

School-based intervention to promote eating daily and healthy breakfast: A survey and a case-control study.

Siagl Eilat-Adar, PhD, RD; Nira Koren-Morag, PhD; Maya Siman-Tov, MA; Irit Livne, MPH; Hava Altmen, MPH, RD.

ABSTRACT

Background/Objective: The recent rapid increase in childhood obesity rates suggests that a consideration of the role of the schools in addressing this problem is necessary. "Fits me" program acts to promote eating daily and healthy breakfast among elementary school children.

Methods: Separate children groups were sampled each year by clusters from 7 regions around Israel. They filled a self-administered questionnaire at the beginning of 2003, before the program started, and in 2003-2005 after the program. A separate sample was collected in 2006 in a case-control structure. The answer to the question: "what do you eat for breakfast?" considered as a healthy breakfast if it included one of the following food items: A sandwich (not including with chocolate, jam, or butter), cereals, vegetable, fruit, egg, dairy product. .

Results: As compared to 2003 before the program, more children reported eating daily breakfast over the years (51% to 65% before and until 2005 respectively, P for trend<0.01). Odds ratio (OR), 95% confidence interval (95%CI) for eating a healthy breakfast, in 2006 in the intervention (n=417) vs. controls (n= 572), adjusted for sex and age was OR=1.53 (CI 95% 1.15-2.04). However, only a third of 75% of the children who ate a healthy breakfast in the intervention group estimated that they were eating a healthy breakfast.

Conclusions: After implementation an educational program to promote daily and healthy breakfast eating, the goal of a healthier breakfast was achieved. However, one should strive to define an exact definition of a healthy breakfast.

הערכה מדעית של תוכנית "תפור עלי" בכיתות ג-ד בבתי הספר: סקר ומחקר מקרה:ביקורת

סיגל אילת-אדר PhD, RD, נירה קורן-מורג PhD, מאיה סימן-טוב MA, עירית ליבנה MPH, חוה אלטמן MPH, RD

מבוא:

אורח החיים המודרני מוביל מחד לחשיפת ילדינו לתזונה עתירת קלוריות ובלתי מאוזנת ולירידה דרסטית בכמות הפעילות הגופנית, מאידך. הרגלי אכילה נרכשים בילדות ובגיל הנעורים ולכן חשוב מאד להטמיע את ערכי הבריאות כבר מגיל צעיר. מערכת החינוך יכולה ומתאימה למלא תפקיד מרכזי בעניין זה. תוכנית "תפור עלי" מבוססת על צוותים רב מקצועיים ועוסקת, בין היתר, בתזונה נבונה, גיוון המזונות והרכבת תפריט בריא ובחשיבות ארוחת הבוקר. על מנת להעריך בצורה מדעית את השפעתה של התוכנית, אספנו נתונים מסקרים שערכה חברת "טלסקר" בשנים 2003-2005 וערכנו השוואות לגבי מגמות לאורך זמן. בנוסף השווינו בין קבוצת ביקורת לקבוצת התערבות שעברה את התוכנית ב-2006.

שיטות:

בשנת 2003 לפני התוכנית ובשנים 2003-2005 בסוף כל שנה, נדגמו 1000 ילדים בחלוקה לפי אשכולות מ-7 מחוזות ברחבי הארץ. נדגמו באופן אקראי בתי ספר שבהם הועברה התוכנית. בכל דגימה ילדים שלא עברו את התוכנית וכאלה שעברו אותה בין שנה אחת למספר שנים.

על מנת לתקף את הממצאים בשנים 2003-2005 נלקח מדגם אקראי בשנת 2006 של שתי קבוצות ילדים: 1000 ילדים שעברו את התוכנית ו-1000 ילדים שלא עברו את התוכנית, במבנה מחקר מקרה:ביקורת.

מסך התשובות לשאלה: "מה אתה אוכל לארוחת הבוקר?" ארוחת בוקר בריאה נחשבה אם כללה אחד מהפריטים הבאים: כריך (לא כולל כריכים עם שוקולד, ריבה או חמאה), קורנפלקס (ללא פירוט הסוג), פרי, חטיף דגנים, ביצה או מעדן.

ניתוח הנתונים:

התשובות לשאלות חולקו לשתי קבוצות (לדוגמא: מאד בריא מול השאר, לא אוכל בכלל מול השאר וכדומה). הנתונים הוצגו כמספר המשיבים תשובה חיובית לשאלה. מגמות שינוי לאורך השנים נבדקו על ידי מבחן רגרסיה Linear by Linear. הבדלים בין קבוצות נבדקו במבחן χ^2 .

תוצאות:

בהשוואה ל-2003 לפני התוכנית, יותר ילדים דיווחו על אכילת ארוחת בוקר במהלך השנים (51% עד 65% לפני ועד 2005 בהתאמה, P for trend < 0.01). מגמה כזו נצפתה גם ב-2006 אולם היא לא הגיעה למובהקות סטטיסטית.

אחוז הילדים שמרגישים שהם אוכלים ארוחת בוקר בריאה היה גבוה יותר באופן מובהק ככל שהתוכנית היתה יותר ותיקה (הבדל של 29.3%) שביעות הרצון מהתוכנית בקרב הילדים גבוהה יותר עם השנים (הבדל של 17.3%).

בקרב הילדים שאוכלים ארוחת בוקר בריאה, בהשוואה לאלה שלא אוכלים ארוחת בוקר בריאה, אחוז גבוה יותר מייחס חשיבות גבוהה מאד לארוחת הבוקר (הבדל של 12.1%), אחוז גבוה יותר חושב שאוכל יותר בריא בעקבות התוכנית (הבדל של 29.1%) וחושב שהתוכנית מעניינת מאד (הבדל של 26.3%).

ממצאי מדגם 2006 אחוז הילדים שאוכלים ארוחת בוקר בריאה לאחר ההתערבות, היה גבוה יותר ואחוז הילדים שלא אוכלים ארוחת בוקר בכלל היה נמוך ב-5.3% בקבוצת ההתערבות מול קבוצת הביקורת.

יחס הסיכונים (OR) ורווח בר סמך 95% (95%CI) לאכילת ארוחת בוקר בריאה ב-2006 בקבוצת המקרים ($n=417$) מול הביקורת ($n=572$), לאחר תקנון לגיל ומין היה: $OR=1.53$ (CI 95% 1.15-2.04). רק שליש מתוך 75% הילדים שאכלו ארוחת בוקר בריאה, העריכו שהם אכן אוכלים ארוחת בוקר בריאה.

מסקנות:

ניתן לומר שלאחר הטמעת התוכנית "תפור עלי", יותר ילדים אכלו ארוחת בוקר בריאה. יחד עם זאת, יש להגדיר לילדים באופן מדויק יותר מהי ארוחת בוקר בריאה ולשאוף לקידום המטרה של אכילת ארוחת בוקר כל יום.

המלצות:

1. מטרת התוכנית של תפריט מאוזן, הושגה לגבי ארוחת הבוקר.
2. הילדים שבעי רצון מהתוכנית ונראה שיש בסיס להמשיך להמליץ עליה.
3. ילד שאוכל ארוחת בוקר כל יום, נוטה לאכול אותה בריאה. מאחר ולא חל שינוי באחוז הילדים שאכל ארוחת בוקר כל יום, ייתכן שיש לחדד מטרה זו כשלב בדרך לאכילת ארוחת בוקר בריאה.
4. יש לחדד בפני הילדים: מהי בריאות ומה נחשב אוכל בריאות לארוחת הבוקר.

גילוי נאות: הפרוייקט וגם ניתוח התוצאות הם יוזמת יוניליוור ישראל – תלמה. חברת פרולוג CSM יזמות ושיווק פיתחה ומבצעת בפועל את התוכנית.