



Jadwiga Stankiewicz, Ewa Węckowicz

## OCENA POZIOMU WIEDZY I ŚWIADOMOŚCI RODZICÓW W KONTEKŚCIE ROLI SOKÓW I NAPOJÓW W ŻYWIENIU DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Akademia Morska w Gdyni  
Katedra Towaroznawstwa i Zarządzania Jakością  
[j.stankiewicz@wpit.am.gdynia.pl](mailto:j.stankiewicz@wpit.am.gdynia.pl)

Woda stanowi ok. **65%** masy ciała dziecka w wieku przedszkolnym. Dienne zapotrzebowanie na wodę dzieci w wieku 3-6 lat kształtuje się na poziomie **10 – 15%** masy ich ciała, co odpowiada ok. **1600 – 1700 ml** płynu. Zalecenia zarówno **Instytutu Żywności i Żywienia** jak i **Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności** jako podstawowe źródło nawodnienia podają **dobre jakościowo wody mineralne i źródlane**. Natomiast podawanie dzieciom w wieku przedszkolnym soków, nektarów i napojów szczególnie gazowanych, i dosładzanych powinno stanowić niewielką część płynów w ciągu doby. Kształtowanie prawidłowych nawyków w tym okresie rozwoju przyniesie skutek w życiu dorosłym, kiedy odpowiedzią na odczucie pragnienia będzie sięganie po **wodę mineralną**, a nie po słodzony napój gazowany.

## Cel pracy

Celem pracy była ocena poziomu wiedzy i świadomości wybranej grupy respondentów, będących rodzicami lub opiekunami dzieci w wieku przedszkolnym w kontekście roli jaką pełnią soki i napoje.

By zrealizować wyznaczony cel badań posłużono się metodą ankiety bezpośredniej, natomiast narzędziem był autorski kwestionariusz ankietowy o zróżnicowanej strukturze. Zawarte w nim pytania dotyczyły między innymi **ilości spożycia, czynników wyboru oraz najczęściej spożywanych marek soków i napojów**. Badaniem objęto łącznie **294** osoby, o zróżnicowanej strukturze społeczno-demograficznej. Badania przeprowadzono na terenie gminy Gdynia, w okresie od maja 2011 do marca 2013.

Rys. 1 Ilość i rodzaj płynów do picia podawanych dziecku w ciągu doby



## WNIOSKI

1. Wśród badanej grupy respondentów **jedynie**  $\frac{1}{4}$  wykazywała odpowiedni poziom wiedzy dotyczącej wymagań **ilości** spożywanych płynów przez dzieci w wieku przedszkolnym w ciągu doby.
2. Uzyskane wyniki badań wskazały na **nieodpowiedni stan świadomości** rodziców i opiekunów w aspekcie udziału **wód mineralnych i źródlanych** w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym.