

**mgr inż. Małgorzata Kwiatkowska**

**„Wpływ edukacji żywieniowej na zmiany sposobu żywienia  
i wybrane wskaźniki antropometryczne dzieci i młodzieży  
– ocena programu Urzędu Miejskiego w Koszalinie”**

Rozprawa na stopień doktora nauk o zdrowiu

**Streszczenie**

Celem pracy była ocena efektywności programu edukacji żywieniowej przeprowadzonego wśród dzieci i młodzieży z Koszalina (około stutysięcznego miasta w województwie zachodniopomorskim). Badanie zostało przeprowadzone wśród 480 uczniów w wieku 9, 12 i 15 lat. Dla każdej grupy wiekowej wyodrębniono grupę poddaną edukacji żywieniowej oraz grupę nieedukowaną. Edukacja żywieniowa została przeprowadzona przez osoby wykwalifikowane: dietetyków lub technologów żywności i żywienia człowieka.

Eksperyment podzielono na 3 etapy. W pierwszym etapie dokonano oceny zwyczajów żywieniowych, oceny spożycia, oceny aktywności fizycznej oraz oceny wiedzy żywieniowej i wybranych parametrów antropometrycznych w grupie edukowanej i nieedukowanej. W drugim etapie uczniowie z grupy edukowanej w okresie 6 miesięcy zostali poddani edukacji żywieniowej. W trzecim etapie ponownie dokonano oceny zwyczajów żywieniowych, oceny spożycia, oceny aktywności fizycznej, oceny wiedzy żywieniowej oraz wybranych parametrów antropometrycznych w grupie edukowanej i nieedukowanej. W wyniku eksperymentu uczniowie w grupie edukowanej poprawili zwyczaje żywieniowe: częściej spożywali owoce i warzywa, mleko i przetwory, przetwory zbożowe, jaja, ryby, a rzadziej słodczyce, słodzone napoje, napoje energetyzujące, przekąski węglowodanowo-tłuszczowe. Ponadto wzrósł odsetek osób realizujących wartości referencyjne normy dla spożycia wybranych składników odżywczych m.in.: błonnika, wody, witaminy A, witaminy E, folianów, wapnia, magnezu, jodu. Dodatkowo uczniowie poddani edukacji poprawili swoją wiedzę na temat żywności i żywienia oraz dodatkową aktywność fizyczną. Zmiana zwyczajów żywieniowych oraz

zwiększenie dodatkowej aktywności fizycznej miała wpływ na poprawę wybranych parametrów antropometrycznych: z-score BMI, z-score talii. W grupie niepoddanej edukacji nie odnotowano istotnych zmian w zwyczajach żywieniowych, w odsetku osób realizujących wartości referencyjne normy dla spożycia wybranych składników odżywczych, w wiedzy żywieniowej oraz w aktywności fizycznej. W grupie nieedukowanej odnotowano niekorzystne zmiany dla wybranych parametrów antropometrycznych (wzrost odsetka osób z nadmierną masą ciała).

W wyniku przeprowadzonych badań wykazano, że przeprowadzony program edukacji żywieniowej był skuteczny i wpłynął na zmianę zwyczajów żywieniowych, poziom wiedzy o żywności i żywieniu, poprawę aktywności fizycznej i poprawę wybranych parametrów antropometrycznych edukowanych uczniów. Ponadto w wyniku eksperymentu dowiedziono, że niewłaściwie ukształtowane i nieskorygowane zwyczaje żywieniowe mogą prowadzić do wzrostu masy ciała wśród dzieci i młodzieży.