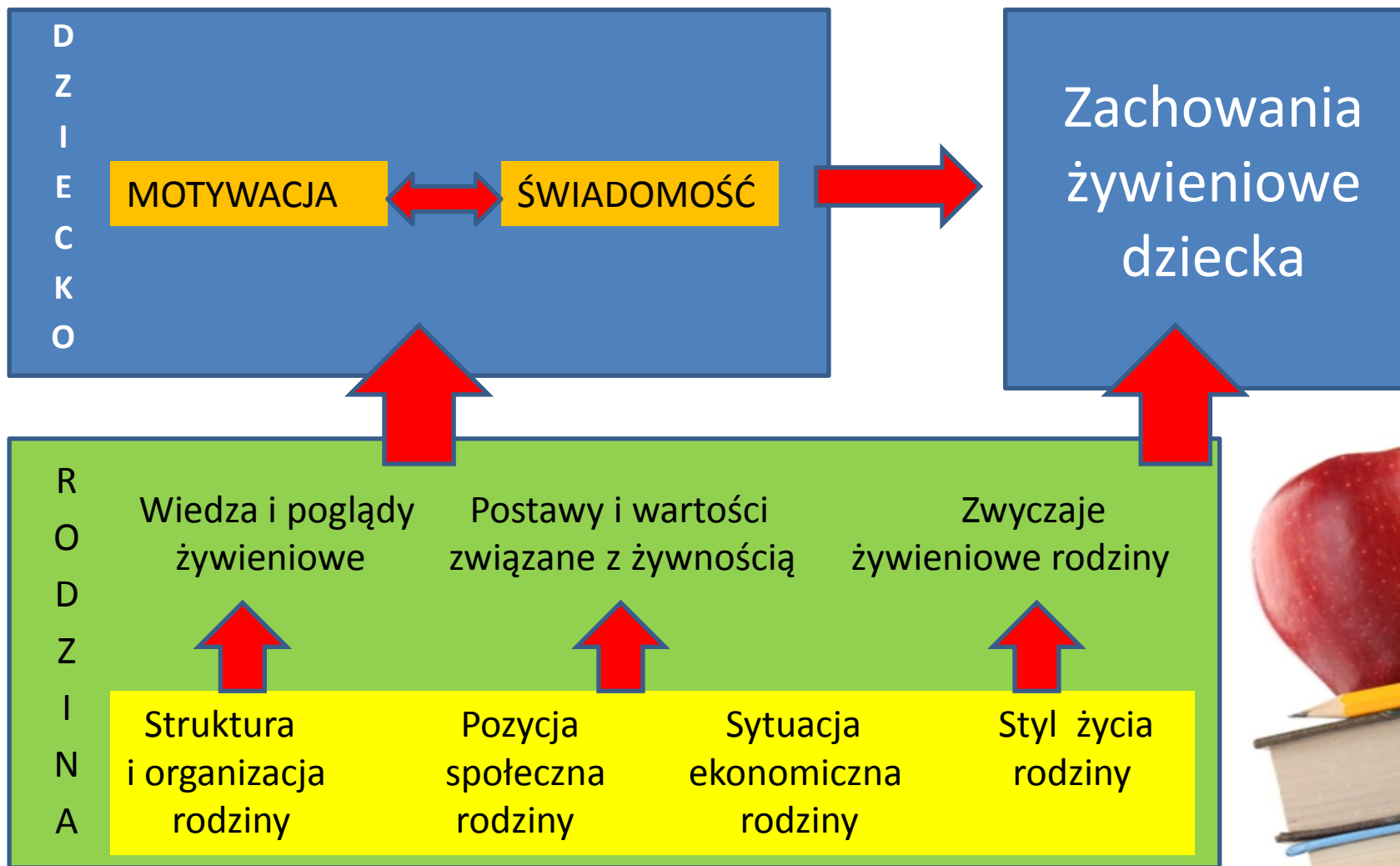


Źródła wiedzy uczniów szkół średnich o prawidłowym żywieniu (Czarnecka-Skubina i Namysław, 2008)

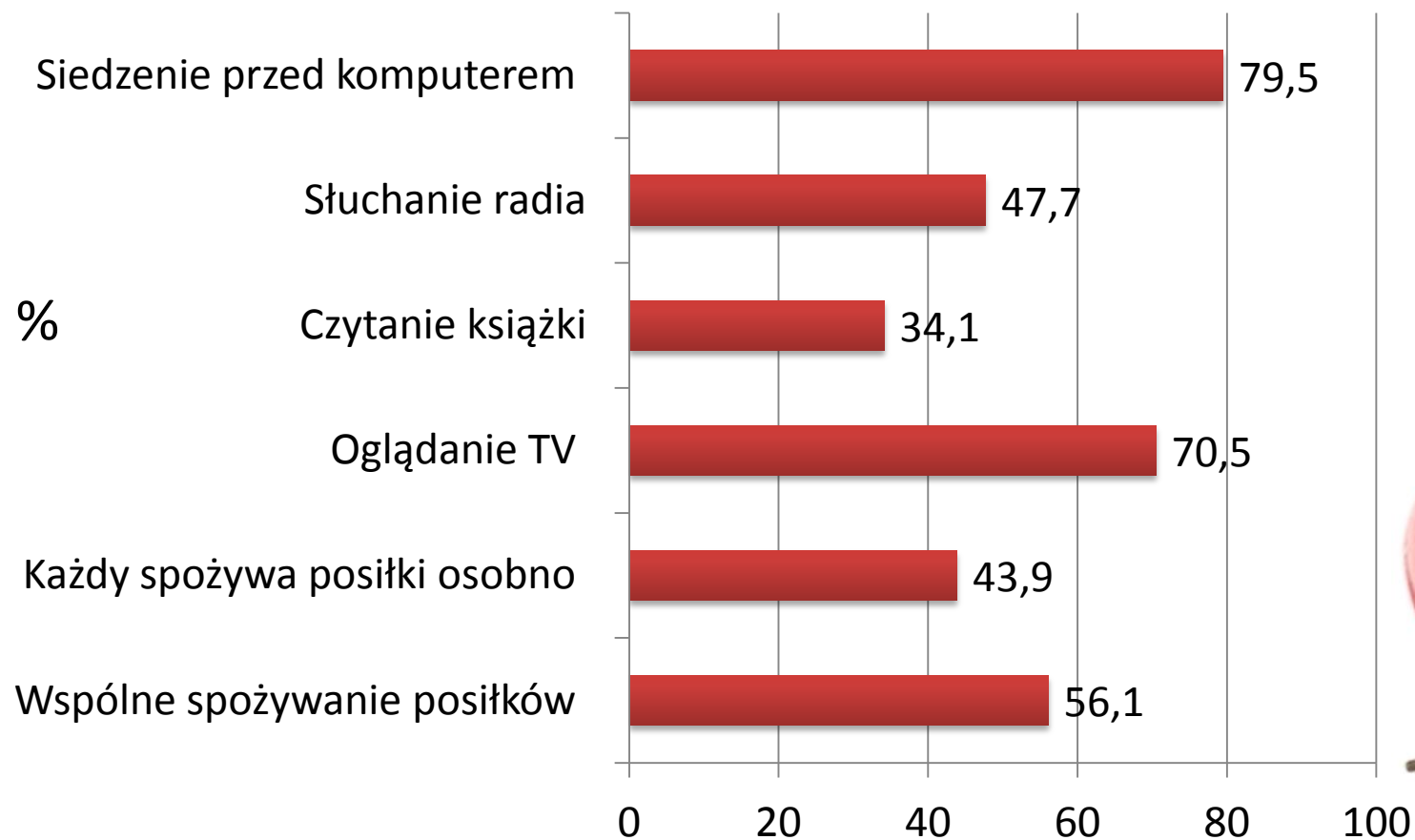


Wpływ środowiska rodzinnego na zachowania żywieniowe dziecka

(Jeżewska-Zychowicz, 2005)



Zachowania rodziny podczas spożywania posiłków (Rasińska i Głowacka-Rębała, 2013)



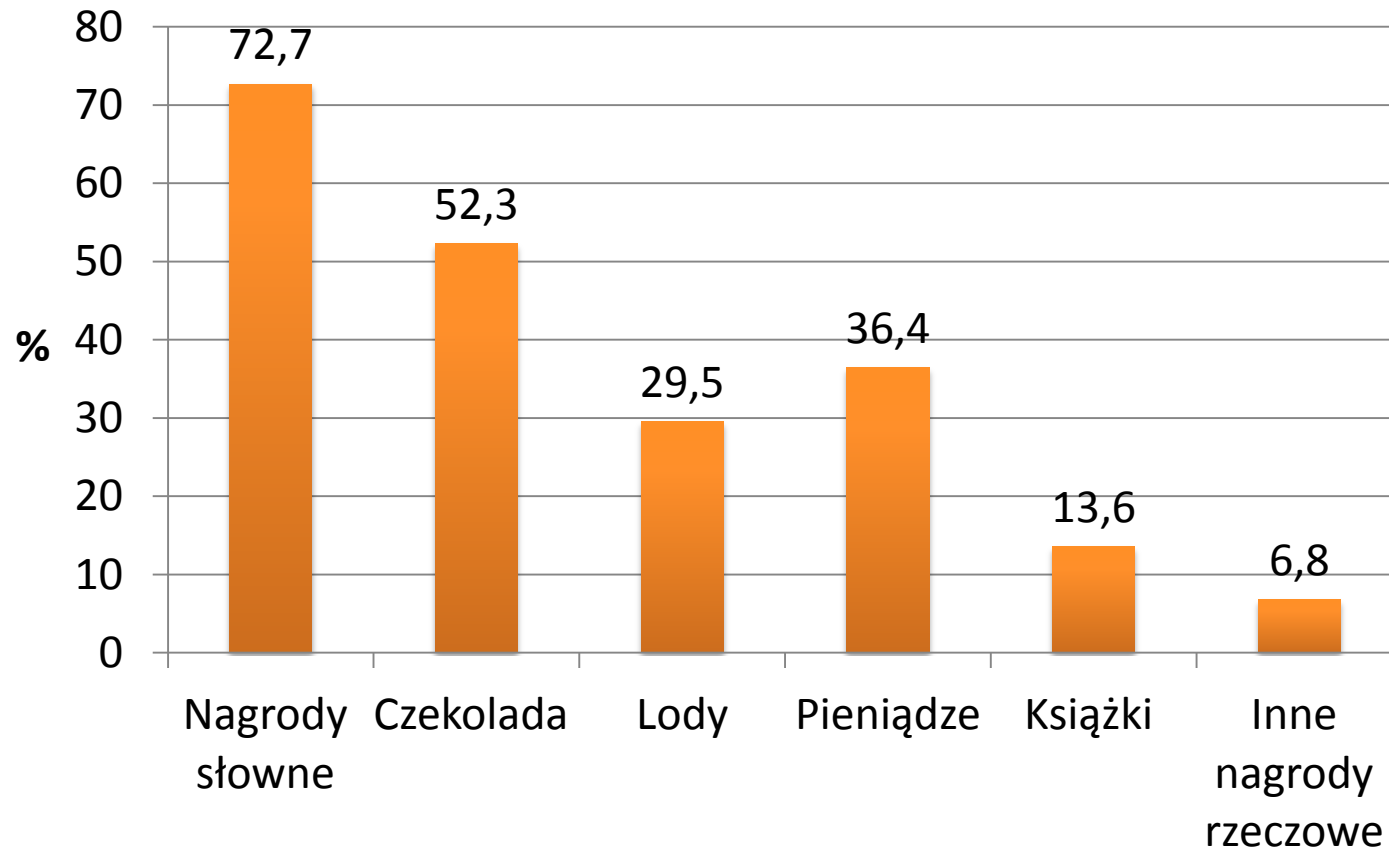
Rola rodziców w kształtowaniu nawyków żywieniowych

- Dzieci i młodzież, które częściej jadły obiady z rodziną, spożywały więcej warzyw i owoców, błonnika i mikropierwiastków a mniej żywności smażonej i tłuszczów nasyconych (Gillman i wsp. 2000).
- W rodzinach, w których dzieci mają prawidłową masę ciała, częściej spożywa się wspólne posiłki (IŻŻ).
- Wśród 13-letnich chłopców wspólne z rodzicami obiady najbardziej regularnie spożywają osoby z masą ciała w normie, najrzadziej – dziewczęta z nadmierną masą ciała (IMiDz).



Rodzaje nagród stosowanych w domu

(Rasińska i Głowacka-Rębała, 2013)





329 kcal



czekolada mleczna – 551 kcal



440 kcal



chipsy solone - 568



50 kcal



99 kcal



47 kcal



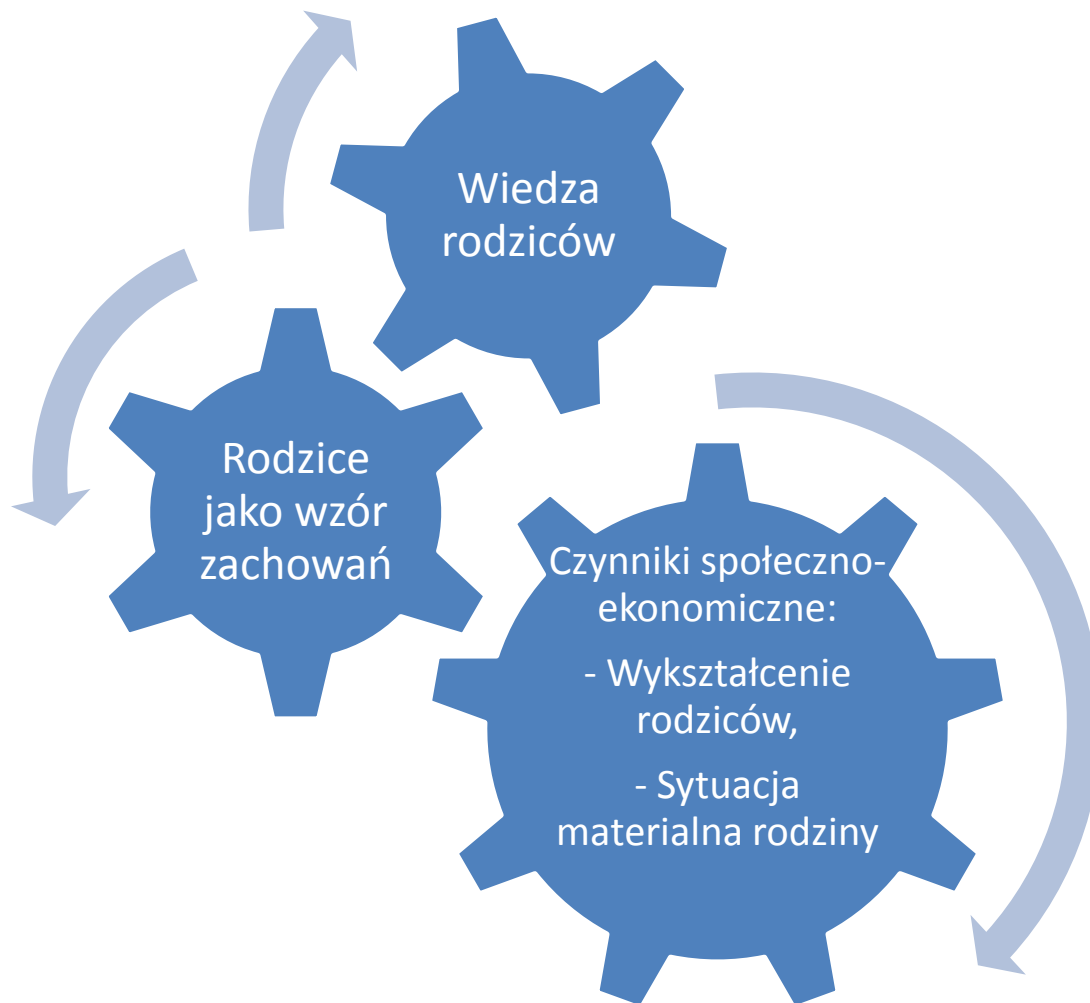
60 kcal

Rola rodziców w kształtowaniu nawyków żywieniowych

- Dzieci, których rodzice regularnie spożywali słodzone napoje, miały trzykrotnie większą skłonność do konsumowania słodkich napojów w porównaniu do rówieśników, których rodzice nie spożywali tych napojów (Grimm i wsp. 2004).

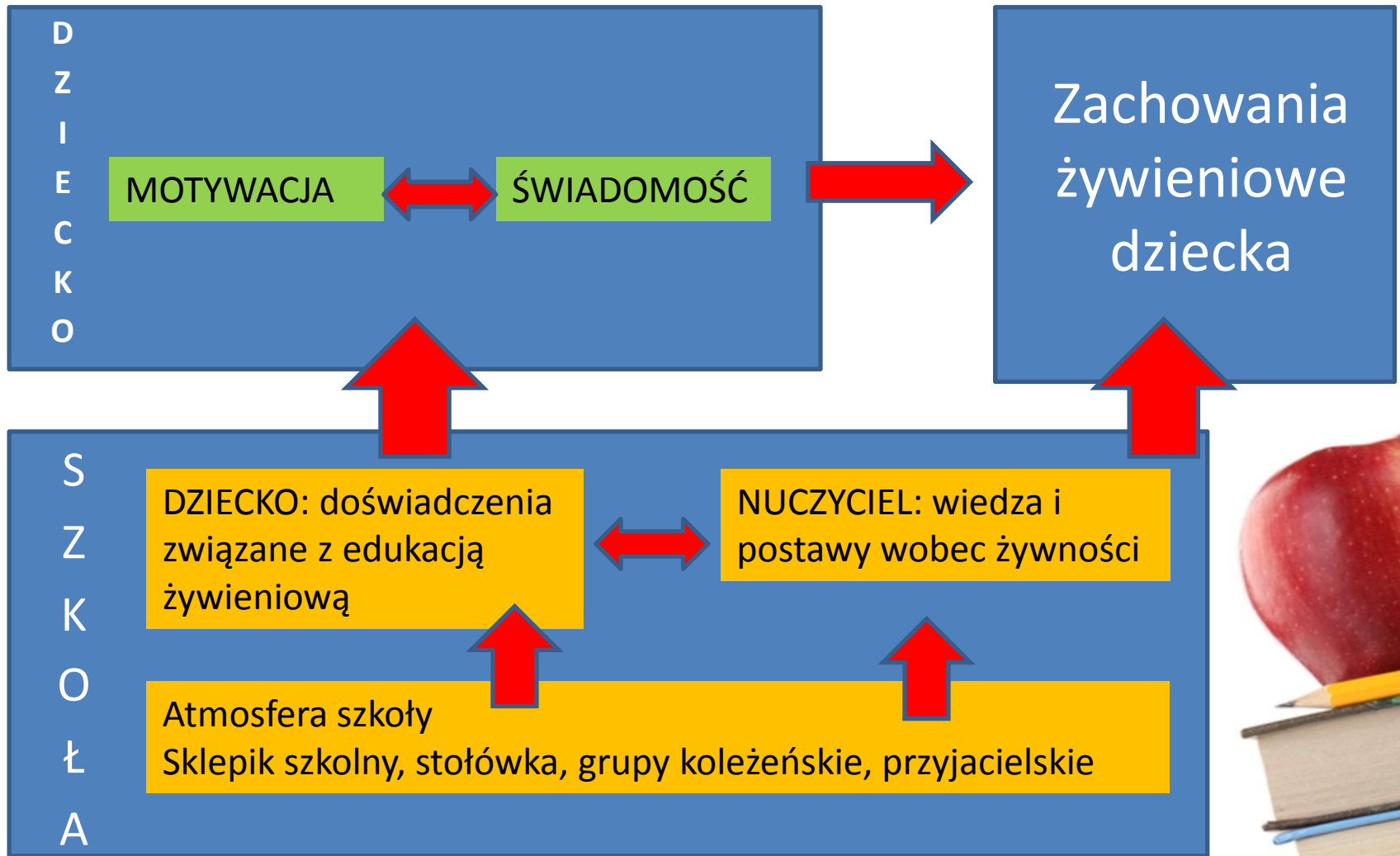


Efekty edukacji w rodzinie (Tańska, 2015)



Wpływ środowiska szkolnego na zachowania żywieniowe dziecka

(Jeżewska-Zychowicz, 2005)



Szwecja: Sztokholmski Projekt Zapobiegania Otyłości: STOPP

- Liczba uczestników: 3135 w wieku 6-10 lat
- 51% chłopców, 49% dziewczęta
- 5 szkół → interwencja
- 5 szkół → grupa kontrolna, bez zmian w sposobie żywienia i aktywności fizycznej

- Czas trwania: 4 lata (2001-2005)

Szwecja: Sztokholmski Projekt Zapobiegania Otyłości: STOPP

- Interwencja:
 - Zmiana asortymentu sklepików szkolnych :
wprowadzenie owoców, warzyw, soków owocowych, produktów mlecznych oraz dokonano zmian w stołówkach szkolnych na bardziej prozdrowotne.
 - Dodatkowa aktywność fizyczna – 30 min. dziennie
- W pięciu kolejnych szkołach (grupa kontrolna) sklepiki i stołówki pozostawiono bez zmian.

Szwecja: Sztokholmski Projekt

Zapobiegania Otyłości: STOPP - wyniki

Tabela. Nadwaga i otyłość w grupie badanej i kontrolnej podczas trwania projektu z uwzględnieniem płci

	Gr. Interwencja 2001	Gr. Kontrolna 2001	Gr. Interwencja 2005	Gr. Kontrolna 2005	Gr. Interwencja 2001-2005	Gr. Kontrolna 2001-2005
Ogółem	20,3	16,1	17,1	18,9	-3,2	2,8
Dziewczęta	21,4	16,8	18,1	17,5	-3,3	0,7
Chłopcy	19,2	15,5	16,0	20,0	-3,2	4,5

Zmiana nawyków żywieniowych w grupie interwencyjnej:

- ✓ Istotnie rzadsze spożywanie wysokotłuszczowych produktów nabiałowych
- ✓ Istotnie rzadsze spożywanie lodów, ciasteczek i słodyczy
- ✓ Istotnie rzadsze spożywanie słodkich płatków

Wielka Brytania

- Od września 2008 roku wszystkie szkoły podstawowe w Anglii wprowadziły wymagane, zgodnie z prawem, nowe standardy dotyczące żywności i serwowanych obiadów szkolnych.
- Uczestnicy - 6696 uczniów z 136 szkół podstawowych w Anglii w wieku 3-12 lat

Wielka Brytania

- Zmiany związane z wprowadzeniem obowiązkowych standardów szkolnych posiłków były związane z wpływem na prozdrowotne wybory żywieniowe uczniów i lepszą wartość odżywczą produktów i potraw wybieraną przez uczniów w porze lunchu.
- ✓ Badania „Children`s Food Trust” (2004-2011) → nastolatki jedzące chipsy na lunch 43% → 7%
- ✓ Kampania „Feed Me Better” → dot. 280£ na wprowadzenie zdrowych posiłków

Stany Zjednoczone Ameryki

- W Stanach Zjednoczonych od 2012 roku obowiązuje Nutrition Standards in the National School Lunch and School Breakfast Programs – nowe standardy posiłków szkolnych.
- 96 % szkół zaadaptowało i skutecznie realizuje zalecenia.
- Z danych USDA (październik 2015):
„ 16% wzrost spożycia warzyw i 23% wzrost spożycia owoców w szkołach. Odnotowano również częstsze spożycie produktów pełnoziarnistych oraz produktów mlecznych o niższej zawartości tłuszczu od czasu wprowadzenia nowych standardów.”

Program rządowy Let`s move (od 2010)



America's Move to Raise a Healthier Generation of Kids

[HOME](#) • [BLOG](#) • [ABOUT LET'S MOVE](#) • [EMAIL UPDATES](#) • [EN ESPAÑOL](#)

 [GO](#)

Learn the Facts
ABOUT LET'S MOVE!

Eat Healthy
FOOD & NUTRITION

Get Active
PHYSICAL ACTIVITY

Take Action
SIMPLE STEPS TO SUCCESS

Join Us
LET'S MOVE TOGETHER



Fall Harvest Fun

Students joined the First Lady for the annual Fall White House Kitchen Garden Harvest.

[READ MORE](#) ▶

Program rządowy Let`s move

Opiera się o pięć filarów:

- zapewnienie zdrowego „startu” dla dzieci,
- włączenie rodziców i opiekunów, urzędników do propagowania i stosowania zaleceń żywieniowych (MyPlate),
- zapewnienie zdrowej żywności w szkołach poprawa dostępu do zdrowej przystępnej/niedrogiej,
- dostęp do zdrowej żywności i zachęcanie do realizacji zasad prawidłowego żywienia we wszystkich obiektach gastronomicznych – włączenie społeczności lokalnych,
- zwiększenie aktywności fizycznej.

„Każdy ma do odegrania ważną rolę w zmniejszaniu otyłości u dzieci, w tym rodzice i opiekunowie, urzędnicy wszystkich szczebli rządowych, szkół, pracowników służby zdrowia, organizacji wyznaniowych i społecznych i sektora prywatnego firm”.

„Twoje zaangażowanie jest kluczem do zapewnienia zdrowej przyszłości dla naszych dzieci.”

The HealthierUS School Challenge: Smarter Lunchrooms (HUSSC: SL) → pond 6 tys. szkół (wrzesień 2015)



How to Apply

- > [Join Team Nutrition](#)
- > [Application Materials](#)

Browse By Subject

- > [Vision](#)
- > [Promotional Materials](#)
- > [Training and Assistance](#)
- > [Award Winning Schools](#)
- > [Tips for Award Winners](#)

Other Useful Links

- > [Smart Snacks Product Calculator](#)
- > [Healthy Access Locator](#)
- > [Healthy Meals Resource System](#)
- > [Chefs Move to Schools](#)

HUSSC

[Print](#)

HealthierUS School Challenge: Smarter Lunchrooms



Recognizing Excellence in Nutrition and Physical Activity

The HealthierUS School Challenge: Smarter Lunchrooms (HUSSC: SL) is a voluntary certification initiative recognizing those schools enrolled in [Team Nutrition](#) that have created healthier school environments through promotion of nutrition and physical activity.

Wsparcie dla wprowadzanych zmian

— Cookbooks —



A Harvest of Recipes with USDA Foods



Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes



Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Schools



The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook



White House Recipes

[More cookbooks](#)

— Recipe Tools —

MY COOKBOOK



Create and print your own cookbook

MENU BUILDER



Build healthy menus and get a shopping list

NUTRITION FOCUS



Browse recipes by nutrition themes

SNAP-ED RECIPE FINDER



View healthy, low-cost recipes for Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) participants and nutrition educators.

— Spotlights —



[Let's Move!](#)



[ChooseMyPlate](#)



[SuperTracker](#)



[Healthy Eating on a Budget](#)



[USDA Foods Fact Sheets](#)

Belgia „Zdrowe żywienie w szkole”

- od 2006 roku
- Utworzenie sieci: dyrektorzy, pracownicy Sieci Centrum Wsparcia dla Uczniów, pracownicy ochrony zdrowia, szkolni kucharze i inne zainteresowane osoby.
- Wizyty studyjne w firmach cateringowych dla szkół.
- Poprawa żywności oferowanej na terenie szkoły (inicjatywy prywatne).
- Programy np. „Trójkąt aktywności i żywienia”.
- Opracowanie: „Zdrowe żywienie w szkołach – przewodnik dobrej praktyki we wprowadzaniu zbilansowanego żywienia w szkołach” – opis produktów, napojów i przekąsek, rekomendowane 10-dniowe jadłospisy i inne praktyczne wskazówki.

Węgry

- Dwumiesięczny program dotyczący propagowania picia wody mineralnej.
- Nieodpłatny i nieograniczony dostęp do wody mineralnej.
- Wyniki →
 - ✓ obniżenie spożycia słodkich napojów,
 - ✓ wzrost spożycia wody mineralnej.

Polska – Program owoce w szkole

- Na zakończenie programu spożycie owoców i warzyw ogółem w dni szkolne było wyższe o 21% wśród uczestników programu vs dzieci, które nie uczestniczyły w programie.
- Wzrost częstotliwości spożycia owoców i warzyw.

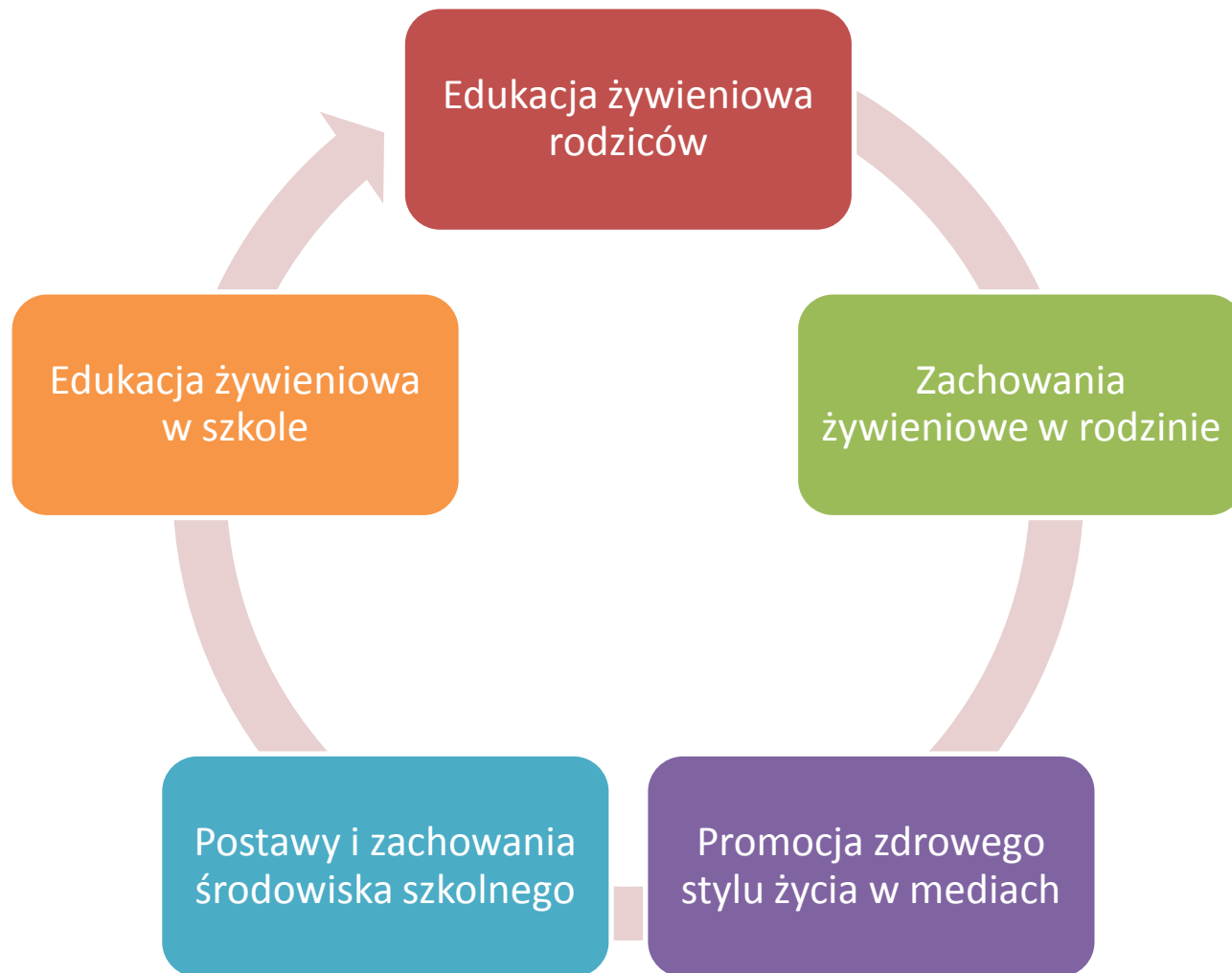
Zachowania żywieniowe dzieci:

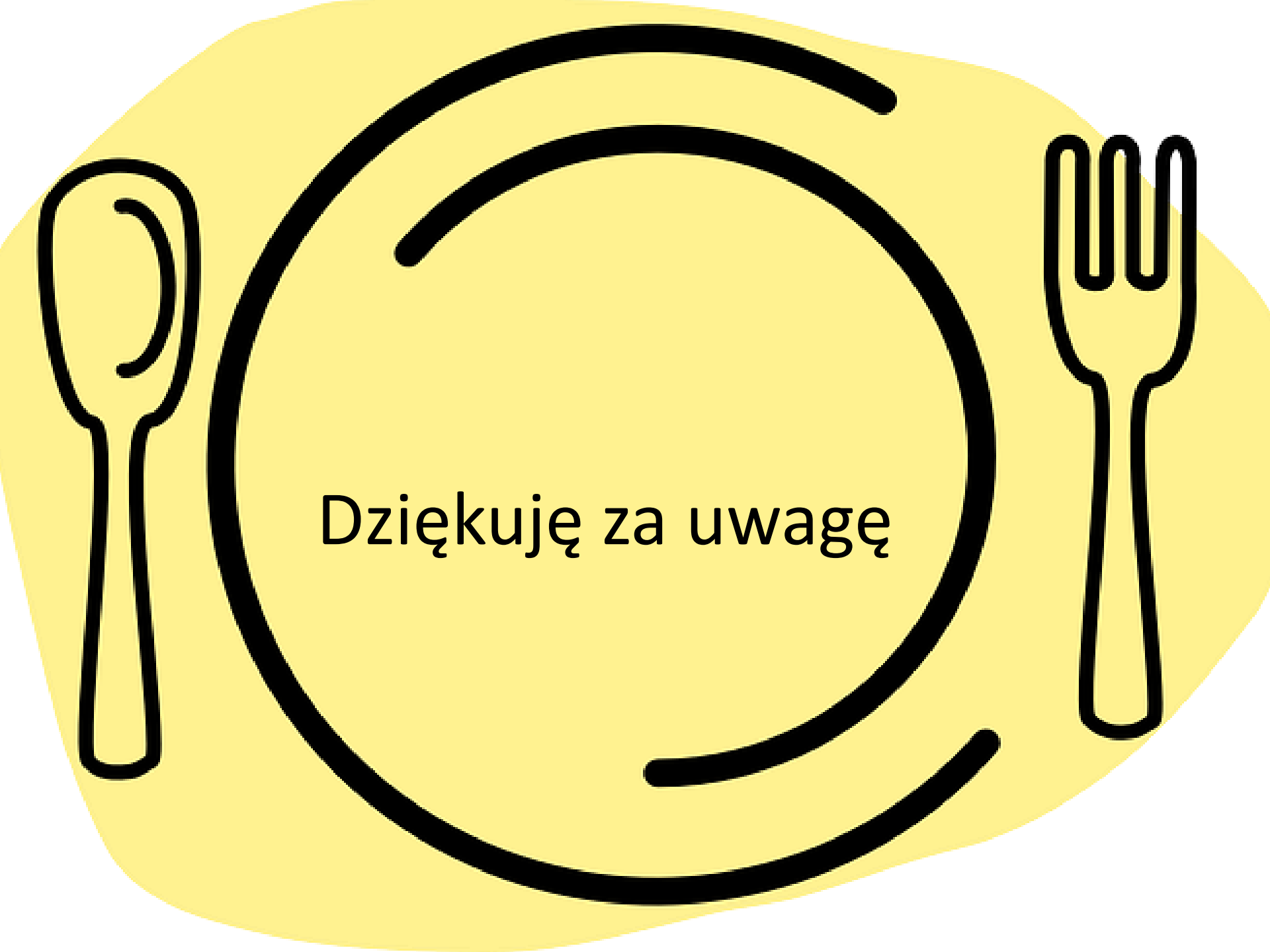
- Rzadziej wolały zjeść coś słodkiego niż owoce
- Zmniejszyła się liczba dzieci, które nie jadły owoców lub warzyw, dlatego, że ich koledzy ich nie jedzą.
- Dzieci rzadziej odpowiadały na pytania, iż nie jedzą warzyw, ponieważ zajmuje im to zbyt wiele czasu

Polska- Program owoce w szkole

- Wnioski:
 - Potrzeba zaangażowania całego środowiska szkolnego oraz rodziców w aktywne działania wraz z edukacją uczniów.
 - Pozytywne zachowania żywieniowe uczniów w szkole mogą wpływać na zachowania żywieniowe rodziców a zwłaszcza na zmianę postaw odnośnie żywienia dziecka.
 - Edukacja żywieniowa rodziców jest bardzo ważna, gdyż dokonywane przez nich wybory, wspólne spożywanie posiłków, dostępność w domu określonych produktów kształtują nawyki dzieci.

Strategie zapobiegania niewłaściwym zachowaniom żywieniowym





Dziękuję za uwagę