

## **ROLA RODZICA W KSZTAŁTOWANIU NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH SWOICH POCIECH**

Drogi Rodzicu, Twoja rola jest szczególnie istotna w kontekście zapobiegania dziecięcej otyłości, ponieważ to rodzice bezpośrednio kształtują środowisko dziecka od najmłodszych lat i pośrednio wpływają na zachowania, zwyczaje i postawy. Nawyki żywieniowe, które wprowadzamy w domu (np. wspólne spożywanie posiłków), kształtują wzorce żywienia naszych dzieci. Jako osoby odpowiedzialne za dostępność i różnorodność żywności w domu, również w ten sposób wpływamy na to, co spożywają nasze pociechy. Nawyki żywieniowe rodziców odgrywają zatem niezwykle istotną rolę w kształtowaniu preferencji spożycia żywności przez dzieci. Do kluczowych nawyków należą:

### **Spożywanie napojów**

Z badań przeprowadzonych w grupie w wieku 8–13 lat wynika, że dzieci, których rodzice regularnie spożywali napoje słodzone, miały trzykrotnie większą skłonność do konsumowania tych napojów w porównaniu do rówieśników, których rodzice nie spożywali regularnie tej grupy żywności.

### **Spożywanie warzyw i owoców**

Najsilniejsze korelacje zaobserwowano pomiędzy spożyciem przez rodziców warzyw i owoców a ich spożyciem przez dzieci, ilością energii i tłuszczu w diecie rodziców a w diecie dzieci.

### **Spożywanie wspólnych posiłków**

Wspólne spożywanie posiłków z rodziną to ważny element kształtowania nawyków żywieniowych. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że codziennie lub 5–6 dni w tygodniu wspólne posiłki z rodziną spożywa 52,9% badanych dzieci. Wielogodzinne pobyty dzieci i rodziców poza domem nie sprzyjają organizacji wspólnych posiłków. Jest to jednak ważny aspekt edukacji żywieniowej, zarówno dla dzieci jak i opiekunów. Z badań tych wynika, że w rodzinach, w których dzieci mają prawidłową masę ciała, częściej spożywa się wspólne posiłki. Raport Instytutu Matki i Dziecka podaje, że wśród 13-letnich chłopców wspólne z rodzicami obiady najbardziej regularnie spożywają osoby z masą ciała w normie, najrzadziej – dziewczęta z nadmierną masą ciała. Młodzież z nadwagą i otyłością stanowi grupę, która najrzadziej deklaruje regularne spożywanie kolacji w towarzystwie rodziców. Wspólny, rodzinny posiłek jest okazją do pokazania dziecku właściwych wyborów żywieniowych oraz spożycia pełnowartościowego posiłku. Pamiętajmy, że wybory żywieniowe rodziców, podejście do produktów spożywczych, sposób konsumpcji i zachowanie przy stole będzie powielane przez nasze dzieci.

Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną wiąże się z wyższą jakością diet dzieci i młodzieży. Dzieci, które częściej jedzą obiady wspólnie z członkami rodziny, mają zdrowsze wzorce spożywania żywności, w tym większe spożycie warzyw i owoców, błonnika i mikroelementów, a mniejsze spożycie żywności smażonej, słodzonych napojów, tłuszczów nasyconych i zawierających izomery trans. Zwiększona częstotliwość spożywania rodzinnych obiadów wiąże się również z wyższym spożyciem błonnika, wapnia, kwasu foliowego, żelaza, witamin B6, B12, C i E oraz z niższym spożyciem tłuszczów nasyconych.

Oprócz aspektu zdrowotnego wspólne posiłki rodzinne wpływają także pozytywnie na relacje między członkami rodziny. Dzieci chętnie uczestniczą w takich posiłkach, ponieważ dają poczucie przynależności i pogłębiają więź emocjonalną z rodziną.