

Streszczenie

Wpływ edukacji żywieniowej na zmiany sposobu żywienia i stanu odżywienia uczennic szkoły baletowej i klas o profilu gimnastyka artystyczna

Celem pracy było zbadanie skuteczności prowadzonej edukacji żywieniowej w grupie 60 uczennic szkoły baletowej i klas gimnastyki artystycznej w wieku 10-12 lat, w kontekście zmiany stanu wiedzy żywieniowej, sposobu żywienia oraz parametrów stanu odżywienia. Badanie składało się z trzech etapów. W I etapie ocenie poddano wiedzę żywieniową badanych, aktywność fizyczną, stan odżywienia oraz sposób żywienia, na który składały się zwyczaje żywieniowe i spożycie składników pokarmowych. W II etapie, który miał miejsce po wstępnej analizie wyników z I etapu, przeprowadzono Program Edukacji Żywieniowej badanej grupy składający się z 3 elementów: przekazanie materiałów edukacyjnych, edukacji grupowej oraz edukacji indywidualnej. W III etapie, który miał miejsce 3 miesiące po zakończeniu etapu II, powtórzono ocenę parametrów z I etapu, celem ewaluacji Programu Edukacji Żywieniowej przeprowadzonej w grupie młodych baletnic i gimnastyczek artystycznych. Wykazano, iż Program Edukacji Żywieniowej w badanej grupie wpłynął na poprawę stanu wiedzy żywieniowej, szczególnie w zakresie znajomości głównych źródeł wybranych składników pokarmowych i ich roli w organizmie człowieka, a także na poprawę zwyczajów żywieniowych m.in. zwiększenie częstotliwości spożycia wody niegazowanej, spożycia warzyw surowych, owoców, pieczywa razowego, orzechów, migdałów, nasion i pestek oraz zwiększenie odsetka badanych spożywających zgodnie z wartościami referencyjnymi: białko, energię z kwasu α -linolenowego (ALA), magnez, żelazo, foliany, witaminę C, witaminę B₁₂. Zaobserwowano również zwiększenie średniej zawartości tkanki tłuszczowej w ciele badanych.

Stwierdzone nieprawidłowości sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz niedostateczna wiedza żywieniowa w przypadku części badanych, jak też efektywność autorskiego Programu Edukacji Żywieniowej w ich korygowaniu, potwierdziły zasadność podejmowania badań oraz działań edukacyjnych w tym zakresie.

Słowa kluczowe: edukacja żywieniowa, wiedza żywieniowa, sposób żywienia, stan odżywienia, baletnice, gimnastyczki artystyczne

Summary

The impact of nutritional education on the change in nutritional assessment and nutritional status of students from the ballet school and artistic gymnastics classes

The aim of the study was to examine the effectiveness of nutritional education in a group of 60 female students of a ballet school and artistic gymnastics classes aged 10-12, in the context of changing the state of nutritional knowledge, nutritional assessment and nutritional status parameters. The study consisted of three stages. In the first stage, the subjects' nutritional knowledge, physical activity, nutritional status and nutritional assessment, which consisted of eating habits and nutrient intake, were assessed. In the second stage, which took place after the preliminary analysis of the results from the first stage, Nutrition Education Program of the study group was carried out, consisting of three elements: providing educational materials, group education and individual education. In the third stage, which took place 3 months after the end of the second stage, the assessment of the parameters from the first stage was repeated in order to evaluate the Nutritional Education Program carried out in a group of young ballerinas and artistic gymnasts. It was shown that the Nutrition Education Program in the study group improved the state of nutritional knowledge, especially in terms of knowledge of the main sources of selected nutrients and their role in the human body, as well as improved eating habits, e.g. increasing the frequency of consumption of non-carbonated water, consumption of raw vegetables, fruits, wholemeal bread, nuts, almonds, seeds and pips, and increasing the percentage of respondents consuming in accordance with the reference values: protein, alpha-linolenic acid (ALA), magnesium, iron, folate, vitamin C, vitamin B₁₂. An increase in the average body fat content of the subjects was also observed.

The identified irregularities in nutritional assessment and nutritional status as well as insufficient nutritional knowledge in the case of some of the respondents, as well as the effectiveness of the proprietary Nutrition Education Program in their correction, confirmed the legitimacy of undertaking research and educational activities in this area.

Key words: nutritional education, nutritional knowledge, nutritional assessment, nutritional status, ballerinas, artistic gymnasts