

*ELŻBIETA SZCZEPAŃSKA¹, NICOLA SZEJA², IZABELA DUDZIK², ANNA KOŁDON², KAROLINA JĘDZURA², EWELINA POCHOPIEŃ², MONIKA OLESZKO²

Zachowania żywieniowe a wiedza żywieniowa uczniów wybranych szkół na terenie Górnego Śląska w zależności od wskaźnika wagowo-wzrostowego BMI

Eating behaviours and nutrition knowledge of students from selected schools of the Upper Silesian region, depending on the Body Mass Index

¹Zakład Żywienia Człowieka, Katedra Dietetyki, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice

Kierownik Zakładu: dr hab. farm. Elżbieta Grochowska-Niedworok

²Studenckie Koło Naukowe Młodych Edukatorów, Zakład Żywienia Człowieka, Katedra Dietetyki, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice

Opiekun Koła: dr n. med. Elżbieta Szczepańska

Summary

Introduction. Eating behaviours are determined by cultural, demographic, social as well as environmental factors, including nutrition knowledge gained at different stages of life.

Aim. The aim of the study was to assess eating behaviours and nutrition knowledge of students.

Material and methods. 884 school students from the Upper Silesian region in Poland participated in the study. The research materials included questionnaires prepared by the author of the study.

Results. The consumption of 4-5 meals daily was declared by 56.5% of the underweight respondents, 58.9% of those with normal weight and 48.4% of overweight or obese students. The question about recommended number of meals which should be eaten a day was answered correctly by 70.4% of the underweight students, 69.5% of those having normal weight and 62.1% of the overweight respondents. Milk and/or milk drinks as well as meat and/or cold meat were eaten at least once a day by 58.3 and 57.8% of the underweight respondents, 56.2 and 62% of those with normal weight and 51.7 and 67.3% of overweight students respectively. Vegetables and fruit were consumed at least once a day by 67.3 and 71.2% of the underweight respondents, 59 and 64.5% of those with normal weight and 63.9 and 63.9% of overweight students respectively. The correct answers to the question about how often one should consume vegetables were provided by 55.2% of the underweight students, 55.9% of those having normal weight and 53.4% of the overweight respondents.

Conclusions. Eating behaviours of the surveyed students were unsatisfying, however, nutrition knowledge was sufficient. Discrepancies were observed between the respondents' nutrition knowledge and the application of it in everyday life.

Key words

eating behaviours, nutrition knowledge, youth, Body Mass Index

WSTĘP

Wyniki prowadzonych badań zwracają uwagę na niewłaściwe zachowania żywieniowe młodzieży szkolnej, przejawiające się m.in. nieregularnym spożywaniem posiłków lub ich pomijaniem, pojadaniem pomiędzy posiłkami, jak również nadmiernym spożyciem słodczy, produktów typu fast-food, napojów słodzonych, w tym także napojów energetyzujących. Badania wskazują także na fakt, iż młodzież stosuje diety mało urozmaicone, źle zbilansowane, o nieodpowiedniej wartości energetycznej, co może skutkować nieprawidłowym rozwojem i zaburzeniami odżywiania (1-4).

Zachowania żywieniowe to wybory żywieniowe uważane za jeden z głównych czynników kształtujących zdrowie (5). Duży wpływ na zachowania żywieniowe wywierają: czynniki środowiskowe, kulturowe, demograficzne, społeczne (poziom wykształcenia czy przynależność do grupy społeczno-ekonomicznej), jak również wiedza żywieniowa zdobyta na różnych etapach życia (6). Wśród czynników środowiskowych możemy wyróżnić otoczenie bliższe, do którego zaliczamy rodzinę i szkołę, oraz otoczenie dalsze, które stanowią m.in. środki masowego przekazu (5). Niepodażalny wpływ na zachowania żywieniowe oraz styl życia młodzieży mają zwyczaje żywieniowe nabyte w dzieciństwie. Dzieci i młodzież pozyskują wiedzę dotyczącą żywienia w domu poprzez obserwację zachowań rodziny, jak również dzięki informacjom przekazywanym w sposób zamierzony przez rodziców (7). Według Jeżewskiej-Zychowicz nawyki żywieniowe rodziny mają znaczący wpływ na poziom wiedzy żywieniowej młodzieży, a ten skutkuje podejmowaniem różnych wyborów żywieniowych (8). Szczególny wpływ na kształtowanie zachowań żywieniowych mają także grupy rówieśnicze, w których często mamy do czynienia ze zjawiskiem naśladownictwa prowadzącym do zmian nawyków żywieniowych na niekorzystne.

CEL PRACY

Celem badania była ocena zachowań żywieniowych oraz wiedzy żywieniowej badanej grupy uczniów w zależności od wartości wskaźnika wagowo-wzrostowego BMI.

MATERIAŁ I METODY

W badaniach uczestniczyło 884 uczniów uczęszczających do szkół na terenie Górnego Śląska. Obejmowały one kilka etapów. Pierwszym z nich było opracowanie autorskiego kwestionariusza ankiety, składającego się z metryczki oraz części zawierającej pytania dotyczące nawyków żywieniowych, częstości spożycia poszczególnych grup produktów spożywczych w ciągu ostatnich 30 dni oraz wiedzy żywieniowej. Drugi etap to badanie pilotażowe, polegające na przeprowadzeniu badania ankietowego wśród 20 osób, mającego na celu sprawdzenie, czy pytania zawarte w ankiecie są zrozumiałe dla respondentów. Kolejnym etapem było przeprowadzenie badania właściwego, poszerzonego o dokonanie pomiarów antropometrycznych (wzrostu i masy ciała) oraz obliczenie na tej podstawie wskaźnika wagowo-wzrostowego BMI. Ostatni etap to przygotowanie bazy danych oraz analiza wyników. Uzyskane dane zebrano w programie Microsoft Office Excel 2007. Analizę statystyczną przeprowadzono z wykorzystaniem programu StatSoft, Inc.

Statistica version 10.0. Do oceny różnic pomiędzy badanymi cechami wykorzystano test niezależności Chi². Za istotny statystycznie przyjęto poziom $p \leq 0,05$.

WYNIKI

Charakterystyka grupy

Tabela 1 przedstawia charakterystykę badanej grupy.

Spośród badanych osób niedobór masy ciała stwierdzono u 223 (25,2%), prawidłową masę ciała – u 603 (68,2%), a nadwagę i otyłość u 58 (6,6%) uczniów. 465 (52,6%) osób uczęszczało do szkół gimnazjalnych, a 419 (47,4%) do szkół licealnych. Wśród badanych dziewczęta stanowiły 57,5%, natomiast chłopcy 42,5%.

Zachowania żywieniowe badanej grupy

Tabela 2 przedstawia porównanie wybranych zachowań żywieniowych badanych uczniów.

Respondenci najczęściej wskazywali na spożywanie czterech posiłków dziennie – takiej odpowiedzi udzieliło 39,0% osób z niedoborem masy ciała, 38,1% o prawidłowej masie ciała i 36,4% z nadwagą i otyłością.

55,2% spośród osób z niedoborem masy ciała odpowiadało, iż je śniadanie najczęściej do 30 minut po przebudzeniu, podobnie postępowali uczniowie z prawidłową masą ciała oraz z nadwagą i otyłością (odpowiednio 57,9 i 48,4% uczniów).

Tabela 1. Charakterystyka badanej grupy młodzieży.

Cecha		n = 884	%
Poziom BMI	niedobór masy ciała	223	25,2
	prawidłowa masa ciała	603	68,2
	nadwaga i otyłość	58	6,6
Stopień szkoły	gimnazjum	465	52,6
	liceum	419	47,4
Płeć	dziewczeta	508	57,5
	chłopcy	376	42,5
Wiek	13-15	375	42,4
	16-18	477	54,0
	powyżej 18	32	3,6
Liczba godzin najczęściej spędzanych w szkole	mniej niż 6 godzin lekcyjnych	18	2,0
	6-8 godzin lekcyjnych	800	90,5
	więcej niż 8 godzin lekcyjnych	66	7,5

Tabela 2. Porównanie wybranych zachowań żywieniowych.

Pytanie	Możliwe odpowiedzi	Niedobór masy ciała		Norma		Nadwaga i otyłość		p*
		n = 223	%	n = 603	%	n = 58	%	
Ile posiłków najczęściej spożywasz w ciągu dnia?	mniej niż 3	25	11,2	52	8,6	3	5,2	0,08
	3	51	22,9	162	26,9	20	34,4	
	4	87	39,0	230	38,1	21	36,4	
	5	39	17,5	125	20,8	7	12,0	
	więcej niż 5	21	9,4	34	5,6	7	12,0	
Ile czasu po przebudzeniu najczęściej spożywasz śniadanie?	do 30 minut	123	55,2	349	57,9	28	48,4	0,69
	do godziny	29	13,0	86	14,3	8	13,8	
	do 2 godzin	20	9,0	55	9,1	6	10,3	
	do 3 godzin	16	7,2	33	5,5	4	6,9	
	nie jadam śniadań	35	15,6	80	13,2	12	20,6	
Ile czasu przed snem najczęściej spożywasz ostatni posiłek?	najpóźniej o 18:00	21	9,4	77	12,8	9	15,5	0,05
	2-3 godziny przed snem	97	43,5	283	46,9	28	48,4	
	godzinę przed snem	63	28,3	157	26,0	9	15,5	
	tuż przed snem	26	11,6	40	6,6	6	10,3	
	nie jadam kolacji	16	7,2	46	7,7	6	10,3	

*test Chi²

Warto zwrócić uwagę na fakt, iż 20,6% osób z nadwagą i otyłością nie spożywało śniadania w ogóle.

Na pytanie „Ile czasu przed snem najczęściej spożywasz ostatni posiłek” najwięcej osób odpowiedziało, że 2-3 godziny przed snem. Takiej odpowiedzi udzieliło 43,5% osób z niedoborem masy ciała, 46,9% o prawidłowej masie ciała i 48,4% z nadwagą i otyłością.

Tabele 3 i 4 przedstawiają porównanie częstości spożycia wybranych produktów spożywczych.

Pełnoziarniste pieczywo i/lub kasze najczęściej spożywano co najmniej raz dziennie – odpowiedzi takiej udzieliło 36,8% osób z niedoborem masy ciała, 32,7% o prawidłowej masie ciała oraz 44,9% z nadwagą i otyłością.

Mleko i/lub napoje mleczne przez większość uczniów spożywane były co najmniej raz dziennie – takiej odpowiedzi udzieliło 58,3% badanych ze zbyt niską masą ciała, 56,2% o prawidłowej masie ciała oraz 51,7% z nadmierną masą ciała.

Mięso i/lub wędliny spożywane były co najmniej raz dziennie przez 57,8% osób z niedoborem masy ciała, 62,0% z prawidłową masą ciała oraz 67,3% z nadwagą i otyłością.

Większość ankietowanych deklaroowało spożycie ryb 1-2 razy w tygodniu lub okazjonalnie. Takiej odpowiedzi udzieliło odpowiednio 41,2 i 34,1% osób z niedowagą, 46,6 i 34,2% o prawidłowej masie ciała oraz 48,4 i 27,6% z nadwagą i otyłością.

Najliczniejszy odsetek stanowili uczniowie, którzy spożywają warzywa co najmniej raz dziennie – w grupie tej znalazło się

67,3% osób z niedoborem masy ciała, 59% osób z prawidłową masą ciała oraz 63,9% osób z nadmierną masą ciała. Jednocześnie 71,2% badanych z niedowagą, 64,5% o prawidłowej masie ciała oraz 63,9% z nadwagą lub otyłością deklaroowało spożycie owoców co najmniej raz dziennie.

Spożycie słodczy co najmniej raz dziennie deklaroowało 57,4% osób z niedoborem masy ciała, 49,3% o prawidłowej masie ciała oraz 39,7% z nadwagą i otyłością. Okazjonalne spożycie produktów typu fast-food deklaroowało 57,4% badanych z niedoborem masy ciała, 67% o prawidłowej masie ciała i 62,2% z nadwagą i otyłością. Napoje słodzone okazjonalnie spożywało 33,2% ankietowanych z niedoborem masy ciała, 37,3% z prawidłową masą ciała oraz 32,9% z nadwagą i otyłością.

Zachowania żywieniowe a wiedza żywieniowa badanej grupy

Ryciny 1, 2 i 3 przedstawiają porównanie wybranych zachowań żywieniowych badanych uczniów oraz wiedzy z tego zakresu z uwzględnieniem poziomu wskaźnika BMI.

Prawidłowe odpowiedzi na pytanie o liczbę posiłków, które należy spożywać każdego dnia, wskazało 70,4% uczniów z niedoborem masy ciała, 69,5% z prawidłową masą ciała oraz 62,1% z nadmierną masą ciała. Na konieczność spożywania śniadania do godziny po przebudzeniu wskazało 50,2% osób z niedoborem masy ciała, 53,6% z prawidłową masą ciała oraz 51,7% z nadwagą i otyłością. Na pytanie o to, ile czasu przed snem powinno się spożywać ostatni posiłek, dobrze

Tabela 3. Porównanie częstości spożycia wybranych produktów spożywczych. Część I.

Produkty spożywcze	Możliwe odpowiedzi	Niedobór masy ciała		Norma		Nadwaga i otyłość		p*
		n = 223	%	n = 603	%	n = 58	%	
Pełnoziarniste pieczywo i/lub kasze	co najmniej raz dziennie	82	36,8	197	32,7	26	44,9	0,36
	3-4 razy w tygodniu	39	17,5	91	15,1	10	17,2	
	1-2 razy w tygodniu	36	16,1	116	19,2	10	17,2	
	okazjonalnie	50	22,4	166	27,5	8	13,8	
	wcale	16	7,2	33	5,5	4	6,9	
Mleko i/lub napoje mleczne	co najmniej raz dziennie	130	58,3	339	56,2	30	51,7	0,36
	3-4 razy w tygodniu	32	14,3	119	19,8	11	19,0	
	1-2 razy w tygodniu	20	9,0	78	12,9	10	17,2	
	okazjonalnie	30	13,5	47	7,8	4	6,9	
	wcale	11	4,9	20	3,3	3	5,2	
Mięso i/lub wędliny	co najmniej raz dziennie	129	57,8	374	62,0	39	67,3	0,04
	3-4 razy w tygodniu	51	22,9	161	26,7	16	27,6	
	1-2 razy w tygodniu	21	9,4	30	5,0	1	1,7	
	okazjonalnie	7	3,1	21	3,5	2	3,4	
	wcale	15	6,8	17	2,8	0	0,0	
Ryby	co najmniej raz dziennie	10	4,5	33	5,5	2	3,4	0,2
	3-4 razy w tygodniu	29	13,0	62	10,2	5	8,6	
	1-2 razy w tygodniu	92	41,2	281	46,6	28	48,4	
	okazjonalnie	76	34,1	206	34,2	16	27,6	
	wcale	16	7,2	21	3,5	7	12,0	

*test Chi²

odpowiedziało 46,6% osób z niedoborem masy ciała, 49,1% z prawidłową masą ciała i 41,4% z nadwagą i otyłością. Prawidłowych odpowiedzi na pytanie o to, jak często powinno się spożywać warzywa, udzieliło 55,2% uczniów z niedoborem masy ciała, 55,9% z prawidłową masą ciała oraz 53,4% z nadwagą i otyłością.

Analiza uzyskanych wyników wykazała, że niezależnie od wartości wskaźnika BMI badanych osób zaobserwowano rozbieżności pomiędzy odsetkiem osób posiadających wiedzę dotyczącą prawidłowego odżywiania oraz odsetkiem osób, które tę wiedzę wykorzystują w codziennym życiu poprzez prawidłowe zachowania żywieniowe.

DYSKUSJA

Prawidłowe odżywianie to jeden z warunków właściwego rozwoju organizmu. Okres szkolny to czas, w którym dokonują się burzliwe przemiany w ustroju, związane m.in. z dojrzewaniem płciowym oraz zmianą sylwetki ciała. Jest to także czas, w którym zachodzą istotne zmiany w dojrzewaniu emocjonalnym, psychicznym i społecznym

młodych ludzi. Z raportu International Obesity Task Force (IOTF) obejmującego lata 2007-2011 wynika, że co piąte dziecko w Europie ma problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, dlatego tak ważne jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat. Podobnie jak w innych krajach, również i w Polsce obserwowana jest tendencja wzrostowa występowania nadwagi i otyłości w populacji rozwojowej. Jak wykazały badania przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w ramach projektu Narodowego Programu Zapobiegania i Leczenia Otyłości, problem nadwagi i otyłości dotyczy około 12-14% dzieci (9). Występowanie otyłości w wieku rozwojowym jest niepokojące ze względu na jej przeniesienie się z wszelkimi negatywnymi konsekwencjami na wiek dorosły (10). Młodzież ze względu na przyspieszenie tempa przyrostu wysokości i masy ciała może też stanowić grupę najbardziej narażoną na występowanie stanów niedoborowych. Długotrwałe niedożywienie, łączące się z ryzykiem wystąpienia poważnych niedoborów energetyczno-białkowych, może prowadzić do zahamowania

Tabela 4. Porównanie częstości spożycia wybranych produktów spożywczych. Część II.

Produkty spożywcze	Możliwe odpowiedzi	Niedobór masy ciała		Norma		Nadwaga i otyłość		p*
		n = 223	%	n = 603	%	n = 58	%	
Warzywa	kilka razy dziennie	76	34,1	168	27,9	18	31,0	0,04
	raz dziennie	74	33,2	188	31,1	19	32,9	
	3-4 razy w tygodniu	39	17,5	147	24,4	9	15,5	
	1-2 razy w tygodniu	16	7,2	64	10,6	1	1,7	
	okazjonalnie	14	6,2	24	4,0	6	10,3	
	wcale	4	1,8	12	2,0	5	8,6	
Owoce	kilka razy dziennie	88	39,4	219	36,3	22	38,0	0,2
	raz dziennie	71	31,8	170	28,2	15	25,9	
	3-4 razy w tygodniu	37	16,6	144	23,9	10	17,2	
	1-2 razy w tygodniu	15	6,8	44	7,2	5	8,6	
	okazjonalnie	10	4,5	19	3,2	4	6,9	
	wcale	2	0,9	7	1,2	2	3,4	
Słodycze	co najmniej raz dziennie	128	57,4	297	49,3	23	39,7	< 0,01
	3-4 razy w tygodniu	43	19,3	138	22,9	15	25,9	
	1-2 razy w tygodniu	23	10,3	72	11,8	13	22,4	
	okazjonalnie	24	10,8	86	14,3	5	8,6	
	wcale	5	2,2	10	1,7	2	3,4	
Produkty typu fast-food	co najmniej raz dziennie	18	8,1	19	3,2	5	8,6	< 0,01
	3-4 razy w tygodniu	14	6,2	22	3,6	6	10,3	
	1-2 razy w tygodniu	45	20,2	96	15,9	6	10,3	
	okazjonalnie	128	57,4	404	67,0	36	62,2	
	wcale	18	8,1	62	10,3	5	8,6	
Napoje słodzone	co najmniej raz dziennie	58	26,0	129	21,4	13	22,4	0,3
	3-4 razy w tygodniu	36	16,1	96	15,9	10	17,2	
	1-2 razy w tygodniu	39	17,5	101	16,8	12	20,6	
	okazjonalnie	74	33,2	225	37,3	19	32,9	
	wcale	16	7,2	52	8,6	4	6,9	

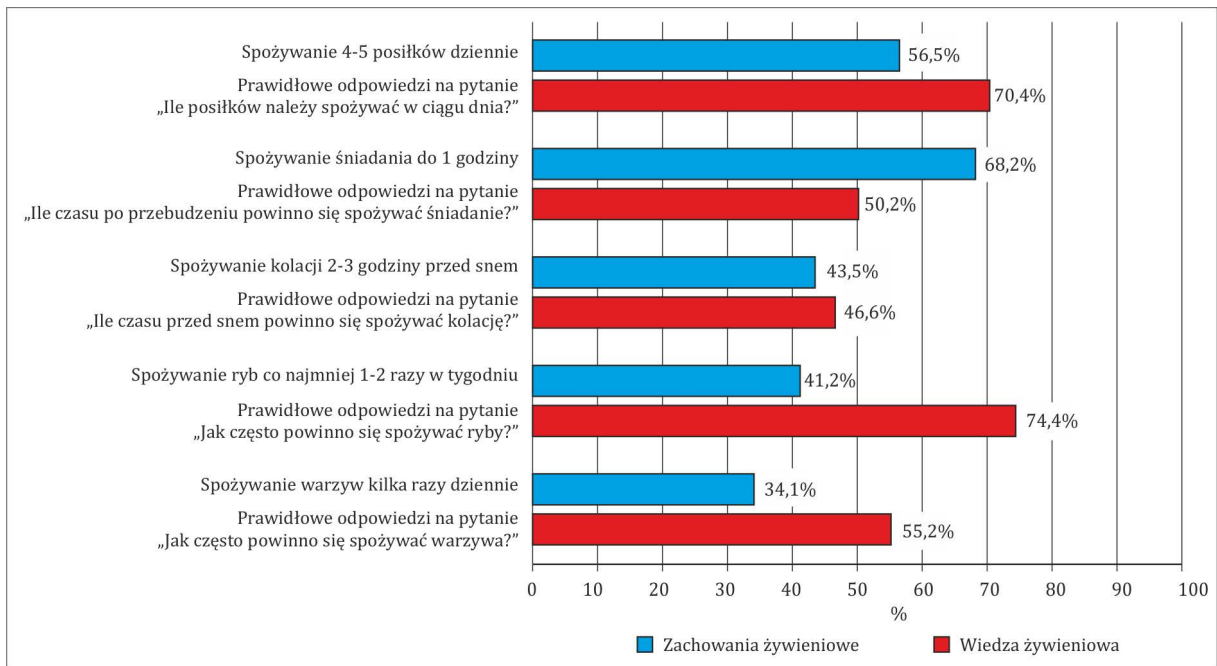
*test Chi²

rozwoju fizycznego, opóźnienia rozwoju intelektualnego, spadku odporności organizmu i wzrostu podatności na infekcje (11). Wśród badanych uczniów niedobór masy ciała stwierdzono u 223 (25,2%), prawidłową masę ciała – u 603 (68,2%), a nadwagę i otyłość – u 58 (6,6%) osób. Zdaniem Goodmana i wsp. wyliczenie BMI na podstawie danych uzyskanych od nastolatków pozwala zidentyfikować 96% młodzieży z otyłością (12).

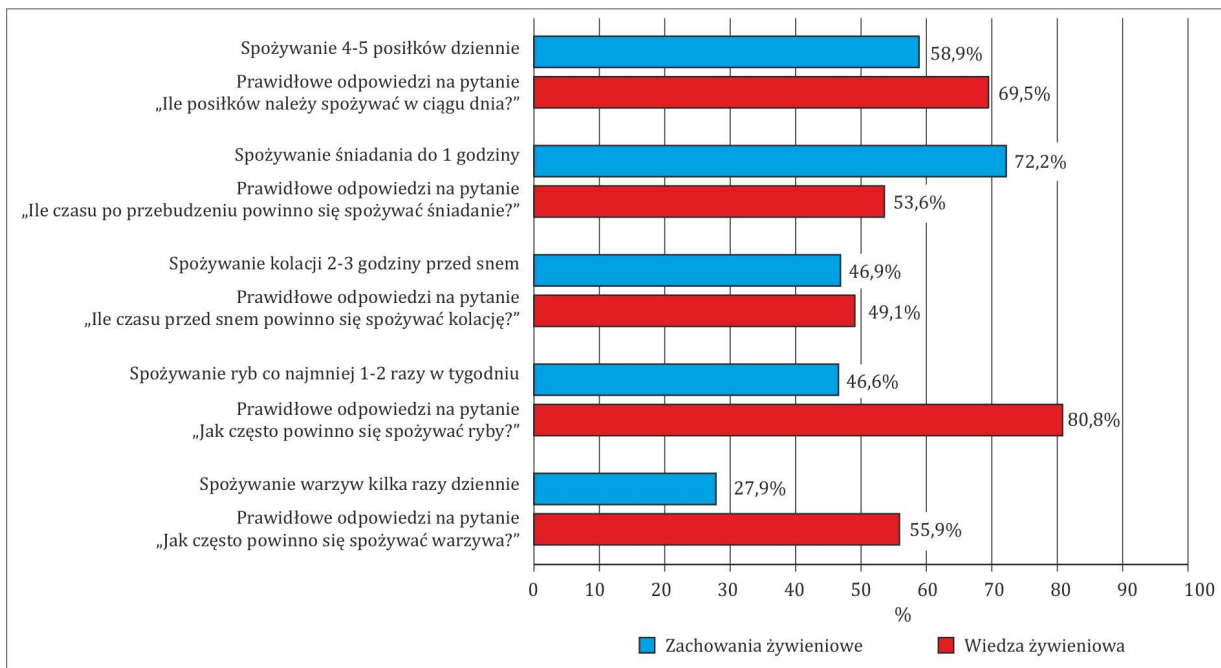
Jedną z podstawowych zasad racjonalnego odżywiania jest regularne spożywanie posiłków o odpowiedniej wartości

odżywczej. Szczególnie ważne jest to w okresie dojrzewania, gdyż pozwala wykształcić prawidłowe zachowania żywieniowe w życiu dorosłym (13). Badani uczniowie najczęściej wskazywali na spożywanie czterech posiłków dziennie – takiej odpowiedzi udzieliło 39,0% osób z niedoborem masy ciała, 38,1% o prawidłowej masie ciała i 36,4% z nadwagą i otyłością.

Wśród osób z niedoborem masy ciała 55,2% odpowiadało, iż je śniadanie najczęściej do 30 minut po przebudzeniu, podobnie postępowali uczniowie z prawidłową masą ciała oraz



Ryc. 1. Porównanie prawidłowych zachowań żywieniowych i wiedzy żywieniowej wśród osób z niedoborem masy ciała.

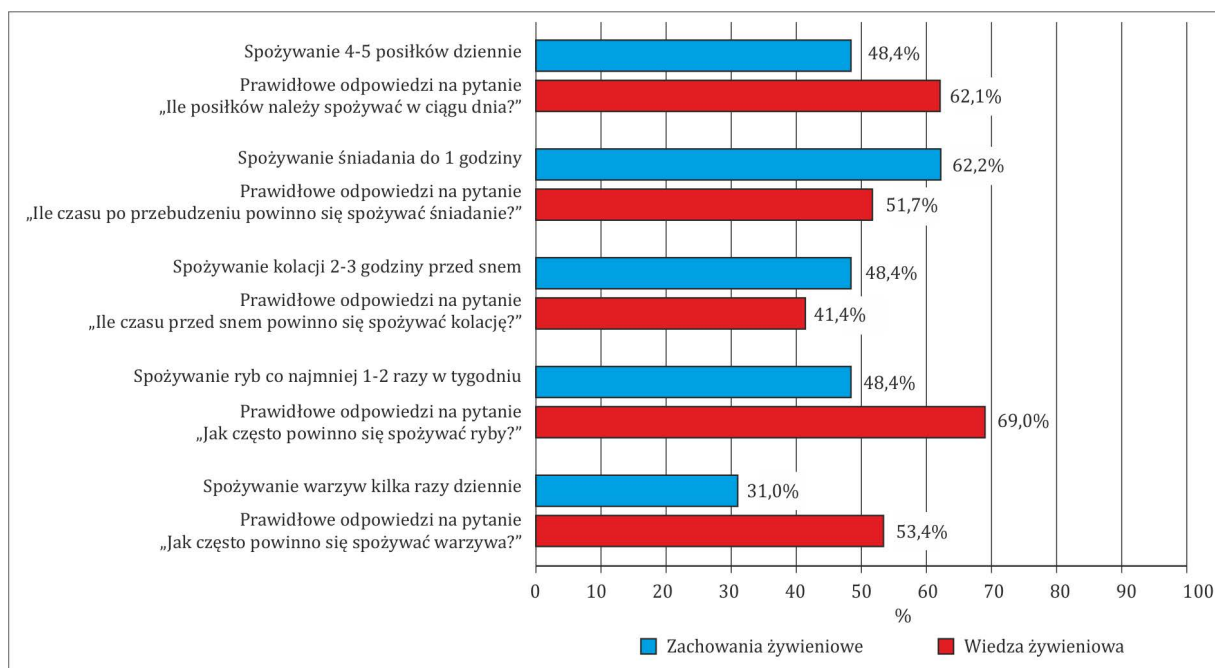


Ryc. 2. Porównanie zachowań żywieniowych i wiedzy żywieniowej wśród osób o prawidłowej masie ciała.

z nadwagą i otyłością (odpowiednio 57,9 i 48,4% uczniów). Warto zwrócić uwagę na niepokojący fakt, iż 20,6% osób z nadwagą i otyłością nie spożywa śniadania w ogóle. Jak wykazały badania Jarosza i wsp., którzy badali czynniki środowiskowe związane z występowaniem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży, niespożywanie pierwszego śniadania może być skorelowane ze zwiększonym ryzykiem występowania otyłości (14).

Na pytanie „Ile czasu przed snem najczęściej spożywasz ostatni posiłek”, najwięcej badanych osób odpowiedziało, że

2-3 godziny. Takiej odpowiedzi udzieliło 43,5% osób z niedoborem masy ciała, 46,9% o prawidłowej masie ciała i 48,4% z nadwagą i otyłością. Podobne wyniki uzyskali Wojtaś i Kołtajtis-Dołowy w badaniu zachowań żywieniowych uczniów z terenu województwa mazowieckiego. W wyniku przeprowadzonej analizy autorzy stwierdzili, że większość badanych zachowywała wystarczający odstęp czasowy między ostatnim posiłkiem a porą chodzenia spać. Prawie 40% osób zaznaczyło, iż konsumuje ostatni posiłek między godziną 20 a 22, ponad 25% uczniów stwierdziło, że zwyczajowo ostatni posiłek zjada



Ryc. 3. Porównanie zachowań żywieniowych i wiedzy żywieniowej wśród osób o nadmiernej masie ciała.

między godziną 18 a 20, a 15% odpowiadających wskazało, że przed godziną 18 (15).

Pełnoziarniste pieczywo i/lub kasze najczęściej spożywano co najmniej raz dziennie – odpowiedzi takiej udzieliło 36,8% osób z niedoborem masy ciała, 32,7% o prawidłowej masie ciała oraz 44,9% z nadwagą i otyłością. Z badań przeprowadzonych przez Szymańską-Pomorską i wsp. wynika, że ankietowani w swoim jadłospisie chętnie umieszczają produkty zbożowe – znajdują się one codziennie w posiłkach 57,6% dziewcząt i 64,3% chłopców (16).

Rada Promocji Zdrowego Żywności Człowieka zaleca codzienne spożywanie co najmniej z pełnych szklanek mleka lub tyle samo kefiru albo jogurtu oraz 1-2 plasterków sera (17). Codzienne spożywanie mleka i/lub napojów mlecznych deklarowało 58,3% osób ze zbyt niską masą ciała, 56,2% o prawidłowej masie ciała oraz 51,7% z nadmierną masą ciała. Odmienne wyniki otrzymali Szczepańska i wsp., którzy oceniali spożycie wapnia i żelaza w jadłospisach licealistek zamieszkałych na wsi i w mieście na terenie województwa śląskiego. Wyniki ich badań wykazały niewystarczające spożycie wapnia, co wynikało ze zbyt rzadkiego pozycjonowania w diecie nabiału w postaci m.in. mleka, jogurtów, kefirów, gdyż mleko codziennie piło zaledwie 14%, zaś napoje mleczne 22% badanych licealistek (18).

Mięso, drób, wędliny, ryby i jajka są źródłem pełnowartościowego białka oraz żelaza hemowego, powinny występować w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia. Mięso i/lub wędliny spożywane były co najmniej raz dziennie przez 57,8% osób z niską masą ciała, 62,0% z prawidłową masą ciała i 67,3% z nadwagą i otyłością. Natomiast według badania Szczepańskiej i wsp., codzienne spożycie wędlin deklarowało 25% respondentek zamieszkujących w mieście i 27% zamieszkujących na wsi (18).

Badanie Bortnowskiej i wsp. oceniające częstość spożycia ryb przez młodzież w wieku szkolnym wykazało, że aż 50,1%

badanych nie spożywało ryb prawie nigdy lub wcale, a 27,6% jadało je rzadko (19). Odmienne wyniki dostarczyły badania własne, według których 41,2% osób z niedowagą, 46,6% o prawidłowej masie ciała oraz 48,4% z nadwagą i otyłością spożywało ryby 1-2 razy w tygodniu.

Spożycie słodczy co najmniej raz dziennie deklarowało 57,4% osób z niedoborem masy ciała, 49,3% o prawidłowej masie ciała oraz 39,7% z nadwagą i otyłością. Napoje słodzone co najmniej raz dziennie spożywało 26% ankietowanych z niedoborem masy ciała, 21,4% z prawidłową masą ciała oraz 22,4% z nadwagą i otyłością. Również badania innych autorów wskazują na częste spożycie tych grup produktów spożywczych (15-18, 20, 21).

Z badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że szeregującym się problemem są niewłaściwe nawyki żywieniowe, w tym m.in. spożycie produktów typu fast-food (1). Wśród badanych przez nas uczniów spożycie produktów typu fast-food 1-2 razy w tygodniu deklarowało 20,2% osób z niedoborem masy ciała, 15,9% z prawidłową masą ciała oraz 10,3% z nadwagą i otyłością. W badaniach przeprowadzonych przez Wierzbicką i Stosio dotyczących spożycia produktów typu fast-food uzyskano odmienne wyniki – spożycie 1-2 razy w tygodniu żywności tego typu deklarowało, w zależności od miejsca zamieszkania, od 40 do ponad 80% młodzieży (22).

W kontekście badań własnych większość badanych uczniów wykazała się odpowiednią wiedzą, o czym świadczyły udzielane odpowiedzi dotyczące m.in. liczby posiłków, częstości spożycia ryb i warzyw. Do podobnych wniosków doszli Wojtyła-Buciora i Marcinowski, badając sposób żywienia, zadowolenie z własnego wyglądu i wyobrażenie o idealnej sylwetce młodzieży licealnej. Autorzy wykazali, że badani przez nich licealiści legitymowali się dużą wiedzą dotyczącą prawidłowego odżywiania się, ale mimo to w życiu

codziennym z reguły nie stosowali się do zasad racjonalnego żywienia (23). Podobne wyniki uzyskano również w badaniach prowadzonych przez TNS OBOP. Wynika z nich, że świadomość żywieniowa młodzieży szkolnej w Polsce jest stosunkowo wysoka, jednak niewielka część uczniów wykazuje tę wiedzę w praktyce (24).

WNIOSKI

1. Zachowania żywieniowe badanych uczniów są niezadowalające, natomiast wiedza żywieniowa wystarczająca.
2. Stwierdzono występowanie rozbieżności pomiędzy posiadaną przez badanych uczniów wiedzą żywieniową a jej stosowaniem w codziennym życiu.

Adres do korespondencji

*Elżbieta Szczepańska
Zakład Żywienia Człowieka SUM
ul. Jordana 19, 41-808 Zabrze
tel.: +48 (32) 275-51-97
e-mail: eszczepanska@sum.edu.pl

Piśmiennictwo

1. Gronowska-Senger A: Współczesne problemy żywieniowe dzieci szkolnych w Polsce. *Żywność* 2001, 3: 28-35. 2. Bajerska J, Woźniwicz M, Jeszka J, Wierzejska E: Frequency of energy drinks intake vs. physical activity and incidence of overweight and obesity among high school students. *Food. Science. Technology. Quality* 2009; 4(65): 211-217. 3. Iyadurai SJP, Chung SS: New onset seizures in adults: possible association with consumption popular energy drinks. *Epilepsy Behavior* 2007; 10(3): 504-508. 4. Nitsch-Osuch A, Kędzierska M, Topczewska-Cabanek A et al.: Nawyki żywieniowe młodzieży w wieku gimnazjalnym – co nastolatki jedzą w szkole? *Fam Med Prim Care Rev* 2009; 11(3): 433-436. 5. Gawęcki J, Roszkowski W: Żywność człowieka a zdrowie publiczne. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2009. 6. Socha J, Stolarczyk A, Socha P: Zachowania żywieniowe – od genetyki do środowiska społeczno-kulturowego. *Nova Pediatría* 2002; 3: 212-217. 7. Zalewska M, Maciorkowska E: Rola edukacji żywieniowej w populacji dzieci i młodzieży. *MONZ* 2013; 19(3): 375-378. 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. 2, cz. II): 86-97. 9. Narodowy program zapobiegania nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym poprzez poprawę żywienia i aktywności fizycznej na lata 2007-2011. Ministerstwo Zdrowia, Departament Polityki Zdrowotnej. 10. Bryl W, Hoffman K, Miczke A, Pupek-Musialik D: Otyłość w młodym wieku – epidemiologia, konsekwencje zdrowotne, konieczność prewencji. *Przew Lek* 2006; 9: 91-95. 11. Klemarczyk W: Różne aspekty problemu niedożywienia dzieci w Polsce. [W:] *Niedożywienie dzieci w Polsce – na drodze do skutecznego rozwiązania problemu. Raport otwarcia.* Danone 2007: 7-8. 12. Goodman E, Hinden BR, Khandelwal S: Accuracy of teen and parental reports of obesity and body mass index. *Pediatrics* 2000; 106(1): 52-58. 13. Jarosz M, Wolnicka K, Rychlik E et al.: Żywność zbiorowa i aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w szkołach w Polsce. [W:] Jarosz M (red.): *Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna Polaków.* IŻŻ, Warszawa 2006. 14. Jarosz M, Wolnicka K, Kłosowska J: Czynniki środowiskowe związane z występowaniem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. *Postępy Nauk Medycznych* 2011; 9: 770-777. 15. Wojtaś M, Kołajtis-Dołowy A: Zachowania żywieniowe wybranej grupy uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych w Warszawie. *Probl Hig Epidemiol* 2011; 92(4): 947-950. 16. Szymańska-Pomorska G, Felińczak A, Misiak K, Zimoch M: Sposób odżywiania i preferencje żywieniowe młodzieży gimnazjalnej. *Piel Zdr Publ* 2013; 3(3): 273-280. 17. Kozłowska-Wojciechowska M: Mleko i jego przetwory – niezbędne produkty w zachowaniu zdrowia. Rada promocji Zdrowego Żywienia Człowieka, Warszawa 2007. 18. Szczepańska E, Bielaszka A, Mikoda M, Kiciak A: Ocena spożycia wapnia i żelaza w jadłospisach licealistek zamieszkałych na wsi i w mieście na terenie województwa śląskiego. *Hygeia Public Health* 2011; 46(2): 266-272. 19. Bortnowska G, Grotowska L, Goluch-Koniuszy Z: Spożycie potraw i/lub przekąsek rybnych przez młodzież szkolną z Pojezierza Międzychodzko-Sierakowskiego. *Rocz Panstw Zakł Hig* 2011; 62(3): 325-333. 20. Bojar I, Wojtyła A, Biliński P, Wojtyła K: Zwyczaje żywieniowe młodzieży w Polsce. *MONZ* 2010; 16(4): 548-557. 21. Jahns L, Siega-Riz AM, Popkin BM: The increasing prevalence of snacking among US children. *J Pediatr* 2001; 138: 493-498. 22. Wierzbicka E, Stosio A: Spożycie produktów typu „fast food” przez wybraną grupę młodzieży szkolnej z rejonu Warszawy. *Żyw Człow Metab* 2007; 34(1-2): 182-187. 23. Wojtyła-Buciora P, Marcinowski JT: Sposób żywienia, zadowolenie z własnego wyglądu i wyobrażenie o idealnej sylwetce młodzieży licealnej. *Probl Hig Epidemiol* 2010; 91(2): 227-232. 24. Podsumowanie wyników badania TNS OBOP przeprowadzonego na zlecenie marki Winiary: Gimnazjaliści o żywieniu. http://konkurs.kampaniespoleczne.pl/kk_files/jsiz_opis_badania_tns_obop.pdf.

nadesłano: 07.04.2015

zaakceptowano do druku: 30.04.2015