

Anna Suszek, Anna Platta

OCENA ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH WYBRANEJ GRUPY MŁODZIEŻY W WIEKU 16–19 LAT Z TERENU POWIATU WEJHEROWSKIEGO

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

Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych wybranej grupy młodzieży w wieku 16–19 lat z terenu powiatu wejherowskiego. Badanie empiryczne przy użyciu kwestionariusza ankiety przeprowadzono w czerwcu 2015 roku w grupie 100 uczniów trzech szkół ponadgimnazjalnych w Wejherowie. Poziom wiedzy badanej grupy młodzieży na temat wpływu żywności i żywienia na stan zdrowia był na niskim poziomie.

Słowa kluczowe: młodzież, zdrowie, sposób żywienia, zachowania żywieniowe.
Key words: teenagers, health, diet, eating behavior.

Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży pozwala na zwiększenie świadomości i wiedzy dotyczącej prawidłowego żywienia oraz korzyści płynących z nauki o żywieniu pod względem zdrowotnym, ekonomicznym i społecznym. Zachowania żywieniowe, które zostały nabyte w dzieciństwie i młodości, wynikające z utrwalonych nawyków żywieniowych, powielane są w życiu dorosłym i przekazywane kolejnym pokoleniom (1, 2). Złe odżywianie i mała aktywność fizyczna są coraz bardziej rozpowszechnionym zjawiskiem dotyczącym polskich nastolatków (3-5). Liczne artykuły i publikacje dowodzą, że diety nastolatków są źle zbilansowane i przejawiają się ewidentnym nadmiarem pewnych składników pokarmowych przy jednoczesnym niedoborze innych (6). Duże spożycie tłuszczów ogółem, a zarazem wysoki udział tłuszczów zwierzęcych (7), powoduje niedobory wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza z rodziny *omega-3* i witaminy D. Niedobory te spowodowane są między innymi bardzo niskim spożyciem ryb (8). Wymieniając najczęstsze błędy żywieniowe, popełniane przez nastolatków, należy wspomnieć o wpływie negatywnych bodźców pochodzących z różnych środków przekazu, panującej mody, czy też presji rówieśników (9).

Celem badania była ocena zachowań żywieniowych wybranej grupy młodzieży w wieku od 16 do 19 lat uczęszczającej do trzech szkół ponadgimnazjalnych w Wejherowie.

MATERIAŁ I METODY

Badanie empiryczne przy użyciu autorskiego kwestionariusza ankiety przeprowadzono w czerwcu 2015 roku wśród uczniów trzech szkół ponadgimnazjalnych

w Wejherowie, to jest: Niepublicznej Szkoły Rzemiosła (32 uczniów), I Liceum Ogólnokształcącego (34 uczniów) i Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 (34 uczniów). Respondentami byli uczniowie klas pierwszych i drugich w liczbie 100 osób (50 dziewcząt i 50 chłopców). Badanie przeprowadzono w grupie 32 szesnastolatków, 34 siedemnastolatków i 34 osiemnastolatków. Większość uczniów pochodziła z rodzin wielodzietnych, a ich rodzice w przeważającej większości posiadali wykształcenie zawodowe. Mamy badanej grupy uczniów w 41% nie podejmowały pracy zawodowej. Uczniom zadano pytania dotyczące samooceny ich stanu zdrowia, sposobu żywienia i poziomu wiedzy żywieniowej.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Zdecydowana większość uczniów (85% ogółu badanych) oceniła stan swojego zdrowia jako bardzo dobry (41% ogółu badanych) i dobry (44% ogółu badanych), a pozostali uczniowie jako przeciętny (13% ogółu badanych) i zły (2% ogółu badanych). Zadeklarowana przez uczniów ocena była wyższa od danych opublikowanych w raporcie Instytutu Matki i Dziecka z 2010 roku (10), w którym czytamy, że znaczna część polskiej młodzieży oceniła stan swojego zdrowia jako dobry i przeciętny. Jednocześnie 90% badanych uczniów oceniło swój sposób żywienia jako dobry (48% ogółu badanych) i przeciętny (42% ogółu badanych), a pozostali uczniowie jako bardzo dobry (8% ogółu badanych), zły i bardzo zły (2% ogółu badanych). Badana grupa młodzieży oceniła poziom swojej wiedzy żywieniowej jako przeciętny (62% ogółu badanych, w tym 37% dziewcząt i 25% chłopców), wysoki (25% ogółu badanych, w tym 8% dziewcząt i 17% chłopców), bardzo wysoki (9% ogółu badanych, w tym 3% dziewcząt i 6% chłopców), niski (3% ogółu badanych, w tym 2% dziewcząt i 1% chłopców) i bardzo niski (1% ogółu badanych – 1% chłopców). Stwierdzono, że znacznie lepszą znajomość zasad żywienia zadeklarowali chłopcy niż dziewczęta, oceniając poziom swojej wiedzy żywieniowej jako wysoki i bardzo wysoki, co potwierdziły prawidłowo udzielone przez nich odpowiedzi na postawione w badaniu stwierdzenia żywieniowe, z zakresu roli żywności i żywienia w zachowaniu zdrowia (tab. I). Odpowiedzi dotyczące wiedzy żywieniowej, jakie udzieliли uczniowie, mogły być w dużej mierze uzależnione od sytuacji materialnej ich rodziny, którą w większości ocenili jako dobrą (47% ogółu badanych) i przeciętną (35% ogółu badanych).

Wyniki badań dotyczące zachowań żywieniowych badanej grupy młodzieży wykazały brak wiedzy uczniów na temat źródeł spożycia białek pełnowartościowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz wpływu spożycia dużych ilości cukrów prostych na rozwój chorób dietozależnych (tab. I). Wiele badań przeprowadzonych do tej pory w Polsce wskazuje na nieprawidłowe odżywianie się dorastającej młodzieży. Rezultaty badań innych autorów przeprowadzone wśród młodzieży wykazały liczne błędy w sposobie żywienia i występowania złych nawyków żywieniowych (11, 12). Do typowych błędów popełnianych przez młodzież w trybie żywienia możemy zaliczyć: nieregularne spożywanie posiłków, niespożywanie śniadań, niespożywanie pokarmu w szkole, zbyt małą liczbę posiłków, zbyt długie przerwy między posiłkami (6). Zbyt często w jadłospisie młodzieży

występuje nadmiar tłuszczu zwierzęcego, pochodzący z pełnotłustych produktów mlecznych, takich jak: masło, śmietana, sery oraz tłustego mięsa i wędlin, a także dań typu fast-food, frytek, chipsów, czy też słodkich batoników (7).

Tab e l a I. Ocena poziomu wiedzy żywieniowej (%)

Tab l e I. Assessment of the level of nutritional knowledge (%)

Stwierdzenia żywieniowe z zakresu roli żywności i żywienia w zachowaniu zdrowia	Odpowiedzi dziewcząt, n=50		Odpowiedzi chłopców, n=50		Ogółem n=100	
	Tak	Nie	Tak	Nie	Tak	Nie
Liczba produktów w posiłkach i ich zestawienie wpływa na zdrowie	44	6	47	3	91	9
Powinno się spożywać 5 posiłków dziennie	45	5	32	18	77	23
Spożywanie mleka i produktów mlecznych jest niezbędne dla zachowania zdrowia	33	17	35	15	68	32
Najlepszym źródłem wapnia w diecie jest mleko i produkty mleczne	34	16	36	14	70	30
Białka roślinne i zwierzęce są tak samo pełnowartościowe	24	26	19	31	43	57
Niedobory witamin mogą spowodować rozwój choroby	39	11	45	5	84	16
Duże spożycie słodczy nie jest szkodliwe dla zdrowia	9	41	12	38	21	79
Spożycie tłuszczów roślinnych powoduje wzrost cholesterolu we krwi	31	19	34	16	65	35
Najlepszym źródłem łatwostrawnych tłuszczów w diecie jest mięso	19	31	28	22	47	53
Ryby morskie są źródłem korzystnych dla zdrowia tłuszczów	41	9	39	11	80	20
Ryba morska jest korzystniejszym źródłem białka niż mięso czerwone	34	16	40	10	74	26
Ryba morska jest zdrowsza niż mięso czerwone	37	13	32	18	69	31
Sól kuchenną można spożywać w nieograniczonej ilości	6	44	3	47	9	91
Pieczywo pełnoziarniste i warzywa są dobrym źródłem błonnika pokarmowego	47	3	44	6	91	9

WNIOSKI

1. Edukacja żywieniowa badanej grupy młodzieży była na niskim poziomie.
2. Wykazano brak wiedzy uczniów na temat źródeł spożycia białek pełnowartościowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz wpływu spożycia dużych ilości cukrów prostych na rozwój chorób dietozależnych.

A. Suszek, A. Platta

THE ASSESSMENT OF NUTRITIONAL BEHAVIOR THE GROUP OF TEENAGERS CHOSEN BETWEEN 16 AND 18 YEARS OF WEJHEROWO VOIVODESHIP AREA

The main purpose of this task was the assessment of nutritional behavior group of teenagers between 16 and 18 years old of the Wejherowo county area. The empirical research using an authorized survey had been conducted in June 2015 among secondary schools in Wejherowo. The level of knowledge the group of youth the research involved about the influence of food and nutrition-according to their health standards-was on a low level.

PIŚMIENNICTWO

1. *Czarniecka-Skubina E., Namysław I.*: Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich. *Zywn. Nauk. Technol. Jakość.*, 2008; 6(61): 129-143. – 2. *Jeżewska-Zychowicz M.*: Wybrane zachowania młodych konsumentów na rynku żywności tradycyjnej i ich uwarunkowania. *Zywn. Nauk. Technol. Jakość.*, 2009; 3(64): 126-136. – 3. *Goluch-Koniuszy Z., Fugiel J.*: Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia dziewcząt będących w okresie adolescencji, w tym stosujących diety odchudzające. *Rocz. Panst. Zakł. Hig.*, 2009; 60(3): 251-259. – 4. *Oblacińska A., Tabak I.*: Jak pomóc otyłemu nastolatkiowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością. Wyd. Instytut Matki i Dziecka, Zak. Med. Szkol., Warszawa 2006. – 5. *Nawrocka M., Kujawska-Luczak M., Bogdański P., Pupek-Musialik D.*: Ocena sposobu odżywiania i aktywności fizycznej wśród uczniów szkół ponadpodstawowych. *Endokr., Otyłość i Zab. Przem. Mat.*, 2010; 6(1): 1734-3312. – 6. *Goryńska-Goldmann E., Ratajczak P.*: Świadomość żywieniowa a zachowania żywieniowe konsumentów. *JARD*, 2010; 4(18): 41-48. – 7. *Łagowska K., Woźniewicz M., Jeszka J., Posłuszny M.*: Ocena częstotliwości spożycia produktów, potraw i napojów o wysokiej wartości energetycznej przez młodzież szkolną o różnym poziomie aktywności fizycznej. *Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu*, 2011; 6: 91-99. – 8. *Rychlik E., Jarosz M.*: Najczęstsze wady w żywieniu dzieci i młodzieży. w: Jarosz M. (red.): *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Wyd. IŻŻ, Warszawa, 2008; 19-25. – 9. *Batyk I.*: Zwyczaje żywieniowe wśród młodzieży. *J. Health. Sci.*, 2012; 2(5): 7-13. – 10. *Mazur J., Małkowska-Szkućnik A.*: Wyniki badań HBSC 2010 Raport techniczny. Wyd. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2011, <http://www.imid.med.pl/>.

11. *Sochacka-Tatara E., Stypuła A.*: Zaburzenia odżywiania wśród uczniów krakowskich – część ogólnopolskich badań zaburzeń odżywiania wśród młodzieży. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2010; 91(3): 591-595.