

Temat : Analiza stanu odżywienia i nawyków żywieniowych oraz ich wpływu na stan zdrowia dzieci w wieku 8 lat przed i po interwencji dietetycznej

Wprowadzenie

Otyłość jest powszechną, przewlekłą i ogólnoustrojową chorobą metaboliczną. Podstawą tego zaburzenia jest brak równowagi pomiędzy zużyciem, a poborem energii dostarczanej do organizmu. Odsetek nadmiaru masy ciała wśród dzieci w okresie wczesnoszkolnym wzrasta z roku na rok. Obecnie u około 1/3 ośmiolatków w Polsce rozpoznaje się nadmiar masy ciała. Leczenie i profilaktyka nadmiaru masy ciała u dzieci obejmuje wielokierunkowe postępowanie. Prawidłowe praktyki żywieniowe nabyte w okresie wzrastania dotyczą jakości spożywanych posiłków, prawidłowych objętości, składu oraz częstotliwości ich przyjmowania. Fundamentem późniejszych zachowań są obserwacje najbliższego środowiska dziecka. Decyzje, jakie podejmują rodzice w zakresie serwowanych produktów, obróbki termicznej, pór posiłków oraz otoczenia posiłków przekładają się na późniejsze wybory żywieniowe ich dzieci.

Cel pracy

Celem pracy była ocena stanu odżywienia dzieci w wybranej grupie wiekowej przed i po interwencji dietetycznej, ocena zachowań żywieniowych badanych dzieci oraz analiza zachowań żywieniowych rodziców i ich wpływ na kształtowanie wyborów żywieniowych i stanu odżywienia badanej grupy dzieci.

Metody

Badanie przeprowadzono w grupie 111 dzieci, w tym 62 dziewczynek i 49 chłopców oraz ich opiekunów. Badania zostały wykonane w trakcie realizacji projektu „*Odważna Ósemka. Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości wśród dzieci w wieku 8 lat uczęszczających do szczecińskich szkół podstawowych*”. Dzieci zakwalifikowane do badania uczestniczyły w czterech interdyscyplinarnych spotkaniach w ciągu roku, realizowanych przez lekarza, dietetyka, psychologa i specjalistę aktywności fizycznej. Spośród 111 osób, które rozpoczęły interwencje, z

uwagi na pandemię SARS-CoV-2 jedynie 24 pacjentów odbyło ostatnią wizytę. Celem oceny zwyczajów żywieniowych użyto kwestionariusza żywieniowego.

Wyniki

Odnotowano, iż pomiędzy pierwszą a drugą wizytą odsetek dzieci z centylem BMI odpowiadającym nadwadze zwiększył się z 52% do 64%. Odsetek dzieci z centylem BMI odpowiadającym otyłości zmniejszył się z 48% do 36%. Największą poprawę, zarówno w stanie odżywienia jak i w utrwalaniu nowych zachowań żywieniowych, odnotowano pomiędzy wizytami pierwszą a trzecią. Pomędzy wizytą trzecią a czwartą nastąpiło istotne pogorszenie w poszczególnych wyborach żywieniowych dzieci.

Wnioski

1. Przeprowadzone interwencje, w tym zwiększenie aktywności fizycznej oraz stopniowe zmiany w sposobie odżywiania dzieci przyniosły zamierzony efekt. Odsetek dzieci z otyłością podczas drugiej interwencji zmalał z 48% do 36%, a zwiększył się odsetek dzieci z nadwagą z 52% do 64%. Regularne wsparcie specjalistów przyczynia się do poprawy stanu odżywienia dzieci.
2. Zachowania żywieniowe dzieci uległy zmianie już podczas pierwszej wizyty kontrolnej. Wyjściowo dzieci prezentowały prawidłowe wzorce żywieniowe w postaci ograniczania żywności o wysokim stopniu przetworzenia, odpowiednim nawodnieniu, spożywaniu odpowiedniej ilości owoców, czy codziennym spożywaniu pierwszego posiłku do godziny po przebudzeniu. Badana grupa umacniała powyższe zachowania i wdrażała kolejne. Poprawie podczas drugiej interwencji uległo między innymi komponowanie posiłków, zredukowanie posiłku obiadowego do jednego dziennie, czy wprowadzenie większej ilości warzyw i produktów pełnoziarnistych do codziennego jadłospisu.
3. Zwyczaje żywieniowe rodziców to jedna z pierwszych informacji o świecie jakie otrzymują dzieci. Wiedza rodziców oraz ich relacja z jedzeniem jest zatem bezsprzecznym czynnikiem kształtującym zachowania żywieniowe dzieci. Badani rodzice mieli częściową wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania, którą korygowali wspólnie z dziećmi podczas interwencji dietetycznych. Celem wizyt kontrolnych i zaleceń jakie dzieci i rodzice otrzymywali na każdej wizycie, było zaangażowanie całej rodziny w proces zmian zachowań żywieniowych.

Subject : Analysis of Nutritional Status and Dietary Habits and Their Impact on the Health of 8-Year-Old Children Before and After Dietary Intervention

Introduction

Obesity is a common, chronic, and systemic metabolic disorder. The foundation of this condition is the imbalance between consumption and intake of the energy supplied to the body. The percentage of excess body weight among children in the early school years is increasing year by year. Currently, about 1/3 of eight-year-olds in Poland are diagnosed with excess body weight. The treatment and prevention of excess body weight in children require a multidirectional approach. Proper dietary practices acquired during the formative years include the quality, proper portion sizes, composition, and frequency of the meals consumed. The observation of the child's closest environment is fundamental for the development of its further behaviour. Parents' decisions regarding the food they serve, cooking methods, meal times, and meal environment have a significant impact on their children's dietary choices later in life.

The aim of the study

The aim of this study was to assess the nutritional status of children in the selected age group before and after dietary intervention, as well as to evaluate the dietary behaviours of the examined children, and to analyse the dietary behaviours of parents and their impact on shaping the dietary choices and nutritional status of the studied group of children.

Methods

The study was conducted on a group of 111 children, including 62 girls and 49 boys, along with their caregivers. The research was carried out during the implementation of the project: "Brave Eight: Preventing Overweight and Obesity Among 8-Year-Old Children Attending Primary Schools in Szczecin" . Children eligible for the study participated in four interdisciplinary meetings throughout the year, led by a doctor, dietitian, psychologist, and physical activity specialist. Out of the 111 participants, who started the interventions, only 24 patients completed the final visit due to the SARS-CoV-2 pandemic. A dietary questionnaire was used to assess their dietary habits.

Results

It was observed that between the first and second visit, the percentage of children with a BMI percentile corresponding to overweight increased from 52% to 64%. The percentage of children with a BMI percentile corresponding to obesity decreased from 48% to 36%. The greatest improvement, both in nutritional status and in maintaining new dietary behaviours, was noted between the first and third visit. However, between the third and fourth visit, there was a significant deterioration of the children's individual dietary choices.

Conclusions

1. The interventions conducted, including increased physical activity and gradual changes in children's dietary habits, have brought the intended effect. During the second intervention the percentage of children with obesity decreased from 48% to 36% while the percentage of children with overweight increased from 52% to 64%. An ongoing support from specialists contributes to the improvement of children's nutritional status.
2. Dietary behaviors in children changed already during the first follow-up visit. Initially, the children maintained healthy dietary patterns, such as limiting highly processed foods, proper hydration, consuming the right amount of fruits, and eating the first meal up to an hour after waking up. The study group reinforced the abovementioned behaviours and implemented other ones as well. Improvement was observed during the second intervention in terms of the meal composition, reducing lunch meal to one per day, and incorporating more vegetables and whole grains into their daily menu.
3. The dietary habits of parents are one of the first pieces of information about the world that their children receive. Therefore, parents' knowledge and their relationship with food are undisputed factors that shape children's dietary behaviours. The surveyed parents had partial knowledge of the principles of healthy eating, which they revised together with their children during the dietary interventions. The goal of the follow-up visits and the recommendations provided to the children and their parents at each visit was to engage the entire family in the process of changing dietary behaviors.
- 4.