

Anna Platta, Ewa Babicz-Zielińska, Małgorzata Cyra

OCENA ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH WYBRANYCH UCZNIÓW W WIEKU 13 – 16 LAT UCZĘSZCZAJĄCYCH DO GIMNAZJUM NR 2 W BYTOWIE

Katedra Handlu i Usług, Wydział Przedsiębiorczości i Towaroznawstwa
Akademii Morskiej w Gdyni
Kierownik: prof. zw. dr hab. inż. *E. Babicz-Zielińska*

Celem przeprowadzonych badań była ocena zwyczajów żywieniowych wybranych uczniów w wieku od 13 do 16 lat, uczęszczających do Gimnazjum nr 2 w Bytowie.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że w celu promocji prawidłowych nawyków żywieniowych i poprawy kondycji fizycznej młodzieży należałoby zachęcić uczniów do zwiększenia spożycia warzyw, owoców i wody mineralnej oraz do uczęszczania na zajęcia sportowe. Reprezentowana przez uczniów wiedza z zakresu prawidłowego odżywiania jest niewystarczająca, a podejmowana aktywność fizyczna na niskim poziomie, co daje złe rokowania na przyszłość dla tej grupy wiekowej w zakresie rozwoju cech zespołu metabolicznego w wieku dorosłym.

Hasła kluczowe: młodzież gimnazjalna, zwyczaje żywieniowe
Key words: young people aged 13 - 16 years, eating habits

Racjonalne żywienie według Bergera, znajdujące zastosowanie w żywieniu młodzieży, można sprowadzić do 4 punktów: umiaru - nieprzejadania się i częstszej konsumpcji posiłków w mniejszych objętościach, urozmaicenia - przestrzeganie zasad zestawiania i proporcji produktów zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia, uregulowania - stałej liczby posiłków spożywanych o stałej porze, unikania nadmiaru cukrów prostych, tłuszczów zwierzęcych i soli (1, 2). Odpowiednie odżywianie wpływa bardzo pozytywnie na rozwój fizyczny jak i umysłowy, ma lepsze samopoczucie, chętnie uczestniczy w różnorodnych zajęciach, jak również osiąga lepsze wyniki w nauce (2, 3).

Złe nawyki żywieniowe mają szczególny wpływ na młody organizm na etapie jego kształtowania. Do najczęstszych błędów popełnianych w żywieniu młodzieży należą: nieregularne spożywanie posiłków, brak spożycia pierwszego śniadania, jak również mleka, owoców i warzyw. Zauważa się zbyt częstą konsumpcję słodczy oraz produktów typu fast-food (1). Spożywanie żywności typu fast-food i produktów przekąskowych, zwykle o wysokiej wartości kalorycznej, wnosi do diety obok znacznej ilości tłuszczów, węglowodanów, nasyconych kwasów tłuszczowych, soli, cukrów prostych również znaczne ilości niekorzystnych dla zdrowia związków

chemicznych powstających w procesach termicznego przetwarzania żywności, takich jak: akryloamid, czy izomery trans kwasów tłuszczowych, których obecność w diecie powoduje wzrost stężenia cholesterolu LDL i spadek cholesterolu HDL (4). Długie okresy niedoborów pokarmowych u młodzieży w okresie dorastania mogą pozostawiać nieodwracalne następstwa, takie jak np.: zahamowanie wzrostu czy zniekształcenie kośćca na skutek krzywicy (5).

Błędy żywieniowe związane są z nadmierną konsumpcją, dotyczą w szczególności zbyt dużej ilości energii pobieranej wraz z pożywieniem, zbyt wysokiej energii w pożywieniu pochodzącej z tłuszczów kosztem poboru energii z węglowodanów złożonych, nadmiaru tłuszczów zwierzęcych o wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w pożywieniu przy jednoczesnym małym spożyciu jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, nadmiaru w pożywieniu łatwo przyswajalnych jedno- i dwucukrów oraz wysokiego spożycia soli kuchennej. Popelniane błędy żywieniowe, zwłaszcza związane z nadmierną konsumpcją, przy jednoczesnym braku aktywności ruchowej, inicjują rozwój chorób metabolicznych polskiej populacji (1, 2). U około 10% otyłych dzieci i młodzieży stwierdza się depresję powodowaną między innymi niską samooceną oraz brakiem poczucia własnej wartości (5).

Celem pracy była ocena zwyczajów żywieniowych wybranych uczniów w wieku od 13 do 16 lat, uczęszczających do Gimnazjum nr 2 w Bytowie.

MATERIAŁ I METODY

Badanie empiryczne zostało zrealizowane w 2011 roku w grupie 100 losowo wybranych uczniów Gimnazjum nr 2 w Bytowie, w tym 48 dziewcząt i 52 chłopców. W celu weryfikacji celu pracy sformułowano hipotezę badawczą: uczniowie klas gimnazjalnych nie znają i nie przestrzegają zasad zdrowego odżywiania, a ich aktywność fizyczna jest na niskim poziomie. W pracy podjęto próbę wykazania nieprawidłowości w odżywianiu w grupie wiekowej od 13 do 16 lat, biorąc pod uwagę płeć respondentów. W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz, w którym zastosowano pytania typu zamkniętego. Zakres przeprowadzonych badań obejmował ocenę ilości i częstotliwości posiłków spożywanych w ciągu dnia, ocenę rodzaju produktów wchodzących w skład głównych posiłków, wytypowanie produktów dojadanych między posiłkami, ocenę rodzaju najczęściej wypijanych napojów oraz określenie rodzaju aktywności fizycznej podejmowanej przez młodzież uczącą się w gimnazjum.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Prawidłowy rozwój młodzieży uzależniony jest od racjonalnego odżywiania się. Wskazane jest, aby codziennie o regularnych porach spożywała ona od 4 do 5 posiłków. Bezwzględnie należy unikać mniejszej ilości posiłków niż 3 w ciągu dnia (6).

Tabela 1. Zwyczaje żywieniowe młodzieży w wieku gimnazjalnym (%)

Table 1. The eating habits of teenagers – middle school students (%)

Spożycie pierwszego śniadania	Uczennice	Uczniowie	Ogółem	Spożycie drugiego śniadania	Uczennice	Uczniowie	Ogółem
Tak, jadam	19	34	53	Tak, jadam	19	18	37
Nie jadam	6	5	11	Nie jadam	7	12	19
Nieregularnie	23	13	36	Nieregularnie	22	22	44
Produkty spożywanie na pierwsze śniadanie	Uczennice	Uczniowie	Ogółem	Produkty spożywanie na drugie śniadanie	Uczennice	Uczniowie	Ogółem
Kanapki	24	37	61	Kanapki	22	22	44
Słodycze	1	0	1	Słodycze	5	3	8
Fast-food	0	2	2	Fast-food	11	9	20
Owoce	3	0	3	Owoce	3	6	9
Warzywa	0	0	0	Warzywa	0	0	0
Mleko, przetwory mleczne	14	8	22	Mleko, przetwory mleczne	0	0	0
Nie jadam	6	5	11	Nie jadam	7	12	19
Spożycie obiadu	Uczennice	Uczniowie	Ogółem	Spożycie podwieczorku	Uczennice	Uczniowie	Ogółem
Tak, jadam	39	49	88	Tak, jadam	14	17	31
Nie jadam	2	0	2	Nie jadam	9	15	24
Nieregularnie	7	3	10	Nieregularnie	25	20	45
Produkty spożywanie na obiad	Uczennice	Uczniowie	Ogółem	Produkty spożywanie na podwieczorek	Uczennice	Uczniowie	Ogółem
Gorący posiłek dwudaniowy	6	11	17	Kanapki	4	8	12
Gorący posiłek jednodaniowy	35	40	75	Słodycze	22	14	36
Odzgrzewany obiad	5	0	5	Fast-food	1	3	4
				Owoce	10	11	21
Jedzenie typu fast-food (pizza, hamburger, itp.)	1	1	2	Warzywa	1	0	1
				Mleko, przetwory mleczne	2	1	3
Inne produkty	1	0	1	Inne produkty	0	1	1
Nie jadam	0	0	0	Nie jadam	8	14	22

Spżycie kolacji	Uczen- nice	Ucznio- wie	Ogół- tem	Częstotli- wość doja- dania między posiłkami	Uczen- nice	Ucznio- wie	Ogół- tem
Tak, jadam	35	40	75	Codziennie	27	35	62
Nie jadam	5	2	7	Kilka razy w tygodniu	16	11	27
				1 raz w tygodniu	4	4	8
Nieregularnie	8	10	18	Nieregularnie	0	0	0
				Nie dojadam	1	2	3
Produkty spożywa- nie na kolację	Uczen- nice	Ucznio- wie	Ogół- tem	Produkty do- jadane mie- dzy posil- kami	Uczen- nice	Ucznio- wie	Ogół- tem
Kanapki	25	28	53	Kanapki	1	7	8
Słodycze	0	0	0	Słodycze	28	23	51
Fast-food	0	3	3	Fast-food	4	5	9
Owoce	1	1	2	Owoce	11	15	26
Warzywa	3	0	3	Warzywa	1	0	1
Mleko, przetwory mleczne	8	6	14	Mleko, prze- twory mlecz- ne	1	0	1
Ciepły posiłek	4	11	15				
Inne produkty	2	1	3	Inne pro- dukty	1	0	1
Nie jadam	5	2	7	Nie dojadam	1	2	3
Konsumowane na- poje w ciągu dnia	Uczen- nice	Ucznio- wie	Ogół- tem	Forma spęd- zania wol- nego czasu	Uczen- nice	Ucznio- wie	Ogół- tem
Słodzone napoje gazowane	14	22	36	Zajęcia spor- towe	13	14	27
Słodzone napoje nie gazowane	5	13	18	Przed kom- puterem	13	23	36
Woda mineralna	14	12	26	Przed telewi- zorem	7	7	14
Napoje mleczne	0	2	2	Inna forma	15	8	23
Soki	15	3	18				

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że 27% (13% dziewcząt i 14% chłopców) gimnazjalistów konsumuje w ciągu dnia pięć posiłków, 34% (17% dziewcząt i chłopców) cztery posiłki, 28% (13% dziewcząt i 15% chłopców) trzy posiłki, 6% (4% dziewcząt i 2% chłopców) dwa posiłki, a 5% (1% dziewcząt i 4% chłopców) sześć i więcej posiłków w ciągu dnia. Ponad połowa badanych gimnazjalistów spożywała pierwsze śniadanie (53%, w tym 19% dziewcząt i 34%

chłopców), a 11% uczniów rezygnowało z tego posiłku (tab. I). W przypadku spożycia drugiego śniadania 37% uczniów zadeklarowało, że spożywa go codziennie (19% dziewcząt i 18% chłopców), 44% nieregularnie, a 19% (7% dziewcząt i 12% chłopców) że go nie spożywa (tab. I). Regularna konsumpcja zarówno pierwszego jak i drugiego śniadania pozytywnie wpływa na funkcjonowanie młodego organizmu przez cały dzień. Jednak najważniejsze jest, by przekonać uczniów o konieczności konsumpcji pełnowartościowego śniadania, które powinno składać się z pieczywa, dodatku białkowego i tłuszczowego, warzyw oraz mleka (6) (tab. I). Najobfitszym posiłkiem podczas całego dnia powinien być obiad, który musi pokrywać od 30 do 35% dziennej racji pokarmowej. Powinien on się składać z dwóch dań, to jest: zupy oraz dania głównego, będącego źródłem białka, węglowodanów oraz z warzyw (6). Stwierdzono, że 88% gimnazjalistów (39% dziewcząt i 49% chłopców) spożywało obiad w domu składający się najczęściej z jednodaniowego, gorącego posiłku (35% dziewcząt i 40% chłopców) (tab. I). W żywieniu młodzieży od 5 do 10% dziennej racji pokarmowej powinien stanowić podwieczorek, zawierający w swym składzie mleko oraz owoce (6). Spośród gimnazjalistów 31% (14% dziewcząt i 17% uczniów) zadeklarowało, że spożywało podwieczorek codziennie, a 45% nieregularnie. Najczęściej na podwieczorek gimnazjaliści spożywali słodczyce (36%, w tym 22% dziewcząt i 14% chłopców) (tab. I). W przypadku konsumpcji kolacji 75% gimnazjalistów (35% dziewcząt i 40% chłopców) zadeklarowało, że spożywało ten posiłek codziennie. Najczęściej spożywaną formą tego posiłku, podobnie jak w przypadku pierwszego i drugiego śniadania w grupie 53% uczniów były kanapki (25% dziewcząt i 28% chłopców) (tab. I). Produkty spożywane w ramach kolacji powinny być lekko strawne, serwowane w formie ciepłego posiłku lub kanapek (6). 27% (13% dziewcząt i 14% chłopców) gimnazjalistów spożywało ten posiłek nie później niż dwie godziny przed snem, a 28% (19% dziewcząt i 9% chłopców) do jednej do dwu godzin (tab. I).

Istotną rolę w promowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych odgrywa regularność spożywania posiłków, niedojadanie pomiędzy posiłkami, a także zwiększenie podaży w codziennej diecie wody mineralnej, warzyw i owoców zapewniające odpowiednią podaż witamin, składników mineralnych i błonnika. Rzadkie spożywanie posiłków (1-2 posiłków) może nasilać gromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie (6). Stwierdzono, że 62% gimnazjalistów (27% dziewcząt i 35% chłopców) dojada codziennie między posiłkami. Produktami dojadanymi były: słodczyce (51% ogółu badanych), owoce (26% ogółu badanych), kanapki (8% ogółu badanych), żywność typu fast-food (10% ogółu badanych) (tab. I). Badanie przeprowadzone przez zespół SGGW w Warszawie na 250 osobowej grupie młodzieży w wieku od 15 do 18 lat wykazały, że żywność typu fast-food ma znaczny udział w diecie młodzieży, co może doprowadzić do utrwalenia złych nawyków żywieniowych w tej grupie wiekowej (7). Konsumpcja wody mineralnej w badanej grupie gimnazjalistów kształtowała się na dość niskim poziomie. Jej spożycie zadeklarowało tylko 26% ogółu badanych uczniów. Najchętniej gimnazjaliści wypijali słodzone napoje gazowane (36%, w tym 14 dziewcząt i 22% chłopców), słodzone napoje niegazowane oraz soki (po 18% ogółu badanych) (tab. I). Około 1,5 litra wody powinno być dostarczone do organizmu w postaci płynów, a reszta w spożywanych pokarmach. Odwodnienie jest o wiele bardziej groźniejsze w skutkach

jak niedożywienie, ponieważ większość procesów biochemicznych organizmu przebiega w roztworach wodnych (8). Kolejnym niepokojącym zachowaniem charakteryzującym badaną grupę gimnazjalistów była forma organizacji wolnego czasu po zajęciach szkolnych. 50% gimnazjalistów spędzało go przed komputerem (36% ogółu badanych) lub telewizorem (14% ogółu badanych). Zaledwie 27% uczniów uczęszczało na pozalekcyjne zajęcia sportowe (tab.I).

Należy przypuszczać, że sposób żywienia charakterystyczny dla badanej grupy młodzieży gimnazjalnej może mieć negatywny wpływ na stan jej zdrowia, a kontynuowanie go przyczyni się w przyszłości do rozwoju chorób dietozależnych. Wskazane jest, aby w diecie młodzieży gimnazjalnej znalazły się produkty zbożowe, takie jak: chleb, zboża, ryż i makarony. Powinny stanowić one skład każdego posiłku, a zalecane ich dzienne spożycie to 5 porcji. Warzywa powinny być spożywane w ilości od 3 do 5 porcji dziennie, owoce od 2 do 4 porcji dziennie, mleko i produkty mleczne od 2 do 3 porcji dziennie oraz mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych lub orzechów od 1 do 2 porcji dziennie. W żywieniu młodzieży zaleca się konsumpcję olejów roślinnych i miękkich margaryn oraz ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i słodyczy (2, 9). W programie edukacyjnym szkół gimnazjalnych należałoby zwrócić większą uwagę na szerzenie wiedzy z zakresu podstaw racjonalnego żywienia wśród młodzieży. Przede wszystkim należałoby zweryfikować ich nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe oraz motywować młodzież do podejmowania aktywności fizycznej poprzez promowanie sportów, w których dominuje wysiłek aerobowy, takich jak: biegi, pływanie, jazda na rowerze, chód czy taniec (1).

WNIOSKI

1. W celu promocji prawidłowych nawyków żywieniowych i poprawy kondycji fizycznej młodzieży należałoby zachęcić uczniów do zwiększenia spożycia warzyw, owoców i wody mineralnej oraz do uczęszczania na zajęcia sportowe.

2. Reprezentowana przez młodzież wiedza z zakresu prawidłowego odżywiania jest niewystarczająca, a podejmowana aktywność fizyczna na niskim poziomie, co daje złe rokowania na przyszłość dla tej grupy wiekowej w zakresie rozwoju cech zespołu metabolicznego w wieku dorosłym.

A. Platta, E. Babicz-Zielińska, M. Cyra

EVALUATION OF THE EATING HABITS OF SELECTED YOUNG PEOPLE AGED 13-16 YEARS
ATTENDING MIDDLE SCHOOL NO 2 IN BYTÓW IN POLEND

Summary

The aim of this research was to assess eating habits of young people aged 13 - 16 years, attending Gimnazjum (Middle School) No 2 in Bytów (Pomeranian Voivodeship) in Poland. The Tested Group of young people characterized high consumption of sweets, as snacks between meals, and sweetened, both carbonated and still, drinks. It was also found that only every fourth middle school student regularly participated in sports classes. Worrying is the fact that young people preferred passive form of spending their leisure time e.g. watching television, playing computer games to active way of spending free time. In order to promote the healthy nutrition habits and to improve physical condition of youth they should be encouraged to increase the consumption of vegetables and fruit, mineral water and to attend sport classes, to spend their free time more actively. Represented by young people knowledge on proper nutrition is insufficient, and their physical activity is at a low level, which combined prognosticates health problems connected with the development of the metabolic syndrome in the future, in their adult age.

PIŚMIENICTWO

1. *Krawczyński M.*: Żywnienie Dzieci w Zdrowiu i Chorobie. Wyd. Help-Med., Kraków 2008.- 2. *Sińska B., Czerwonogrodzka A., Głabska D.*: Prawidłowe żywnienie dzieci podstawą zdrowia. Roczniki Warszawskiej Szkoły Zdrowia, Warszawa 2007.- 3. *Gertig H., Przysławski J.*: Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywnieniu. Wyd. PZWL, Warszawa 2006.- 4. *Mojska H.*: Zdrowotne zagrożenia szybko przetwarzanymi produktami „fast-food”. Roczniki Warszawskiej Szkoły Zdrowia, Warszawa 2007.- 5. *Grzymisławski M., Gawęcki J.*: Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. PWN, Warszawa 2010.- 6. *Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H.*: Zasady żywnienia człowieka. Wyd. WSiP, Warszawa, 2004.- 7. Internet: (accessed 04.01.2011) [http:// www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)- 8. *Latański M., Kulik B. T.*: Zdrowie publiczne. Wyd. Czelej, Lublin 2002.- 9. *Woś H., Staszewska-Kwak A.*: Żywnienie dzieci. Wyd. PZWL, Warszawa 2008.

Adres: 81-225 Gdynia, ul. Morska 81-87.