



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXI (2/2019)

---

Mariola SEŃ\*

## Edukacja żywieniowa w rodzinie

### Family Nutrition Education

#### Abstrakt

**Cel.** Środowisko rodziny jest dla jej członków, a w szczególności dzieci, niezwykle ważnym miejscem, gdzie dokonuje się kształtowanie ich wiedzy i umiejętności oraz rozumienia wpływu różnorodnych czynników i praw rządzących procesami oddziaływującymi na stan ich zdrowia. Rodzice/opiekunowie są z reguły pierwszymi osobami, wprowadzającymi dziecko w świat heterogenicznych pojęć i doświadczeń, pomagając mu zrozumieć otaczającą rzeczywistość. Od nich uczy się dziecko rozumienia pojęcia zdrowia, sposobu dbania o zdrowie, a także zachowań związanych z żywieniem, rodzice wskazują, które pokarmy są dla niego dobre, a które będą niepożądane. To rodzice są pierwszymi edukatorami i dostarczycielami wzorców i norm oraz pożądaných zachowań, sprawując jednocześnie pieczę nad ich przestrzeganiem. Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na istotę edukacji żywieniowej i rolę rodziny w rozwoju zdrowia dziecka, które powinno nauczyć się odpowiednich nawyków zdrowotnych związanych z dietą i przestrzeganiem zasad prawidłowego żywienia od wczesnego dzieciństwa, w powiązaniu z oddziaływaniem różnorodnych czynników i wpływów.

**Metoda.** W pracy wykorzystano metodę analizy źródeł literaturowych w tym zakresie.

**Wnioski.** W artykule wskazano na zależność zachodzącą pomiędzy wielością złożonych czynników a kształtowaniem preferencji żywieniowych u dzieci w toku socjalizacji w rodzinie, i na rolę edukacji żywieniowej w tym zakresie.

**Słowa kluczowe:** rodzina, zachowania żywieniowe, żywność, edukacja.

---

\* e-mail: [mariola.sen@umed.wroc.pl](mailto:mariola.sen@umed.wroc.pl)

Zakład Promocji Zdrowia, Katedra Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, K. Bartla 5, 51-618 Wrocław, Polska

ORCID: 0000-0002-6790-654X

**Abstract**

**Aim.** The family environment is an extremely important place for its members, especially for the child, where their knowledge and skills are formed and their understanding of the influence of various factors and laws governing the processes affecting their health is developed. Parents/guardians are usually the first people to introduce the child to the world of heterogeneous concepts and experiences, helping him/her to understand the surrounding reality. It is from them that the child is taught to understand the concept of health, how to take care of health and food-related behaviour, indicating which foods are good for him/her and which will be undesirable. Parents are the first educators and providers of models and norms as well as desirable behavior and at the same time they supervise their observance. The aim of this article is to draw attention to the importance of nutrition education and the role of the family in the development of the child's health. The child should learn appropriate health habits related to diet and adherence to the principles of proper nutrition from early childhood in connection with the influence of various factors and influences.

**Methods.** The study uses the method of analyzing literature sources in this area.

**Results.** The study shows the relationship between a multitude of complex factors and the formation of food preferences in children in the course of family socialization, and the role of nutrition education in this respect.

**Keywords:** family, eating behavior, food, education.

**Wstęp**

Inicjując rozważania na temat wpływu rodziny na zdrowie i zachowania żywieniowe jej członków, należałoby zdefiniować pokrótce pojęcie *rodziny* oraz jej funkcje. Maria Ziemska określa rodzinę jako „małą, naturalną grupę społeczną, składającą się z małżonków i ich dzieci, stanowiącą ciągłość względnie trwałą, lecz jednocześnie podlegającą dynamicznym przekształceniom, związanym głównie z biegiem życia wchodzących w jej skład jednostek”. Rodzina/rodzice wywierają znaczący wpływ na rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny jej członków, a w szczególności dzieci. Rodzina przez zamierzone i niezamierzone oddziaływania opiekuńcze i wychowawcze, oraz wzorce osobowe rodziców, przyczynia się do wszechstronnego rozwoju dziecka. Dzięki tym oddziaływaniom przygotowuje je do samodzielnego życia w społeczeństwie, które podejmie ono w przyszłości<sup>1</sup>. Rodzina bywa określana najbardziej wartościowym środowiskiem wychowawczym. W literaturze znajdziemy wiele definicji opisujących pojęcie *środowiska wychowawczego*. Na ich podstawie można podjąć próbę zdefiniowania środowiska wychowawczego, jako złożonego układu powtarzających się, względnie stałych lub też krótkotrwałych, ale silnie działających sytuacji, organizowanych dla realizacji założonych celów. Środowisko wychowawcze składa się z sytuacji wy-

<sup>1</sup> M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko: praca zbiorowa*, PWN, Warszawa, 1986.

chowawczych, które realizuje człowiek w sposób świadomy, stwarzając warunki dla realizacji określonych celów<sup>2</sup>.

Jedną z istotnych funkcji rodziny w kontekście zwyczajów i zachowań żywieniowych, na którą należałoby zwrócić uwagę za Ziemską, jest funkcja socjalizująca. Jej celem jest wprowadzenie dziecka w społeczeństwo, przekazywanie obyczajów, zwyczajów i pożądanых wzorów zachowań, oraz funkcja psycho-higieniczna, zapewniająca poczucie stabilizacji i równowagę emocjonalną<sup>3</sup>.

### Cel pracy

Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na istotę edukacji żywieniowej i rolę rodziny w rozwoju zdrowia dziecka, które powinno nauczyć się odpowiednich nawyków zdrowotnych związanych z dietą i przestrzeganiem zasad prawidłowego żywienia od wczesnego dzieciństwa, w powiązaniu z oddziaływaniem różnorodnych czynników i wpływów.

Edukacja zdrowotna to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i środowiska, w którym żyją<sup>4</sup>. Edukacja prowadzona przez i wobec członków rodziny, w zakresie właściwej diety i prozdrowotnych zasad żywienia, jest niezwykle istotną kwestią w kontekście zdrowia całej rodziny. Badania pokazują, że edukacja wydaje się być jedną z ważniejszych zmiennych społecznych wyjaśniających społeczne różnice w nawykach żywieniowych, i wskazują na istnienie związku między edukacją żywieniową a nawykami żywieniowymi dla prawie wszystkich wskaźników zdrowej diety<sup>5</sup>. Nieprawidłowe żywienie w okresie dzieciństwa uniemożliwia pełny rozwój psychofizyczny młodego organizmu, a w życiu dorosłym zmniejsza szanse na osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia. Wielu autorów wskazuje na ścisłą zależność pomiędzy stanem odżywienia w okresie dzieciństwa a zdrowiem człowieka dorosłego<sup>6</sup>. Właściwa dieta i podaż energii w okresie dzieciństwa chroni przed nadwagą i otyłością, którą obserwujemy dzisiaj u znacznej części polskich dzieci i nastolatków,

<sup>2</sup> A. Strzelec, *Rodzina, rola, zadania – rozważania naukowe*, Szkolnictwo.pl [portal], <https://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU2865> [01.01.2015].

<sup>3</sup> M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko...*, dz. cyt.

<sup>4</sup> B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna: podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2017.

<sup>5</sup> M.V. Groth, S. Fagt, L. Brøndsted, *Social Determinants of Dietary Habits in Denmark*, "European Journal of Clinical Nutrition" 2001, nr 55, s. 959–966.

<sup>6</sup> C.G. Magnussen [i in.], *When and How to Start Prevention of Atherosclerosis? Lessons from the Cardiovascular Risk in the Young Finns Study and the Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project*, „Pediatric Nephrology” 2012, 27 s. 1441–1452.

a także osób dorosłych. Statystyki wskazują, że z nadwagą boryka się ponad połowa Polaków<sup>7</sup>. Lekarze i dietetycy ostrzegają, że otyłość to groźna choroba, będąca główną przyczyną wielu innych schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia (udar mózgu, nadciśnienie tętnicze), nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, sutka, gruczołu krokowego) czy kamica żółciowa<sup>8</sup>.

Prowadzenie edukacji żywieniowej można zdefiniować m.in. jako proces tłumaczenia różnym grupom odbiorców wyników badań naukowych z zakresu żywienia. Jest to więc przekazywanie ludziom wielorakiej informacji na temat tego, jak odżywiać się właściwie, jak przestrzegać obowiązujących zaleceń żywieniowych, czytać ze zrozumieniem etykiety na artykułach spożywczych, tworzyć listy produktów o np. właściwej zawartości tłuszczu lub błonnika, produktów będących źródłem różnych witamin i składników mineralnych, oraz jak zarządzać budżetem przeznaczonym na jedzenie. Aktywność ta okazuje się być niewystarczająca, aby właściwie motywować ludzi do prozdrowotnego żywienia. Jedzenie nie powinno być rozpatrywane wyłącznie w kontekście zdrowia. Jest ono także źródłem przyjemności i jest powiązane z wieloma funkcjami społecznymi. W literaturze wskazuje się na konieczność pogodzenia zaspakajania głodu fizycznego z potrzebami psychicznymi (odczuwanie przyjemności a kwestia zdrowia). Na decyzje dotyczące żywienia wpływa wiele czynników przez całe życie człowieka, m.in. predyspozycje behawioralne, takie jak upodobania do określonych smaków. Mogą być one modyfikowane doświadczeniami jednostki związanymi z jedzeniem oraz wieloma innymi czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Badania wskazują, że wybory żywieniowe ludzi podyktowane są często smakiem<sup>9</sup> tzn. doznaniem, powiązaniem z zapachem i konsystencją pokarmu, a to z kolei kształtuje preferencje żywieniowe.

<sup>7</sup> *Cukier, otyłość – konsekwencje* [raport], Narodowy Fundusz Zdrowia, Departament Analiz i Strategii, 2019, <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/prezentacja-raportu-cukier-otylosc-konsekwencje,7296.html> [dostęp: 10.04.2021]; A. Oblacińska, *Rozwój fizyczny i samoocena masy ciała*, [w:] J. Mazur, A. Małkowska-Szkutnik (red.), *Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC*, Wydawnictwo Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 2018, s. 70–81.

<sup>8</sup> M. Jarosz [i in.], *Nadwaga, otyłość i niedożywienie w Polsce*, [w:] M. Jarosz (red.), *Otyłość, odżywianie, aktywności fizyczna, zdrowie Polaków: diagnoza stanu odżywienia, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960–2005)*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2006, s. 45–115.

<sup>9</sup> A.K. Lehman, J. Rodin, *Styles of Self-Maintenance and Disordered Eating*, “Journal of Consulting and Clinical Psychology” 1989, nr 57, s. 117–122; Food Marketing Institute U.S., *Grocery Shopper Trends 2012: Executive Summary*, Washington DC; J.M. de Castro, *The Control of Food Intake of Free-Living Humans: Putting the Pieces Back Together*, “Physiology and Behavior” 2010, nr 100, s. 446–453.

Aby zaspokoić swoje potrzeby żywieniowe i energetyczne<sup>10</sup>, ludzie muszą spożywać wystarczająco duże porcje pokarmowe, co regulowane jest przez mechanizm głodu i sytości, kontrolowany przez czynniki genetyczne i biologiczne. Łatwa dostępność produktów i ich duża gęstość energetyczna, przy zmniejszonej aktywności fizycznej, może sprzyjać powstawaniu nadwagi i otyłości<sup>11</sup>. Sprzyja temu również, na co wskazują wyniki licznych badań, różnorodność produktów i związana z tym wielkość posiłku – większa różnorodność produktów skutkuje zwiększonym ich spożyciem. Aktualnie rynek żywnościowy bazuje w dużej mierze na biologicznych predyspozycjach konsumentów (odczuwanie głodu i sytości, smaku, przyjemności itp.) i oferuje produkty, w przygotowaniu których producenci manipulują zawartością tłuszczu czy cukru, aby stały się bardziej atrakcyjne<sup>12</sup>. Preferencje smakowe i wzory akceptacji żywności ludzi są w znacznym stopniu wyuczone i podlegają modelowaniu<sup>13</sup>. W tym kontekście uczenie się spożywania określonych produktów i pokarmów oznacza warunkowanie (uczenie psychologiczne) w wyniku wielokrotnej ekspozycji na dany pokarm<sup>14</sup>, oraz towarzyszące temu odczucia (awersja przy odczuciu nieprzyjemnego smaku bądź przyjemne uczucie sytości). Mechanizm ten może być przydatny do modyfikacji preferencji żywieniowych w rodzinach. Warunkowanie trwa w toku całego życia człowieka. Ma to znaczący wpływ na rozwój wzorów żywieniowych zarówno dorosłych, jak i dzieci. Preferencje w zakresie spożycia początkowo nieznanymi pokarmami mają tendencję wzrostową, jeżeli spożywa się je wielokrotnie. Jeśli zatem dzieci stykają się w szkole, domu i innych miejscach z produktami o dużej zawartości tłuszczu, cukru i soli, to stają się te produkty bardziej im znane. Dzieci będą po nie sięgać chętniej niż po pokarmy, które jadły rzadziej, np. warzywa czy produkty pełnoziarniste.

<sup>10</sup> M. Stelmach-Mardas [i in.], *Link Between Food Energy Density and Body Weight Changes in Obese Adults*, „Nutrients” 2016, nr 8.

<sup>11</sup> B. Rolls, *Dietary Energy Density: Applying Behavioural Science to Weight Management*, „Nutrition Bulletin” 2017, nr 42, s. 246–253; A.N. Gearhardt, C.M. Grilo, R.J. DiLeone, K.D. Brownell, M.N. Potenza, *Can Food be Addictive? Public Health and Policy Implications*, „Addiction” 2011, nr 106, s. 1208–1212.

<sup>12</sup> M. Moss, *Cukier, tłuszcz i sól*, tłum. P. Cieślak, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź, 2013; L.L. Birch, *Learning to Eat: Birth to Two Age Years*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2014, nr 99, s. 723–728.

<sup>13</sup> Tamże; G.K. Beauchamp, J.A. Mennella, *Early Flavor Learning and Its Impact on Later Feeding Behavior*, „Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition” 2009, nr 48, s. 25–30; P. Pliner, M. Pelchat, M. Grabski, *Reduction of Neophobia in Humans by Exposure to Novel Foods*, „Appetite” 1993, nr 20, s. 111–123.

<sup>14</sup> A.K. Lehman, J. Rodin, *Styles of Self-Nurturance...*, dz. cyt., s. 117–122.

Sklonności behawioralne zdeterminowane biologicznie można modyfikować na drodze doświadczeń również u osób dorosłych<sup>15</sup>. Kontekst społeczno-emocjonalny wywiera ogromny wpływ na preferencje pokarmowe i kontrolowanie spożywanych pokarmów<sup>16</sup>. Ludzie jadają kilka posiłków dziennie, przez co ich emocjonalne reakcje zaczynają im się kojarzyć z konkretnymi potrawami, jest to widoczne szczególnie u dzieci. Dzieci uczą się o żywności nie tylko ze swoich doświadczeń, lecz także na podstawie obserwacji zachowań rówieśników i osób dorosłych<sup>17</sup>. Osoby dorosłe, które dziecko zna i postrzega jako ważne (w tym także rodzice), wywierają silniejszy wpływ na zachowania żywnościowe dzieci, niż osoby obce. Dzieci chętniej też sięgają po te produkty, które spożywają dorośli<sup>18</sup>. Rodzice nie tylko przekazują dzieciom swoje geny, lecz także tworzą środowisko domowe, które ma istotny wpływ na kształtowanie preferencji pokarmowych, zachowań żywieniowych i ilości przyjmowanych przez nie kalorii<sup>19</sup>. Dzieci uczą się kiedy, co i w jakiej ilości jeść – na podstawie przekazywanych im wartości, postaw oraz praktyk kulturowych i rodzinnych. W tym kontekście praktyki rodzicielskie to konkretne zachowania lub postawy rodziców, mające wpływ na zachowania żywnościowe dzieci i ich stan odżywienia<sup>20</sup>. Rodzice kształtują zachowania żywieniowe dzieci przez podawanie im określonych pokarmów, własny styl odżywiania (jako wzory do naśladowania), sposób, w jaki kontrolują nawyki żywieniowe dzieci oraz to, jak przyrządzają posiłki. Rodzice mogą kształtować preferencje smakowe swoich dzieci, zapewniając częsty kontakt z pro-

<sup>15</sup> M.L. Pelchat, P. Pliner, "Try It. You'll Like It": *Effects of Information on Willingness to Try Novel Foods*, "Appetite" 1995, nr 24, s. 153–165; E. Babicz-Zielińska, *Role of Psychological Factors in Food Choice – a Review*, "Polish Journal of Food and Nutrition Sciences" 2006, nr 15, s. 379–384.

<sup>16</sup> L.L. Birch, *Development of Food Preferences*, "Annual Review of Nutrition" 1999, nr 19, s. 41–62.

<sup>17</sup> M. Stock, D. Ridder, E. de Vet, J. de Wit, M. Safron, A. Januszewicz, Konsorcjum Badawcze Tempest, *Strategie wspierania zdrowych zwyczajów żywieniowych u młodzieży*, Wydawnictwo Sowa, Warszawa 2013.

<sup>18</sup> M.J. Bryant, D.S. Ward, D. Hales, A. Vaughn, R.G. Tabak, J. Stevens, *Reliability and Validity of the Healthy Home Survey: A Tool to Measure Factors within Homes Hypothesized to Relate to Overweight in Children*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” 2008, nr 5, s. 23.

<sup>19</sup> S. Savage, J.O. Fisher, L.L. Birch, *Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence*, "Journal of Law and Medicine Ethics" 2007, nr 35, s. 22–34; T.W. Robbins, P.J. Fray, *Stress-Induced Eating: Fact, Fiction or Misunderstanding?*, "Appetite" 1980, nr 1, s. 103–133; M.J. Bryant, D.S. Ward, D. Hales, A. Vaughn, R.G. Tabak, J. Stevens, *Reliability and Validity...*, dz. cyt., s. 23.

<sup>20</sup> T. Baranowski, K.W. Cullen, J. Baranowski, *Psychosocial Correlates of Dietary Intake: Advancing Dietary Intervention*, "Annual Review of Nutrition" 1999, nr 19, s. 17–40.

zdrowotną żywnością w domu i czyniąc ją łatwo dostępną. Jeśli wyłożymy owoce i warzywa w miejscu, do którego dziecko bez trudu dosięgnie, oraz przygotujemy je do bezpośredniego zjedzenia (krojąc owoce na małe kawałki), dzieci będą spożywać je chętniej<sup>21</sup>.

Rodzice mogą pośrednio wpływać na zwyczaje żywieniowe swoich dzieci przez modelowanie korzystnych zachowań związanych z żywieniem. Jeśli rodzice jedzą owoce i produkty korzystne dla zdrowia, dzieci również będą po nie sięgać<sup>22</sup>. Kształtowanie negatywnych zachowań ma także silny wpływ na dzieci i jest przyczyną np. jedzenia emocjonalnego lub tzw. zajadania emocji, albo podjadania między posiłkami, ale też niezadowolenia z obrazu własnego ciała<sup>23</sup>. Stąd rodzice i opiekunowie, którzy serwują prozdrowotną żywność w odpowiednich porcjach i sami ją jadają z przyjemnością, mogą efektywnie kształtować u dzieci właściwe zachowania związane z żywieniem.

Wielu rodziców zachęca lub namawia swoje dzieci do jedzenia produktów korzystnych dla zdrowia i ogranicza im dostęp do potraw mniej korzystnych<sup>24</sup>. Zależność między praktykami rodziców/opiekunów, a preferencjami dzieci, jest złożona<sup>25</sup>. Są wyniki badań, które wskazują, że nadmierny nacisk na jedzenie właściwych produktów może spowodować niechęć do ich spożywania i stworzyć negatywną opinię na ich temat<sup>26</sup>. Natomiast zachęty i namowy do próbowania nowych produktów, zwłaszcza warzyw („weź chociaż jeden kęs”), mogą skutecznie zwiększać spożycie tych pokarmów. Podobnie zbyt rygorystyczne ograniczenia w spożyciu i dostępie do produktów niezdrowych, ale postrzeganych jako smaczniejszych ze względu na wy-

<sup>21</sup> J.O. Fischer, D.C. Mitchell, H. Smiciklas-Wright, L.L. Birch, *Parental Influences on Young Girls' Fruit and Vegetable, Micronutrient, and Fat Intakes*, "Journal of the American Dietetic Association" 2002, nr 102, s. 58–64; K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A. Taraszewska, *Analiza czynników wpływających na spożycie warzyw i owoców przez dzieci w wieku szkolnym*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2014, nr 95, s. 389–393.

<sup>22</sup> R. Brown, J. Ogden, *Children's Eating Attitudes and Behaviour: A Study of the Modelling and Control Theories of Parental Influence*, "Health Education Research" 2004, nr 19, s. 261–271; T.M. O'Connor [i in.], *Parenting Practices Are Associated with Fruit and Vegetable Consumption in Pre-School Children*, "Public Health Nutrition" 2010, nr 13, s. 91–101.

<sup>23</sup> J. Blissett, *Relationships between Parenting Style, Feeding Style and Feeding Practices and Fruit and Vegetable Consumption in Early Childhood*, "Appetite" 2011, nr 57, s. 826–831.

<sup>24</sup> R.M. Puhl, M.B. Schwartz, *If You Are Good You Can Have a Cookie: the Link between Childhood Food Rules and Adult Eating Behaviors*, "Eating Behaviors" 2003, nr 4, s. 283–293.

<sup>25</sup> J.S. Savage, J.O. Fischer, L.L. Birch., *Parental Influence on...*, dz. cyt., s. 22–34.

<sup>26</sup> A.K. Ventura, L.L. Birch, *Does Parenting Affect Children's Eating and Weight Status?* "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" 2008, nr 5, s. 15.



soką zawartość soli, tłuszczu i cukru, mogą spowodować, że dzieci będą sięgać po nie częściej<sup>27</sup>. W tym przypadku skuteczne mogą okazać się kompromisy i wyważone ograniczenia. Rodzice w procesie wychowawczym mogą wykorzystywać różne mechanizmy i sposoby gratyfikacji, np. podawać zalecane produkty w atrakcyjny sposób, stosować zachęty słowne, gry, kojarzenie zdrowego żywienia z zabawą, wykorzystywanie sytuacji edukacyjnych, a nawet poprzez włączanie dziecka do przygotowywania posiłków. Kolejną praktyką, która jest wykorzystywana, jest dawanie nagród<sup>28</sup>. Sposób ten może budzić kontrowersję, ponieważ stwierdzono, że nagrody mogą obniżać motywację wewnętrzną i ograniczać racjonalne działanie. Wskazuje się, że nagrody materialne nie będące jedzeniem, np. naklejki, i nagrody niematerialne (pochwały), mogą skutecznie zachęcać do próbowania nowych lub początkowo umiarkowanie nieulubianych produktów, takich jak warzywa<sup>29</sup>. Zachęty stosowane w środowisku szkolnym również zwiększały spożycie owoców i warzyw<sup>30</sup>. Rozsądne stosowanie nagród może sprzyjać racjonalnemu żywieniu i nakłaniać dzieci do spożywania produktów zalecanych<sup>31</sup>.

W literaturze wskazuje się na określone mechanizmy kształtowania racjonalnych zachowań w zakresie żywienia, nazywane *rodzicielskimi stylami karmienia*. Są to postawy i przekonania rodziców, które tworzą kontekst społeczno-emocjonalny dla praktyk wychowawczych<sup>32</sup>. Style te są zróżnicowane pod względem wrażliwości/czułości wobec dziecka (ciepło i opieka) i stopnia kontroli (oczekiwania i żądania). W autorytarnym stylu karmienia oczekiwania są duże, stosuje się kontrolę, przestrzeganie ścisłych reguł, groźby i przekupstwo, bez poszanowania potrzeb dziecka (mało ciepła/czułości wobec dziecka). Natomiast styl autorytatywny charakteryzują wysokie oczekiwania wobec żywienia dziecka i jego zachowań żywieniowych przy zach-

<sup>27</sup> L.I. Cooke, L.C. Chambers, E.V. Añez, J. Wardle, *Facilitating or Undermining?: The Effect of Reward on Food Acceptance: A Narrative Review*, "Appetite" 2011, nr 57, s. 493–497.

<sup>28</sup> H.M. Handy, K.E. Williams, T.S. Camise, *"Kids Choice" School Lunch Program Increases Children's Fruit and Vegetable Acceptance*, "Appetite" 2005, nr 45, s. 250–263.

<sup>29</sup> J. Wardle, M.L. Herrera, L. Cooke, E.L. Gibson, *Modifying Children's Food Preferences, the Effects of Exposure and Reward on Acceptance of an Unfamiliar Vegetable*, "European Journal of Clinical Nutrition" 2003, nr 57, s. 341–348.

<sup>30</sup> K.E. Williams, J. Ciarrochi, P.C.L. Heaven, *Inflexible Parents, Inflexible Kids: A 6-year Longitudinal Study of Parenting Style and the Development of Psychological Flexibility in Adolescents*, "Journal of Youth and Adolescence" 2012, nr 41, s. 1053–1066.

<sup>31</sup> S.O. Hughes, T.G. Power, J.O. Fisher, S. Mueller, T.A. Nicklas, *Revisiting a Neglected Construct: Parenting Styles in a Child-Feeding Context*, "Appetite" 2005, nr 44, s. 83–92.

<sup>32</sup> J.S. Savage, J.O. Fischer, L.L. Birch., *Parental Influence...*, dz. cyt., s. 22–34.



waniu jasnych granic. Rodzic okazuje jednak dużo ciepła i jest otwarty na potrzeby wychowanka. W tym stylu rodzic zachęca dziecko do jedzenia poprzez wspierające zachowania, np. przekonując w rozmowie, dlaczego jedzenie warzyw jest ważne, a dziecko ma wpływ na to, co je. Sprzyja to zwiększeniu spożycia produktów mlecznych i warzyw oraz zmniejszone spożycie słodkich napojów<sup>33</sup>. Natomiast autorytarny/kontrolujący styl karmienia może być szkodliwy dla prozdrowotnego żywienia dziecka. Przykładem jest tu negatywna korelacja między podawaniem przez rodziców warzyw, a ich spożyciem przez dzieci<sup>34</sup>. Rodzice zwykle łączą przywołane style, ale któryś z wymienionych może dominować.

Pedagodzy i wychowawcy wskazują, że kontroli nie powinno być ani za dużo, ani za mało. Dzieci należy zachęcać do spożywania dobrych jakościowo produktów i wyznaczać wyraźne granice. Ważna jest tu postawa i emocjonalne nastawienie samych rodziców. Najskuteczniejszy wydaje się styl autorytatywny, niekontrolujący, w którym zachęca się do prozdrowotnego żywienia. Aby skuteczniej kształtować prozdrowotny sposób żywienia u dzieci i dorosłych, warto zwrócić uwagę na to, by zalecane produkty były łatwo dostępne, i namawiać od ich próbowania<sup>35</sup>. Warto ustawić jasne granice dzieciom, ale jednocześnie pozostawić im możliwość wyboru i stosować strategie sprzyjające akceptacji prozdrowotnych produktów, jednak bez nadmiernej presji i kontroli<sup>36</sup>.

Na to, jak żywią się ludzie, wpływa wiele czynników, m.in. biologia i doświadczenia osobiste jednostki, związane z jedzeniem. Dzieci zwykle chętniej sięgają po te produkty, które lubią ze względu na ich smak, zapach czy konsystencję. Z wiekiem na wybory żywieniowe zaczynają wpływać inne zmienne, takie jak postrzeganie, przekonania, postawy, wartości i emocje, a także relacje z innymi ludźmi oraz środowiskiem rodzinnym i społecznym<sup>37</sup>. W opinii badanych jedzenie powinno być smaczne, łatwe w przygotowaniu i dawać uczucie sytości. Ważnym czynni-

<sup>33</sup> R.M. Puhl, M.B. Schwartz, *If You Are Good...*, dz. cyt., s. 283–293.

<sup>34</sup> A.C. McCool, Ed.D. Eunha Myung, Tzu-Chu Chien, *Modification of the Form in Which Fresh Fruit is Served as a Possible Means of Increasing the Consumption of Fruit Offered to Elementary and Middle School Students*, „Journal of Foodservice Business Research” 2005, nr 8, s. 73–85.

<sup>35</sup> M. Swanson, A. Branscum, P.J. Nakayima, *Promoting Consumption of Fruit in Elementary School Cafeterias: The Effects of Slicing Apples and Oranges*, „Appetite” 2009 nr 53, s. 264–267.

<sup>36</sup> Ch. Arcan, D. Neumark-Sztajner, P. Hannan, P. van den Berg, M. Story, M. Larson, *Parental Eating Behaviours, Home Food Environment and Adolescent Intakes of Fruits, Vegetables and Dairy Foods: Longitudinal Findings from Project EAT*, „Public Health Nutrition” 2007, vol. 10, nr 11, s. 1257–1265; P. Lally, N. Bartle, J. Wardle, *Social Norms and Diet in Adolescents*, „Appetite” 2011, nr 57, s. 623–627.

<sup>37</sup> I.R. Contento, *Edukacja żywieniowa*, tłum. O. Siara, M. Guzowska, W. Szczepański, PWN, Warszawa 2018.

kiem jest także tożsamość jednostki w kontekście stosunku do jedzenia (dbałość o zdrowie w kontekście zdrowego żywienia i spożycie produktów typu fast food pod naciskiem grup rówieśniczych), szczególnie dostrzegane wśród nastolatków<sup>38</sup>. W tym kontekście należałoby zwrócić także uwagę na bariery utrudniające zdrowe żywienie, takie jak wysoka cena zdrowych produktów czy wysiłek potrzebny do przygotowania z nich posiłku. Istotnym kontekstem są też przekonania wynikające z uwarunkowań kulturowych dotyczących zdrowia<sup>39</sup>. W literaturze zwraca się uwagę na określone aspekty związane z jedzeniem, które mają dla ludzi mniejsze lub większe znaczenie. Wskazuje się, że np. w Stanach Zjednoczonych wybory żywieniowe podyktowane są najczęściej smakiem, wygodą i kosztem<sup>40</sup>. W Europie natomiast będzie to świeżość, cena, wartość odżywcza i preferencje rodziny<sup>41</sup>. W Polsce decydujące znaczenie ma dochód oraz cena produktów<sup>42</sup>. Wykluczanie niektórych produktów ze spożycia wynika m.in. z procesów psychologicznych, które pochodzą z doświadczeń i przekonań ludzi, również przekazywanych w toku socjalizacji w rodzinie. Wszystkie te osobiste czynniki warunkujące wybory i zachowania ludzi powinny być znane edukatorom zdrowia, aby pomóc rodzinom w racjonalnych wyborach zdrowotnych i żywieniowych<sup>43</sup>. W tym procesie można m.in. zachęcać do zwiększonego spożycia warzyw i owoców, wykorzystując wiedzę na temat preferencji konsumentów i biorąc pod uwagę smak, wygodę, oczekiwane korzyści zdrowotne, postrzegane bariery, ale też wskazywać na określone zachowania przyjaciół i krewnych, a czasami eksponować pewne zagrożenia, przykładowo ewentualny lęk przed zachorowaniem (np. na raka). Owoce i warzywa jako naturalne i bogate źródła witamin, składników mineralnych i różnych antyoksydantów powinny stanowić co najmniej połowę posiłków konsumowanych w ciągu dnia. Decyzja ludzi o tym, czy jeść więcej warzyw i owoców, opiera się zatem na przekonaniach, motywacjach

<sup>38</sup> K. Glanz, M. Basil, E. Maibach, J. Goldberg, *Why Americans Eat What They Do: Taste, Nutrition, Cost, Convenience, and Weight Control Concerns as Influences on Food Consumption*, "Journal of the American Dietetic Association" 1998, nr 98, s. 1118–1126.

<sup>39</sup> M. Lennernäs [i in.], *Influences on Food Choice Perceived to Be Important by Nationally-Representative Samples of Adults in the European Union*, "European Journal of Clinical Nutrition" 1997 nr 51, s. 8–15.

<sup>40</sup> K. Żelazna, I. Kowalczyk, B. Mikuta, *Ekonomika konsumpcji: elementy teorii*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2002; Food Marketing Institute U.S., *Grocery Shopper Trends...*, dz. cyt.

<sup>41</sup> S.M. Krebs-Smith [i in.], *Psychosocial Factors Associated with Fruit and Vegetable Consumption*, "American Journal of Health Promotion" 1995, nr 10, s. 98–104.

<sup>42</sup> G. Plourde, *Preventing and Managing Pediatric Obesity: Recommendations for Family Physicians*, "Canadian Family Physician" 2006, nr 52, s. 322–328.

<sup>43</sup> D. Cantor [i in.], *Health Information National Trends Survey (HINTS) 2007: Final Report*, National Cancer Institute, Rockville 2009.

i osobistych wartościach kształtowanych w rodzinie, oraz na wiedzy w zakresie konsekwencji zdrowotnych<sup>44</sup>.

Badacze wskazują, że na to co jada się w rodzinach, ma wpływ poziom wiedzy i umiejętności związanych z żywnością i żywieniem (może istnieć tzw. alfabetyzm żywieniowy)<sup>45</sup>. Przykładem mogą tu być zalecenia ekspertów ds. żywienia, zgodnie z którymi powinniśmy spożywać pięć porcji warzyw i owoców dziennie<sup>46</sup>. Wiedza ta powinna być istotnym elementem edukacji konsumentów, aby produkty tego typu były świadomie włączane do codziennego spożycia w rodzinach<sup>47</sup>. Badanie realizowane na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 15 i więcej lat wskazują, że owoce są chętniej i częściej spożywane, szczególnie przez dzieci, ponieważ często uważane są za produkt wygodny, natomiast warzywa już nie<sup>48</sup>. Jednak, jak wskazują wyniki sondażu badającego konsumpcję owoców i warzyw (Kantar dla KZGPOiW, 2019) aż 3/4 Polaków nie wie, ile warzyw i owoców powinno się spożywać w ciągu dnia, a 1/3 badanych pomimo tego, że nie wie, to uważa, że konsumuje ich odpowiednią ilość. Tego typu deklaracje konsumentów potwierdzają, że ciągła i merytoryczna edukacja na temat obecności tych produktów w diecie jest konieczna, abyśmy jako społeczeństwo coraz mądrzej i bardziej świadomie dokonywali wyborów dotyczących właściwego odżywiania, które bezpośrednio przekładają się na stan zdrowia rodziny<sup>49</sup>.

Innym przykładem niedostatecznej wiedzy w zakresie prozdrowotnych zasad żywienia jest trudność w ocenie zawartości tłuszczu i wartości kalorycznej w codziennie spożywanych produktach i posiłkach<sup>50</sup>. Warto przy tym zaznaczyć, że w profilaktyce chorób żywieniowozależnych, w tym chorób sercowo-naczyniowych, najistotniejsze znaczenie ma nie ilość spożywanego tłuszczu ogółem, a jego jakość, w kontekście eliminacji przemysłowo wytwarzanych tłuszczów trans i tłuszczów zwierzęcych<sup>51</sup>.

<sup>44</sup> Zadanie Narodowe badania konsumpcji warzyw i owoców, realizowane przez Kantar Polska dla Krajowego Związku Grup Producentów Owoców i Warzyw; projekt realizowany we współpracy z agencją INSPIRE smarter branding, 2019.

<sup>45</sup> M. Lennernäs [i in.], *Influences on Food...*, dz. cyt., s. 8–15.

<sup>46</sup> European Commission, *Health and Food: Special Eurobarometer 246 / Wave 64.3 – TNS Opinion & Social*, European Commission, Brussels 2006.

<sup>47</sup> P. Chandon, B. Wansink, *Is Obesity Caused by Calorie Underestimation?: A Psychophysical Model of Meal Size Estimation*, „Journal of Marketing Research” 2007, nr 44, s. 84–99.

<sup>48</sup> N.G. Forouhi, R.M. Krauss, G. Taubes, W. Willet, *Dietary Fat and Cardiometabolic Health: Evidence, Controversies, and Consensus for Guidance*, „BMJ” 2018, nr 361, s. 2139.

<sup>49</sup> P. Chandon, B. Wansink, *Is Obesity Caused...*, dz. cyt., s. 84–99.

<sup>50</sup> J. Lisica, *Aksjomatyczna interpretacja komunikacji międzykulturowej*, „Studia Pelplińskie” 2015, t. 48, s. 165–178.

<sup>51</sup> B.A. Israel, K.A. Rounds, *Social Networks and Social Support: A Synthesis for Health Educators*, „Advances in Health Education and Promotion” 1987, nr 2, s. 311–351.

Nie tylko zatem ilość, ale przede wszystkim jakość spożywanego tłuszczu ma istotne znaczenie dla prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia. Dodatkowo, nieumiejętność czytania ze zrozumieniem informacji żywieniowych na opakowaniach produktów (zawartość błonnika, tłuszczu, cukru), oraz brak umiejętności przygotowywania posiłków, wpływają w sposób istotny na sposób żywienia.

Ludzie to istoty społeczne, żyjąc zatem w społeczeństwie podlegają określonym normom społecznym, powiązanim często z oczekiwaniami kulturowymi. Społeczeństwo definiuje się jako grupę ludzi wchodzących w interakcje na danym terytorium, których łączą pewne instytucje, relacje i wspólna kultura. Każdy człowiek, funkcjonując w środowisku społecznym, jest związany z różnymi grupami społecznymi, a więc rodziną, grupą zawodową, szkolną itp. Funkcjonowanie w grupie społecznej wiąże się z podporządkowaniem normom w niej istniejącym. Do elementów środowiska społecznego, ważnych z punktu widzenia oddziaływania na wybór żywności i preferencje żywieniowe, zalicza się przede wszystkim rodzinę oraz grupy rówieśnicze, ale także liderów społecznych i członków organizacji, tworzących tzw. sieć powiązań społecznych o różnym zasięgu. Odnośnie modelu prozdrowotnego żywienia możemy tu mówić o presji społecznej, którą tworzą przekonania w zakresie tego, jakie produkty należy spożywać w różnych sytuacjach. Wybory żywieniowe ludzi mogą być determinowane tym, jak postrzegają oni oczekiwania społeczne i kulturowe otoczenia, w którym żyją. Jedno z badań wskazuje, że zaobserwowano spójność wyborów żywieniowych w różnych grupach, np. wśród współmałżonków – w 94%, nastolatków i ich rodziców w 76–87%, a nastolatków i ich rówieśników tylko w 19%<sup>52</sup>.

Na wybory te wpływ mają pewne zależności, jak konieczność negocjowania z pozostałymi członkami rodziny tego, co się kupuje i co się jada, oraz relacje ze współpracownikami i rówieśnikami<sup>53</sup>. Niekwestionowana pozostaje w tym aspekcie jednak rola rodziny. Wynika to z faktu, iż to rodzice decydują o dostępności żywności i jej przygotowaniu do spożycia<sup>54</sup>. Podobieństwo zachowań rodziców i dzieci jest wynikiem kontroli sprawowanej przez rodziców w stosunku do zachowań

<sup>52</sup> G.I.J. Feunekes, C. de Graaf, S. Meyboom, W.A. van Staveren, *Food Choice and Fat Intake of Adolescents and Adults: Associations of Intakes within Social Networks*, "Preventive Medicine" 1998, nr 27, s. 645–656.

<sup>53</sup> M. Connors, C.A. Bisogni, J. Sobal, C.M. Devine, *Managing Values in Personal Food Systems*, "Appetite" 2001, nr 36, s. 189–200; I.R. Contento, S.S. Williams, J.L. Michela, A.B. Franklin, *Understanding the Food Choice Process of Adolescents in the Context of Family and Friends*, "Journal of Adolescent Health" 2006, nr 38, s. 575–582; C.M. Devine, M.M. Connors, J. Sobal, C.A. Bisogni, *Sandwiching It in: Spillover of Work onto Food Choices and Family Roles in Low- and Moderate-Income Urban Households*, "Social Science Medicine" 2003, nr 56, s. 617–630.

<sup>54</sup> N.D. Young, T.H. Sanders, M.A. Drake, J. Osborne, G.V. Civile, *Descriptive Analysis and US Consumers Acceptability of Peanuts from Different Origins*, "Food Quality and Preference" 2004, nr 16, s. 37–43.

dzieci<sup>55</sup>. Obecność małych dzieci w rodzinie, lub osób chorych, sprzyja bardziej prawidłowym wyborom żywności i racjonalizacji sposobu żywienia<sup>56</sup>. Wskazuje się, że dzieci i młodzież, które często spożywają posiłki z rodzicami, żywią się bardziej racjonalnie niż ich rówieśnicy, dla których rodzinne posiłki są rzadkością<sup>57</sup>. Wybory i preferencje żywieniowe rodziny powiązane są też z praktykami kulturowymi rodziny pochodzenia oraz z praktykami religijnymi<sup>58</sup>. Najwięcej ograniczeń dietetycznych formułuje się i przestrzega wśród wyznawców judaizmu i islamu<sup>59</sup>.

Znajomość czynników środowiskowych, społecznych i kulturowych, determinujących zachowania żywieniowe w rodzinie, pozwoli edukatorom żywieniowym na opracowanie odpowiedniej strategii edukacyjnej, która wpłynie na kształtowanie prawidłowych wzorców żywieniowych.

Dostępność żywności i przetworzonych produktów w krajach rozwiniętych i rozwijających się jest coraz powszechniejsza i łatwiejsza. Wyniki badań wskazują, że istnieje związek między dostępnością korzystnych dla zdrowia produktów (np. owoce, warzywa, odtłuszczone mleko) w sklepach w pobliżu miejsca zamieszkania, a ich obecnością w gospodarstwach domowych i ich spożyciem w codziennych posiłkach<sup>60</sup>. Dostępność i dogodność pozyskania owoców i warzyw w domu i w szkole umożliwiała ich codzienne spożycie<sup>61</sup>. Innym problemem może być dostępność dań i produktów w pobliskich barach

<sup>55</sup> C.A.Vereecken, W. van Damme, L. Maes, *Measuring Attitudes, Self-Efficacy, and Social and Environmental Influences on Fruit and Vegetable Consumption of 11- and 12-Year-Old Children: Reliability and Validity*, „Journal of the American Dietetic Association” 2005, nr 105, s. 257–261.

<sup>56</sup> W. Verbeke (2005), *Consumer Acceptance of Functional Foods, Socio-Demographic, Cognitive and Attitudinal Determinants*, „Food Quality and Preference” 2005, nr 16, s. 45–57.

<sup>57</sup> E.B. Roos, T. Hirvonen, V. Mikkilä, S. Karvonen, M. Rimpelä, *Household Educational Level as a Determinant of Consumption of Raw Vegetables among Male and Female Adolescents*, „Preventive Medicine” 2001, nr 33, s. 282–291; J.M. Berge, S.W. Jin, P. Hannan, *Structural and Interpersonal Characteristics of Family Meals: Associations with Adolescent Body Mass Index and Dietary Patterns*, „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics” 2013, nr 113, s. 816–822.

<sup>58</sup> J. Satia-Abouta, R.E. Patterson, M.L. Neuhouser, J. Elder, *Dietary Acculturation: Applications to Nutrition Research and Dietetics*, „Journal of the American Dietetic Association” 2002, nr 102, s. 1105–1118.

<sup>59</sup> M. Jeżewska-Zychowicz, *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, SGGW, Warszawa 2007.

<sup>60</sup> J. Boone-Heinonen [i in.], *Fast Food Restaurants and Food Stores: Longitudinal Associations with Diet in Young to Middle-Aged Adults: the CARDIA Study*, „Archives of Internal Medicine” 2011, nr 171, s. 1162–1170.

<sup>61</sup> M.D. Hearn [i in.], *Environmental Influences on Dietary Behavior among Children: Availability and Accessibility of Fruits and Vegetables Enable Consumption*, „Journal of Health Education” 1998, nr 29, s. 26–32.

i restauracjach. Tu zwykle sprzedaje się produkty, na które jest największy popyt, lecz nie zawsze są one najbardziej wartościowe. Natomiast te produkty, o których wiemy, że są zdrowe, często można kupić na targach, które są organizowane sezonowo i często w odległych miejscach, co zmniejsza ich dostępność dla większości konsumentów i rodzin. W miejscach pracy i szkołach także oferowane są niedrogie i łatwe do spożycia produkty (sklepiki szkolne, programy dożywiania, catering). Wykazano, że produkty dostępne w środowisku szkolnym wpływają na zachowania żywieniowe dzieci<sup>62</sup>. Dostępność i dogodność produktów w środowisku domowym oznacza, że owoce i warzywa leżą na stole umyte i gotowe do zjedzenia, a nie znajdują się w lodówce<sup>63</sup>. Można zatem wysunąć wniosek, że czynniki zewnętrzne przyczyniają się w istotny sposób do tego, co ludzie jedzą i w jakich ilościach (dom, szkoła, zakład pracy). A zatem wpływając na te czynniki, możemy spowodować, że produkty prozdrowotne staną się bardziej atrakcyjne i wygodne, co zachęci do ich częstszego spożycia jako posiłku lub przekąski.

Kolejna zależność między wyborami i praktykami związanymi z żywieniem rodzin związana jest z wielością czynników środowiska ekonomicznego, m.in. dochodem, cenami żywności, poziomem edukacji (trendy zakupowe). Taniej jest wytwarzać i przechowywać produkty przetworzone, zawierające dużo cukru, tłuszczu i soli, niż pokarmy łatwo psujące się, jak mięso, produkty mleczne, świeże warzywa czy owoce. Stąd produkty zawierające białko zwierzęce, czy świeże owoce i warzywa, mogą mieć dużo wyższą cenę w porównaniu z tymi przetworzonymi<sup>64</sup>. Obok dochodu, który określa rozmiary siły nabywczej, a tym samym umożliwia nabycie dóbr i usług, w tym żywności, istotne znaczenie w warunkowaniu wyboru żywności ma cena, która wyznacza realną wartość dochodów i ich siłę nabywczą<sup>65</sup>. W porównaniu z innymi zmiennymi ekonomicznymi dochód ma najsilniejszy wpływ na zachowania związane z żywieniem; odżywianie się osób z wyższym dochodem jest lepsze jakościowo<sup>66</sup>. Niski dochód, postrzegany jako bariera ekonomiczna, jest powodem występowania zjawiska ubóstwa żywieniowego, co w efek-

<sup>62</sup> M. Swanson, A. Branscum, P.J. Nakayima, *Promoting Consumption of...*, dz. cyt.; R.R. Briefel, M.K. Crepinsek, C. Cabili, A. Wilson, P.M. Gleason, *School Food Environments and Practices Affect Dietary Behaviors of US Public School Children*, „Journal of the American Dietetic Association” 2009, nr 109, s. 91–107.

<sup>63</sup> M.J. Bryant, D.S. Ward, D. Hales, A. Vaughn, R.G. Tabak, J. Stevens, *Reliability and Validity...*, dz. cyt., s. 23.

<sup>64</sup> A. Drewnowski, *The Cost of US Foods as Related to Their Nutritive Value*, “The American Journal of Clinical Nutrition” 2010, nr 92, s. 1181–1188; L.L. Birch, *Learning to Eat...*, dz. cyt., s. 723–728.

<sup>65</sup> E. Babicz-Zielińska, M. Jeżewska-Zychowicz, *Wpływ czynników środowiskowych na wybór i spożycie żywności*, „Handel Wewnętrzny” 2015, nr 355, s. 5–18.

<sup>66</sup> L. Maccino, B.H. Lin, N. Ballenger, *The Role of Economics in Eating Choices and Weight Outcomes*, “Agricultural Information Bulletin” 2004, nr 791, US Department of Agriculture, Economic Research Service, Washington, DC.



cie daje niski poziom i nieprawidłową strukturę spożycia żywności. Badania dowiodły również, iż jest on jedną z przyczyn występowania chorób dietozależnych w grupie ludzi o niskich dochodach<sup>67</sup>. Z tego powodu wiele krajów oferuje pomoc rodzinom i osobom o najniższym dochodzie, np. w formie dopłat do szkolnych obiadów lub dożywiania dzieci w szkołach. Czynnikiem powiązanim z niskim dochodem rodzin, utrudniającym zdrowe odżywianie, jest brak czasu na przygotowywanie posiłków ze względu na podejmowanie dodatkowego zatrudnienia. Ogranicza to zaangażowanie w zachowania prozdrowotne i przestrzeganie właściwych nawyków żywieniowych. Udowodniono np., że małżeństwa z dziećmi żywią się lepiej niż samotne rodziny, poświęcając tym samym więcej uwagi zdrowiu potomstwa<sup>68</sup>. Także osoby z wyższym wykształceniem zwykle żywią się lepiej i prowadzą aktywniejszy tryb życia. Osoby te mają większą szansę na zdobycie, zrozumienie i zastosowanie we własnym życiu wiedzy o prozdrowotnym żywieniu. Chętniej też poszukują informacji o zdrowiu i chętniej w nie inwestują<sup>69</sup>.

W edukacji żywieniowej niebagatelna rola przypada mediom. Dla wielu ludzi media (telewizja, Internet, prasa, czasopisma) są jednym z najważniejszych źródeł informacji o żywności i żywieniu, i nieformalnej edukacji żywieniowej. Wielu autorów wskazuje na związek między działaniami marketingowymi a wyborami żywieniowymi ludzi<sup>70</sup>. Zależność tę można wykorzystać w procesie edukacji żywieniowej, wpływając na poziom wiedzy żywieniowej, świadomość zdrowotną i preferencje żywieniowe rodzin. Należałoby jednak zwrócić uwagę na fakt, że większość reklam żywności dotyczy produktów o niskiej jakości żywieniowej i wysokiej wartości energetycznej<sup>71</sup>. Reklama żywności przyczynia się do wzrostu liczby przekąsek spożywanych przez dzieci w wieku 5–11 lat<sup>72</sup>. Przez osoby dorosłe przekazy medialne

<sup>67</sup> K. Rejman, *Spożycie żywności i zachowania żywieniowe wśród ludzi o niskich dochodach w Polsce oraz wnioski dla polityki żywienia*, SGGW, Warszawa 2010.

<sup>68</sup> M. Story, S. French, *Food Advertising and Marketing Directed at Children and Adolescents in the US*, "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" 2004, nr 1.

<sup>69</sup> Tamże; A. Prokop, *Waga mediów, czyli o wpływie mass mediów na kształtowanie wzorów żywienia*, [w:] B. Tobiasz-Adamczyk (red.), *Od socjologii medycyny do socjologii żywienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.

<sup>70</sup> Tamże.

<sup>71</sup> A. Batada, M. Dock Seitz, M.G. Wootan, M. Story, *Nine out of 10 Food Advertisements Shown During Saturday Morning Children's Television Programming Are Foods High in Fat, Sodium, or Added Sugars, or Low in Nutrients*, "Journal of American Dietetic Association" 2008, nr 108 s. 673–678; R. Sixsmith, A. Furnham, *A Content Analysis of British Food Advertisements Aimed at Children and Adults*, "Health Promotion International" 2010, nr 25, s. 24–32.

<sup>72</sup> J.C.G. Halford, E.J. Boyland., G. Hughes, L.P. Oliviera, T.M. Dovey, *Beyond-Brand Effect of Television (TV) Food Advertisements/Commercials on Caloric Intake and Food Choice of 5-7-Yearsold Children*, "Appetite" 2007, nr 49, s. 263–267.



postrzegane są z kolei często jako wywieranie presji w kierunku prowadzenia prozdrowotnego trybu życia<sup>73</sup>.

Badania wskazują, że ludzie potrzebują wiedzy, aby podejmować właściwe wybory i działania. Niemniej jest to tylko jedna z determinant wyborów żywieniowych. Wiedza nie jest wystarczającym czynnikiem do tego, aby dokonywano prozdrowotnych wyborów. Ludzie często twierdzą, że znają zasady prozdrowotnego żywienia, lecz nie zawsze potrafią lub nie mają ochoty ich stosować<sup>74</sup>. Edukacja zapewnia odbiorcom doświadczenia edukacyjne, które pokazują, dlaczego warto podjąć działania dotyczące prozdrowotnych wyborów i zachowań żywieniowych (odwołując się do percepcji, postaw, norm i poczucia własnej skuteczności danej osoby), oraz jak to zrobić (odwołując się do wiedzy i umiejętności odbiorców)<sup>75</sup>.

Edukacja żywieniowa obejmuje trzy główne komponenty, które należy wykorzystać w pracy edukatora żywieniowego: komponent motywacyjny – dlaczego warto podjąć działanie; komponent działania – jak podjąć działanie; komponent wsparcia środowiskowego – kiedy i gdzie podjąć działanie.

Chcąc pomóc rodzicom/rodzinom w uzyskaniu motywacji do działania w zakresie prozdrowotnego żywienia, należałoby położyć nacisk na czynniki psychospołeczne (determinanty zachowań): świadomość ryzyka/zagrożenia związanego z obecnym zachowaniem, przekonania dotyczące korzyści i kosztów podjęcia działania, uczucia jakie budzi podjęcie działania, związany z nim poziom pewności siebie albo przekonania co do własnej skuteczności, a także przekonania na temat wpływu środowisk społecznych<sup>76</sup>.

## Podsumowanie

Na zachowania ludzi wpływa wiele czynników, które należy brać pod uwagę w edukacji żywieniowej. Będą to: predyspozycje behawioralne determinowane biologicznie (przyjemność, smak, mechanizm głodu/sytości); determinanty biologiczne (doświadczenia związane z żywnością, warunkowanie psychologiczne, warunkowanie społeczne, np. kontakt społeczno-emocjonalny, praktyki rodzicielskie); determinanty osobiste (czynniki intrapersonalne: postawy, przekonania, motywacja i wartości, wiedza, umiejętności, normy społeczne i kulturowe; czynniki interpersonalne: rodzina i sieci społeczne); determinanty społeczne/środowiskowe (np. dostępność żywności, infrastruktura; środowisko społeczno-kulturowe: relacje społeczne, praktyki kulturo-

<sup>73</sup> E. Korzeniowska, K. Puchalski, *Jak polscy pracownicy reagują na informacje dotyczące prozdrowotnego stylu życia?*, „Medycyna Pracy” 2017, nr 68, s. 525–543.

<sup>74</sup> P. Chandon, B. Wansink, *Is Obesity Caused...*, dz. cyt., s. 84–99.

<sup>75</sup> M. Lennernäs [i in.], *Influences on Food...*, dz. cyt., s. 8–15.

<sup>76</sup> Tamże.

we, struktury społeczne, polityka publiczna; środowisko ekonomiczne: zasoby, cena, czas; środowisko informacyjne: media i reklamy)<sup>77</sup>.

Wydaje się, że istnieje potrzeba, by w każdym środowisku, w którym przebywa młody człowiek, wdrażano jednolite, prozdrowotne procedury żywieniowe. Badacze wskazują przede wszystkim na zwyczaje związane ze spożywaniem posiłków w domu i szkole; powinny one być spożywane regularnie i w spokojnej atmosferze. Kolejnym istotnym elementem jest dawanie dobrego przykładu przez dorosłych (tzw. modelowanie) – jedzenie zdrowych produktów i unikanie niezdrowych smakołyków; zapewnianie dzieciom dostępu do zdrowych produktów (np. przygotowywanie zdrowych przekąsek do szkoły, trzymanie na widoku umytych owoców i warzyw itp.) oraz, co oczywiste, ograniczenie dostępu do produktów niezdrowych (np. nietrzymanie słodczy na widoku, nienagradzanie dzieci słodyczami, a zamiast tego nagradzanie w sposób niematerialny, np. poprzez pochwałę słowną).

Ludzkie wybory dotyczące jedzenia, i wzory żywieniowe, kształtują się przez całe życie. Wiele osób ma świadomość niekorzystnego odżywiania, ale sytuacja życiowa zmusza je do określonych kompromisów. Należałoby zastanowić się, jak pomóc im w uzyskaniu motywacji i poczucia upodmiotowienia, aby zaczęły kierować się prozdrowotnymi zaleceniami żywieniowymi i zdrowotnymi. Niebagatelna rola przypadnie w tej sytuacji edukatorom żywieniowym, a ich aktywność powinna być ukierunkowana na działania odnoszące się do profilaktyki chorób dietozależnych, zarówno w środowisku domowym, jak i szkolnym.

Praca edukatora to często praca bezpośrednia, wykonywana jako zajęcia (warsztaty, pokazy gotowania) dla różnych grup odbiorców, często wywodzących się z różnych środowisk i o różnym statusie społeczno-ekonomicznym. Działania pośrednie to opracowywanie materiałów edukacyjnych, wykorzystywanie technologii mobilnych i mediów społecznościowych. W edukacji należy uwzględniać czynniki środowiskowe, promując większą dostępność i dogodność wartościowych produktów, należy brać pod uwagę zasoby odbiorców, ich sieci i relacje społeczne oraz wpływ mediów i reklam, a także struktury społeczne i politykę. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że determinanty środowiskowe współwystępują z ludzkimi postawami, wartościami i przekonaniami, które w dużej mierze są predyktorami wyborów i zachowań żywieniowych<sup>78</sup>. Często też praktyki żywieniowe wiążą się z określonym kosztem dla konsumenta. Koszt może być ceną produktu, ale będzie to także koszt wysiłku ludzkiego, np. koszt wyjazdu do sklepu, czas przygotowania posiłku, stąd wiele osób sięga po gotowe produkty do spożycia, nie zawsze wartościowe z punktu widzenia zdrowego żywienia. Wydaje się niezbędne podejmowanie działań edukacyjnych, motywujących

<sup>77</sup> Tamże.

<sup>78</sup> Tamże.

dzieci i dorosłych do właściwych zachowań związanych z żywieniem, a edukacja rodziców powinna stać się nieodłącznym elementem kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci.

## Bibliografia

- Arcan Ch., Neumark-Sztajner D., Hannan P., van den Berg P., Story M., Larson M., *Parental Eating Behaviours, Home Food Environment and Adolescent Intakes of Fruits, Vegetables and Dairy Foods: Longitudinal Findings from Project EAT*, "Public Health Nutrition" 2007, vol. 10, nr 11.
- Babicz-Zielińska E., *Role of Psychological Factors in Food Choice – a Review*, "Polish Journal of Food and Nutrition Sciences" 2006, nr 15(56).
- Babicz-Zielińska E., Jeżewska-Zychowicz M., *Wpływ czynników środowiskowych na wybór i spożycie żywności*, „Handel Wewnętrzny” 2015, nr 2(355).
- Baranowski T., Cullen K.W., Baranowski J., *Psychosocial Correlates of Dietary Intake: Advancing Dietary Intervention*, "Annual Review of Nutrition" 1999, nr 19.
- Batada A., Dock Seitz M., Wootan M.G., Story M., *Nine out of 10 Food Advertisements Shown During Saturday Morning Children’s Television Programming Are Foods High in Fat, Sodium, or Added Sugars, or Low in Nutrients*, "Journal of American Dietetic Association" 2008, nr 108.
- Beauchamp G.K., Mennella J.A., *Early Flavor Learning and Its Impact on Later Feeding Behavior*, "Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition" 2009, nr 48 (supl. 1).
- Berge J.M., Jin S.W., Hannan P., Neumark-Sztainer, D., *Structural and Interpersonal Characteristics of Family Meals: Associations with Adolescent Body Mass Index and Dietary Patterns*, "Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics" 2013, nr 113(6).
- Birch L.L., *Development of Food Preferences*, "Annual Review of Nutrition" 1999, nr 19.
- Birch L.L., *Learning to Eat: Birth to Two Age Years*, "The American Journal of Clinical Nutrition" 2014, nr 99(3).
- Blissett J., *Relationships between Parenting Style, Feeding Style and Feeding Practices and Fruit and Vegetable Consumption in Early Childhood*, "Appetite" 2011; nr 57(3).
- Boone-Heinonen J. [i in.], *Fast Food Restaurants and Food Stores: Longitudinal Associations with Diet in Young to Middle-Aged Adults: the CARDIA Study*, "Archives of Internal Medicine" 2011; nr 171(13).
- Briefel R.R., Crepinsek M.K., Cabili C., Wilson A., Gleason P.M., *School Food Environments and Practices Affect Dietary Behaviors of US Public School Children*, „Journal of the American Dietetic Association” 2009, nr 109 (supl. 2).
- Brown R., Ogden J., *Children’s Eating Attitudes and Behaviour: A Study of the Modelling and Control Theories of Parental Influence*, "Health Education Research" 2004, nr 19.
- Bryant M.J., Ward, D.S., Hales D., Vaughn A., Tabak R.G., Stevens J., *Reliability and Validity of the Healthy Home Survey: A Tool to Measure Factors within Homes Hypothesized to Relate to Overweight in Children*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” 2008, nr 5(1).
- D. Cantor [i in.], *Health Information National Trends Survey (HINTS) 2007: Final Report*, National Cancer Institute, Rockville 2009.
- Castro de, J.M., *The Control of Food Intake of Free-Living Humans: Putting the Pieces Back Together*, "Physiology and Behavior" 2010, nr 100(5).
- Chandon P., Wansink B., *Is Obesity Caused by Calorie Underestimation?: A Psychophysical Model of Meal Size Estimation*, "Journal of Marketing Research" 2007, nr 44.

- Connors M., Bisogni C.A., Sobal J., Devine C.M., *Managing Values in Personal Food Systems*, "Appetite" 2001, nr 36(3).
- Contento I.R., *Edukacja żywieniowa*, tłum. O. Siara, M. Guzowska, W. Szczepański, PWN, Warszawa 2018.
- Contento I.R., Williams S.S., Michela J.L., Franklin A.B., *Understanding the Food Choice Process of Adolescents in the Context of Family and Friends*, "Journal of Adolescent Health" 2006, nr 38(5).
- Cooke L.I., Chambers L.C., Añez E.V., Wardle J., *Facilitating or Undermining?: The Effect of Reward on Food Acceptance: A Narrative Review*, "Appetite" 2011, nr 57(2).
- Cukier, otyłość – konsekwencje [raport], Narodowy Fundusz Zdrowia, Departament Analiz i Strategii, 2019, <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/prezentacja-raportu-cukier-otylosc-konsekwencje,7296.html>.
- Devine C.M., Connors M.M., Sobal J., Bisogni C.A., *Sandwiching It In: Spillover of Work onto Food Choices and Family Roles in Low- and Moderate-Income Urban Households*, "Social Science Medicine" 2003, nr 56(3).
- Drewnowski A., *The Cost of US Foods as Related to Their Nutritive Value*, "American Journal of Clinical Nutrition" 2010, nr 92(5).
- European Commission, *Health and Food: Special Eurobarometer 246 / Wave 64.3 – TNS Opinion & Social*, European Commission, Brussels 2006.
- Feunekes G.I.J., de Graaf C., Meyboom S., van Staveren W.A., *Food Choice and Fat Intake of Adolescents and Adults: Associations of Intakes within Social Networks*, "Preventive Medicine" 1998, nr 27 (5), cz. 1.
- Fischer J.O., Mitchell D.C., Smiciklas-Wright H., Birch L.L., *Parental Influences on Young Girls' Fruit and Vegetable, Micronutrient, and Fat Intakes*, "Journal of the American Dietetic Association" 2002, nr 102(1).
- FMI, *U.S. Grocery Shopper Trends 2012: Executive Summary*, Food Marketing Institute, Washington, DC, 2012, [http://www.icn-net.com/docs/12086\\_FMIN\\_Trends2012\\_v5.pdf](http://www.icn-net.com/docs/12086_FMIN_Trends2012_v5.pdf).
- Forouhi N.G., Krauss R.M., Taubes G., Willet W., *Dietary Fat and Cardiometabolic Health: Evidence, Controversies, and Consensus for Guidance*, "BMJ" 2018, nr 361.
- Frankel L.A., Hughes S.O., O'Connor T.M., Power T.G., Fisher J.O., Hazen N.L., *Parental Influences on Children's Self-Regulation of Energy Intake: Insights from Developmental Literature on Emotion Regulation*, "Journal of Obesity", vol. 2012.
- Gearhardt A.N., Grilo C.M., DiLeone R.J., Brownell K.D., Potenza M.N., *Can Food Be Addictive?: Public Health and Policy Implications*, "Addiction" 2011, nr 106(7).
- Glanz K., Basil M., Maibach E., Goldberg J., *Why Americans Eat What They Do: Taste, Nutrition, Cost, Convenience, and Weight Control Concerns as Influences on Food Consumption*, "Journal of the American Dietetic Association" 1998, nr 98(10).
- Groth M.V., Fagt S., Brøndsted L., *Social Determinants of Dietary Habits in Denmark*, "European Journal of Clinical Nutrition" 2001, nr 55.
- Halford J.C.G., Boyland E.J., Hughes G., Oliviera L.P., Dovey T.M., *Beyond-Brand Effect of Television (TV) Food Advertisements/Commercials on Caloric Intake and Food Choice Of 5-7-Year-old Children*, "Appetite" 2007, nr 49.
- Handy H.M., Williams K.E., Camise T.S., *"Kids Choice" School Lunch Program Increases Children's Fruit and Vegetable Acceptance*, "Appetite" 2005, nr 45(3).
- Hearn M.D. [i in.], *Environmental Influences on Dietary Behavior among Children: Availability and Accessibility of Fruits and Vegetables Enable Consumption*, "Journal of Health Education" 1998, nr 29.
- Hughes S.O., Power T.G., Fisher J.O., Mueller S., Nicklas T.A., *Revisiting a Neglected Construct: Parenting Styles in a Child-Feeding Context*, "Appetite" 2005, nr 44(1).

- Israel B.A., Rounds K.A., *Social Networks and Social Support: A Synthesis for Health Educators*, "Advances in Health Education and Promotion" 1987, nr 2.
- Jarosz M. [i in.], *Nadwaga, otyłość i niedożywienie w Polsce*, [w:] M. Jarosz (red.), *Otyłość, odżywianie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków: diagnoza stanu odżywienia, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960–2005)*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2006.
- Jeżewska-Zychowicz M., *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, SGGW, Warszawa 2007.
- Korzeniowska E., Puchalski K., *Jak polscy pracownicy reagują na informacje dotyczące prozdrowotnego stylu życia?*, „Medycyna Pracy” 2017, nr 68(4).
- Krebs-Smith S.M. [i in.], *Psychosocial Factors Associated with Fruit and Vegetable Consumption*, "American Journal of Health Promotion" 1995, nr 10(2).
- Lally P., Bartle N., Wardle J., *Social Norms and Diet in Adolescents*, "Appetite" 2011, nr 57.
- Leann L Birch L.L., Marlin D.W., *I Don't Like It; I Never Tried It: Effects of Exposure on Two-Year-Old Children's Food Preferences*, "Appetite" 1983, nr 3(4).
- Lehman A.K., Rodin J., *Styles of Self-Nurturance and Disordered Eating*, "Journal of Consulting and Clinical Psychology" 1989, nr 57.
- Lennernäs M. [i in.], *Influences on Food Choice Perceived to Be Important by Nationally-Representative Samples of Adults in the European Union*, "European Journal of Clinical Nutrition" 1997, nr 51 (supl. 2).
- Lisica J., *Aksjomatyczna interpretacja komunikacji międzykulturowej*, „Studia Pelplińskie” 2015, vol. 48.
- Maccino L., Lin B.H., Ballenger N., *The Role of Economics in Eating Choices and Weight Outcomes*, "Agricultural Information Bulletin" 2004, nr 791, US Department of Agriculture, Economic Research Service, Washington, DC.
- Magnussen C.G. [i in.], *When and How to Start Prevention of Atherosclerosis?: Lessons from the Cardiovascular Risk in the Young Finns Study and the Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project*, „Pediatric Nephrology” 2012, nr 27.
- McCool A.C., Ed.D. Eunha Myung, Tzu-Chu Chien, *Modification of the Form in Which Fresh Fruit is Served as a Possible Means of Increasing the Consumption of Fruit Offered to Elementary and Middle School Students*, "Journal of Foodservice Business Research" 2005, vol. 8(2).
- Moss M., *Cukier, tłuszcz i sól*, tłum. P. Cieślak, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2013.
- O'Connor T.M. [i in.], *Parenting Practices are Associated with Fruit and Vegetable Consumption in Pre-School Children*, "Public Health Nutrition" 2010, nr 13(1).
- Oblacińska A., *Rozwój fizyczny i samoocena masy ciała*, [w:] J. Mazur, A. Małkowska-Szkutnik (red.), *Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC*, Wydawnictwo Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 2018.
- Patrick H., Nicklas T.A., Hughes S.O., Morales M., *The Benefits of Authoritative Feeding Style: Caregiver Feeding Styles and Children's Food Consumption Patterns*, "Appetite" 2005, nr 44(2).
- Pelchat M.L., Pliner P., *"Try It. You'll like it": Effects of Information on Willingness to Try Novel Foods*, "Appetite" 1995, nr 24(2).
- Pliner P., Pelchat M., Grabski M., *Reduction of Neophobia in Humans by Exposure to Novel Foods*, "Appetite" 1993, nr 20(2).
- Plourde G., *Preventing and Managing Pediatric Obesity: Recommendations for Family Physicians*, "Canadian Family Physician" 2006, nr 52(3).
- Prokop A., *Waga mediów, czyli o wpływie mass mediów na kształtowanie wzorów żywienia*, [w:] *Od socjologii medycyny do socjologii żywienia*, B. Tobiasz-Adamczyk (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.
- Puhl R.M., Schwartz M.B., *If You Are Good You Can Have a Cookie: The Link Between Childhood Food Rules and Adult Eating Behaviors*, "Eating Behaviors" 2003, nr 4.

- Rejman K., *Spożycie żywności i zachowania żywieniowe wśród ludzi o niskich dochodach w Polsce oraz wnioski dla polityki wyżywienia*, SGGW, Warszawa 2010.
- Robbins T.W., Fray P.J., *Stress-Induced Eating: Fact, Fiction or Misunderstanding?*, „Appetite” 1980, nr 1.
- Rolls B., *Dietary Energy Density: Applying Behavioural Science to Weight Management*, „Nutrition Bulletin” 2017, nr 42(3).
- Roos E.B., Hirvonen T., Mikkilä V., Karvonen S., Rimpelä M., *Household Educational Level as a Determinant of Consumption of Raw Vegetables among Male and Female Adolescents*, „Preventive Medicine” 2001, nr 33.
- Satia-Abouta J., Patterson R.E., Neuhouser M.L., Elder J., *Dietary Acculturation: Applications to Nutrition Research and Dietetics*, „Journal of the American Dietetic Association” 2002, nr 102(8).
- Savage J.S., Fischer J.O., Birch L.L., *Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence*, „Journal of Law and Medicine Ethics” 2007, nr 35(1).
- Sixsmith R., Furnham A., *A Content Analysis of British Food Advertisements Aimed at Children and Adults*, „Health Promotion International” 2010, nr 25(1).
- Stelmach-Mardas M. [i.in.], *Link between Food Energy Density and Body Weight Changes in Obese Adults*, „Nutrients” 2016, nr 8(4).
- Stock M., de Ridder D., de Vet E., de Wit J., Safron M., Januszewicz A., Konsorcjum Badawcze Tempest, *Strategie wspierania zdrowych zwyczajów żywieniowych u młodzieży*, Wydawnictwo Sowa, Warszawa 2013.
- Story M., French S., *Food Advertising and Marketing Directed at Children and Adolescents in the US*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” 2004, nr 1(1).
- Strzelec A., *Rodzina, rola, zadania – rozważania naukowe*, Szkolnictwo.pl [portal], <https://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU2865> [01.01.2015].
- Swanson M., Branscum A., Nakayima P.J., *Promoting Consumption of Fruit in Elementary School Cafeterias: The Effects of Slicing Apples and Oranges*, „Appetite” 2009, nr 53(2).
- Ventura A.K., Birch L.L., *Does Parenting Affect Children's Eating and Weight Status?*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” 2008, nr 5.
- Verbeke W., *Consumer Acceptance of Functional Foods, Socio-Demographic, Cognitive and Attitudinal Determinants*, „Food Quality and Preference” 2005, nr 16.
- Vereecken C.A., van Damme W., Maes L., *Measuring Attitudes, Self-Efficacy, and Social and Environmental Influences on Fruit and Vegetable Consumption Of 11- and 12-Year-Old Children: Reliability and Validity*, „Journal of the American Dietetic Association” 2005, nr 105.
- Wardle J., Herrera M.L., Cooke L., Gibson E.L. *Modifying Children's Food Preferences, the Effects of Exposure and Reward on Acceptance of an Unfamiliar Vegetable*, „European Journal of Clinical Nutrition” 2003, nr 57.
- Williams K.E., Ciarrochi J., Heaven P.C.L., *Inflexible Parents, Inflexible Kids: A 6-Year Longitudinal Study of Parenting Style and the Development of Psychological Flexibility in Adolescents*, „Journal of Youth and Adolescence” 2012, nr 41.
- Wolnicka K., Jaczewska-Schuetz J., Taraszewska A., *Analiza czynników wpływających na spożycie warzyw i owoców przez dzieci w wieku szkolnym*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2014, nr 95(2).
- Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna: podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2017.
- Young N.D., Sanders T.H., Drake M.A., Osborne J., Civile G.V., *Descriptive Analysis and US Consumers Acceptability of Peanuts from Different Origins*, „Food Quality and Preference” 2004, nr 16.
- Ziemska M. (red.), *Rodzina i dziecko: praca zbiorowa*, PWN, Warszawa 1986.
- Żelazna K., Kowalczyk I., Mikuta B., *Ekonomika konsumpcji: elementy teorii*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2002.

