

Warszawa, 10 kwietnia 2025 r

WYBRANE WNIOSKI Z BADANIA

„Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. m. ż. do 6. r. ż. badanie przekrojowe, ogólnopolskie 2024 rok - PITNUTS 2024”

Ogólnopolskie badanie, dotyczące oceny sposobu żywienia niemowląt i małych dzieci w odniesieniu do ich stanu odżywienia pod nazwą „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 72. miesiąca życia”, zostało zrealizowane w 2024 roku przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. Projekt badawczy został zainicjowany i sfinansowany przez Fundację NUTRICIA. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej grupie 1000 niemowląt i małych dzieci z całej Polski. Respondentami w badaniu byli rodzice/opiekunowie badanych/wylosowanych dzieci.

Główne cele badania

Badanie „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 72. miesiąca życia” miało na celu przeanalizowanie postępowania żywieniowego u małych dzieci, w tym zidentyfikowanie kluczowych błędów żywieniowych, popełnianych w trakcie 1000 pierwszych dni życia – okres niemowlęcy i poniemowlęcy oraz żywienia dziecka po 3. roku życia do 6 lat – okres przedszkolny. Zidentyfikowane w badaniu błędy żywieniowe posłużą za podstawę do planowania konkretnych działań edukacyjnych. Prowadzenie tego typu badań pozwala uzyskać cenne dane, które będą użyteczne w dalszym promowaniu modeli bezpiecznego żywienia dzieci.

Wykonawcy – skład grupy badawczej

Grupę badawczą stanowią uznane autorytety w dziedzinie zdrowia i żywienia najmłodszych.

Kierownikiem projektu badawczego była prof. dr hab. n. med. Halina Weker.

W proces projektowania badania zaangażowany był interdyscyplinarny zespół: prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Halina Weker, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, prof. dr hab. med. Hanna Szajewska – Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa, prof. dr hab. inż. Lidia Wądołowska, dr hab. inż. Joanna Kowalkowska – Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, prof. dr hab. med. Piotr Socha, dr n. med. Anna Świąder – Leśniak, dr n. med. Zbigniew Kułaga Instytut „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie.

Opracowanie merytoryczne raportu: prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Halina Weker, Dr n. o zdr. Ewa Kawiak-Jawor, dr hab. inż. Joanna Kowalkowska, dr inż. Małgorzata Więch, mgr Marta Barańska, dr hab. n. med. Grażyna Rowicka.

Charakterystyka metodologii i przebieg badania

Badanie naukowe zrealizowano w terminie 18.09–14.12.2024 r. Wśród rodziców przeprowadzono wywiady bezpośrednie, wspomagane komputerowo (CAPI).

Opis próby badanej

Próba: N=1000 wywiadów z rodzicami lub opiekunami prawnymi zdrowych dzieci w wieku 5-72 miesięcy. Wybór próby losowej z różnych środowisk społeczno-ekonomicznych. Losowanie próby przeprowadzone na podstawie numerów PESEL. Badane dzieci pochodziły z obszaru całej Polski z zachowaniem reprezentatywności terytorialnej. Respondentami w badaniu byli rodzice lub opiekunowie prawni wylosowanych dzieci. Podział na grupy wiekowe opiera się na kluczowych etapach rozwoju dziecka tj. do 1. roku życia, po 1. roku życia, po 3. roku życia a do 6. roku życia. Liczebność prób:

- 5-12 miesięcy [1 rok życia] (N=300, w tym: 5-6 m.ż.=100, 7-9 m.ż.=100, 10-12 m.ż.=100)
- 13-36 miesięcy [2, 3 rok życia] (N=400, w tym: 13-24 m.ż.=200, 25-36 m.ż.=200)
- 37-72 miesięcy [4, 5, 6 rok życia] (N=300, w tym 37-48 m.ż.=100, 49-60 m.ż.=100, 61-72 m.ż.=100)

Wybrane wyniki badania

Karmienie piersią:

- 72% matek karmi piersią przynajmniej do 6. miesiąca życia
- 41% matek karmi wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia

Rozszerzanie diety (5-12 miesięcy):

- 10–13 % niemowląt ma rozszerzaną dietę przed 5. miesiącem życia.
- Zdecydowana większość niemowląt ma wprowadzane pokarmy między 17. a 26. tygodniem życia czyli zgodnie z zaleceniami.
- 81% niemowląt otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D, ale zdecydowanej większości badanych dzieci podawane są preparaty wit. D3.
- 64% niemowląt niekarmionych piersią w 10–12 miesiącu życia otrzymuje te same posiłki, co pozostali członkowie rodziny.
- 22% niemowląt otrzymuje posiłki dosalane.
- 39% niemowląt otrzymuje przekąski między posiłkami.

Dieta dziecka w wieku 13–36 miesięcy życia:

- Struktura spożycia produktów/żywności różni się od modelowej racji pokarmowej dla dzieci w wieku 1–3 lat, co dotyczy niedostatecznego udziału w posiłkach warzyw, ryb, olejów roślinnych, nasion roślin strączkowych (źródło białka roślinnego).

- Zwraca uwagę wysoki odsetek dzieci otrzymujących posiłki dosalane [76% dzieci po 1. roku życia, a po 2 roku życia już 83%].
- 52,2% dzieci spożywa produkty z grupy cukier i słodczyce w ilościach powyżej przyjętych wartości w modelowej racji pokarmowej.
- W średnich całodziennych racjach pokarmowych stwierdzono istotny niedobór ważnych składników pokarmowych takich jak błonnik, witamina D, witamina E, wapń, żelazo, jod.
- 95% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D, ale 74% badanych dzieci podawane są preparaty witaminy D3. Niedobory wapnia występują w dietach 44% dzieci po 1. roku życia.

Dieta dziecka 37 – 72 miesiące:

- Sposób żywienia 76,3% badanych dzieci w wieku przedszkolnym (37–72 m. ż.) ma formę domowo – przedszkolną.
- Wartość energetyczna średniej całodzienniej racji pokarmowej u ok. 70% dzieci była poniżej normy, podobnie zawartość tłuszczu, w tym kwasu linolowego oraz błonnika pokarmowego.
- Spożycie witaminy D z żywności prawie u wszystkich dzieci było niedostateczne.
- U 75% badanych dzieci w wieku przedszkolnym zwraca uwagę nadmierna ilość produktów z grupy cukier i słodczyce, przyjętej powyżej wartości w modelowych racjach pokarmowych.
- 83% dzieci otrzymuje przekąski, a ponad połowa dzieci ma swobodny dostęp do słodczych.
- W opinii 80% rodziców przekazywanie przez lekarzy wiedzy na temat żywienia dzieci jest oceniane jako wystarczające. Rośnie skala zadowolenia rodziców z porad żywieniowych/rozmów z lekarzem o żywieniu dzieci.

Wyniki dotyczące całej grupy objętej badaniem

Stan odżywienia dzieci w wieku 5–72 miesiące życia:

- Zdecydowana większość badanych dzieci w wieku 5–72 m. ż. ma prawidłowy stan odżywienia (przedział 65-70% dzieci do 5 r. ż., ok. 50% dzieci w 6 r.ż.).
- 17% dzieci w wieku 5-12 m. ż. to dzieci z ryzykiem nadmiaru lub nadmiarem masy ciała.
- 28% dzieci w wieku 13-36 m. ż. to dzieci z ryzykiem nadmiaru lub nadmiarem masy ciała.
- co czwarte dziecko w wieku przedszkolnym to dziecko z nadmiarem masy ciała.

Lekarz podczas wizyty profilaktycznej i bilansu:

- 80% rodziców rozmawia w czasie wizyty z lekarzem pediatrą na temat żywienia dzieci w wieku 5–36 m. ż. (niemowlęcym i poniemowlęcym).
- 90% rodziców dzieci w wieku 5–36 m. ż. jest zadowolonych z tej rozmowy.
- 62% rodziców dzieci w wieku 5-36 miesięcy zna ideę 1000 pierwszych dni życia, czyli sposób w jaki powinno być żywione dziecko w pierwszych latach życia, co ma wpływ na jego zdrowie w przyszłości.

Wyniki analiz badawczych postępowania żywieniowego u małych dzieci wskazują, że:

Stan odżywienia dzieci w wieku 5–72 miesięcy życia (n=1000/966 pełne dane) był prawidłowy u większości badanych i wahał się w przedziale 48,0–68,0%, stąd konieczność monitorowania wskaźników stanu odżywienia całej populacji dzieci.

Sposób żywienia badanych dzieci odbiegał od zaleceń modelu bezpiecznego żywienia w obszarze doboru żywności oraz wartości energetycznej i odżywczej ich diet, co uzasadnia potrzebę promowania zasad prawidłowego żywienia.

Sposób żywienia i stan odżywienia badanych dzieci był istotnie powiązany z czynnikami środowiskowymi takimi jak wskaźnik masy ciała matek/ojców dzieci i wykształcenie rodziców.

W odniesieniu do wyników wcześniejszych badań w ramach realizowanych projektów na temat kompleksowej oceny sposobu żywienia dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym z lat 2010, 2016, stwierdzono korzystne tendencje w kierunku obniżenia odsetka dzieci zarówno z nadmiarem jak i niedoborem masy ciała badanej populacji. Odnotowano także wzrost odsetka dzieci karmionych piersią, w tym wyłącznie karmionych piersią w I półroczu życia.

Wiedza żywieniowa rodziców oceniana przez nich subiektywnie jako dobra i bardzo dobra nie przekładała się w pełni na prawidłowe postępowanie żywieniowe u małych dzieci (znaczący udział w diecie produktów z grupy cukier i słodocze, dosalanie potraw, przekąski, pojadanie}. Nie dotyczyło to podawania dzieciom do picia wody, mleka, soków warzywnych i warzywno-owocowych.

Nadal istnieje potrzeba wdrażania szeroko zakrojonych akcji edukacyjnych w formie programów adresowanych do rodziców/opiekunów, a także lekarzy/personelu medycznego dotyczących zasad prawidłowego żywienia małych dzieci w Polsce.

Podsumowanie

Najnowsze badania wskazują na poprawę stanu odżywienia dzieci w wieku 5-72 miesięcy a także rosnący odsetek niemowląt karmionych piersią, co jest niewątpliwie wynikiem wieloletnich działań edukacyjnych w obszarze promocji karmienia piersią. Jednakże, niepokojące są wyniki dotyczące sposobu żywienia badanych dzieci, który odbiegał od zaleceń modelu bezpiecznego żywienia.

Szczególnie niepokojące jest nadmierne spożycie cukru i soli oraz nieprawidłowości związane z organizacją posiłków, które mogą mieć negatywne konsekwencje zdrowotne w przyszłości. Rodzice, opiekunowie i specjaliści ds. żywienia powinni zwrócić szczególną uwagę na jakość diety dzieci, już na etapie rozszerzania diety, dbając o dobór żywności bezpiecznej, o odpowiednim profilu żywieniowym, dopasowanej do wieku dzieci.

Niezbędne jest dalsze prowadzenie działań edukacyjnych, które pomogą rodzicom lepiej zrozumieć, jak ważne jest odpowiednie żywienie w pierwszych latach życia dziecka. Rolą mediów w tym procesie jest nie tylko informowanie o wynikach takich badań, ale również kształtowanie świadomości społecznej na temat wpływu diety na zdrowie dzieci. Wspólna praca placówek/organizacji takich jak Instytut Matki i Dziecka, Fundacja Instytutu Matki i Dziecka oraz Fundacja Nutricia z pomocą mediów, może przyczynić się do poprawy nawyków żywieniowych rodziców i dzieci w Polsce, co z kolei przełoży się na zdrowie kolejnych pokoleń.

Więcej o badaniu PITNUTS 2024:

PITNUTS 2024 to ogólnopolskie, przekrojowe badanie zainicjowane przez Fundację Nutricia, którego celem jest kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w Polsce w wieku od 5. miesiąca życia do 6. roku życia. To już trzecie tego typu badanie inicjowane przez Fundację zrealizowane we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka, a zarazem największe realizowane w Polsce przez fundację korporacyjną w zakresie żywienia najmłodszych. Projekt pozwala ocenić rzeczywiste wzorce żywieniowe dzieci w odniesieniu do obowiązujących norm, zidentyfikować najczęściej występujące niedobory pokarmowe oraz przeanalizować sposób odżywiania dzieci w wieku od 5. m. ż. do 6 lat pod kątem potencjalnych potrzeb zdrowotnych. PITNUTS 2024 to ważne źródło wiedzy dla ekspertów, lekarzy, decydentów, rodziców dostarczające rzetelnych i reprezentatywnych danych na temat stanu odżywienia najmłodszych dzieci w Polsce.

O Fundacji Nutricia:

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.