

EWA CZARNIECKA-SKUBINA, IWONA NAMYSŁAW

WYBRANE ELEMENTY ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH UCZNIÓW SZKÓŁ ŚREDNICH

Streszczenie

Celem badań ankietowych była ocena wybranych elementów zachowań żywieniowych 1015 uczniów warszawskich szkół średnich. Znaczna część badanych uczniów nie potrafiła ocenić, czy odżywia się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia lub uznawała swoje nawyki żywieniowe za nieprawidłowe. Uczniowie zazwyczaj spożywali 3 – 4 posiłki, przy czym dziewczęta istotnie częściej ograniczały liczbę posiłków w ciągu dnia. Stwierdzono wiele nieprawidłowych zachowań żywieniowych młodzieży. Ponad 80 % ogółu respondentów spożywało przekąski pomiędzy głównymi posiłkami. Warzywa były głównie spożywane jako dodatek do obiadu, nieliczna grupa młodzieży (około 10 %) spożywała je w czasie podwieczorku i kolacji. Wielu uczniów w ogóle nie spożywało pierwszego i drugiego śniadania, a na drugie śniadanie spożywało batony. Udział szkoły w kształtowaniu zachowań żywieniowych jest dość znaczny, około 30 % młodzieży deklaruowało, że wiedzę na temat racjonalnego odżywiania zdobyło w szkole. Wyniki badań ankietowych wskazują, że niezbędne jest prowadzenie edukacji żywieniowej wśród młodzieży i ich rodziców, w celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych i korygowania popełnianych w tym zakresie błędów.

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, młodzież szkół średnich, badania ankietowe

Wprowadzenie

Dowiedziany jest związek pomiędzy odżywianiem się a zdrowiem. Zachowania żywieniowe nabyte w dzieciństwie i młodości zazwyczaj powielane są w życiu dorosłym. Zależą one od wielu różnorodnych aspektów: ekonomicznych, politycznych, kulturowych, społecznych, geograficznych czy religijnych [8, 16, 29]. Stwierdzono ich ścisły związek z nawykami wyniesionymi i utrwalonymi w domu. Wszelkie nieprawidłowości w tym zakresie należy korygować już u młodzieży szkolnej, gdyż wadliwy sposób żywienia powoduje opóźnienia w rozwoju fizjologicznym, ogranicza aktywność psychofizyczną ucznia, obniża zdolność uczenia się i koncentracji uwagi [25].

Dr inż. E. Czarniecka-Skubina, mgr inż. I. Namysław, Katedra Techniki i Technologii Gastronomicznej, Wydz. Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, ul. Nowoursynowska 159 C, 02-776 Warszawa

Nieprawidłowe zachowania żywieniowe są również główną przyczyną nadwagi i otyłości prostej u młodzieży [7]. Istotną rolę w prewencji otyłości u dzieci i młodzieży odgrywa wiedza rodziców, dlatego edukacja rodziców powinna być ukierunkowana na wzmocnienie postawy świadomości i odpowiedzialności za kształtowanie zachowań żywieniowych i wzorców aktywności ruchowej dzieci [16].

Celem niniejszych badań była ocena wybranych elementów zachowań żywieniowych uczniów warszawskich szkół średnich, a w szczególności liczby i rodzaju spożywanych dań oraz napojów, jak również zainteresowania prawidłowym odżywianiem.

Material i metody badań

Badania ankietowe przeprowadzono metodą wywiadu bezpośredniego wśród uczniów losowo wybranych warszawskich szkół średnich. Uzyskano w sumie 1015 prawidłowo wypełnionych ankiet. Przeważającą liczbę respondentów stanowili uczniowie szkół ogólnokształcących (93,8 %). Były to głównie osoby w wieku 17 i 18 lat (67,7 %), w przewadze dziewczęta (56,6 % badanych) (tab. 1).

Tabela 1

Charakterystyka badanej populacji.
Description of the population surveyed.

Cechy populacji Features of the population	Grupa Group	Liczba respondentów Number of respondents [n]	Procent respondentów Percentage of respondents [%]
Ogółem Total	---	1015	100
Płeć Gender	Dziewczeta / Girls	573	56,5
	Chłopcy / Boys	442	43,5
Wiek Age	16 lat / 16 years	259	25,5
	17 lat / 17 years	368	36,3
	18 lat / 18 years	319	31,4
	19-21 lat / 19-21 years	69	6,8
Rodzaj szkoły Kind of school	Liceum ogólnokształcące Secondary School	952	93,8
	Technikum zawodowe Vocational Engineering School	63	6,2

Kwestionariusz ankiety zawierał pytania dotyczące: samooceny sposobu odżywiania przez młodzież, zainteresowań młodzieży prawidłowym żywieniem, rozumienia pojęcia potrawa prozdrowotna, liczby i rodzaju spożywanych posiłków w ciągu dnia, spożywania przekąsek pomiędzy głównymi posiłkami, źródeł zdobywania wie-

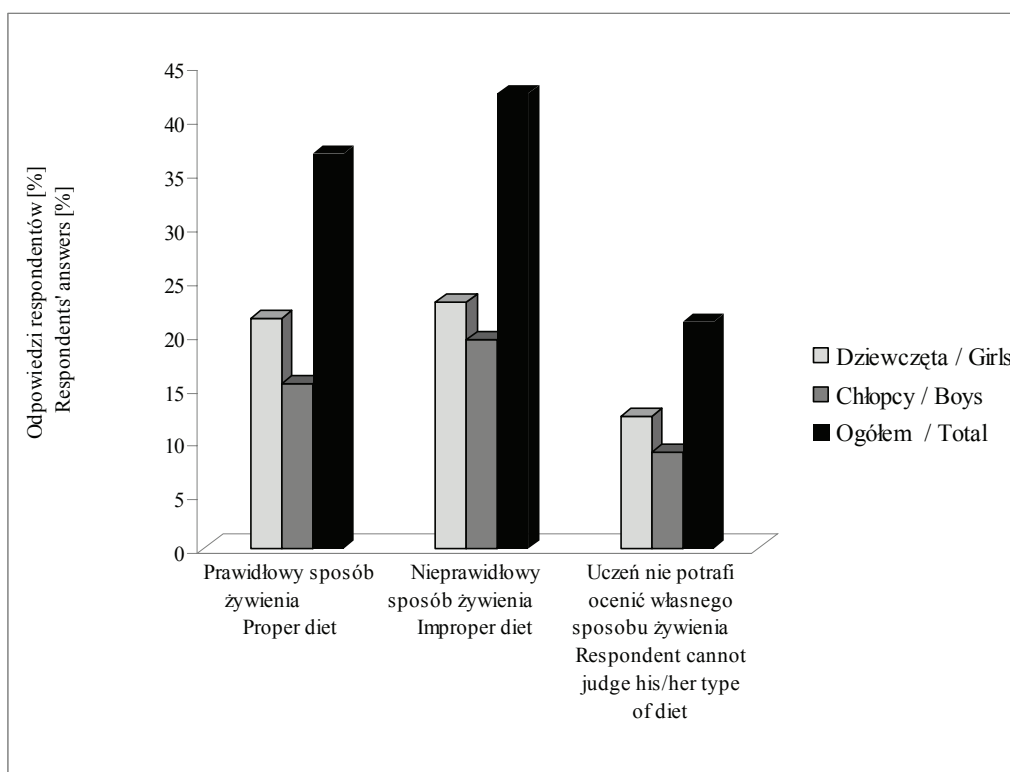
dzy żywieniowej przez młodzież, a także charakterystyki respondentów. Pytania w kwestionariuszu miały charakter zamknięty.

Analizę statystyczną uzyskanych wyników przeprowadzono z wykorzystaniem pakietu statystycznego „Statistica” PL dla Windows v.5.5. Do analizy zastosowano test χ^2 z poprawką Yatesa. Występowanie różnic statystycznie istotnych badano przy poziomie istotności $p < 0,05$.

Wyniki i dyskusja

Samoocena sposobu żywienia uczniów

Znaczna część badanych respondentów (42,3 %), niezależnie od płci (brak istotnych różnic, $p = 0,4249$), uważała, że odżywia się nieprawidłowo, natomiast 21,1 % nie potrafiło określić czy żywiło się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia (rys. 1). Tylko 36,7 % uczniów było przekonanych, że odżywia się prawidłowo. Istotnie częściej były to osoby w wieku 17 i 18 lat ($p = 0,01593$).



Rys. 1. Opinia uczniów na temat własnego sposobu odżywiania (n = 1015).

Fig. 1. Opinions of the secondary school children on their own eating habits (n = 1015).

Podobne wyniki uzyskali Kowieska i wsp. [15], 30 % ankietowanej przez nich młodzieży szkolnej uznało swój sposób odżywiania jako zdrowy. Jednakże autorzy Ci nie znaleźli potwierdzenia tej opinii w odpowiedziach dotyczących deklarowanych przez młodzież zachowań żywieniowych i stwierdzili znaczne braki wiedzy z zakresu racjonalnego odżywiania.

Zainteresowanie prawidłowym odżywianiem wśród respondentów

Okolo 41,5 % ogółu badanych respondentów wskazywało na zainteresowanie racjonalnym odżywianiem. Istotnie częściej były to dziewczęta ($p = 0,000001$). Tak wskazywało, niezależnie od wieku ($p < 0,05$), okolo 50 % dziewcząt biorących udział w badaniu. Uczniowie Ci podkreślali, że prawidłowe zasady odżywiania realizują poprzez: spożywanie produktów prozdrowotnych wzbogacanych w witaminy, składniki mineralne czy bifidobakterie (23,3 % odpowiedzi), regularność posiłków (16,8 %), częste spożywanie owoców (16,1 %), jak również spożywanie produktów z obniżoną zawartością tłuszczu, cukru, soli, czy kontrolowanie wartości energetycznej produktów (tab. 2). Można więc powiedzieć, że ta grupa uczniów wykazywała poprawne zachowania żywieniowe.

Babicz-Zielińska i wsp. [1], prowadząc badania wśród dziewcząt w wieku 13-15 lat, stwierdzili, że mimo iż 85 % respondentek deklarowało zainteresowanie zdrowym odżywianiem, to tylko 58 % spożywało posiłki regularnie, a aż 82 % dziewcząt pojadało pomiędzy głównymi posiłkami.

Osoby odpowiadające, że nie są zainteresowane zdrowym odżywianiem (58,4 % ogółu badanych) jako przyczynę wskazywały, że nie jest to dla nich ważne (30,3 % badanych). Istotnie częściej byli to chłopcy ($p = 0,000001$). Uczniowie podkreślali też, że na rodzaj posiłków nie mają wpływu, gdyż spożywają to, co przygotowują im rodzice lub dziadkowie (25,0 %). Uważali też, że brak zainteresowania zdrowym odżywianiem z ich strony jest spowodowany względami sensorycznymi, gdyż według nich te dania są niesmaczne (6,8 %).

Uczniów pytano też, czy znają pojęcie potrawa prozdrowotna i co pod tym określeniem rozumieją (rys. 2). Tylko 26,3 % badanej młodzieży znało to określenie. Rozumieli je głównie jako potrawy wzbogacane w różne dodatki, takie jak: kielki, orzechy, otręby itp., jako zgodne z zaleceniami specjalistów do spraw żywienia czy potrawy urozmaicone z dodatkiem jarzyn, surówek, soków oraz potrawy o małej zawartości tłuszczu, cholesterolu, soli, cukru, wzbogacone w błonnik, z dodatkiem bifidobakterii. Istotnie częściej na to pytanie odpowiadały dziewczęta ($r = -0,11$), które też częściej interesowały się racjonalnym odżywianiem.

Tabela 2

Sposoby realizacji racjonalnego odżywiania przez badanych respondentów (n = 422).

Ways of how the polled carry out the rules of rational nutrition (n = 422).

Realizacja racjonalnego odżywiania Carrying out the rules of rational nutrition	Ogółem odpowiedzi Total of answers		Odpowiedzi dziewcząt Girls' answers		Odpowiedzi chłopców Boys' answers		Poziom istotności Level of significance
	Wartości liczbowe Numerical values [n]	Wartości procentowe Percentage values [%]	Wartości liczbowe Numerical values [n]	Wartości procentowe Percentage values [%]	Wartości liczbowe Numerical values [n]	Wartości procentowe Percentage values [%]	
Sprawdzanie wartości energetycznej produktów Checking energy value of food products	136	13,4	105	77,2	31	22,79	0,000001
Stosowanie produktów niskokalorycznych Using low-calorie food products	100	9,9	85	85,0	15	15,0	0,000001
Stosowanie produktów o obniżonej zawartości tłuszczu Using food products with a reduced fat content	150	14,8	107	71,3	43	28,7	0,00007
Ograniczanie zawartości cukru w potrawach Cutting down on sugar content in dishes	145	14,3	105	72,4	40	27,6	0,00003
Ograniczanie zawartości soli w potrawach Cutting down on salt content in dishes	133	13,1	89	66,9	44	33,1	0,00903
Stosowanie produktów o obniżonej zawartości cholesterolu Using food products with a reduced cholesterol level	82	8,1	57	69,5	25	30,5	0,01286

c.d. Tab. 2

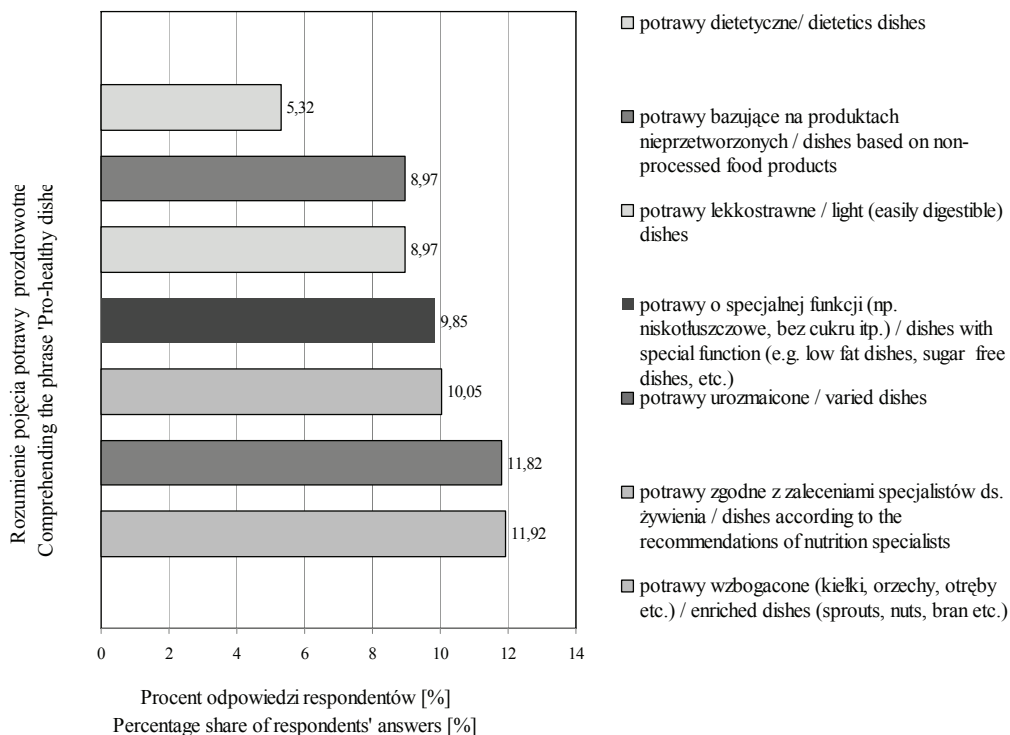
Spożywanie warzyw 4-5 razy dziennie Eating vegetables 4-5 times a day	70	6,9	46	65,7	24	34,3	0,10532
Spożywanie owoców 4-5 razy dziennie Eating fruit 4-5 times a day	163	16,1	112	68,7	51	31,3	0,00057
Spożywanie potraw lekkostrawnych Eating light dishes	144	14,2	104	72,2	40	27,8	0,00004
Spożywanie potraw wegetariańskich Eating vegetarian dishes	60	5,9	51	85,0	9	15,0	0,000001
Stosowanie produktów prozdrowotnych Using pro-healthy food products	236	23,3	155	65,7	81	34,3	0,00110
Regularność posiłków Regularity of meals	170	16,8	87	51,2	83	48,8	0,12424
Inne / Other	49	4,8	29	59,2	20	40,8	0,69274

$p < 0,05$ – różnice statystycznie istotne między odsetkiem odpowiedzi udzielanych przez dziewczęta i chłopców,

$p < 0.05$ – statistically significant differences between the percentage share of responses given by the girls and boys polled.

Liczba spożywanych posiłków

Liczba spożywanych posiłków w badanej grupie młodzieży nie była uzależniona od wieku uczniów ($p = 0,30293$), zależała natomiast od ich płci. Największa grupa uczniów spożywała 3 – 4 posiłki dziennie (rys. 3). Dziewczęta statystycznie częściej uwzględniały w swojej diecie jedynie 2 posiłki ($p = 0,00001$), co prawdopodobnie związane jest z dążeniem do uzyskania szczupłej sylwetki. Chłopcy istotnie częściej spożywali 6 i więcej posiłków ($p = 0,00001$). Na podobne zależności wskazują inni badacze tego problemu [5, 6, 15, 20, 22], według których młodzież zazwyczaj spożywa 3 – 4 posiłki dziennie. Wielu autorów [13, 25, 26] podaje dość znaczny odsetek młodzieży (12-14 %) spożywającej niewystarczającą liczbę posiłków (mniej niż 3) w ciągu dnia, podkreślając, że dziewczęta częściej spożywają mniej niż trzy posiłki dziennie.

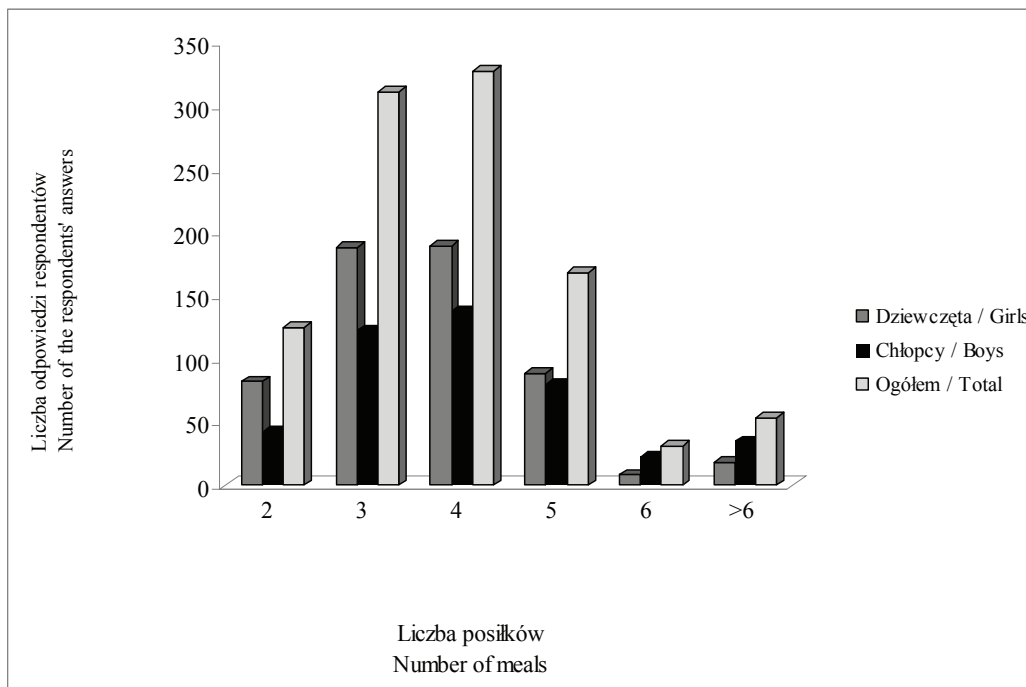


Rys. 2. Rozumienie pojęcia potrawa prozdrowotna przez respondentów (n = 1015).

Fig. 2. The way the respondents comprehend the phrase 'Pro-healthy dish' (n = 1015)

Asortyment spożywanych potraw i napojów

Asortyment potraw i napojów spożywanych przez badanych uczniów przedstawiono w tab. 3. Większość (84 %) badanej młodzieży pomiędzy głównymi posiłkami spożywa przekąski. Nie stwierdzono istotnych różnic w procentowym udziale populacji deklarującej spożywanie przekąsek między głównymi posiłkami, zarówno w zależności od płci ($p = 0,95496$), jak i wieku badanych ($p = 0,09983$). Sikora i wsp. [22] stwierdzili również, że 85 % ankietowanej przez nich młodzieży pojada między posiłkami, spożywając głównie owoce, kanapki i chipsy. Niektórzy autorzy [6, 26] podkreślają, że to chłopcy istotnie częściej pojadają pomiędzy posiłkami. Z kolei Kołajtis-Dołowy i Olechnowicz [12] stwierdziły niższy udział uczniów I i II klas szkół podstawowych (58 %) pojadających pomiędzy posiłkami. Wśród asortymentu przekąsek spożywanych przez uczniów autorki te wymieniają najczęściej kanapki i owoce (21 % badanych dzieci), batony, jogurty oraz chipsy (po 8 %), jak również czekolady, warzywa, kisiele, budynie, paluszki oraz frytki.



Rys. 3. Deklarowana przez uczniów liczba posiłków spożywanych dziennie (n = 1015).

Fig. 3. Number of daily meals as declared by the secondary school children (n = 1015).

Wielu badanych uczniów nie spożywało pierwszego i drugiego śniadania (około 17 %), przy czym istotnie częściej tych posiłków nie uwzględniały dziewczęta ($p < 0,05$) (tab. 3), na co wskazują również inni autorzy [21]. Według Suligi [23], w środowisku wiejskim wyższy odsetek dzieci (21,5 %) nie spożywa pierwszego śniadania, podczas gdy drugiego śniadania tylko 12,6 %. Cytowana autorka podkreśla, że częstość i regularność spożywania śniadań przez dzieci zależy od płci i od sytuacji ekonomiczno-społecznej rodzin, co podają również Rampersaud i wsp. [21]. Według tych autorów śniadania nie spożywa 8 – 12 % dzieci w wieku do 10 lat, 20 % w wieku 11 – 14 lat i aż 30 % w wieku 15 – 18 lat. Z kolei według wyników Szczepaniak i wsp. [25], pierwsze i drugie śniadania były posiłkami najczęściej spożywanymi przez młodzież w wieku 16 – 19 lat. Szczepańska i wsp. [26], badając młodzież gimnazjalną ze szkoły mistrzostwa sportowego, stwierdzili, że 17 % uczniów nie spożywało I śniadania, a 13 % spożywało je nieregularnie. Było to szczególnie niepokojące, z uwagi na niskie stężenie glukozy we krwi po nocnej przerwie, co wpływa na samopoczucie, procesy poznawcze, ale również na zdolność do wykonywania wysiłku sportowego.

Tabela 3

Asortyment potraw i napojów spożywanych przez respondentów podczas poszczególnych posiłków (n = 1015).

Assortment of dishes and drinks eaten & drunk by the respondents during the individual meals (n = 1015).

Asortyment Assortment	Rodzaj posiłku [% odpowiedzi]/poziom istotności Kind of meals [% of answers]/level of significance				
	Śniadanie Breakfast	II śniadanie 2 nd breakfast (brunch)	Obiad Dinner	Podwie- czorek Afternoon snack	Kolacja Supper
Nic nie spożywają Do not eat anything at all	17,5 p = 0,00022	16,7 p = 0,04632	-	33,2 NS	15,9 p = 0,00001
Jogurt Yoghurt	-	12,5 p = 0,00001	-	-	24,5 NS
Zupa Soup	31,4 NS	-	62,3 NS	-	-
Serek homogenizowany Cream Cheese	16,6 NS	-	-	-	18,9 p = 0,03147
Kanapka Sandwich	64,1 p = 0,000001	72,4 NS	-	19,9 p = 0,00002	68,2 p = 0,000001
Owoce Fruit	9,7 NS	31,7 p = 0,000001	-	40,9 p = 0,00012	23,7 NS
Warzywa Vegetables	-	-	-	8,4 NS	11,9 NS
Ziemniaki (frytki lub ryż), mięso, surówka Potatoes (French fries or rice), meat, salad	-	-	69,6 (frytki 21,1; lub ryż 36,6) p = 0,000001	-	-
Frytki, ryba, surówka French fries, fish, salad	-	-	16,4 p = 0,00743	-	-
Dania jednogarnkowe Hotpots	-	-	34,6 NS	-	-
Batony Bars (chocolate)	-	24,8 NS	-	23,1 NS	-
Ciastka (drożdżówka) Teacakes (buns)	-	-	-	22,4 p = 0,00002	-
Inne dania (np. pizza) Other dishes (e.g. pizza)	13,2 NS	8,6 NS	29,2 (19,4) p = 0,00220	6,6 NS	9,9 NS
Herbata Tea	56,4 NS	9,2 NS	31,6 NS	25,4 NS	47,6 NS
Soki Juices	14,1 NS	28,5 NS	38,4 NS	21,9 NS	19,1 p = 0,00500
Przekąski pomiędzy posiłkami Snacks between meals	84,3 NS				

$p < 0,05$ – różnice statystycznie istotne między odsetkiem odpowiedzi udzielanych przez dziewczęta i chłopców,

$p < 0.05$ – statistically significant differences between the percentage of girls' and boys' answers;

NS - różnice statystycznie nieistotne między odsetkiem odpowiedzi udzielanych przez dziewczęta i chłopców,

NS – statistically insignificant differences between the percentage of girls' and boys' answers.

Niektórzy autorzy [14] wskazują na małą skuteczność w Polsce kampanii na rzecz upowszechniania śniadań szkolnych. Należy podkreślić, że regularne spożywanie śniadań przez młodzież szkolną jest szczególnie ważne. Prawidłowe wykorzystanie składników pokarmowych przez człowieka ma miejsce wówczas, gdy posiłki są właściwie rozłożone w ciągu dnia. Nie spożywanie przez młodzież szkolną śniadań może powodować obniżenie wydolności fizycznej i umysłowej oraz wpływać na złe samopoczucie. Śniadanie należy traktować bowiem jako część zdrowej diety i stylu życia [21]. Dzieci w wieku szkolnym, które opuszczały pierwsze śniadanie cechowało niższe dobowe spożycie energii, białka, witamin i składników mineralnych [2, 17].

Podczas śniadań uczniowie najczęściej spożywali kanapki (około 64 – 70 % badanych), przy czym istotnie częściej takie spożycie deklarowali chłopcy ($p = 0,000001$) (tab. 3). W czasie pierwszego śniadania uczniowie zazwyczaj pili herbatę (56,4 %), a w czasie drugiego śniadania – soki (28,5 %), co prawdopodobnie związane jest z tym, że nie we wszystkich szkołach można wypić gorący napój. Niepokojący jest fakt spożywania przez młodzież batonów na drugie śniadanie (24,8 % badanych), co wiąże się z ich łatwą dostępnością w sklepikach szkolnych. Według Suligi [23], dzieci jako drugie śniadanie zazwyczaj spożywają kanapki (51 %), drożdżówki (20 %), owoce (15 %) i słodycze (12,8 %).

Jak wynika z deklaracji badanych uczniów, obiad był jedynym posiłkiem w ciągu dnia spożywanym przez wszystkich respondentów. Składał się zazwyczaj z zupy (ponad 60 % badanych) i ziemniaków, frytek lub ryżu z mięsem (rzadziej z rybą) oraz surówki (tab. 3). Niektórzy uczniowie deklarowali spożycie tzw. dań jednogarnkowych (34,6 %), a około 20 % uczniów pizzy. Podobnie podają inni autorzy [20, 24, 26], według których obiad jest posiłkiem najczęściej spożywanym w ciągu dnia przez młodzież w wieku 13 – 19 lat.

Około 1/3 badanych osób nie spożywała podwieczorku. Respondenci, którzy uwzględniali ten posiłek w swoim żywieniu spożywali owoce (40,9 %), słodycze (45,5 %), kanapki (19,9 %), rzadziej warzywa (8,4 %), a pili głównie herbatę i soki (tab. 3). Jak wskazują Pietruszka i wsp. [19], soki owocowe były najbardziej popularnymi napojami spożywanymi przez młodzież w wieku 16 – 20 lat. Dzielne spożycie napojów przez młodzież wynosiło 2,4 l, w tym herbata stanowiła 0,5 l, soki ogółem, napoje owocowe i nektary – 0,5 l, mleko i napoje mleczne – 0,4 l, wody butelkowane – 0,4 l, gazowane napoje słodzone i napoje typu cola – 0,2 l. Według Cisek i wsp. [4], w grupie młodzieży w wieku 13 – 15 lat, badanej przez te autorki, podwieczorek spo-

żywało jedynie co drugie dziecko. W niniejszych badaniach uczniowie deklarowali spożywanie podczas kolacji kanapek i herbaty.

Z przeprowadzonych badań wynika, że niewielu uczniów spożywało 4 – 5 razy dziennie owoce i warzywa. Najczęściej stanowiły one dodatek do drugiego śniadania i podwieczorku. Warzywa były zazwyczaj spożywane jako dodatek do obiadu. Nieliczna grupa młodzieży (około 10 %) spożywała je na podwieczorek i kolację. Były także składnikiem kanapek, które stanowiły podstawowy posiłek pierwszego i drugiego śniadania oraz kolacji.

Jeżewska-Zychowicz [8] wskazuje na niski poziom wiedzy żywieniowej wśród uczniów. Szczerbiński i Karczewski [24] również wykazali wiele nieprawidłowości w zachowaniach żywieniowych badanej przez nich młodzieży, w tym nieregularność posiłków, rzadkie spożywanie warzyw, owoców, mleka i jego przetworów, częste spożycie słodczy i napojów typu „soft drink”.

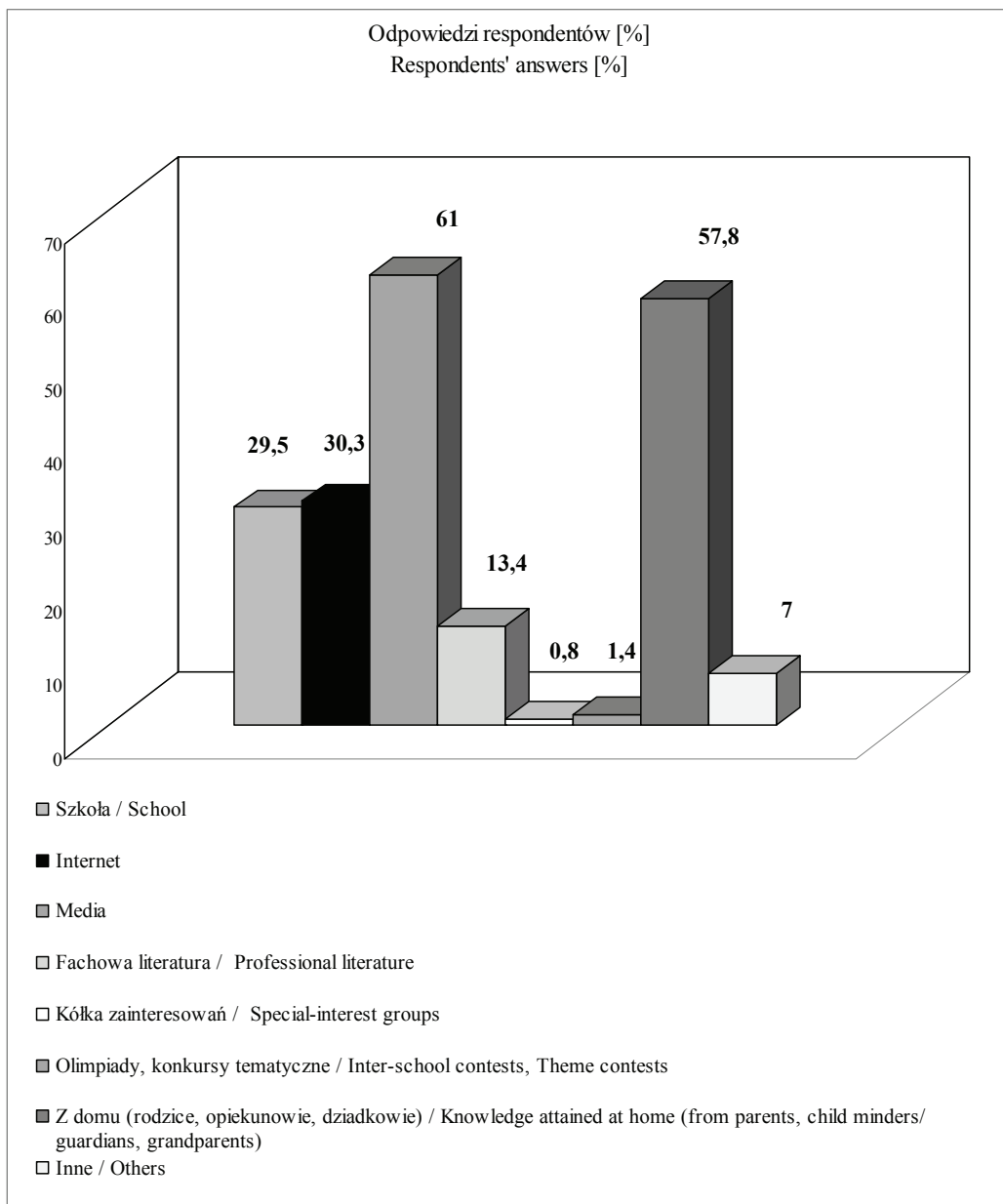
Źródła wiedzy o żywieniu

Badani uczniowie zadeklarowali, że wiedzę z zakresu żywienia czerpią z różnorodnych źródeł (rys. 4), przede wszystkim z mediów (61 % badanych), z internetu (30 %) oraz z domu (58 %). Potwierdzają to również badania Berg i wsp. [2]. Uczniowie rzadziej podawali szkołę jako źródło wiedzy żywieniowej (29 %), w tym nieliczni (0,8 %) pozalekcyjne kółka zainteresowań. Mały procent respondentów (6,8 %), w tym osoby chore na cukrzycę, deklarowały też inne źródła wiedzy, takie jak: lekarze i poradnie. Według niektórych autorów [9, 18] rodzice są dla dzieci najlepszym źródłem wiedzy o żywieniu. Podkreślają oni też bardziej efektywny w tym zakresie wpływ nauczycieli na rodziców niż na uczniów.

Według Jeżewskiej-Zychowicz [9, 10] sposób żywienia młodzieży szkolnej w dużym stopniu uwarunkowany jest środowiskiem rodzinnym, co wynika z odmiennych systemów wartości, stylu życia, sposobu zaopatrywania się w żywność. Drugim, poza rodziną, środowiskiem wychowawczym jest szkoła, w której w ramach zajęć lekcyjnych i przekazywanej na nich wiedzy żywieniowej, a także poprzez posiłki oferowane w stołówce szkolnej czy w internacie można oddziaływać na zachowania żywieniowe. Autorka ta dowiodła bardziej prawidłowego sposobu żywienia dziewcząt zamieszkałych w czasie roku szkolnego w internacie niż w domu.

Podsumowując, zwyczaje żywieniowe młodzieży, jak wykazano w niniejszych badaniach i na co wskazuje wielu autorów [4, 8, 9, 10, 20], nie w pełni są prawidłowe. Wielu uczniów popełnia szereg błędów żywieniowych, takich jak: niedostateczna liczba posiłków w ciągu dnia, a zwłaszcza nie spożywanie śniadań czy dość monotonna dieta, obejmująca spożywanie kanapek podczas większości posiłków. Cisek i wsp. [4] zwracają uwagę na wzrost częstości występowania nieprawidłowych zachowań żywieniowych w okresie dorastania młodzieży, dlatego też postulują monitorowanie zacho-

wań żywieniowych dorastającej młodzieży. W tym okresie, zwłaszcza dziewczęta, dodatkowo stosują diety redukujące masę ciała, co może powodować określone zaburzenia zdrowotne [20].



Rys. 4. Źródła wiedzy uczniów o prawidłowym żywieniu (n = 1015)

Fig. 4. Sources of school children's knowledge about well-balanced diet (n = 1015)

Należy postulować, aby szkoła bardziej włączała się w kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, nie tylko poprzez edukację młodzieży, ale również ich rodziców. Ważne jest zwrócenie uwagi na to, co uczniowie spożywają w szkole na drugie śniadanie, a także kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez poprawną organizację stołówki, gdyż jak wskazują badania Klebaniuk [11] nie zawsze oferowane w nich posiłki odpowiadają zalecanym normom dla młodzieży. Niezbędna jest także kontrola asortymentu produktów spożywczych w sklepiku szkolnym, gdyż jak wykazały Urbańska i Czarniecka-Skubina [28], w sklepikach szkolnych brak jest produktów prozdrowotnych, a jest dużo słodczy, przekąsek i dań typu fast-food w niskich cenach, dostępnych dla większości uczniów. Szponar i Turlejska [27] uważają, że posiłek szkolny powinien być integralną częścią procesu nauczania i wychowania.

Wnioski

1. Badania ankietowe dowiodły, że młodzież najczęściej spożywa 3 - 4 posiłki dziennie. Równocześnie, przeważająca część ankietowanych (84 %) pojada pomiędzy posiłkami różnego rodzaju przekąski.
2. Znaczna część badanych uczniów nie potrafi ocenić czy odżywia się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia bądź uznaje swoje nawyki żywieniowe za nieprawidłowe.
3. Informacje żywieniowe młodzież zdobywa za pośrednictwem mediów oraz w domach rodzinnych, rzadziej w szkołach czy w ramach pozalekcyjnych kółek zainteresowań.
4. Niezbędnym wydaje się prowadzenie edukacji żywieniowej wśród młodzieży i ich rodziców, w celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych młodzieży i korygowania popełnianych w tym zakresie błędów.

Literatura

- [1] Babicz-Zielińska E., Nazarewicz R., Schlegel-Zawadzka M.: Postrzeganie własnej sylwetki a możliwości występowania zaburzeń w odżywianiu w grupie nastolatków. *Żyw. Człow. Metab.*, 2002, **29**, Supl., 366-370.
- [2] Berg M.Ch., Jonsson J., Conner M.T., Lissner L.: Relation between breakfast food choices and knowledge of dietary fat and fiber among Swedish schoolchildren. *J. Adolesc. Health*, 2002, **31**, 199-207.
- [3] Berkey C.S., Rockett H.R.H., Gillman M.W., Field A.E., Colditz G.A.: Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *Int. J. Obes.*, 2003, **27**, 1258-1266.
- [4] Cisek M., Martko H., Schlegel-Zawadzka M.: Ocena sposobu żywienia uczniów w Zubrzycy Górnej. *Żyw. Człow. Metab.*, 2007, **34**, 1/2, 595-601.

- [5] Czarnocińska J., Wądołowska L., Dymkowska M., Szelc M.: Edukacja żywieniowa a dojadanie między posiłkami przez młodzież z Technikum Gastronomicznego. *Nowiny Lekarskie*, 2001, **70**, 9, 1043-1049.
- [6] Gacek M., Fiedor M.: Charakterystyka sposobu odżywiania się młodzieży w wieku 14 - 18 lat. *Rocz. PZH*, 2005, **56**, 1, 49-56.
- [7] Harton A., Sa'eed Bawa, Weker H.: Przyczyny nadwagi i otyłości prostej u młodzieży w wieku 13 – 15 lat – aspekt żywieniowy. *Żyw. Człow. Metab.*, 2002, **29**, Supl., 226-230.
- [8] Jeżewska-Zychowicz M.: Ocena poziomu wiedzy żywieniowej młodzieży w wieku 13 –15 lat w perspektywie prewencji chorób dietozależnych. *Żyw. Człow. Metab.*, 2004, **31**, Supl., cz. II, 86 - 98.
- [9] Jeżewska-Zychowicz M.: Czynniki warunkujące współczesne zachowania żywieniowe w opinii kobiet. *Żyw. Człow. Metab.*, 1998, **25**, 4, 379-386.
- [10] Jeżewska-Zychowicz M.: Wpływ wybranych czynników środowiskowych na sposób żywienia uczennic szkół gastronomicznych. *Żyw. Człow. Metab.*, 2002, **29**, Supl., 143-149.
- [11] Klebaniuk R.: Wartość energetyczna i odżywcza obiadów w stołówce szkolnej w zależności od pory roku. *Żyw. Człow. Metab.*, 2007, **34**, 1/ 2, 666-671.
- [12] Kołajtis-Dołowy A., Olechnowicz I.: Rola telewizyjnej reklamy żywności w kształtowaniu postaw i zachowań żywieniowych dzieci. *Żyw. Człow. Metab.*, 2002, **29**, Supl., 360-365.
- [13] Kołajtis-Dołowy A., Pietruszka B., Waszczeniuk-Uliczka M., Chmara-Pawlińska R.: Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z Warszawy. *Żyw. Człow. Metab.*, 2003, **30**, 1/2, 182-187.
- [14] Komosińska K., Woynarowska B., Mazur J.: Zachowania zdrowotne związane z żywieniem u młodzieży szkolnej w Polsce w latach 1990-1998. *Żyw. Człow. Metab.*, 2001, **28**, 1, 17-30.
- [15] Kowieska A., Biel W., Stanisławski A.: Zwyczaje żywieniowe i czynniki wyboru żywności wśród młodzieży szkoły średniej. *Żyw. Człow. Metab.*, 2007, **34**, 1/2, 727-732.
- [16] Matecka M., Głowacka-Rębała A.: Zachowania zdrowotne rodziców a problem otyłości u dzieci. *Żyw. Człow. Metab.*, 2007, **34**, 3/4, 991-996.
- [17] Nicklas T.A., Reger C., Myers L., O'Neil C.: Breakfast consumption with and without vitamin - mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. *J. Adolesc. Health*, 2000, **27**, 314-321.
- [18] Noble C., Corney M., Eves A., Kipps M., Lumbers M.: Food choice and schoolmeals: primary schoolchildrens perceptions of the healthiness of foods and nutritional implications of food choices. *Hospit. Management*, 2000, **19**, 413-432.
- [19] Pietruszka B., Dołowa J., Osypiuk D.: Udział soków i wód mineralnych w spożyciu napojów przez młodzież szkół średnich Płocka i Białej Podlaskiej. *Żyw. Człow. Metab.*, 2002, **29**, Supl., 132-136.
- [20] Piórecka B., Jagielski P., Wójcik K., Żwirska J., Schlegel-Zawadzka M.: Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej w Małopolsce. *Żyw. Człow. Metab.*, 2007, **34**, 1/2, 620-628.
- [21] Rampersaud G.C., Pereira M.A., Girard B.L., Adams J., Metz J.D.: Breakfasts Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *J. Am. Diet. Assoc.*, 2005, **105**, 5, 743-60.
- [22] Sikora E., Leszczyńska T., Szymański P.: Share of fast food products in dietary behaviour of young people. *Pol. J. Food Nutr. Sci.*, 2007, **57**, 3, 373-380.
- [23] Suliga E.: Ocena częstości spożycia śniadań wśród dzieci wiejskich. *Rocz. PZH*, 2005, **56**, 3, 259-265.
- [24] Szczerbiński R., Karczewski J.: Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w powiecie sokólskim. *Żyw. Człow. Metab.*, 2007, **34**, 3/4, 878-884.
- [25] Szczepaniak B., Flaczyk E., Górecka D.: Częstość spożycia wybranych produktów w zależności od sytuacji materialnej młodzieży. *Żyw. Człow. Metab.*, 2002, **29**, Supl., 137-142.

- [26] Szczepańska B., Malczewska-Lenczowska J., Gajewski J.: Zwyczaje żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z warszawskiej szkoły mistrzostwa sportowego. *Żyw. Człow. Metab.*, 2007, **34**, 1/2, 578-586.
- [27] Szponar L., Turlejska H.: Aktualne zagadnienia żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w placówkach oświatowo-wychowawczych. *Żywn. Żyw. Zdr.*, 1996, **1**, 21-28.
- [28] Urbańska I., Czarniecka-Skubina E.: Częstotliwość spożycia przez młodzież produktów spożywczych oferowanych w sklepikach szkolnych. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2007, **3** (52), 193-204.
- [29] Ward-Begnoche W.L., Gance-Cleveland B.: Promoting Behavioral Change in Overweight Youth. *J. Pediat. Health Care*, 2005, **19**, 5, 318-328.

SOME SELECTED ELEMENTS OF NUTRITIONAL BEHAVIOURS OF SECONDARY SCHOOL CHILDREN

S u m m a r y

The objective of the questionnaire survey was to evaluate some selected elements of nutritional behaviours of 1015 secondary school children in Warsaw. The substantial number of the polled could not judge whether or not they ate properly and in accordance with the principles of well-balanced diet or they found their dietary habits to be improper. The secondary school children usually ate 3 - 4 meals a day; the girls cut down, significantly more often than the boys, on the number of their meals per day. A lot of improper dietary habits were found among the secondary school children. More than 80 % of all the respondents ate snacks between main meals. Vegetables were eaten mainly as an addition to lunch/dinner, and only a few children (about 10 %) had vegetables for their afternoon snack and dinner. Many secondary school children did not have their first and second breakfast at all, or they had just bars (of chocolate) for their second breakfast. The secondary schools contribute significantly to forming proper nutritional behaviours of their students, and ca. 30 % of the secondary school children declared to have acquired their knowledge of rational nutrition at school. The results of this questionnaire survey prove that it is indispensable to carry out nutrition education among school children and their parents in order to develop proper diet habits and to rectify mistakes made in this field.

Key words: nutritional behaviours, secondary school children, questionnaire survey 