



INFORMACJA PRASOWA

Dieta dzieci pod lupą. Najnowsze wyniki badań na temat odżywiania najmłodszych Polaków

Warszawa, 5 października 2011 r. – Ekspertsi pracujący pod kierunkiem prof. Haliny Weker oraz Fundacja NUTRICIA przedstawili **wyniki badania sposobu żywienia dzieci w wieku od 13 do 36 miesięcy**. Wynika z nich, że 54,5% badanych dzieci ma nieprawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI), a wartość odżywcza i energetyczna spożywanych przez dzieci posiłków odbiega od zaleceń żywieniowych. Ekspertsi przestrzegają – **nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe najmłodszych Polaków zwiększają ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych, których koszty będzie ponosiło całe społeczeństwo.**

90% badanych dzieci spożywa za dużo soli, a 80% – za dużo cukru. 80% dzieci ma dietę zbyt ubogą w wapń i witaminę D. Średnie dzienne spożycie witaminy A, witamin z grupy B, witaminy C oraz fosforu, magnezu, cynku i miedzi w posiłkach dzieci znacznie przewyższa zalecane ilości. Badanie wykazało również, że ilość białka w codziennym jadłospisie badanych dzieci przekracza średnio trzykrotnie aktualne normy żywieniowe.

Niezbilansowana dieta ma odzwierciedlenie w masie ciała dzieci – **tylko 45,5% badanych dzieci ma prawidłowy indeks BMI**. U 12,5% dzieci stwierdzono niedobór, a u 14,5% – znaczny niedobór masy ciała. Nadwagę i otyłość ma odpowiednio 14,5% i 13% dzieci. Wystąpienie nadwagi i otyłości może wynikać z nadmiernego (ponad 60% całodiennej energii diety) spożycia węglowodanów. Natomiast niedobór masy ciała – ze spożycia białka poniżej 2 g/kg masy ciała, co oznacza spożycie zgodne z normą (1g /kg).

„Udowodniono, że nawyki żywieniowe kształtowane są już w okresie wczesnego dzieciństwa. Odpowiednio skomponowana, zbilansowana i urozmaicona dieta w pierwszych latach życia nie tylko wpływa na prawidłowy rozwój psychosomatyczny dziecka, ale może być również jednym z ważniejszych czynników obniżenia ryzyka rozwoju chorób dietozależnych w wieku dojrzałym – otyłości, chorób serca i układu krążenia, cukrzycy, osteoporozy i innych” – powiedziała prof. dr hab. n. med. Halina Weker z Instytutu Matki i Dziecka.

Badanie Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce zostało przeprowadzone na losowo dobranej, reprezentatywnej próbie 400 dzieci w wieku 13-36 miesięcy. Obejmowało ono ocenę stanu odżywienia dzieci w oparciu o dane na temat wzrostu, masy ciała, stanu zdrowia i aktywności dziecka oraz ocenę sposobu żywienia dzieci, w tym ich zachowań i preferencji żywieniowych. Dane te odnoszono do standardów WHO oraz aktualnych zaleceń żywieniowych. Ekspertsi zbadali także wpływ wykształcenia rodziców i miejsca zamieszkania na sposób żywienia dzieci.

„**To pierwsze tego typu badanie z losowo dobranej próby z całej Polski, odzwierciedlającej całą populację – i to jest jego szczególną wartością. Eksperti nie dysponowali dotąd tak kompleksowymi danymi, które pozwoliłyby ocenić sposób żywienia dzieci, bo dostępne badania były oparte na ocenie żywienia dzieci z wybranych ośrodków lub rejonów**” – powiedziała Marta Szulc z Fundacji NUTRICIA, która sfinansowała badania.

Eksperti zgadzają się co do tego, że **konieczna będzie weryfikacja aktualnych zaleceń żywieniowych dla dzieci w wieku 13–36 miesięcy**. Podkreślają także znaczenie edukacji i uświadamiania rodzicom, że **prawidłowe żywienie dziecka jest inwestycją w jego zdrowy rozwój**.

„Opracowane w ostatnich latach wytyczne dotyczące żywienia niemowląt i żywienia dzieci pomiędzy 1 a 3 rokiem życia nie trafiły raczej szeroko do rodziców i wydaje się, że nie są właściwie przestrzegane. Być może zalecenia, że dziecko powinno jeść kilka posiłków dziennie, że jego dieta powinna być urozmaicona, są zbyt ogólne, co niestety nie daje rodzicom możliwości ich praktycznego zastosowania. Dlatego ocena sytuacji żywieniowej w Polsce jest tak ważna. My, jako eksperci, powinniśmy się zastanowić, na ile tego typu wytyczne są możliwe do zrealizowania, czy są realizowane, a wreszcie – czy nie powinniśmy ich formułować inaczej, tak, by rodzice mogli je z łatwością stosować układając jadłospis dziecka” – powiedział prof. dr hab. n. med. Piotr Socha z Centrum Zdrowia Dziecka.

Fundacja NUTRICIA powstała w 1996 roku. Misją Fundacji jest ochrona, promocja i zapewnienie zdrowia poprzez żywienie. Jej działania skupiają się na trzech obszarach: badań z zakresu żywienia człowieka, edukacji związanej z żywieniem kierowanej do społeczeństwa oraz edukacji związanej z żywieniem kierowanej do środowiska medycznego. Od początku swojego istnienia Fundacja finansuje badania naukowe z zakresu żywienia człowieka w formie grantów naukowych. Organizuje także seminaria poświęcone zasadom planowania badań naukowych, finansuje kursy i spotkania edukacyjne dla osób dotkniętych różnymi schorzeniami metabolicznymi oraz wspiera działania edukacyjne w środowisku medycznym.

Więcej informacji udzielają:

Marta Szulc
Kierownik Fundacji
Fundacja NUTRICIA
tel.: (22) 550 00 00
e-mail: marta.szulc@fundacjanutricia.pl

Anna Czajkowska
Biuro Prasowe NUTRICIA Polska
ALERT MEDIA Communications
tel. (22) 546 11 12
tel. kom: 503 033 807
e-mail: nutricia@alertmedia.pl