

Tytuł: Preferencje warzyw i owoców a zachowania żywieniowe dzieci - przegląd literatury i wyników projektu HabEat / Preferences of fruits and vegetables and feeding habits of children - review of the literature and HabEat results

Słowa kluczowe: DZIECI HABEAT NIEMOWLĘTA PREFERENCJE ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE

Keywords: CHILDREN HABEAT INFANTS PREFERENCES FEEDING BEHAVIORS

Autorzy:

Anna Harton - Katedra Dietetyki, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Streszczenie:

Artykuł stanowi przegląd literatury dotyczącej preferencji warzyw i owoców oraz zachowań żywieniowych dzieci w okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa. Przegląd został oparty na przedmiotowej literaturze oraz na wynikach projektu HabEat. W artykule odniesiono się do czynników determinujących zachowania żywieniowe i wpływających na akceptację i preferencje przez dzieci warzyw i owoców, co bezpośrednio przekłada się na udział tych produktów w diecie. Zwrócono szczególną uwagę na rolę karmienia piersią i jego długość, żywienie komplementarne niemowląt oraz wskazano sposoby zwiększania akceptacji i preferencji nowych produktów, w tym warzyw u niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym. Na koniec odniesiono się do roledukacji oraz rodzicielskich praktyk żywieniowych, a także zaprezentowano rekomendacje żywienia niemowląt i małych dzieci - materiały dla rodziców i pracowników służby zdrowia przygotowane w ramach projektu HabEat.

Abstract:

The article is a review of the literature on preferences of fruits and vegetables and feeding behaviors of children in infancy and early childhood. The review was based on literature review and results of HabEat project. The article discusses factors determining the feeding behaviors and preferences of fruits and vegetables which directly affect their share in the diet. Particular attention was paid to the role of breastfeeding and its duration, complementary feeding of infants and identifies ways to enhance the acceptance and preferences of new products, including vegetables in infants and toddlers. Finally, the role of education and parental feeding practices were discussed and recommendations for infants and children - materials for parents and health professionals prepared within the project HabEat - were presented.