

Cena 22,50 zł  
(w tym 0% Vat)  
Nakład 5000 egz.  
ISSN 1896-3706

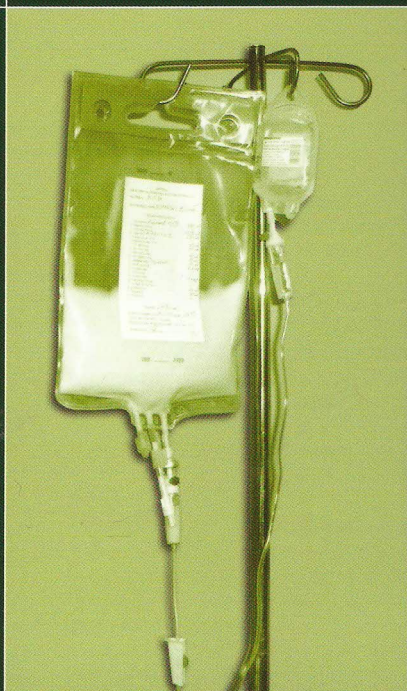
Nr 1 (14) marzec 2010 ■ Tom 5

KBN/MNiSW 2 Index Copernicus 3,04

# Postępy Żywienia Klinicznego



Oficjalne pismo Polskiego Towarzystwa  
Żywienia Pozajelitowego i Dojelitowego



Wydawnictwo Lekarskie PZWL



# Ocena skuteczności edukacji żywieniowej przeprowadzanej w formie jednokrotnych warsztatów wśród młodzieży w wieku 10–14 lat

Monika Hajduk, Małgorzata Bieńkowska, Beata Sińska

Studenckie Koło Naukowe Dietetyków przy Zakładzie Żywienia Człowieka, Warszawski Uniwersytet Medyczny

**Wprowadzenie.** W okresie szkolnym istnieje największe niebezpieczeństwo wykształcenia się nieprawidłowych nawyków żywieniowych, które mogą w przyszłości prowadzić do nadwagi i otyłości, stanów niedoborowych oraz wielu innych chorób. Uważa się, że poziom wiedzy dotyczącej racjonalnego żywienia znacząco wpływa na sposób odżywiania się zarówno jednostki, jak i całych rodzin. W związku z tym wydaje się celowe kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat.

**Cel badania.** Ocena skuteczności edukacji żywieniowej przeprowadzonej w formie jednorazowych warsztatów dotyczących prawidłowej diety – skierowanych do młodzieży w wieku 10–14 lat.

**Materiały i metody.** Oceny skuteczności edukacji żywieniowej dokonano podczas przeprowadzania warsztatów dla studentów Uniwersytetu Dziecięcego w wieku 10–14 lat. Młodzież brała udział w warsztatach pod tytułem „Każdy kęs ma swój sens” prowadzonych przez Zakład Żywienia Człowieka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w styczniu 2010 roku. Warsztaty były podzielone na cztery części dotyczące kolejno: znaczenia głównych składników pokarmowych oraz podstawowych założeń racjonalnej diety, sposobu przeprowadzania podstawowych pomiarów antropometrycznych ciała, rodzajów napojów, korzyści i zagrożeń wynikających z ich spożywania oraz zasad układania prawidłowych jadłospisów. Narzędziem badawczym była ankieta sprawdzająca wiadomości dotyczące omawianych problemów przeprowadzona przed i po warsztatach (A1 – ankieta przeprowadzona na początku warsztatów i A2 – na ich zakończeniu). W badaniu ankietowym wzięło udział 33 studentów.

**Wyniki.** W porównaniu z A1 przeprowadzoną na początku warsztatów odsetek studentów udzielających prawidłowych odpowiedzi w A2 wzrósł z 58 do 91%. Badanie wy-

każało zwiększenie udzielonych prawidłowych odpowiedzi w A2 o 33% w stosunku do A1.

W pytaniach ogólnych odnoszących się do racjonalnie skomponowanej diety (dotyczących kolejno: składnika żywności, który w diecie powinien dostarczać najwięcej energii, optymalnej liczby posiłków w ciągu dnia, maksymalnego czasu trwania przerwy pomiędzy posiłkami, zalecanej ilości płynów spożywanych w ciągu dnia) prawidłowej odpowiedzi w A1 udzieliło 42% respondentów, podczas gdy w A2 na te same pytania prawidłowe odpowiedzi wskazało 85% badanych. Wśród grupy pytań mających związek z budową, składem i pomiarem ciała człowieka właściwych odpowiedzi w A2 udzieliło o 13% więcej ankietowanych niż w A1. W pytaniach dotyczących składu i wartości odżywczej produktów do picia prawidłowe odpowiedzi w A1 wskazało 59%, natomiast w A2 94% badanych.

Większość ankietowanych (58%) oceniło swój stan wiedzy dotyczącej prawidłowego żywienia jako średni, 97% studentów zadeklarowało poprawę swojego stanu wiedzy po odbyciu warsztatów, a 100% wskazało na ich przydatność.

Przeprowadzone warsztaty wpłynęły na poprawę stanu wiedzy dotyczącej prawidłowego odżywiania u młodzieży. Edukacja żywieniowa prowadzona od najmłodszych lat życia człowieka stanowi istotny element edukacji zdrowotnej umożliwiającej korygowanie utrwalonych w dzieciństwie błędnych nawyków żywieniowych.

**Wnioski.** **1.** Wiedza studentów Uniwersytetu Dziecięcego była dość dobra, ale wymagała uzupełnienia. **2.** Istnieje potrzeba realizacji wśród młodzieży szkoleń dotyczących zasad racjonalnego odżywiania się. **3.** Większość uczestników warsztatów po ich zakończeniu zadeklarowała poprawę swojego stanu wiedzy oraz oceniła zajęcia jako przydatne.