

MITY I STEREOTYPY ŻYWIENIOWE

W społeczeństwie funkcjonują utarte przekonania dotyczące żywności i żywienia, które nie zawsze zgodne są z aktualnym stanem wiedzy. Mówi się o mitach i stereotypach żywieniowych. Wynikają one często ze stereotypowego podejścia do różnych zagadnień. Mogą one jednak powodować liczne zagrożenia dla zdrowia człowieka. Przeprowadzone badania wskazują, że opiekunowie małych dzieci w ich żywieniu często kierują się stereotypowymi i fałszywymi przekonaniem. Wykazano różnice w opiniach młodych i starszych osób na temat żywienia małego dziecka.

Słowa kluczowe: mity żywieniowe, stereotypy, żywienie

WSTĘP

Przeprowadzane badania naukowe dotyczące żywienia różnych grup społecznych, preferencji i akceptacji produktów żywnościowych oraz opinii i zachowań konsumentów bardzo często kończą się wspólnym wnioskiem: należy edukować społeczeństwo w zakresie zasad prawidłowego żywienia. Bardziej zastanawiający jest jednak fakt, że badani bardzo często deklarują znajomość tych zasad i rzeczywiście je znają, ale nie stosują ich w swoim życiu, do czego również jawnie się przyznają. Postawy takie potwierdzają najnowsze teorie psychologii, w których wykazano, że wiedza nie zawsze przekłada się na działanie. Należy więc się zastanowić, jakie czynniki wpływają na zachowania żywieniowe współczesnego konsumenta. Na to pytanie udzielano rozmaitych odpowiedzi, oceniając wpływ różnych determinant zachowania konsumenta, związanych z nim samym (fizjologicznych i psychologicznych), ekonomicznych czy społecznych. Jednakże, jak się okazuje, współczesny konsument oprócz powyższych czynników kieruje się również innymi wyznacznikami. W dobie dużego dostępu do informacji, a co za tym idzie – także do wiedzy, coraz częściej wiedza ta jest poszerzana, ale nie zawsze na podstawie wiarygodnych i rzetelnych źródeł. Badani chętnie opierają się na doświadczeniach i często przestarzałych lub niezgodnych z aktualną wiedzą przekonaniach innych osób. We współczesnym, co należy podkreślić, społeczeństwie duży wpływ na zachowania żywieniowe mają mity i stereotypy w nim funkcjonujące.

Pojęcie stereotypu, na potrzeby socjologii, zdefiniował na początku XX wieku Walter Lippmann. Według niego stereotyp to jednostkowy, cząstkowy obraz, powstający w głowie człowieka, przedstawiający obce grupy społeczne, ale powstający

nie w wyniku własnego doświadczenia, lecz na podstawie opornego na zmiany przekazu społecznego [1]. W latach 70. XX wieku stereotypizacja znalazła swoje miejsce w naukach społecznych, w których uznano ją za automatyczny proces kategoryzacji, wpisany w sposób postrzegania świata. Powstało wiele nowych definicji stereotypizacji [8]. Główny nacisk kładziono na poznawczy aspekt, który łączy w sobie wiedzę, przekonania i oczekiwania w odniesieniu do pewnej grupy ludzi. Współcześnie w psychologii stereotyp określany jest jako irracjonalny obraz rzeczy, osób, instytucji, złożony z cech, które zostały wpojone w świadomość członków jakiejś grupy czy klasy [7]. Pojęcie to wykorzystywane jest w różnych dziedzinach nauki oraz w odniesieniu do wielu zjawisk. Pojawiła się również inna interpretacja tego pojęcia, która mówi, że stereotyp to funkcjonujące w społeczeństwie powszechnie utarte przekonania nie zawsze zgodne z najnowszą wiedzą. W świadomości społecznej stereotyp jest zawsze zjawiskiem negatywnym. Istnieją jednak także stereotypy pozytywne.

Stereotypy występują we wszystkich kulturach świata. Najczęściej dotyczą płci (stereotypy kobiet i mężczyzn), ich ról społecznych i zawodowych, grup społecznych, narodowości (stereotyp Niemca, Żyda, Polaka itd.), ludzi starszych czy obyczajów (panna młoda w białej sukni). Postrzeganie kulturowe różnych narodów odnosi się również do sposobu żywienia i tradycyjnych dań [10, 11].

Pojęcie stereotypu używane jest w języku potocznym do określenia wielu zjawisk. Jednak w opinii psychologów należy je odnosić do człowieka i jego odczuć. Mówiąc o produkcie i jego stereotypowym postrzeganiu, należy przyjąć inną terminologię. Przypisywanie produktom cech, które mają szczególne znaczenie dla człowieka, a których dany produkt nie posiada, należałoby nazwać fałszywym przekonaniem. Jest to czynnik, którym często nieświadomi konsumenci kierują się w swoich zachowaniach żywieniowych. W społeczeństwie pojawiają się często teorie, które są kontrowersyjne – czasami są one zgodne z faktyczną wiedzą, a czasami całkowicie sprzeczne. Określa się je mianem mitów. W *Słowniku języka polskiego* jedna z definicji mitu określa go jako fałszywe mniemanie o kimś lub o czymś uznawane bez dowodu [12]. W związku z tym mitem żywieniowym można określić funkcjonujące w społeczeństwie obiegowe opinie dotyczące żywienia, które nie zawsze zgodne są z najnowszą wiedzą z tego zakresu, ale powtarzane wielokrotnie stają się obowiązującą prawdą. W społeczeństwie krąży wiele mitów żywieniowych, które są z łatwością przyswajane jako niepodważalna wiedza przez wiele osób zadowolających się łatwymi wyjaśnieniami. Jednocześnie wiele opinii, które przyjmuje się za prawdziwe, okazuje się tylko mitem.

W ostatnich latach w mediach (Internecie, prasie kobiecej, telewizji czy radio) podejmuje się próbę weryfikacji różnego typu mitów uznawanych w społeczeństwie. Powstają też publikacje naukowe i popularnonaukowe poświęcone określonym mitom, np. *Odchudzanie – fakty i mity* [2], *Mity o cholesterolu* [4], *Rak i niepłodność. Prawda i mity medycyny* [6], *Fakty i mity o naszym zdrowiu i świecie* [9].

Szczególną grupę stanowią mity żywieniowe. Ich funkcjonowanie, podobnie jak stereotypowych przekonań o żywności i żywieniu, ale o zdecydowanie

większym zasięgu, może powodować groźne skutki dla zdrowia człowieka. Mity żywieniowe dotyczą różnych aspektów żywienia: sposobu żywienia, żywienia w ciąży, karmienia piersią, żywienia w różnych jednostkach chorobowych (cukrzyca, miażdżyca, osteoporoza, chorobach nowotworowych), trawienia, GMO, żywienia w kosmetyce (tab. 1).

Tabela 1. Mity żywieniowe [opracowanie własne]

Table 1. *Nutritional myths*

Aspekt żywieniowy	Mit
Apetyt	apetyt na jakiś produkt spożywczy sygnalizuje niedobory w organizmie
Ciąża	kieliszek czerwonego wina nie zaszkodzi; należy całkowicie wyeliminować z diety sól
Ćwiczenia fizyczne	nie są skuteczne w kontrolowaniu masy ciała
Czekolada	czekolada uszczęśliwia, jest dobrym źródłem magnezu
Diety	diety wegetariańskie są zdrowsze od diet opartych na mięsie; najlepszą dietą jest ...
Fast food	są niezdrowe
Jajka	jajka mają dużo cholesterolu, spożywane w dużych ilościach są szkodliwe dla zdrowia
Kawa	kawa pobudza
Nabiał	mleko jest zdrowe; jogurty uodparniają; w twarogu jest dużo wapnia, więc jest wskazany w profilaktyce osteoporozy
Nawyki żywieniowe	popijanie w trakcie jedzenia
Szpinak	jest niesmaczny; jest dobrym źródłem żelaza
Żywność ekologiczna	jest zdrowsza niż konwencjonalna; ma większą wartość odżywczą
Postrzeganie sylwetki	osoby szczupłe mają większą szansę na sukces; osoby puszyste są większymi optymistami

W świadomości konsumentów zakorzenione jest stereotypowe myślenie o produkcie (szpinak jest bardzo zdrowy; ziemniaki tuczą; masło jest niezdrowe; cukier powoduje nadpobudliwość u dzieci; parówki to świetny pomysł na śniadanie dziecka) i w kontekście żywienia także o ludziach (osoby otyłe to obżartuchy; osoby szczupłe mało jedzą; pulchne dziecko to zdrowe dziecko; dziecko szczupłe jest źle odżywione; blade dziecko jest na pewno chore). Społeczne przekonania dotyczące walorów szpinaku i twarogu zostały potwierdzone w badaniach Rybowskiej, w których wykazano, że konsumenci zdecydowanie zgadzają się z twierdzeniami: twarogi są dobrym źródłem wapnia ($x = 3,45$); szpinak jest dobrym źródłem żelaza ($x = 4,07$) [10]. Jeżewska-Zychowicz przeprowadziła badania dotyczące stereotypowego myślenia o żywności. W ich wyniku wykazano, że ocena wpływu produktu spożywczego na masę ciała powstawała na podstawie wiedzy na jego temat, ale także stereotypowych opinii, w których przypisuje się

niektórym produktom żywnościowym większy niż rzeczywisty wpływ na przyrost masy ciała [5].

Funkcjonujące w przeświadczeniu człowieka mity i stereotypowe przekonania żywieniowe mogą prowadzić do błędnych zachowań żywieniowych, a to w konsekwencji może powodować:

- wpajanie złych nawyków żywieniowych;
- niedobory bądź przedawkowania substancji odżywczych;
- pojawianie się chorób dietozależnych lub złe odżywianie w przypadku ich wystąpienia;
- powstawanie zaburzeń żywieniowych (nadwagę, otyłość, anoreksję, bulimię, bigoreksję);
- odwrotne niż oczekiwane skutki diet.

Stereotypy, rozumiane jako „umysłowa droga na skróty”, umożliwiają szybkie i bezwysiłkowe przetwarzanie informacji i często są przekazywane z pokolenia na pokolenie [3]. W momencie kiedy kolejne pokolenie nabywa nową wiedzę i wdraża ją w swoim życiu, dochodzi do międzypokoleniowych konfliktów. Jednym z takich problemów jest wychowywanie dzieci. Istnieją rozbieżności w opiniach młodych i starszych osób odnośnie do żywienia, w tym także żywienia dzieci.

1. CEL BADAŃ

Celem badania było zweryfikowanie wpływu stereotypów żywieniowych funkcjonujących wśród opiekunów małych dzieci (rodziców i dziadków) na ich wiedzę oraz sposób żywienia ich małych podopiecznych.

2. METODYKA BADAŃ

Badania przeprowadzono metodą ankiety bezpośredniej, składającej się z pięciu pytań, w tym czterech zamkniętych pojedynczego lub wielokrotnego wyboru i jednego w postaci skali Likerta, które posłużyło do zweryfikowania wiedzy badanych na temat funkcjonujących w społeczeństwie stereotypowych przekonań dotyczących postrzegania i żywienia małych dzieci. Wyniki badań przedstawiono jako odsetek odpowiedzi. Respondentów poproszono o ocenę swojej wiedzy żywieniowej oraz zadeklarowanie, czy w ich opinii ich dzieci są zdrowo żywione. Następnie badanych zapytano o znajomość mitów i stereotypów żywieniowych, a na zakończenie badania – czy mity i stereotypy wpływają na żywienie dzieci. Skala Likerta posłużyła do zbadania opinii badanych na temat wybranych stereotypów. W badaniu uwzględniono stereotypowe opinie dotyczące odżywiania się wytypowane na podstawie studiów literatury przedmiotu i analizy opinii użytkowników różnych portali internetowych, a następnie poddanych

wstępnym badaniom przeprowadzonym w wybranej grupie respondentów. Badane kobiety proszono o ustosunkowanie się do następujących opinii:

- dziecko szczupłe to dziecko źle odżywione;
- dziecko pulchne to dziecko zdrowe;
- cukier sprawia, że dziecko staje się nadpobudliwe;
- najzdrowsze mleko dla dzieci to mleko krowie;
- czarna herbata jest dobra dla dzieci;
- parówki to dobry i pożywny produkt na śniadanie dla dzieci;
- po ukończeniu pierwszego roku życia dziecko może jeść to co dorośli;
- pięciomiesięczne niemowlę powinno pić soki.

Dokonano celowego doboru próby. Badania wpływu stereotypów funkcjonujących w społeczeństwie na żywienie małych dzieci przeprowadzono w grupie 96 kobiet, które były ze sobą spokrewnione: były to matki (babcie) i córki (matki małych dzieci), a więc dwa następujące po sobie pokolenia, ale kształtujące swoje postawy w różnych warunkach wynikających ze zróżnicowania stylu życia, dostępu do informacji, rozwoju nauki i technologii oraz wielu innych. Do badania wybrano kobiety w określonym wieku: mamy w wieku do 30 lat i babcie po 50. roku życia, które zajmują się dziećmi. Dobór taki był podyktowany wynikami uzyskanymi w badaniach pilotażowych, w których brały udział respondentki w różnym wieku, w tym kobiety w wieku 40–45 lat, będące matkami małych dzieci albo już babciami. W celu wyeliminowania takich sytuacji uwzględniono powyższe ograniczenia wiekowe.

3. WYNIKI BADAŃ

Na wstępie badania zapytano respondentki, jak oceniają swoją wiedzę żywieniową. Większość badanych (67%) oceniła ją jako dobrą i bardzo dobrą, a pozostałe osoby nie potrafiły tego ocenić. W grupie kobiet oceniających swoją wiedzę jako dobrą przeważały młode osoby, czyli matki (44% udzielonych odpowiedzi w całej populacji i 55% w grupie wiekowej). Babcie miały w odniesieniu do tego zagadnienia bardziej krytyczną samoocenę.

Wiedzę i postawy badanych miały zweryfikować kontrowersyjne opinie popularne w społeczeństwie. Jedną z nich dotyczy postrzegania pulchnego małego dziecka jako zdrowego, a druga – analogicznie – dziecka szczupłego jako źle odżywionego. Z opinią, że dziecko szczupłe jest źle odżywione, zgodziło się 60% badanych kobiet (zdecydowanie się zgadzam – 45%, raczej się zgadzam – 15%). Ze stwierdzeniem nie zgadzało się 25% badanych, a pozostali nie mieli zdania. Prawie 65% badanych babć jest zdania, że przyczyną szczupłej sylwetki małych dzieci jest ich złe żywienie. Matki wykazały się większą wiedzą w tym zakresie i nie zgadzały się z tą opinią. Młode osoby, mające większy dostęp do wiedzy, często jeszcze w okresie ciąży poszukują informacji na temat opieki, żywienia i wychowywania dziecka. Również popularna w ostatnich latach moda na szczupłą

sylwetkę i zdrowe ciało wpływa na poszerzanie wiedzy młodych w tym zakresie, co później wykorzystywane jest w dbaniu o zdrowie rodziny. Mimo to ciągle lubiane są pulchne maluchy z zarumienionymi policzkami. Z opinią, że pulchne dziecko to zdrowe dziecko, zgodziło się 30% badanych babć i 25% mam. Nie odpowiada to najnowszym teoriom o żywieniu dzieci, według których nie powinny one być przekarmiane, a ich dieta musi być odpowiednio zbilansowana. Nadwaga u małego dziecka stanowi zagrożenie zdrowia w jego dorosłym życiu, czego nie zawsze świadomi są ich opiekunowie.

Powszechnie panuje przekonanie, że cukier w diecie dziecka negatywnie wpływa na stan uzębienia. Inna teoria mówi, że jego nadmiar powoduje u maluchów nadpobudliwość. Z opinią tą nie zgadza się 45% badanych osób, w tym 24% matek i 22% babć. 33% badanych jest przeciwnego zdania i zgadza się z tą opinią, a 22% nie ma zdania. Wskazuje to na kontrowersyjny charakter tego zagadnienia.

Kolejny problem dotyczył podawanego dzieciom mleka. Powszechnie uznaje się, że dla dzieci najzdrowsze jest mleko krowie. Prawie 65% badanych zgadzało się bądź całkowicie się zgadzało z tą opinią. Zdecydowanie w grupie tej dominowały babcie (w sumie 42% badanych osób z tej grupy wiekowej). Młode osoby w niewielkim odsetku podzielały ich opinie. Większość mam (36%) raczej nie zgadzało się z tym przekonaniem, a 10% zdecydowanie się nie zgadzało. Jest to również potwierdzenie większej świadomości młodych matek, które coraz częściej korzystają z modyfikowanego mleka w proszku, przeznaczonego dla dziecka w określonym wieku. Babcie ciągle uważają, że dzieci muszą pić mleko, a mleko od krowy jest najlepsze.

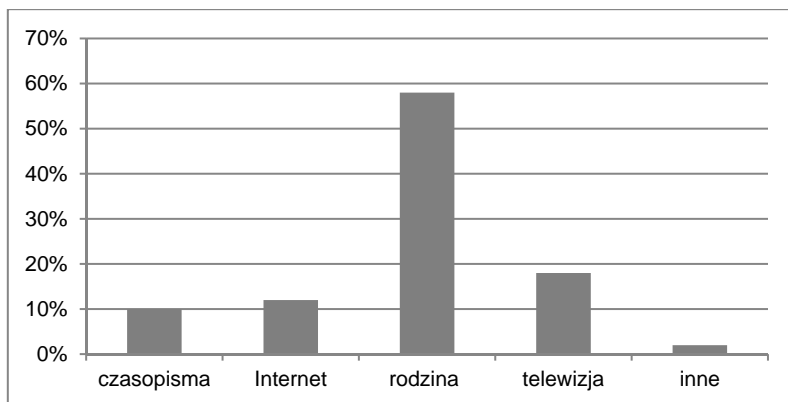
Żywnienie dzieci zmienia się wraz z wiekiem. Już małemu kilkumiesięcznemu dziecku często podawane są do jedzenia parówki, jako danie, które łatwo przeżuje lub pogryzie. Parówki postrzegane są również jako dobre i pożywne śniadanie dla dzieci. Z tą opinią zgadza się 53% badanych, przy czym większość zdecydowanych opinii wyraziły babcie. Matki były bardziej ostrożne i ich odpowiedzi były podzielone pomiędzy wszystkie możliwe kategorie. Niezależnie od tego również w tym przypadku uwidacznia się podział w opiniach mam i babć. Jednocześnie wskazuje to na ciągle znikomą świadomość konsumentów.

Kontynuacją takiego podejścia do żywienia małego dziecka jest stwierdzenie, że po ukończeniu pierwszego roku życia dziecko może jeść to samo co pozostała część rodziny. Zdania były bardzo podzielone. Prawie 44% badanych zgadzało się z tą opinią, a 38% się nie zgadzało. Zgodność deklarowało 58% starszych badanych i 26% młodych, a w drugim przypadku było odwrotnie: nie zgadzało 48% młodszych i 26% starszych badanych.

Inne przekonanie dotyczyło przepajania niemowląt. Starsze pokolenia szerzą przekonanie, że małemu dziecku należy podawać napoje: wodę, wodę z cukrem, herbatkę z rumianku lub koperku, a w późniejszym czasie soczki albo czarną herbatę. Respondenci zapytani, czy pięciomiesięczne niemowlę powinno pić soki naturalne, ponownie mieli podzielone zdania: 40% zgadzało się z tym zdaniem, a 45% nie. Zaobserwowano odwrotnie proporcjonalne zależności między młodymi i starszymi kobietami. Młode mamy nie podzielały tej opinii (40% młodych

matek), natomiast babcie zdecydowanie tak (55%). Podobne opinie badane miały na temat podawania dzieciom czarnej herbaty. Starsze osoby (79%) uważały, że jest to napój odpowiedni dla dzieci (jedynie 12% z nich nie zgadzało się z tym zdaniem). Matki miały opinie podzielone: 46% nie zgadzało się z tym poglądem, 38% zgadzało, a pozostałe nie miały zdania.

Omówione przykłady stanowią dowód na istnienie różnic między pokoleniami. Starsze osoby w swoim życiu często posiłkują się utartymi przekonaniem. Prawie 60% badanych spotkało się w swoim życiu ze stereotypami żywieniowymi. W grupie tej znalazło się 38% badanych babć i 72% mam. Badane najczęściej spotykają się z nimi w rodzinie (58%), w telewizji (18%), w Internecie (12%) i w czasopiśmie (rys. 1). Zdecydowanie stwierdziło, że stereotypy wpływają na sposób odżywiania dzieci, 50% badanych respondentów, zaś 33% nie miało zdania na ten temat.



Rys. 1. Źródła stereotypów, z którymi spotykały się badane kobiety

Fig. 1. Sources stereotypes, which met the female respondents

Tabela 2. Opinie badanych w stosunku do stereotypów żywieniowych [%] [badania własne]

Table 2. Opinions of respondents in relation to nutritional stereotypes (%)

Stereotyp	Zdecydowanie się zgadzam		Raczej się zgadzam		Nie mam zdania		Raczej się nie zgadzam		Zdecydowanie się nie zgadzam	
	Matki	Babcie	Matki	Babcie	Matki	Babcie	Matki	Babcie	Matki	Babcie
Dziecko szczupłe to dziecko źle odżywione	–	35	23	30	22	20	36	15	19	–
Dziecko pulchne to dziecko zdrowe	12	20	13	10	18	15	48	42	9	13
Cukier sprawia, że dziecko staje się nadpobudliwe	–	33	12	33	10	12	18	22	6	–
Najzdrowsze mleko dla dzieci to mleko krowie	10	27	16	15	13	21	25	27	36	10
Czarna herbata jest dobra dla dzieci	38	25	11	54	–	–	5	12	46	–
Parówki to dobry i pożywny produkt na śniadanie dla dzieci	22	38	13	19	5	2	37	29	23	12
Po ukończeniu pierwszego roku życia dziecko może jeść to co dorośli	18	33	8	25	–	5	21	26	27	11
Pięciomiesięczne niemowlę powinno pić soki	25	31	27	24	8	13	29	22	11	10

PODSUMOWANIE

Prowadzone są liczne badania na temat wiedzy żywieniowej konsumentów. Jednak niewiele z nich poświęca się błędnym przekonaniom i ich świadomości wśród badanych. W społeczeństwach funkcjonują głęboko zakorzenione mity i stereotypy związane z żywnością i żywieniem. Są one wynikiem braku odpowiedniej wiedzy albo niewykorzystywania posiadanej. Przekazywane są w kontaktach międzyludzkich, za pomocą środków masowego przekazu, zaś ich kultywowanie może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych, a w konsekwencji i społecznych. Przeprowadzone badania wykazały różnice w opiniach młodych matek i babć na temat żywienia małego dziecka. Wykazano stereotypowe podejście starszych osób do żywienia dzieci.

LITERATURA

1. Chlewiński Z., Kurcz I., *Stereotypy i uprzedzenia*, PAN, Warszawa 1992.
2. Gawryluk B., *Odchudzanie – fakty i mity*, zlotemysli.pl, 2008.
3. Głębocka A., Szarzyńska M., *Stereotypy dotyczące osób otyłych a jakość życia ludzi w starszym wieku*, Gerontologia Polska, 2005, t. 13, nr 4, s. 261.
4. Hartenbach W., *Mity o cholesterolu*, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa 2010.
5. Jeżewska-Zychowicz M., *Stereotypy w myśleniu o żywności w kontekście jej wpływu na masę ciała*, Roczn. PZH 2007, t. 58, nr 2, s. 377–388.
6. Hodorowicz S., Jasiczek D., Klimek R., Tadeusiewicz R., *Rak i nieplodność. Prawda i mity medycyny*, Trio, Warszawa 2011.
7. Kopaliński W., *Słownik wyrazów obcych*, Świat Książki, Warszawa 2000.
8. Nelson T., *Psychologia uprzedzeń*, GWP, Gdańsk 2003.
9. O'Connor A., *Fakty i mity o naszym zdrowiu i świecie*, BookMarket, 2008.
10. Rybowska A., *Stereotype and tradition of dinner and preferences among young consumers*, Joint Proceedings, Zeszyty Naukowe AM, Gdynia 2013, s. 59–65.
11. Rybowska A., *Stereotypy żywieniowe i ich wpływ na zachowania konsumentów*, Probl. Higieny i Epidemiologii, 2013, nr 94(3), s. 465–468.
12. *Słownik języka polskiego*, <http://sjp.pwn.pl>.

NUTRITIONAL MYTHS AND STEREOTYPES

Summary

In a society functioning beaten beliefs about food and nutrition, which do not always conform to the current state of knowledge. There is talk of myths and stereotypes habits. They arise often stereotyped approach to various issues. But it can cause numerous hazards to human health. The study shows that caregivers of young children in their nutrition often have stereotyped and false beliefs. It has been shown differences in the opinions of young and older people about feeding a small child.

Keywords: *nutritional myths, stereotypes, nutrition*