

Skutki błędnego żywienia dzieci przez rodziców w wieku wczesnoszkolnym (na podstawie analizy źródeł internetowych)

Wstęp..... 5

Rozdział 1

Wprowadzenie w problematykę tematu pracy

1.1. Cel i zakres pracy..... 7

1.2. Terminologia związana z pojęciami dotyczącymi odżywiania w literaturze przedmiotu..... 8

Rozdział 2

Problem w badaniach własnych

2.1. Znaczenie składników odżywczych..... 11

2.1.1. Białka13

2.1.2. Węglowodany..... 15

2.1.3. Tłuszcze17

2.1.4. Witaminy20

2.1.5. Sole mineralne..... 22

2.1.6. Woda..... 24

2.2. Zasady racjonalnego żywienia..... 25

2.3. Zaburzenia w odżywianiu32

2.3.1. Nadwaga32

2.3.2. Niedowaga34

2.4. Przeciwdziałanie i profilaktyka w żywieniu36

2.4.1. Umocowania prawne dotyczące bezpieczeństwa żywności i żywienia..... 36

Rozdział 3

Rola rodziców w procesie odżywiania dzieci

- 3.1. Postawa rodziców wobec żywienia dzieci – uwarunkowania pozytywne..... 44
- 3.2. Błędne postawy rodziców w codziennym żywieniu dzieci..... 48
 - 3.2.1. Błędy rodziców jako efekt braku wiedzy na temat żywienia dzieci48
 - 3.2.2. Niewłaściwe sposoby żywienia dzieci, wynikające z powielanych błędów, złych przekonań, i nawyków w procesie odżywiania51
 - 3.2.3. Błędy rodziców podyktowane szybkim tempem życia..... 53
 - 3.2.4. Błędy rodziców spowodowane brakiem czasu dla swojego dziecka i pochylania się nad jego problemami w szkole, i rówieśnikami54
 - 3.2.5. Błędy rodziców wynikające z niewłaściwie wykorzystanego czasu wolnego przez dziecko54
 - 3.2.6. Błędy rodziców wynikające z przelewania na dziecko własnych aspiracji, niespełnionych marzeń a jednocześnie brak akceptacji własnego dziecka takimi, jakimi jest i tym, kim chciałoby być..... 58
 - 3.2.6.1. Ideał piękna promowany przez prasę i telewizję..... 59
 - 3.2.6.2. Ideał geniusza pod względem intelektualnym60

Rozdział 4

Skutki błędnego postępowania rodziców w żywieniu dzieci

- 4.1. fizyczne skutki żywienia.....63
 - 4.1.1. Choroby dziecka wynikające z niedożywienia i przekarmienia..... 65
- 4.2. Psychiczne skutki żywienia69
 - 4.2.1. Choroby psychiczne wynikające z powikłań chorób fizycznych dzieci..... 69

Rozdział 5

Założenia metodologiczne badań własnych

- 5.1. Przedmiot i cel badań72
- 5.2. Problemy i hipotezy badawcze73
- 5.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze74
- 5.4. Organizacja i teren badań..... 78

Rozdział 6

Wyniki badań własnych

- 6.1. Ogólna charakterystyka źródeł internetowych..... 80
- 6.2. Ogólna charakterystyka badanej grupy..... 84
- 6.3. Najczęściej spotykane skutki błędnego żywienia dzieci w wieku wczesnoszkolnym..... 87

Zakończenie i wnioski98

Spis tabel i rysunków101

Bibliografia selektywna..... 102

Aneks106