

**Tytuł:** Wzory żywienia niemowląt i małych dzieci - badanie ogólnopolskie / Dietary patterns of infants and children aged 13-36 months - nation-wide study

**Słowa kluczowe:** NIEMOWLĘTA DZIECI W WIEKU 13-36 MIESIĘCY MODELE BEZPIECZNEGO ŻYWIENIA WZORY ŻYWIENIA STAN ODŻYWIENIA SPOSÓB ŻYWIENIA

**Keywords:** INFANTS NUTRITIONAL STATUS NUTRITION MODELS OF SAFE NUTRITION DIETARY PATTERNS CHILDREN AGED 13-36 MONTHS

**Autorzy:**

Małgorzata Więch - Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie

Halina Weker - <p>Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa</p>

Patrycja Graf - Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa

Wiktor Klemarczyk - <p>Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa</p>

Hanna Dyląg - Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka

Małgorzata Strucińska - Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka

Agnieszka Riahi - Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka

Grażyna Rowicka - Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka

Marta Barańska - Zakład Wczesnej Interwencji Psychologicznej, Instytut Matki i Dziecka

Piotr Socha - <p>Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii Instytut "Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka", Warszawa</p>

**Streszczenie:**

Sposób żywienia jest jednym z ważniejszych czynników mających wpływ na stan odżywienia dziecka i jego zdrowie. Celem pracy było określenie wzorów żywieniowych dzieci w wieku 1-3 lat w odniesieniu do aktualnych zaleceń i norm żywieniowych. W latach 2010-2011 przeprowadzono na ogólnopolskiej reprezentatywnej grupie dzieci w wieku 1-3 lata (n=400) badania dotyczące oceny sposobu żywienia w odniesieniu do ich stanu odżywienia. Do oceny sposobu żywienia wykorzystano odpowiedzi uzyskane z kwestionariusza ankietowego. Wypełniający ankietę rodzice odpowiadali na pytania o postępowanie żywieniowe, gdy dziecko było w okresie niemowlęcym (retrospektywnie) i o aktualny sposób żywienia dziecka. Analiza jadłospisów (n=1200) posłużyła do oceny spożycia żywności u dzieci. W pierwszym półroczu życia tylko 12,75% dzieci było karmionych wyłącznie piersią. W zależności od wieku, dobór produktów w ich dietach był zróżnicowany pod względem jakości, ilości i wielkości porcji, co przełożyło się na

typowe dla dzieci z określonych grup wiekowych wzory żywienia. Diety dzieci w wieku 2.lat charakteryzowały się zdecydowanie większym udziałem gotowych produktów żywnościowych przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci. Dieta w 3.roku życia była mleczno-węglowodanowa. Wyodrębnione w badaniu wzory żywienia dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym odbiegają od modeli bezpiecznego żywienia dzieci w tym wieku. Istnieje potrzeba systemowych rozwiązań dotyczących przekazania efektywnej wiedzy na temat optymalnego postępowania żywieniowego.

**Abstract:**

Proper nutrition is one of the most important factors influencing development and health of children. The objective of this article was to assess dietary patterns of infants and children aged 13-36 months compared to nutritional recommendations. The authors referred to the result of the study conducted in 2010 on a nation-wide, representative sample of children aged 13-36 months. The aim of the project was to evaluate the diet of children aged 13-36 months with reference to their nutritional status. The data on feeding practices in infancy in studied children were also collected. In infancy only 12,75% of studied children were breastfed exclusively in the first six months of life. The study revealed that dietary patterns of children in the 2nd and 3rd year of life varied significantly in terms of composition and nutritional value. Diets of younger children - in the second year of life - contained significantly more foods for particular nutritional uses, including formula, baby cereal/porridge, fruit purees and juices. Diets of older children - in the third year of life - were rich in dairy and carbohydrates, the latter coming mainly from juices, fruit, potatoes, vegetables, bread, sugar/sweets. Nutritional recommendations were not fully followed in any of the analysed periods of children's life. The authors emphasize that it is of utmost importance for nutrition of infant and children to be compliant with recommendations and the developed models of safe nutrition for children must be popularised among parents/ care-givers and health-care professionals.