

## ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE I PREFERENCJE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

*Dzieci w wieku przedszkolnym kształtują nawyki żywieniowe, na które rodzice/opiekunowie wpływają w sposób szczególny. Celem przeprowadzonych badań ankietowych było uzyskanie opinii na temat zachowań żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym, ich preferencji oraz znajomości wybranych produktów. Zachowania żywieniowe dzieci w wieku 3 i 4 lat oceniono na podstawie informacji uzyskanych od dzieci i ich rodziców. Częstotliwość spożycia owoców, warzyw, mięsa, mleka i ich przetworów wśród badanych była zróżnicowana. Prawie 40% dzieci spożywało owoce raz dziennie lub rzadziej, 30% dzieci nie potrafiło odróżnić warzyw od owoców. Dzieci spożywały mięso i jego przetwory równie często jak mleko i przetwory mleczne. Ryby, ciemne pieczywo były spożywane rzadko. Tylko 10% dzieci zdaniem rodziców nie spożywało słodczy i słonych przekąsek, 30% spożywało je, kiedy chciało lub kilka razy w tygodniu. Wśród najbardziej lubianych owoców były truskawki, warzyw – marchew, zaś wśród najmniej lubianych owoców były winogrona, a warzyw – rzodkiewka.*

**Słowa kluczowe:** *dzieci, zachowania żywieniowe, preferencje*

### WSTĘP

Dziecko nie zna zapotrzebowania własnego organizmu na składniki odżywcze i energetyczne, lecz zna bardzo dobrze smak i zapach pokarmów, które lubi i których nie lubi.

Preferencje smakowe dzieci są wynikiem genetycznie uwarunkowanych predyspozycji małych dzieci do preferowania smaków słodkich i słonych, przy jednoczesnej niechęci do smaków kwaśnych i gorzkich, a także naturalnej skłonności do odrzucania nowych, nieznanych im produktów [1].

W gestii rodziców i opiekunów leży urozmaicenie posiłków, które dziecko powinno zjadać, w taki sposób, aby poznało ono jak najwięcej różnych smaków i miało możliwość wyboru tych najbardziej preferowanych. Niektórzy rodzice są zwolennikami prostych, kilkuskładnikowych dań, inni wolą ich większe urozmaicenie. Jedno co powinno ich łączyć, to świadomość i wiedza, że od właściwego posiłku zależy optymalny rozwój fizyczny, umysłowy i społeczny ich dziecka.

Niewłaściwie dobrana przez rodziców czy opiekunów oraz pracowników przedszkola lub szkoły dieta wpływa na zdrowie nie tylko w okresie dziecięcym, ale również w wieku dorosłym. Przy czym bardzo istotna jest świadomość dzieci, także tych małych, że niewłaściwa dieta może mieć negatywny wpływ na ich zdrowie i życie.

Jest coraz więcej dowodów na to, że dieta już od wczesnych lat życia jest wykładnikiem stanu zdrowia populacji osób dorosłych [10].

## 1. ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Liczba posiłków dzieci w wieku przedszkolnym powinna wynosić 4–5 na dobę. Całodzienna dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna mieć wartość energetyczną w zakresie od 1000 do 1400 kcal. Najbardziej kalorycznym posiłkiem powinien być obiad (do 490 kcal), śniadanie i kolacja powinny pokrywać 50% dziennego zapotrzebowania na energię [2, 13]. Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być krótsze niż 2,5 godziny i dłuższe niż 4 godziny [3].

Dzieci w wieku przedszkolnym (tj. 2-, 3-, 4-letnie) należy zachęcać do spożywania pełnowartościowych posiłków, składających się z różnych produktów, ze względu na ich skłonność do odrzucania produktów im nieznanych [1]. W ich codziennej diecie powinny znajdować się warzywa, owoce, produkty z pełnych ziaren zbóż, produkty mleczne o zmniejszonej zawartości tłuszczu, ryby i chude mięso. Do 3. roku życia nie powinno się ograniczać spożycia masła jako dobrego źródła witamin E, A i D [3]. Bardzo istotne jest ponadto unikanie nadmiaru kalorii, cukru oraz soli.

Główne konsekwencje nieprawidłowego żywienia dzieci to:

- nadwaga lub otyłość związana z nadmierną podażą kalorii;
- wynikający z powyższego nieprawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny.

Wśród powikłań związanych z otyłością dzieci wymienia się: cukrzycę typu II, nadciśnienie tętnicze, kamicy żółciową, chorobę refluksową przełyku oraz astmę [4].

## 2. ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Od rodziców i opiekunów dziecka oczekuje się podejmowania określonych działań sprzyjających kształtowaniu się u niego prawidłowych z punktu widzenia diety postaw i nawyków żywieniowych [5]. Większość bowiem przyczyn złych nawyków żywieniowych leży po stronie rodziców i opiekunów dzieci. Dzieci bezkrytycznie, szczególnie w wieku przedszkolnym, odwzorowują zastane zachowania dorosłych – dla nich rodzina, a dopiero później grupa rówieśników jest wzorem zachowań, również tych związanych z żywieniem [2, 11].

Złe nawyki żywieniowe wynikają z:

- braku wiedzy rodziców lub opiekunów i świadomości, czym grozi niewłaściwe odżywianie dzieci, a w tym braku wiedzy, że z wiekiem dziecka zmienia się jego zapotrzebowanie na składniki odżywcze;
- stereotypowego podejścia do żywienia dzieci – pojęcia „dziecko grube to zdrowe dziecko” czy „ludzie tak od lat jadal” wpływają często niekorzystnie na prawidłowe żywienie dzieci;

- braku czasu, źródeł informacji;
- braku zainteresowania ze strony rodziców zasadami prawidłowego żywienia;
- problemów finansowych;
- wydłużonego czasu pracy rodziców i następstw tego zjawiska [2, 6].

Istotnym następstwem złych nawyków żywieniowych jest spożywanie posiłków poza domem, bardzo niekorzystne w przypadku małych dzieci spożywanie produktów *fast food*, wykorzystanie produktów w postaci *ready to eat*, *ready to cook* (w tym gotowych dań dla dzieci). Kolejną konsekwencją może być całkowite zrzucanie odpowiedzialności za żywienie dzieci na przykład na placówki wychowania przedszkolnego. Ponadto na kształtowanie się złych nawyków żywieniowych może wpływać reklama wybranych produktów spożywczych oraz – w przypadku małych dzieci – dodawanie zabawek do tych produktów [5].

Celem przeprowadzonych badań ankietowych było uzyskanie opinii na temat zachowań żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym, ich preferencji oraz znajomości wybranych produktów.

### 3. METODYKA BADAŃ

Sporządzono dwa autorskie kwestionariusze ankietowe: jeden skierowany do rodziców lub opiekunów dzieci w wieku 3–4 lat, drugi do dzieci. Zachowania żywieniowe dzieci oceniono na podstawie informacji uzyskanych od rodziców oraz od samych dzieci. Badanie przeprowadzono na terenie Gdyni w grudniu 2012 roku. Kwestionariusz ankiety skierowany do rodziców składał się z 17 pytań. Pytania dotyczyły regularności posiłków, produktów spożywanych przez dzieci, częstotliwości ich spożycia, źródeł informacji o prawidłowym żywieniu dzieci. Kwestionariusz skierowany do dzieci miał formę uproszczoną – rysunków, obejmujących 10 pytań. Dzieci wskazywały na rysunkach wybierane, poprawne według nich odpowiedzi dotyczące preferowanych przez nie produktów.

### 4. CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW

Badaną grupę rodziców/opiekunów, których dzieci uczęszczały do przedszkola, stanowiło 80 osób: 76 kobiet i 4 mężczyzn. Dobór był celowy, zbadano opinie rodziców/opiekunów dzieci w wieku 3–4 lat odpowiedzialnych za żywienie dzieci w domu. Połowa badanych była w wieku 30–40 lat, 45% stanowiły osoby młodsze, a tylko 4 osoby przekroczyły 40. rok życia. Wśród badanych rodzin 85% posiadało 2–3 dzieci, 10% – 3–4 dzieci, a tylko 4 osoby miały więcej dzieci. Najwięcej, bo aż 70% badanych miało dzieci w wieku do 10 lat, reszta miała również dzieci starsze. Dzieci w wieku 3 lat było 30%, a 4 lat – 70%, wszystkie uczęszczały do przedszkola.

## 5. WYNIKI BADAŃ

Regularne przygotowywanie posiłków w domu deklarowało tylko 15% badanych rodziców, aż 80% nie zawsze przygotowuje posiłki regularnie. Z badanej grupy dzieci tylko 55% spożywało 5 posiłków dziennie.

Nieliczni ankietowani – 5% zmuszali swoje dzieci do jedzenia, przy deklarowanych 10% dzieci, które według rodziców miały problem z jedzeniem (jadły zbyt mało).

Skład sporządzanych posiłków (na przykładzie śniadania jako posiłku jadanego w domu) był zróżnicowany. Ponad połowa badanych rodziców (55%) daje na śniadanie swoim dzieciom kanapki, 25% płatki z mlekiem, 5% płatki z mlekiem lub jogurt, 5% jogurt, 5% parówki i 5% inne produkty.

Według ankietowanych pieczywo ciemne – razowe rzadko wspomagało dietę przedszkolaka (55% odpowiedzi), 30% ankietowanych rodziców podawało dziecku do spożycia tego typu pieczywo raz w tygodniu, natomiast 15% dzieci spożywało je dwa lub więcej razy w tygodniu. W tabeli 1 przedstawiono częstotliwość spożycia innych wybranych produktów żywnościowych.

Badani rodzice uważają, że spożycie świeżych owoców i warzyw przez dzieci jest istotne: 47,5% badanych podawało dziecku 2–3 razy dziennie surowe owoce i warzywa, 37,5% respondentów deklarowało spożywanie przez dzieci owoców i warzyw raz dziennie (przy czym może mieć to miejsce w przedszkolu), a tylko 10% dzieci spożywało surowe warzywa i owoce 4 lub więcej razy w ciągu doby. Owoce i warzywa są nieobecne w codziennej diecie u 5% badanych dzieci.

Większość (96,3%) dzieci deklarowało, że lubi jeść mięso. Badane dzieci spożywały mięso i jego przetwory równie często jak mleko i przetwory mleczne, które 60% spożywało jeden lub dwa razy dziennie. Przy czym mięso i przetwory mięsne były obecne w jadłospisie badanych dzieci co najmniej raz dziennie, zaś mleko i jego przetwory dla 13,7% badanych były obecne rzadziej niż raz dziennie. Częste spożycie ryb ankietowani rodzice deklarowali tylko w 15% przypadków.

Tylko 10% rodziców deklarowało niespożywanie przez ich dzieci słodczy i słonych przekąsek. Po około 30% badanych dzieci spożywa tego rodzaju produkty, kiedy chce albo kilka razy w tygodniu, a 6,3% codziennie. Jedzenie tych produktów przez dzieci raz w tygodniu deklarowała jedna czwarta badanych.

Częstotliwość otrzymywania przez dzieci suplementów diety jest zróżnicowana. Wśród badanych rodziców 25% nie podawało dzieciom w ogóle suplementów diety, 76,3% robiło to, gdy widziało taką potrzebę (po chorobie, w okresie wiosennym, jesiennym). Najczęściej podawanym preparatem był tran (32,5% wskazań).

**Tabela 1.** Częstotliwość spożywania wybranych produktów spożywczych przez dzieci w wieku 3–4 lat w opinii rodziców [badania własne]

**Table 1.** Frequency of consumption of selected food products by the children aged 3–4 years, in the opinion of parents

Produkt	Rzadziej niż raz dziennie [%]	Raz dziennie [%]	2–3 razy dziennie [%]	4 i więcej razy dziennie [%]
Surowe owoce i warzywa	5,0	37,5	47,5	10,0
Mięso i przetwory mięsne	0,0	60,0	33,7	6,3
Mleko i produkty mleczne	13,7	60,0	26,3	0,0

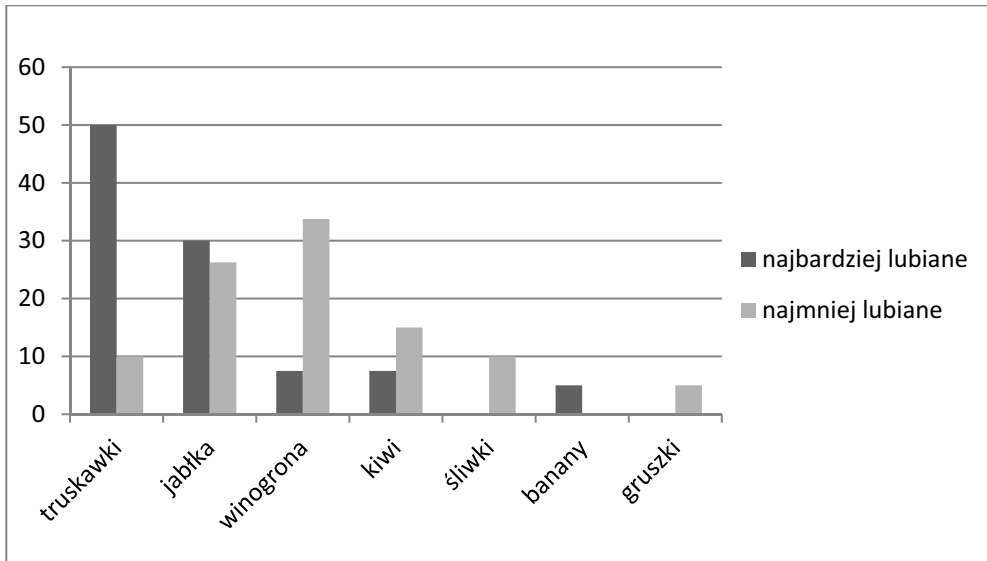
Głównym źródłem wiedzy o żywieniu dla 82,5% badanych były czasopisma i książki, 32,5% wskazało na telewizję, 20% na Internet. Badani najrzadziej posiłkowali się zdaniem rodziny i znajomych – 12,5%.

Przed uzyskaniem odpowiedzi od dzieci dotyczących ich preferencji zweryfikowano ich znajomość owoców i warzyw. Przedstawiono im rysunki i poproszono o właściwe wskazanie owoców i warzyw. Większość badanych dzieci (70%) potrafiło bezbłędnie wskazać na rysunku owoce, 65% warzywa, pozostałe dzieci wskazywały je wymiennie.

Kolejne pytanie dotyczyło rozpoznania smaku owoców na przykładzie cytryny. Dziecko na podstawie własnej wiedzy miało stwierdzić, czy jest to owoc słodki, czy kwaśny. Smak kwaśny zadeklarowało 75% badanych, a 25% dokonało błędnej oceny i wskazało na smak słodki.

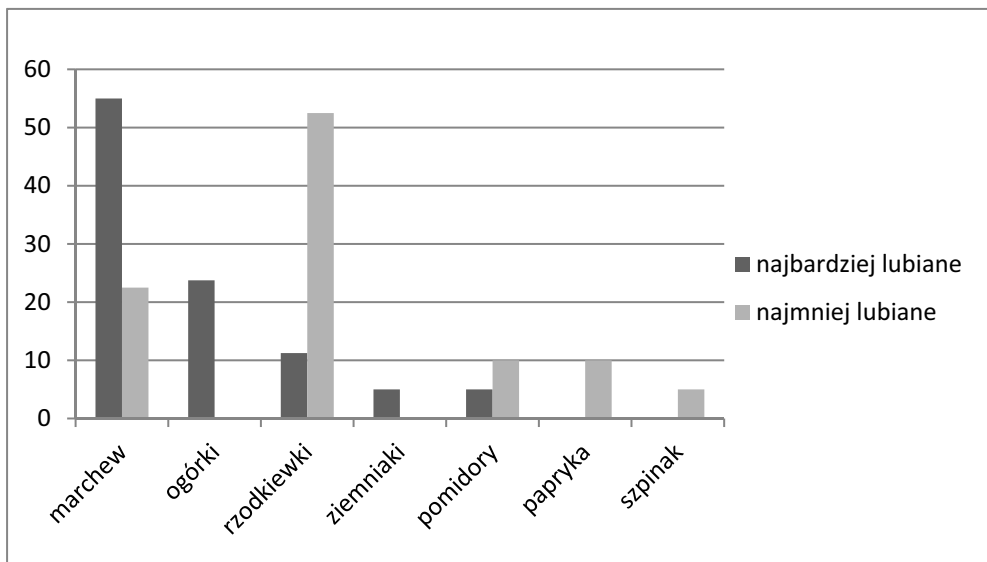
Następnie dziecko miało wskazać jeden owoc, który lubi najbardziej, i jeden, który lubi najmniej. Na rysunku 1 przedstawiono owoce najczęściej wskazywane jako najbardziej i najmniej lubiane. Wśród najbardziej lubianych owoców dzieci wskazywały najczęściej truskawki. Prawie tyle samo dzieci lubiło najbardziej i najmniej jabłka (odpowiednio 30% i 26,3%). Taka sama ilość badanych dzieci (7,5%) najbardziej lubiła kiwi i banany, 5% ankietowanych lubiło winogrona, lecz aż 33,7% uznało je za owoce najmniej lubiane.

Najbardziej lubianym warzywem była marchew – wskazało na nią 55% badanych. W mniejszym stopniu lubiane były: ogórek (23,7%), rzodkiewka (11,3%). Wśród najmniej lubianych warzyw na pierwszym miejscu była rzodkiewka – 52,5% odpowiedzi (rys. 2).



**Rys. 1.** Najbardziej i najmniej lubiane owoce w opinii badanych dzieci [%]

**Fig. 1.** *The most and least liked fruits in the opinion of the children [%]*



**Rys. 2.** Najbardziej i najmniej lubiane warzywa w opinii badanych dzieci [%]

**Fig. 2.** *The most and least liked vegetables in the opinion of the children [%]*

Wybierając produkty najbardziej lubiane, dzieci wskazywały na słodczyce (35%), taka sama liczba dzieci wskazywała na mięso i przetwory mięsne. Jedna czwarta dzieci najbardziej lubi owoce, a tylko 5% badanych warzywa. Z napojów dzieci preferują herbatę (31,25%), sok i mleko (po 25% odpowiedzi) oraz wodę.

## 6. Dyskusja

Bardzo istotna poza właściwym komponowaniem posiłków jest ich regularność. W badaniach własnych stwierdzono wysoki odsetek rodziców/opiekunów dzieci, którzy nie przestrzegają regularnych posiłków.

Śniadanie jest jednym z najważniejszych, o ile nie najważniejszym posiłkiem spożywanym przez dziecko w ciągu dnia. Najczęściej dzieci jadły na śniadanie kanapki (55%), zalecane produkty nabiałowe, w tym mleko, spożywało tylko 35% badanych. Pieczywo ciemne – razowe jako źródło błonnika oraz witamin z grupy B rzadko było składnikiem diety badanych dzieci.

Spożycie warzyw i owoców wśród badanych dzieci było zbliżone do badań innych autorów. Ponad jedna trzecia badanych dzieci spożywała rzadko owoce i warzywa (raz dziennie, z zaznaczeniem, że mogło to mieć miejsce w przedszkolu), reszta więcej razy dziennie. Według badań Roszko-Kirpszy [8] dzieci spożywały owoce i warzywa do każdego posiłku w 14,1% przypadków, dwa razy w ciągu dnia w 68,9% przypadków. Spożycie owoców i warzyw w badaniach Stankiewicz [10] również nie było na wysokim poziomie: tylko 6,5% ankietowanych jadało warzywa kilka razy w ciągu dnia, owoce zaś 29,9%.

Rzadkie spożycie i mało urozmaicony asortyment warzyw i owoców w badanej grupie dzieci miały wpływ na umiejętność odróżniania warzyw i owoców, również na nieznaną smak cytryny. Jest to bardzo niekorzystne, ponieważ dzieci deklarowały pozytywny stosunek do warzyw i owoców i aż 25% badanych wskazało owoce jako grupę produktów najchętniej jadanych. Wybór owoców najchętniej i najmniej chętnie jadanych przez dzieci także był związany z ograniczoną znajomością owoców i warzyw. Najbardziej lubianym przez dzieci warzywem była marchewka, najmniej rzodkiewka. Taki wybór tłumaczą badania Kozłowskiej-Wojciechowskiej. Niektóre warzywa, takie jak rzodkiewka, ze względu na swój specyficzny, wyraźnie określony, czasami ostry smak i zapach są często negatywnie oceniane przez małe dzieci i niechętnie przez nie spożywane. Warzywa o słodkim smaku (marchewka) są wyraźnie akceptowane i chętnie spożywane [6].

Częstotliwość spożycia mięsa i jego przetworów nie budzi zastrzeżeń. Są one obecne w jadłospisie dzieci codziennie i 96,2% badanych dzieci je lubi, a 35% nawet wybiera jako najchętniej spożywane spośród innych produktów spożywczych. Problem może stanowić jakość przetworów mięsnych, zawartość w nich tłuszczu, soli i substancji dodatkowych. Wśród badanych dzieci 40% spożywa mięso dwa i więcej razy dziennie. Badania innych autorów potwierdzają tę częstotliwość. Codzienne spożycie mięsa i przetworów mięsnych u Roszko-Kirpszy [8] jest na podobnym poziomie (90,4%), a ponad połowa ankietowanych

spożywa je w postaci dwóch i więcej posiłków dziennie. W tych badaniach częste spożycie ryb deklaruje 5,2% badanych. Spożycie ryb w badaniach własnych autorki tego artykułu jest również na podobnym – niskim poziomie. Tylko 15% badanych deklaruje ich częste (więcej niż raz w tygodniu) spożycie.

Spożycie mleka i jego przetworów było zbliżone do prezentowanych w literaturze. Tylko 13,7% dzieci rzadziej niż raz dziennie spożywało mleko i jego przetwory. W badaniach Roszko-Kirpszy i współpracowników [8] mleko i jego przetwory spożywało codziennie 88,1% badanych, 11,9% 2–3 razy w tygodniu i rzadziej, a u Stankiewicz [10] 72,2% ankietowanych jadło nabiał codziennie.

Wśród produktów najchętniej spożywanych 35% dzieci wskazało słodczyce. W badaniach wpływu stanu odżywienia dzieci na wybór produktów, przeprowadzonych przez Kolarczyk i współpracowników [5], słodczyce również były najczęściej wskazywane. Tylko dzieci z nadwagą i otyłością statystycznie istotnie częściej wybierały owoce.

Spożycie słodczy i słonych przekąsek nie jest wskazane, zwłaszcza u małych dzieci, ze względu na możliwe problemy z nadwagą, próchnicą zębów i innymi schorzeniami. Istotne są jakość tych produktów (zawartość cukru, soli, tłuszczu, substancji dodatkowych) oraz ilość. Również soki powinny być ograniczane w diecie przedszkolaków ze względu na wysoką zawartość cukru. W badaniach własnych jedna czwarta dzieci wskazała na soki jako na najchętniej spożywane napoje.

Ekspertki zalecają limitowanie ilości soków do 150 ml/dobę, ze względu na ich wysoką wartość energetyczną, której następstwem są przyrosty masy ciała przy jednoczesnym ograniczaniu przyjmowania innych produktów [12]. W miejsce soków trzeba zachęcać dzieci do jedzenia owoców [7].

## WNIOSKI

1. Rodzice nie stosowali zasady regularnych posiłków w domu, rzadko dawali swoim dzieciom pełnowartościowe ciemne pieczywo, nabiał i ryby.
2. Częstotliwość spożycia owoców, warzyw, mięsa, mleka i ich przetworów u badanych dzieci była zróżnicowana.
3. Nie wszystkie dzieci odróżniały warzywa od owoców, co było spowodowane zbyt małą częstotliwością ich spożycia oraz mało urozmaiconym asortymentem. Powinno to ulec zmianie, zwłaszcza że jedna czwarta badanych dzieci wskazywała właśnie na owoce jako na najchętniej spożywane produkty.
4. Jedna trzecia badanych dzieci spożywała słodczyce i słone przekąski zbyt często, a jednocześnie jedna trzecia dzieci wskazała właśnie na słodczyce jako na grupę najchętniej spożywanych produktów. Preferencje spożycia słodczy u dzieci, uważane przez dietetyków za niekorzystne dla nich, należy monitorować, a w ich miejsce wprowadzać owoce i warzywa.



Warunkiem niezbędnym do wprowadzenia zmian w zachowaniach żywieniowych, wykorzystania zaleceń dotyczących prawidłowego żywienia dzieci jest rozwój świadomości rodziców lub opiekunów. Stankiewicz [9] potwierdza konieczność prowadzenia edukacji żywieniowej wśród osób przygotowujących bezpośrednio posiłki w przedszkolach, w domu, jak również samych dzieci.

## LITERATURA

1. Birch L.L., Fischer J.O., *Development of eating behaviors among children and adolescents*, Pediatrics, 1998, no. 101, p. 539–549.
2. Chwojnowska Z., Charzewska J., *Błędy w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym*, [w:] *Rekomendacje dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia dzieci w przedszkolach*, red. J. Charzewska, IŻiŻ, 2011.
3. Dobrzańska A., Czerwionka-Szaflarska M., Kunachowicz H. et al., *Zalecenia dotycząc żywienia dzieci zdrowych w wieku 1 do 3 lat (13–36 miesięcy)*, opracowanie zespołu ekspertów powołanego przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii, 2008.
4. Jarosz M., Rychlik E., *Epidemia otyłości – jaka przyszłość nas czeka*, Gastroenterol Pol, 2010, nr 17(10), s. 47–52.
5. Kolarczyk E., Janik A., Kwiatkowski J., *Zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym*, Probl. Hig. Epidemiol., 2008, nr 89(4), s. 527–532.
6. Kozłowska-Wojciechowska M., Makarewicz-Wujec M., *Badania preferencji żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym*, Rocz. PZH, 2005, nr 56(2), s. 165–169.
7. Neuhof-Murawska J., Socha P., Socha J., *Soki: zalety i zagrożenia w żywieniu dzieci i młodzieży*, Stand Med. 2007, nr 4(1), s. 91–99.
8. Roszko-Kirpsza I., Olejnik B. J., Kulesza M. et al., *Żywnienie dzieci wiejskich w 2. i 3. roku życia*, Probl. Hig. Epidemiol., 2012, nr 93(3), s. 605–612.
9. Stankiewicz J., Bogdańska K., *Ocena poziomu wiedzy żywieniowej pracowników przedszkoli w zakresie prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym*, Probl. Hig. Epidemiol., 2013, nr 94(3), s. 479–483.
10. Stankiewicz M., Pęgiel-Kamrat J., Zarzeczna-Baran M. et al., *Styl żywienia dzieci przedszkolnych w opinii ich rodziców*, Probl. Hig. Epidemiol., 2006, nr 87(4), s. 273–277.
11. Wierzejska R., *Znaczenie prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym*, [w:] *Rekomendacje dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia dzieci w przedszkolach*, red. J. Charzewska, IŻiŻ, 2011.
12. Woś H., Weker H., Jackowska T., *Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń dotyczących spożycia wody i innych napojów przez niemowlęta, dzieci i młodzież*, Pediatr. Pol., 2011, nr 86(1), s. 54–61.
13. *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*, t. 2, red. J. Hasik, J. Gawęcki, PWN, Warszawa, 2000.

## NUTRITIONAL HABITS AND PREFERENCES OF PRE-SCHOOL CHILDREN

### Summary

*Pre-school children formed their eating habits, on which parents/guardians can be affected in a particular way. The aim of the survey, using questionnaires, was to obtain opinions on the pre-school children food behavior and preferences and familiarity with selected products. Food habits of 3–4*

*years old children were evaluate on the basis of information obtained from the parents and the children themselves. Frequency of consumption of fruit, vegetables, meat, milk and their products in the children vary. Almost 40% of children consumed fruits one time per day or less, 30% of them could not distinguished fruits from vegetables. Children ate meat and dairy products as often as milk and milk products. Fish, dark bread were consumed rarely. Only 10% of children does not consume sweets and salty snacks, 30% consume such products when they want, or several times a week. Among the most popular fruit were strawberries, vegetables – carrots, among the least like fruits were grapes, vegetables – radish.*

**Key words:** *children, eating habits, preferences*