

**Anna Nitecka**

Uniwersytet Gdański

ORCID: 0000-0002-9859-5908

## **Dlaczego nasze dzieci jedzą śmieci – determinanty zachowań żywieniowych**

### **Why do our children eat garbage – determinants of eating behavior**

#### **Streszczenie**

Na wybory żywieniowe dzieci wpływa wiele czynników, m.in. media, presja społeczna, osobiste preferencje smakowe oraz strategie marketingowe firm produkujących żywność. W niniejszym artykule akcentuję psychologiczne aspekty tego zjawiska. Przez śmieciowe jedzenie rozumiem przede wszystkim produkty typu fast food, mało wartościowe pod względem wartości odżywczych, wysokokaloryczne, wysokoprzetworzone i gotowe do szybkiego spożycia. Bezpośrednią inspiracją do napisania tego tekstu był raport NIK dotyczący kontroli opieki zdrowotnej dzieci i młodzieży, jak również raporty świadczące o spadku sprawności fizycznej dzieci w wieku szkolnym. Wyróżniłam sześć kategorii – cztery główne: „jedzenie to przyjemność”, „jedzenie emocjonalne”, „jedzenie to miłość”, „magia miejsca” i dwie dodatkowe: „wpływy rówieśnicze” i „wpływy rodzicielskie”.

**Słowa kluczowe:** śmieciowe jedzenie, fast food, McDonald's

#### **Abstract**

Many factors influence children's food choices, including media, social pressure, personal taste preferences and marketing strategies of food producing companies. In this article I emphasize the psychological aspects of this phenomenon. By junk food I mean primarily fast-food products, low in nutritional value, high in calories, highly processed and ready for quick consumption. The direct inspiration for writing this text was the Supreme Audit Office's report on the inspection of health care for children and adolescents, as well as reports indicating a decline in the physical fitness of school-age children. I distinguished six categories – four main ones: “food is pleasure”, “emotional eating”, “food is love”, “the magic of place” and two additional ones: “peer influences” and “parental influences”.

**Keywords:** junk food, fast food, McDonald's

We współczesnym dyskursie dotyczącym zdrowia rozumianego holistycznie sposób odżywiania jawi się jako złożony, wieloaspektowy problem, który nie tylko w znaczący sposób wpływa na kondycję człowieka, ale również na stan środowiska naturalnego i gospodarkę światową. Poznanie mechanizmów warunkujących

wybory żywieniowe wydaje się niezwykle istotne w obszarze badań naukowych różnych dyscyplin, w tym także pedagogiki.

W celu zrozumienia czynników determinujących zachowania żywieniowe dzieci konieczne jest spojrzenie z perspektywy szerokiego kontekstu społeczno-kulturowego, ekonomicznego, medycznego oraz psychologicznego<sup>1</sup>. Problem w tym, że niepokojąco duży odsetek dzieci i młodzieży wykazuje preferencje do spożywania niezdrowych, wysokokalorycznych produktów, zwłaszcza typu fast food, których nadużywanie może mieć w przyszłości negatywne konsekwencje zdrowotne.

Istnieje wiele uwarunkowań, które wpływają na wybory żywieniowe dzieci, m.in. środowisko rodzinne i szkolne, wzorce kulturowe i lokalne, media, reklamy, presja społeczna, osobiste preferencje smakowe, edukacja żywieniowa, dostępność danych produktów, przyczyny ekonomiczne oraz strategie marketingowe firm produkujących żywność. Wszystkie te przesłanki są immanentnie powiązane ze sobą, tworząc skomplikowaną strukturę wzajemnych zależności i interakcji.

Pamiętając o owej złożoności, w niniejszym artykule skupię się przede wszystkim na psychologicznych aspektach interesującego mnie zjawiska.

Bezpośrednią inspiracją do napisania tego tekstu był raport NIK o wynikach kontroli opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym wraz ze stanowiskiem Ministra Zdrowia przedstawionym na wspólnym posiedzeniu Komisji Edukacji, Nauki i Młodzieży oraz Komisji Zdrowia<sup>2</sup>. Konkluzje spotkania istotne dla zagadnienia podjętego w tym artykule są następujące: 1) wzrost liczby przypadków niedokrwistości u dzieci o 3,5%. Wzrost ten świadczy głównie o niedożywieniu, nieprawidłowym karmieniu, brakach w suplementacji żelaza. Szczególną uwagę należy zwrócić na to, że przy wzroście dzieci otyłych wzrasta również odsetek dzieci z niedokrwistością; 2) wzrost odsetka dzieci otyłych, w tym skrajnie otyłych.

Z tymi niepokojącymi wnioskami ściśle korespondują liczne raporty<sup>3</sup> świadczące o wręcz dramatycznym spadku sprawności fizycznej dzieci i ich zdolności kondycyjnych. Według prezesa NIK Krzysztofa Kwiatkowskiego w badaniach longitudinalnych przeprowadzanych co dziesięć lat od roku 1979 widać wyraźnie

<sup>1</sup> P. Izdebski, A. Rucińska-Niesyn, *Psychologiczne uwarunkowania otyłości u dzieci – rola rodziny*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy. Transdyscyplinarne Studia o Kulturze (i) Edukacji” 2009, nr 4, s. 149–159.

<sup>2</sup> Raport *Opieka zdrowotna nad dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym* obejmował lata 2016–2017, komisje zebrały się 21 lutego 2019, <http://orka.sejm.gov.pl/zapisy8.nsf/0/B9654EAB4DAD-7823C12583B60049881A/%24File/0405908.pdf> (dostęp: 29.07.2023).

<sup>3</sup> *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0*, <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf> (dostęp: 19.04.2024); *Badania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Jest źle*, <https://www.onet.pl › informacje › wsip › wyniki-bada...> (dostęp: 20.04.2024); Raport Rzecznika Praw Dziecka, *Dzieciom brakuje energii życiowej*, <https://brpd.gov.pl › 2022/02/09 › wyniki-badan-rzeczni...> (dostęp: 20.04.2024).

regres właściwie we wszystkich badanych kategoriach sportowych i próbach wysiłkowych<sup>4</sup>.

Dla wyżej przedstawionych danych można znaleźć wspólną kategorię łączącą, a mianowicie sposób odżywiania dzieci. I ta właśnie kwestia, a dokładniej śmieciowe jedzenie i próba odpowiedzi na pytanie postawione w tytule: „Dlaczego nasze dzieci jedzą śmieci”, stanowi ideę przewodnią tego artykułu.

### Czynniki psychologiczne

Właściwości osobowości danego człowieka, w tym kondycja emocjonalna, mają znaczący wpływ na podejmowane przez niego wybory żywieniowe. Przyjmowanie pokarmu może ograniczać negatywne emocje, jak również wzmacniać emocje pozytywne. Doznawane uczucia mogą oddziaływać na rodzaj, ilość oraz jakość spożywanych produktów oraz częstotliwość ich przyjmowania. Każda jednostka ma usystematyzowaną postawę wobec pokarmu regulowaną przez trzy procesy związane z procesem odżywiania się – proces poznawczy, afektywny i behawioralny<sup>5</sup>.

Czynnik poznawczy powiązany jest ze świadomością, wiedzą oraz przekonaniami w zakresie odżywiania się. Na poziom wiedzy związanej z prawidłowym żywieniem wpływa wiele czynników, m.in. poziom wykształcenia (im wyższe, tym większa świadomość żywieniowa), płeć (kobiety posiadają wyższy poziom wiedzy na temat odżywiania się niż mężczyźni), wiek (osoby w wieku emerytalnym prezentują niski poziom świadomości żywieniowej)<sup>6</sup>.

Aspekt emocjonalny odnosi się do tworzenia upodobań żywieniowych. Wykształcają się one w ciągu życia i korelują z praktyką przyjmowania pokarmu w określonych okolicznościach. Mechanizm związany z istnieniem preferencji smakowych nazwany jest *food-mood connection*. Zgodnie z nim w sytuacji jedzenia dokonuje się polisensoryczna asocjacja bodźców. Osoba spożywająca określony produkt integruje w jedno doświadczenie bodźce, które pochodzą z różnych receptorów (słuchowych, smakowych, wizualnych, zapachowych) w połączeniu z odczuciem emocjonalnym, które wtedy przeżywa<sup>7</sup>.

Komponent behawioralny dotyczy działań żywieniowych, które dana osoba podejmuje. Uwzględnia on wybory i kupno produktów oraz planowanie i przygotowanie posiłków. U osób, które przejawiają zaburzony proces samoregulacji emocji,

<sup>4</sup> Głos w dyskusji na spotkaniu ww. Komisji. Badane kategorie to m.in. biegi średnie, rzuty, skok w dal, zwis na drążku, siła uścisku.

<sup>5</sup> A. Brytek-Matera, A. Rybicka Klimczyk, *Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej*, Warszawa 2009.

<sup>6</sup> K. Czepczor, A. Brytek-Matera, *Jedzenie pod wpływem emocji*, Warszawa 2017, s. 9–22.

<sup>7</sup> Tamże, s. 23.

zachowania żywieniowe mogą przyjmować charakter patologiczny i wpływać na niewłaściwą ilość, jakość oraz częstość przyjmowanych pokarmów.

Zarówno negatywne, jak i pozytywne emocje mogą wpływać na to, co jemy, ile jemy i jaką jakość mają konsumowane przez nas posiłki<sup>8</sup>.

### Śmieciowe jedzenie

Terminem śmieciowe jedzenie (ang. *junk food*) określamy produkty spożywcze o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów, konserwantów oraz sztucznych ulepszcaczy smaku i barwników. Można przyjąć, że jest to jedzenie zdefiniowane przez etymologię słowa śmieć – rzecz zniszczona, zużyta, przeznaczona do wyrzucenia, bez wartości. W konsekwencji śmieciowe jedzenie to jedzenie niskogatunkowe, o znikomej wartości odżywczej, wysokoprzetworzone (ultraprzetworzone) i wysokokaloryczne, gotowe do szybkiego spożycia w postaci prostych posiłków. Przed konsumpcją produkty te przechodzą kilka, a czasem kilkanaście różnych obróbek technologicznych, podczas których ulega zmianie ich naturalny skład. Zostają wzbogacone o sól, cukier, olej i dodatki, takie jak chemikalia, barwniki, aromaty, stabilizatory i konserwanty. Dzięki temu zyskują tzw. „magiczny smak” i wyjątkowo długi okres przydatności do spożycia, który jest atrakcyjny zarówno dla ludzi, jak i przemysłu<sup>9</sup>. W społecznym rozumieniu kojarzymy je przede wszystkim z fast foodami i niezdrowymi przekąskami typu chipsy czy też z większością tanich słodczy. Jednakże lista produktów „śmieciowych” jest znacznie dłuższa. Świadczy o tym chociażby wykaz produktów uznanych przez Ministra Zdrowia za niewskazane dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym<sup>10</sup>.

Należy podkreślić konsekwencje zdrowotne nadmiernego spożywania fast foodów. Sprzyja ono powstawaniu szeregu chorób: nadwagi i otyłości, insulinooporności i cukrzycy typu drugiego, chorób układu sercowo-naczyniowego,

<sup>8</sup> Badania m.in. Michaela Machta, Ewy Babicz-Zielińskiej, Mary Dallman; M. Macht, D. Dettmer, *Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple*, „Appetite” 2006, 46(3), s. 332–336; L. Wądołowska, E. Babicz-Zielińska, J. Czarnocińska, *Food choice models and their relation with food preferences and eating frequency in the Polish population: POFPRES study*, „Food Policy” 2008, nr 33(2), s. 122–134; M.F. Dallman, *Stress-induced obesity and the emotional nervous system*, „Trends in endocrinology and metabolism” 2009, nr 21(3), s. 159–165.

<sup>9</sup> A. Siemaszko, *Jak „śmieciowe” jedzenie wpływa na stan zdrowia? Jedzenie ultraprzetworzonej żywności ma związek z wyższym ryzykiem przedwczesnej śmierci*, <https://stronazdrowia.pl/jak-smieciowe-jedzenie-wplywa-na-stan-zdrowia-jedzenie-ultraprzetworzonej-zywnosci-ma-zwiazek-z-wyzzszym-ryzykiem-przedwczesnej-ar/c14-17024899> (dostęp: 24.05.2023).

<sup>10</sup> *Druk nr 1127-A – o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia*, <http://orka.sejm.gov.pl/Druki7ka.nsf/0/B6CC3E159963EF5FC1257BD5002E5FEB/%24File/1127-A.pdf>. W latach późniejszych (2016) rozporządzenie to zostało zmodyfikowane.

nowotworów, przewlekłych stanów zapalnych<sup>11</sup>. Fast foody zazwyczaj są ubogie w składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, np. błonnik, witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Regularne ich spożywanie może prowadzić do niedoborów żywieniowych i osłabienia ogólnego zdrowia. I co ważne w kontekście konsumenta dziecięcego – istnieje ryzyko, że częste jedzenie fast foodów doprowadzi do wykształcenia złych, całozyciowych nawyków żywieniowych.

Młody konsument nie posiada medycznej wiedzy, a jeżeli już gdzieś słyszał o powyższych zagrożeniach, istnieją one dla niego w strefie abstrakcji<sup>12</sup>.

Dla dziecka jedzenie typu fast food jest przede wszystkim smaczne, atrakcyjne i kojarzy się z przyjemnymi doznaniem. Na pytanie: „dlaczego chodzisz do McDonalda”, dzieci najczęściej odpowiadają: „bo mi smakuje, bo tam jest smaczne jedzenie, bo jest fajnie, bo można dostać fajną zabawkę i takie super zestawy, gdy jestem grzeczny/grzeczna, po lekcjach za dobry stopień, bo tam można się bawić z innymi dziećmi”<sup>13</sup>. Przyjrzyjmy się bliżej powyższym wypowiedziom. Stanowią one przyczynek do wyłonienia kilku kategorii pojęciowych. Myślę tu o psychologicznych czynnikach sprzyjających spożywaniu jedzenia (bez względu na jego wartościowość), do których należą przekonania i schematy poznawcze dotyczące karmienia i przyjmowania pokarmów:

1. „Jedzenie to przyjemność” – wrażliwość na bodźce zewnętrzne, takie jak smak, zapach, wygląd, konsystencja potrawy. Decyzja o zjedzeniu jakiegoś pokarmu może być podjęta w wyniku bodźców wewnętrznych<sup>14</sup> (sygnał głodu) lub zewnętrznych (cechy organoleptyczne potrawy);
2. „Jedzenie emocjonalne” – odzwierciedlenie naszego stanu psychicznego. „Jedzenie to nagroda” – nagradzanie pokarmem osoby bliskiej i lubianej oraz nagradzanie tym sposobem samego siebie i „jedzenie to rekompensata złych emocji” – jedzenie stanowi formę zadośćuczynienia za negatywny stan emocjonalny;
3. „Magia miejsca” – to przeważnie restauracje typu fast food, miejsca przyjazne konsumentom, gdzie możemy atrakcyjnie spędzić czas w gronie najbliższych nam osób;
4. „Jedzenie to miłość” – traktuje pokarm jako wyraz miłości lub sposób okazywania sympatii. Dotyczy to zarówno spożywania posiłku (chęć sprawienia przyjemności drugiej osobie), jak i jego dawania będącego sposobem pośredniego okazywania uczuć.

<sup>11</sup> J. Jaczewska-Schuetz, *Najczęstsze błędy w żywieniu dzieci i jak ich uniknąć, czyli wyzwanie dla współczesnego rodzica*, <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/najczestsze-bledy-w-zywieniu-dzieci-i-jak-ich-uniknac-czyli-wyzwanie-dla-wspolczesnego-rodzica/> (dostęp: 17.10.2023).

<sup>12</sup> J. Piaget, *Narodziny inteligencji dziecka*, Warszawa 1966.

<sup>13</sup> Badania własne dzieci z przedszkoli i klas 1–3; N = 40.

<sup>14</sup> Świadomie pomijam w tej kategorii emocje.

Ponadto:

1. Wpływy rówieśnicze. Ważne ze względu na etap rozwoju dzieci w wieku szkolnym, w którym to opinie grup rówieśniczych nabierają coraz większego znaczenia;
2. Wpływy rodzicielskie. Rodzina jako pierwotne i najważniejsze środowisko wychowawcze w niekwestionowany sposób rzutuje na całościowe postępowanie człowieka.

Poniżej przedstawię krótką charakterystykę poszczególnych kategorii.

**Jedzenie to przyjemność. Preferencje smakowe.** Dzieci mają unikalne inklinacje sensoryczne, które wpływają na wybory żywieniowe. Wiele z nich ma tendencję do preferowania jedzenia o intensywnych, wyrazistych i intrygujących smakach, teksturach i aromatach. Śmieciowe produkty żywnościowe często zawierają składniki, które dostarczają silnych smakowych bodźców sensorycznych (słodczyz, pikantność, sól, tłuszcz), co może być atrakcyjne dla dzieci i zachęcające do zjedzenia. Należy jednak pamiętać, że ostateczny wygląd, zapach i smak danego produktu niewiele ma wspólnego z jego pierwotnym charakterem. Egzemplifikacją tego stwierdzenia jest fakt, że jako konsumenci poddawani jesteście zabiegom strategii sprzedażowej światowych korporacji (McDonald's, PepsiCo z KFC) skierowanej na maksymalizację zysków. Pracuje nad tym elitarna grupa naukowców i specjalistów z różnych dyscyplin, m.in. technologii żywienia, chemii organicznej, biologii, psychologii, fizjologii, marketingu i finansów. Zaryzykuję stwierdzenie, że w imię doraźnych doznań smakowych ulegamy wyrafinowanemu oszustwu i manipulacji. Niewiele osób, zarówno dzieci, jak i dorosłych, zdaje sobie sprawę, że tak reklamowane nuggetsy, które rzekomo składają się „wyłącznie z wysokiej jakości piersi kurczaków”, w rzeczywistości wytwarzane są z różowej masy przypominającej gumę do żucia lub zamrożony jogurt truskawkowy. „Mięso” w nuggetsach to nie więcej niż 50% ich składu, reszta to sztuczne wypełniacze, zmiażdżone kości, wnętrzości, tłuszcz, żyły i chrząstki. Do tego dochodzi około 30 różnych chemicznych dodatków<sup>15</sup>. Nie zapominajmy o sztucznych konserwantach i wzmacniaczach smaku. Ponadto składniki znajdujące się w środkach koloryzujących fastfoodową żywność są takie same jak te stosowane do wyrobu kosmetyków czy też farb. Przykładowo za smakiem truskawkowym kryje się około 350 chemikaliów<sup>16</sup>. Charakterystyczny smak uwielbianych frytek z McDonald's uzyskuje się dzięki chemii i skomplikowanym procesom produkcyjnym, m.in. technologii smażenia. Stymulujące działanie na nasze zmysły smaku, wzroku, węchu dotyczy właściwie wszystkich produktów z kategorii śmieciowego jedzenia: burgerów, nuggetsów, sosów, sałatek, napojów, pieczywa, ciasteczek, galaretek,

<sup>15</sup> Skład burgera z McDonald's, <https://www.google.com/search?client=firefox=-b-d&q=sk%C5%82ad+burgera+z+mac+donalds> (dostęp: 21.04.2023).

<sup>16</sup> *Masz ochotę na hamburgera z McDonald's? Przeczytaj...*, <http://www.narkotyki.pl/zaburzenia-odzywianiedieta/conalds/> (dostęp: 24.10.2023).

budyniów, przekąsek, produktów instant itp. Z drugiej strony trzeba przyznać, że jedzenie proponowane w restauracjach typu fast food i ww. jedzeniowe śmieci są z reguły smaczne i sycące, a klient zadowolony jest ostatecznym rezultatem, nie wchodząc w niuanse procesów technologicznych prowadzących do ich powstania. Istotnym problemem, szczególnie w kontekście młodego konsumenta, są teorie przemawiające za uzależniającym charakterem śmieciowego jedzenia<sup>17</sup>, głównie ze względu na jego skład (nadmiar cukru, tłuszczów, soli i kofeiny), wysoką kaloryczność i silne oddziaływanie na kubki smakowe. Tym aspektem zajmę się dokładniej w kolejnej kategorii.

**Jedzenie pod wpływem emocji – pozytywnych i negatywnych.** Spożywanie fast foodu może być postrzegane przez dzieci jako nagroda lub wzmocnienie za określone zachowania czy osiągnięcia, co może potęgować pozytywne emocje, jak również poprawę samopoczucia. Mechanizm wpływu jedzenia na dobrostan człowieka tłumaczy również biologia. Dostarczanie organizmowi pokarmu, szczególnie słodkiego i pikantnego, związane jest ze zwiększonym wydzielaniem substancji powodujących zadowolenie, tzw. hormonów szczęścia, do których należą serotoniny, dopaminy, oksytocyny i endorfiny. Te ostatnie złożone są z różnego rodzaju aminokwasów peptydowych, a swoją budową i działaniem przypominają morfinę.

Najwięcej endorfin produkowanych jest w mózgu (w ośrodku odczuwania przyjemności) oraz rdzeniu kręgowym. Im jest ich więcej, tym większe uczucie zadowolenia. Jednakże same endorfiny nie są uważane za środki uzależniające, choć powodują podobne do narkotyku reakcje<sup>18</sup>. W tym miejscu zasadne wydaje się pytanie, czy fast food jest uzależniający, czy to tylko kwestia nawyku. Według Roberta Lustiga ogrom ludzi nie jest w stanie pozbyć się przyzwyczajenia do spożywania fast foodów. I ta niemożność jest nawet bardziej widoczna w przypadku dzieci, a prawdopodobnie dlatego, że zostały na takim jedzeniu wychowane, a do tego ich mózg jest bardziej podatny na działające bodźce<sup>19</sup>. Przypuszczam, że bardzo istotną sprawą w edukacji żywieniowej jest kwestia nawiązania zdrowej relacji z jedzeniem, tzn. spożywanie posiłków nie powinno być gratyfikacją za „dobre zachowanie” ani sposobem na „zajadanie smutków”. Istnieje obawa, że dzieci zaczną nawykowo łączyć jedzenie z rozładowaniem emocji zarówno przyjemnych (euforia, radość), jak i nieprzyjemnych (gniew, poczucie beznadziejności, smutku, złości itp.), co może prowadzić do jedzenia w sytuacjach sukcesu, stresu, nudy lub innych doświadczeń, zamiast jedzenia z powodu głodu i potrzeby odżywienia<sup>20</sup>. W kontekście wiedzy, że niezdrowe jedzenie

<sup>17</sup> R. Lustig, *Słodka pułapka. Jak wygrać z cukrem, żywnością przetworzoną, otyłością i chorobami*, Łódź 2015.

<sup>18</sup> T. Nęcki, *Endorfiny (hormony szczęścia) - budowa, wydzielanie, działanie*, <https://www.poradnikzdrowie.pl> › Zdrowie › Hormony (dostęp: 24.10.2023).

<sup>19</sup> R. Lustig, *Co sprawia, że fast food uzależnia*, <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/otylosc/co-sprawia-ze-fast-food-uzalezni-aa-QrUS-CsM8-TuSu.html> (dostęp: 24.10.2023).

<sup>20</sup> A. Karpowicz, *Jedzenie pod wpływem stresu i emocji*, <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/odchudzanie/radypsychologa/71178.jedzenie-pod-wplywem-stresu-i-emocji> (dostęp: 24.10.2023).

skutecznie łagodzi skutki niepowodzeń i frustracji, poważnym problemem jest to, że coraz więcej dzieci i młodzieży odczuwa samotność i niezrozumienie ze strony rodziców. Z ogólnopolskich badań jakości życia dzieci i młodzieży zleconych przez Rzecznika Praw Dziecka (lata 2021–2022) wynika, że polscy rodzice nie dostrzegają smutku i poczucia samotności u własnych dzieci<sup>21</sup>.

„**Magia miejsca**”. Argumentując zasadność tego punktu, można odwołać się do koncepcji współczesnego konsumpcjonizmu Georga Ritzera<sup>22</sup>, według której same miejsca stają się elementami symbolicznego komunikowania<sup>23</sup>. Ze społeczno-kulturowego punktu widzenia „magia” restauracji fastfoodowych może być rozpatrywana na różnych poziomach: statusu społecznego; globalizacji i amerykanizacji; wygody i dostępności; jak również homogenizacji doświadczeń<sup>24</sup>.

Z perspektywy dzieci niezwykłość restauracji fastfoodowych można rozpatrywać w kontekście różnych aspektów:

- atmosfera – restauracje McDonald’s często są zaprojektowane w jasnych kolorach, mają ciekawe dekoracje, a niektóre z nich posiadają specjalne place zabaw. Ta przyjazna dla dzieci atmosfera może wywoływać poczucie magii i entuzjazmu;
- zabawki i promocje – McDonald’s często oferuje zabawki lub kolekcjonerskie przedmioty w ramach swoich produktów dla dzieci. To daje dzieciom poczucie, że wizyta w restauracji to nie tylko posiłek, ale także szansa na zdobycie czegoś wartościowego i unikalnego<sup>25</sup>;
- specjalne menu dla dzieci – restauracje McDonald’s oferują specjalne dania dla dzieci, które są kolorowe, atrakcyjne wizualnie i zawierają popularne produkty, takie jak Chicken, McNuggets czy Happy Meal. Dzieci mogą czuć się wyróżnione, mając swoje własne menu, skierowane specjalnie do nich;
- spotkania towarzyskie – McDonald’s często jest miejscem, gdzie dzieci mają okazję spotkać się z przyjaciółmi lub rodzicami na wspólny posiłek, np. podczas świętowania urodzin lub innych ważnych dla dziecka wydarzeń. Ta społeczna interakcja w przyjemnym otoczeniu może sprawiać, że dzieci czują się szczęśliwe i wyjątkowe.

<sup>21</sup> Raport Rzecznika Praw Dziecka, *Rodzice nie wiedzą, jak czują się ich dzieci*, <https://brpd.gov.pl/2023/01/30/badanie-rodzice-nie-wiedza-jak-czuja-sie-ich-dzieci/> (dostęp: 20.10.23).

<sup>22</sup> G. Ritzer, *Magiczny świat konsumpcji*, Warszawa 2009.

<sup>23</sup> K. Walczak, *Dlaczego jemy śmieci* [w:] *Śmieć w kulturze*, red. K. Kulikowska, C. Obracht-Prondzyński, Gdańsk 2015, s. 274.

<sup>24</sup> Kwestie fenomenu hamburgera porusza Zbyszko Melosik w książce *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2014. Rozwijanie tego wątku nie mieści się w zakresie tematycznym tego artykułu.

<sup>25</sup> Obecnie w każdym zestawie Happy Meal znajdują się zabawki pozwalające dołączyć dzieciom do świata Just Dance. To postaci 1 z 12 spinnerów – trenerów Just Dance, pakiet 6 kart tanecznych i arkusz naklejek. Wystarczy złożyć spinner, ozdobić go naklejkami i nim zakręcić; *Wyśmienita zabawa z zestawem Happy Meal*, <https://www.google.com/search?q=happy+meal+mcdonald&client> (dostęp: 21.11.2023).



Warto jednak pamiętać, że postrzeganie restauracji McDonald's jako miejsca magicznego jest wynikiem strategii marketingowych, które mają na celu przyciągnięcie uwagi i lojalności dziecięcych klientów (i ich rodziców).

**Jedzenie to miłość. Przygotowywanie posiłków jako jeden ze sposobów wyrażania uczuć.**

Ta determinanta dotyczy głównie dorosłych, zwłaszcza pełnych troski i opieki babć, które w ten sposób wyrażają swoje uczucia w stosunku do wnuków. Przekarmianie może być dla nich sposobem na wyrażenie miłości i chęcią zapewnienia dzieciom wszystkiego, czego według nich potrzebują.

Poświęcają swój czas i wysiłek na przygotowanie lubianych przez dzieci potraw, nie zwracając zbytniej uwagi na ich wysokokaloryczność i odżywczą niepełnowartościowość. Może to być powodowane osobistą wiedzą seniorów, np. z czasów, gdy dostępność do jedzenia była znacznie ograniczona. Dziadkowie chcą widzieć swoje wnuki szczęśliwe i zadowolone. Mogą interpretować jedzenie jako sposób na dostarczenie radości i przyjemności dzieciom niezależnie od skutków zdrowotnych. U starszego pokolenia może również pokutować przekonanie, że dzieci potrzebują większych ilości jedzenia, aby były zdrowe i rozwijały się prawidłowo. Niestety ta troska może mieć fatalne konsekwencje zdrowotne. Chcąc sprawić wnukom przyjemność, dziadkowie gotowi są karmić wnuki śmieciowym jedzeniem: chipsami, słodyczami, burgerami, będąc przekonanym, że przecież nic złego się nie dzieje, a oni tylko dbają o dobro dzieci. Natomiast dzieciom czasami trudno jest odmówić spożycia potrawy, na którą niekoniecznie mają ochotę. Wnuki ulegają presji, nie chcąc dziadkom wyrządzić przykrości. Wyżej opisane zachowania dorosłych można w pewnym zakresie wyjaśnić procesualnym modelem wyborów żywieniowych, który w swej istocie zawiera m.in. materialne i niematerialne zasoby, którymi dysponuje człowiek. W kontekście tej kategorii chodzi o zarządzanie relacjami z innymi ludźmi, w których żywienie spełnia rolę międzypokoleniowego łącznika mającego na celu wzmocnienie i pielęgnowanie więzi seniorów z wnukami.

**Wpływ grupy rówieśniczej**<sup>26</sup>. Rówieśnicy mogą odgrywać istotną rolę w kształtowaniu preferencji żywieniowych wśród swoich znajomych<sup>27</sup>. Poprzez obserwację i interakcje z innymi dziećmi spożywanie fast foodu może być uznawane za normę społeczną lub pożądaną zachowanie. Należy zwrócić uwagę na kilka czynników:

- efekt modelowania społecznego i presji społecznej. Dzieci często naśladują zachowanie rówieśników, zwłaszcza tych, którzy są postrzegani jako popularni i wpływowi. Jeśli rówieśnicy wykazują pozytywne/negatywne nawyki żywieniowe, istnieje większe prawdopodobieństwo, że dziecko również będzie

<sup>26</sup> A. Decyk-Chęcel, *Zwyczaje żywieniowe dzieci i młodzieży*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2017, nr 98(2), s. 103–109.

<sup>27</sup> A. Buczak, *Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2013, t. 19, nr 2, s. 116–122.

- skłonne do eksperymentowania z tymi zdrowymi/niezdrowymi pokarmami. Rówieśnicy mogą też wywierać presję społeczną na dzieci, aby przestrzegały określonych norm żywieniowych w grupie. Na przykład jeśli grupa rówieśników uznaje zdrowe/niezdrowe odżywianie za pożądane lub modne, dzieci mogą czuć presję, aby dostosować się do tych standardów, aby zdobyć akceptację grupy. Efekty te będą wzmocnione, jeżeli dzieci będą wspólnie spożywały posiłki;
- wiedza i wymiana informacji. Rówieśnicy mogą dzielić się informacjami na temat zdrowych/niezdrowych sposobów odżywiania, takich jak korzyści/negatywy zdrowotne różnych grup żywnościowych i zachowań zdrowotnych, np. stosowania diet, eksperymentów z używkami;
  - wsparcie społeczne i motywacja. Rówieśnicy mogą również wspierać się nawzajem w podejmowaniu wyborów żywieniowych i zachowań zdrowotnych poprzez pochwały, wzajemne zachęcanie i motywowanie do eksperymentowania. To społeczne wsparcie może przyczynić się do utrzymywania określonych nawyków żywieniowych u dzieci.

Co ważne i godne zastanowienia, śmieciowe jedzenie w kręgach młodzieżowych i nie tylko młodzieżowych z reguły nie ma negatywnych konotacji, jakie wynikałyby chociażby z semantyki tego terminu i nie stanowi powodu do społecznego potępienia. Wręcz przeciwnie, spożywanie fast foodów w różnej postaci wydaje się być *cool* i jak najbardziej w porządku.

**Wpływ rodziców**<sup>28</sup>. Rodzice odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zachowań żywieniowych dziecka. Jeśli rodzice sami preferują fast foody lub często sięgają po niezdrowe przekąski, dzieci mogą być przekonane, że jest to normalne i akceptowalne zachowanie i naśladować ich nawyki i przyzwyczajenia. To rodzice mają kontrolę nad tym, jakie produkty spożywcze są dostępne w domu. Jeśli w domu znajdują się zdrowe i zrównoważone opcje żywieniowe, dzieci będą miały większe szanse na wybieranie tych produktów. Rodzice mogą stworzyć środowisko sprzyjające zdrowemu żywieniu poprzez zapewnienie różnorodności warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych i innych zdrowych przekąsek. Ważne jest, aby rodzice byli świadomi swojego wpływu na nawyki żywieniowe dzieci i podejmowali przemyślane decyzje, które promują zdrowe żywienie. Niestety sama wiedza rodziców w kwestiach optymalnego odżywiania jest niewystarczająca<sup>29</sup>. Przyzwyczajenia żywieniowe rodziny pełnią istotną rolę w kreowaniu upodobań pokarmowych u dzieci. Z badań wynika, że dzieci rodziców, którzy „regularnie spożywali napoje słodzone, miały trzykrotnie większą skłonność do

<sup>28</sup> J. Jaczewska-Schuetz, *Najczęstsze błędy w żywieniu dzieci i jak ich uniknąć, czyli wyzwanie dla współczesnego rodzica...*; A. Harton, *Zachowania żywieniowe dzieci w Polsce [w:] Zdrowie publiczne. Monografie, t. II: Zdrowie dzieci i młodzieży w wymiarze socjomedycznym*, red. J. Szymborski, W. Zatoński, Warszawa 2013, s. 115–128.

<sup>29</sup> S. Kryśka, M. Grajek, K. Sobczyk, *Czynniki rodzinne wpływające na kształtowanie nawyków żywieniowych dzieci*, „Pielęgniarstwo Polskie” 2015, nr 2(56), s. 212–214.

konsumowania tych napojów w porównaniu do rówieśników, których rodzice nie spożywali regularnie tej grupy żywności<sup>30</sup>. Supermarkety natomiast zachęcają do kupowania żywności i napojów słodzonych, tworząc specjalne oferty dla swoich klientów, korzystając ze sloganów typu „dwa w cenie jednego”. Klienci zaślepieni wizją promocji i „oszczędności” kupują coś, czego normalnie by nie kupili, tylko dlatego, że się to „opłaca”. W ten sposób konsumpcja produktów niezdrowych zwiększa się, choć początkowo mogła być nieplanowana. Najbardziej znaczące zależności zauważono między:

- spożyciem warzyw i owoców przez rodziców a ich spożyciem przez dzieci,
- ilością energii i tłuszczu w diecie rodziców i rodzeństwa a w diecie dzieci,
- stopniem wykształcenia rodziców a spożyciem przez dzieci i młodzież owoców i warzyw<sup>31</sup>.

Spożywanie wspólnych posiłków w domu wpływa znacząco na jakość diet dzieci i młodzieży. Zostało udowodnione, że dzieci, które jadają obiady razem z członkami rodziny, wykształcają zdrowsze wzorce spożycia żywności (bogate w konsumpcję warzyw i owoców, witamin, mikroelementów oraz błonnika), natomiast uboższe w spożycie niezalecanej żywności smażonej, słodzonych napojów, tłuszczów nasyconych. W dzieciństwie dzieci chętnie spożywają posiłki wspólnie z rodziną, natomiast kiedy rosnące dzieci uniezależniają się od rodziców, częstotliwość wspólnie spożywanych posiłków spada.

## Podsumowanie

1. Proces powstawania zachowań żywieniowych jest zdeterminowany licznymi czynnikami natury wewnętrznej (własne doświadczenia) i zewnętrznej (interakcje ze środowiskiem społecznym). Klasyczny podział uwarunkowań preferencji żywieniowych Johna Yudkina (1956) zawiera trzy komponenty: fizyczny, społeczny i psychologiczny<sup>32</sup>. Biorąc pod uwagę obszar tematyczny tego artykułu, w rozwoju kształtowania się wyborów żywieniowych należałoby podkreślić znaczenie teorii uczenia się społecznego<sup>33</sup> i asocjacyjnego<sup>34</sup>. Pierwszy związany jest m.in. z modelowaniem własnych zachowań na podstawie obserwacji cudzych działań i ich skutków, drugi z kojarzeniem bodźców o charakterze

<sup>30</sup> M. Jarosz, K. Wolnicka, J. Kłosowska, *Czynniki środowiskowe związane z występowaniem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży*, „Postępy Nauk Medycznych” 2011, nr 9, s. 772.

<sup>31</sup> Tamże.

<sup>32</sup> *Modele wyborów żywieniowych i sposoby pracy z nimi*, <https://www.studocu.com/pl/document/universytet-przyrodniczy-w-poznaniu/zywnosc-czlowieka/wyklad-nr-5-podst-diet/15772525> (dostęp: 22.11.2023).

<sup>33</sup> A. Bandura, *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa 2007.

<sup>34</sup> Zjawisko asocjacji polega na kojarzeniu dwóch niezależnych od siebie zjawisk/ jakości odbieranych niekiedy różnymi zmysłami, ale w taki sposób, że powstaje z nich wspólna treść.

- pozytywnym lub negatywnym i w konsekwencji z indywidualnymi zachowaniami danej osoby.
2. Warto przypomnieć, że umysł dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym, według koncepcji rozwoju poznawczego Jeana Piageta, jest na poziomie etapu przedoperacyjnego (2–7 r.ż. ) lub operacji konkretnych (7–12 r.ż.). Wobec tego wiedza o wydarzeniach, które mogą mieć miejsce w dalekiej przyszłości, lub o długofalowych skutkach terażniejszych decyzji bywa dla dzieci trudna do przełożenia na konkretne działania, w tym wypadku ukierunkowane działania dotyczące zachowań żywieniowych. W warunkach szkolnych kluczowy jest sposób realizowania treści z edukacji zdrowotnej. Nauczycielskie strategie podejmowane w ramach modeli związanych z biomedycznym podejściem do zdrowia, tzn. skierowanych na chorobę czy też na czynniki ryzyka, wydają się mało skuteczne. Najbardziej pożądanym jest model zorientowany na zdrowie<sup>35</sup>, który wynika z holistycznego podejścia do zdrowia i eksponuje zwiększanie jego potencjału.
  3. Jednym z zadań domowej i szkolnej edukacji żywieniowej powinna być kwestia wypracowania odpowiedniej relacji z jedzeniem, tak aby spożywanie pokarmów było przede wszystkim zaspokojeniem głodu, a nie reakcją na emocje.
  4. Należałoby większego znaczenia nadać efektowi modelowania społecznego i presji społecznej. Myślę tu o grupie liderów młodzieżowych propagujących ideę zdrowego żywienia.
  5. Ważną kwestią jest pedagogizacja dorosłych (rodziców, dziadków) w zakresie zachowań żywieniowych. W tę misję mogliby być zaangażowani specjaliści spoza środowiska szkolnego, np. edukatorzy żywieniowi<sup>36</sup>.

## Bibliografia

- Badania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Jest źle*, <https://www.onet.pl> › informacje › wsip › wyniki-bada... (dostęp: 20.04.2024).
- Bandura A., *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa 2007.
- Brytek-Matera A., Rybicka Klimczyk A., *Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej*, Warszawa 2009.
- Buczak A., *Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2013, t. 19, nr 2.
- Czepczor K., Brytek-Matera A., *Jedzenie pod wpływem emocji*, Warszawa 2017.
- Dallman M.F., *Stress-induced obesity and the emotional nervous system*, „Trends in endocrinology and metabolism” 2009, nr 21(3).

<sup>35</sup> A. Tannahill, *Health promotion: the Tannahill model revisited*, „Public Health”, nr 123, s. 396–399, za: B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2017, s. 97.

<sup>36</sup> *Stowarzyszenie Edukatorów Żywieniowych „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”*, <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/otylosc/stowarzyszenie-edukatorow-zywieniowych-zdrowo-jemy-zdrowo-rośniemy-aa-WKow-oKQC-nr3N.html> (dostęp: 22.11.2023).

- Decyk-Chęćel A., *Zwyczajne żywieniowe dzieci i młodzieży*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2017, nr 98(2).
- Druk nr 1127-A – o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia, <http://orka.sejm.gov.pl/Druki7ka.nsf/0/B6CC3E159963EF5FC1257BD5002E5FEB/%24File/1127-A.pdf>.
- Harton A., *Zachowania żywieniowe dzieci w Polsce [w:] Zdrowie publiczne. Monografie*, t. II: *Zdrowie dzieci i młodzieży w wymiarze socjomedycznym*, red. J. Szymborski, W. Zatoński, Warszawa 2013.
- Izdebski P., Rucińska-Niesyn A., *Psychologiczne uwarunkowania otyłości u dzieci – rola rodziny*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy. Transdyscyplinarne Studia o Kulturze (i) Edukacji” 2009, nr 4.
- Jaczevska-Schuetz J., *Najczęstsze błędy w żywieniu dzieci i jak ich uniknąć, czyli wyzwanie dla współczesnego rodzica*, <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/najczestsze-bledy-w-zywnieniu-dzieci-i-jak-ich-uniknac-czyli-wyzwanie-dla-wspolczesnego-rodzica/> (dostęp: 17.10.2023).
- Jarosz M., Wolnicka K., Kłowska J., *Czynniki środowiskowe związane z występowaniem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży*, „Postępy Nauk Medycznych” 2011, nr 9.
- Karpowicz A., *Jedzenie pod wpływem stresu i emocji*, <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/odchudzanie/radypsychologa/71178.jedzenie-pod-wplywem-stresu-i-emocji> (dostęp: 24.10.2023).
- Kryska S., Grajek M., Sobczyk K., *Czynniki rodzinne wpływające na kształtowanie nawyków żywieniowych dzieci*, „Pielęgniarstwo Polskie” 2015, nr 2(56).
- Lustig R., *Słodka pułapka. Jak wygrać z cukrem, żywnością przetworzoną, otyłością i chorobami*, Łódź 2015.
- Lustig R., *Co sprawia, że fast food uzależnia*, <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/otylosc/co-sprawia-ze-fast-food-uzaleznia-aa-QrUS-CsM8-TuSu.html> (dostęp: 24.10.2023).
- Macht M., Dettmer D., *Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple*, „Appetite” 2006, nr 46(3).
- Masz ochotę na hamburgera z McDonald’s? Przeczytaj...*, <http://www.narkotyki.pl/zaburzenia-odzywianiadieta/conalds/> (dostęp: 24.10.2023).
- Modele wyborów żywieniowych i sposoby pracy z nimi*, <https://www.studocu.com/pl/document/universytet-przyrodniczy-w-poznaniu/zywnienie-czlowieka/wyklad-nr-5-podst-diet/15772525> (dostęp: 22.11.2023).
- Nęcki T., *Endorfiny (hormony szczęścia) – budowa, wydzielanie, działanie*, <https://www.poradnikzdrowie.pl › Zdrowie › Hormony> (dostęp: 24.10.2023).
- Opieka zdrowotna nad dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym*, <http://orka.sejm.gov.pl/zapisy8.nsf/0/B9654EAB4DAD7823C12583B60049881A/%24File/0405908.pdf> (dostęp: 29.07.2023).
- Piaget J., *Narodziny inteligencji dziecka*, Warszawa 1966.
- Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0*, <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf> (dostęp: 19.04.2024).
- Raport Rzecznika Praw Dziecka, *Dzieciom brakuje energii życiowej*, <https://brpd.gov.pl › 2022/02/09 › wyniki-badan-rzeczni...> (dostęp: 20.04.2024).
- Raport Rzecznika Praw Dziecka, *Rodzice nie wiedzą, jak czują się ich dzieci*, <https://brpd.gov.pl/2023/01/30/badanie-rodzice-nie-wiedza-jak-czuja-sie-ich-dzieci/> (dostęp: 20.10.2023).
- Ritzer G., *Magiczny świat konsumpcji*, Warszawa 2009.
- Siemaszko A., *Jak „śmieciowe” jedzenie wpływa na stan zdrowia? Jedzenie ultraprzetworzonej żywności ma związek z wyższym ryzykiem przedwczesnej śmierci*, <https://stronazdrowia.pl/jak-smieciowe-jedzenie-wplywa-na-stan-zdrowia-jedzenie-ultraprzetworzonej-zywnosci-ma-zwiazek-z-wyzszym-ryzykiem-przedwczesnej-ar/c14-17024899> (dostęp: 24.05.2023).
- Skład burgera z McDonald’s*, <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q-sk%C5%82ad+burgera+z+mac+donalds> (dostęp: 21.04.2023).

- Stowarzyszenie Edukatorów Żywnościowych* „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”, <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/otylosc/stowarzyszenie-edukatorow-zywnosciowych-zdrowo-jemy-zdrowo-rośniemy-aa-WKow-oKQC-nr3N.html> (dostęp: 22.11.2023).
- Tannahill A., *Health promotion: the Tannahill model revisited*, „Public Health”, nr 123, za: B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2017.
- Walczak K., *Dlaczego jemy śmieci* [w:] *Śmieć w kulturze*, red. K. Kulikowska, C. Obracht-Prondziński, Gdańsk 2015.
- Wądołowska L., Babicz-Zielińska E., Czarnocińska J., *Food choice models and their relation with food preferences and eating frequency in the Polish population: POFPRES study*, „Food Policy” 2008, nr 33(2).
- Wysmienita zabawa z zestawem Happy Meal*, <https://www.google.com/search?q=happy+meal+mcdonald&client> (dostęp: 21.11.2023).