

Źródła informacji o żywieniu

dr hab. Anna Kollajtis-Dolowy, mgr inż. Joanna Pyza, dr inż. Marta Jeruszka-Bielak

*Zakład Podstaw Żywienia, Katedra Żywienia Człowieka
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie*

Słowa kluczowe: żywienie, diety, źródła informacji, młodzież

Streszczenie: Błędy żywieniowe są stosunkowo powszechne i popełniane w różnych grupach ludności. Nieprawidłowy sposób żywienia może prowadzić zarówno do niedoborów różnych składników odżywczych jak i nadmiarów. W konsekwencji mogą powstać niezakaźne choroby przewlekłe (zwane też dietozależnymi). Zainteresowanie żywieniem nie gwarantuje wprawdzie poprawy sposobu odżywiania, ale stwarza ku temu poważne szanse. Ważne, aby informacje o żywieniu pochodziły z wiarygodnych źródeł, opartych na aktualnej wiedzy naukowej. Celem pracy było zbadanie zainteresowania młodzieży zagadnieniami żywienia oraz określenie źródeł wiedzy żywieniowej, w tym internetu.

W związku z częstym korzystaniem przez młodzież z sieci w poszukiwaniu informacji żywieniowych, powstaje pilna potrzeba zwiększenia jej świadomości żywieniowej i umiejętności krytycznego wyboru treści poprzez powszechną i rzetelną edukację żywieniową, a także stworzenie możliwości wskazywania przez profesjonalistów stron internetowych godnych zaufania.

Wprowadzenie

Zainteresowanie żywieniem wśród młodych ludzi staje się coraz częstsze, chociaż deklarująca je część młodzieży ciągle nie jest duża. Chęć poznania zasad właściwego żywienia, różnych diet, ich wartości energetycznej i odżywczej, nie idzie jednak w parze z prawidłowym odżywianiem.

W różnych grupach ludności powszechnie popełniane są liczne błędy żywieniowe, do których należą m.in. małe urozmaicenie pożywienia, nieregularne spożywanie posiłków i pojadanie między posiłkami. Dzieci przejmują często niewłaściwe zachowania żywieniowe od rodziców i opiekunów, a wraz z wiekiem jeszcze je pogłębiają i utrwalają. Nieprawidłowy sposób żywienia może prowadzić z jednej strony do niedoboru składników pokarmowych, z drugiej – do ich nadmiaru, co głównie dotyczy składników energetycznych (tłuszczu i węglowodanów, przede wszystkim prostych) oraz sodu [1]. Skutkiem niewłaściwego żywienia mogą być różne choroby, które ujawniają się niekiedy

stosunkowo szybko bądź dopiero po kilku, kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu latach. Charakterystycznymi w krajach wysoko rozwiniętych, w tym w Polsce, chorobami die-
tozależnymi są między innymi choroby układu krążenia, pokarmowego, nadciśnienie,
cukrzyca, osteoporoza, a także niektóre typy nowotworów. Zainteresowanie żywnością
i zdobycie wiedzy żywieniowej nie powoduje jeszcze poprawy sposobu odżywiania,
lecz odpowiednie, pożądane zmiany ułatwia. Jednak informacje o żywności, wpływające
na świadomość żywieniową, powinny być czerpane ze źródeł niebudzących wątpliwości
co do ich prawdziwości, czyli opartych na aktualnej i rzetelnej wiedzy naukowej [2].

Cel badania

Zbadanie zainteresowania wybranej grupy młodzieży żywnością i żywnością oraz okre-
ślenie źródeł informacji żywieniowych, w tym internetu.

Materiał i metody

Grupę badaną stanowiło 207 osób w wieku od 14. do 24. roku życia. Ankietowani
uczęszczali do różnego typu szkół (gimnazjalnych, średnich oraz wyższych) znajdu-
jących się w różnych miejscowościach województw mazowieckiego i lubelskiego.
Szkoly zostały wybrane losowo za pomocą tabel liczb losowych, a udział ich
uczniów/studentów w badaniach był zaakceptowany przez dyrekcję/rektora szkoły
oraz w przypadku młodzieży 14–17-letniej także przez rodziców. Jednorazowe badanie
przeprowadzono metodą ankietową wiosną 2013 roku. Wykorzystano w nim autorski
kwestionariusz ankiety opracowany specjalnie na potrzeby niniejszej pracy. Zawierał
on 15 pytań, w tym jedno otwarte; pozostałe typu zamkniętego; większość była jedno-
krotnego wyboru. Trzy pytania wchodziły w skład metryczki i dotyczyły płci, szkoły
oraz miejscowości, z której pochodziły osoby badane. W ankiecie właściwej pytano
młodzież między innymi o stopień zainteresowania zagadnieniami żywienia, źródła
czerpania informacji żywieniowych, rodzaj poszukiwanych w Internecie wiadomości
z zakresu żywienia i diety, o rodzaje, a także adresy stron internetowych, z których
korzystali ankietowani w poszukiwaniu informacji o żywności człowieka. Spośród
rozdanych 248 ankiet uzyskano z powrotem 216 (zwrotność 87%), z których z powodu
wadliwego wypełnienia odrzucono 9 ankiet. Osobom badanym zapewniono całkowitą
anonimowość. Wpisane i zakodowane wyniki badań wprowadzono do programu
komputerowego Statistica 6.0., a następnie poddano je analizie statystycznej opisowej,
z kolei w celu stwierdzenia związków między różnymi zmiennymi posłużono się
nieparametrycznym testem korelacyjnym χ^2 Pearsona (także z poprawką Yatesa),
przy poziomie istotności $p \leq 0,05$.

Wyniki

Osobami ankietowanymi w większości były dziewczęta (ponad 58%), studenci szkół wyższych (powyżej 41%) oraz mieszkańcy miast o liczebności mieszkańców od 10 do 100 tysięcy osób (tab. 1). Uzyskane wyniki wykazały, że jedynie nieco ponad połowa respondentów deklarowała przywiązywanie wagi do żywienia (tab. 2), istotnie więcej ($p < 0,0001$) dziewcząt (75% vs. 22%). Dla 1/5 chłopców żywienie nie miało znaczenia lub miało małe (ryc. 1). Sposób żywienia był ważny dla większej statystycznie ($p < 0,0001$) części studentów (79%) niż uczniów szkół średnich (50%) oraz gimnazjum, w których stopień wysokiego zainteresowania wyrażało jedynie 20% badanych.

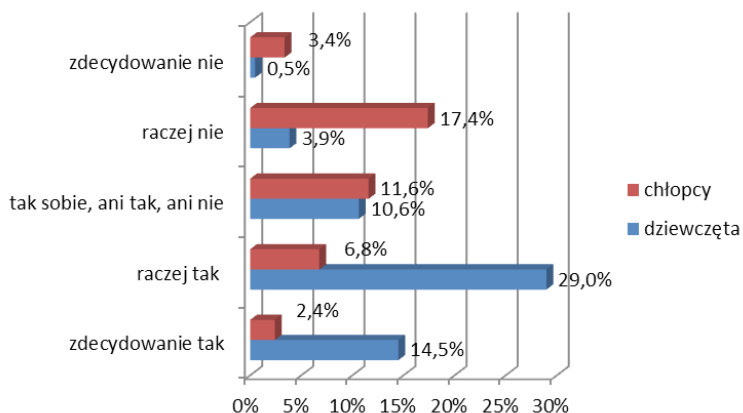
Tabela 1. Charakterystyka badanej grupy osób

Czynnik różnicujący	Kategorie cech	Respondenci	
		Liczba (n)	%
	Ogółem	207	100
Płeć	dziewczęta	121	58,5
	chłopcy	86	41,5
Typ szkoły	gimnazjum	68	32,9
	szkoła średnia	53	25,6
	szkoła wyższa	86	41,5
Miejsce zamieszkania według liczebności mieszkańców	wieś	39	18,8
	miasto < 10 tys.	42	20,3
	miasto \geq 10 < 100 tys.	60	29,0
	miasto \geq 100 < 500 tys.	17	8,2
	miasto \geq 500 tys.	49	23,7

Tabela 2. Znaczenie żywienia oraz samoocena prawidłowości odżywiania się według respondentów ogółem (w % odpowiedzi)

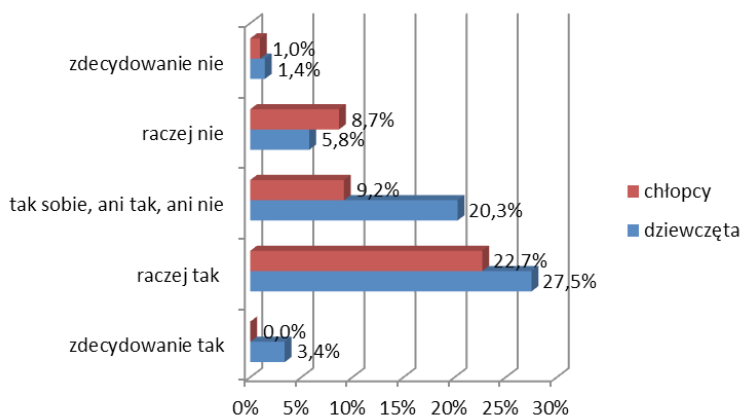
Cecha	tak	raczej tak	ani tak, ani nie	raczej nie	nie
Przywiązywanie wagi do żywienia	16,9	35,7	22,2	21,3	3,9
Samoocena prawidłowości żywienia	3,4	50,2	29,5	14,5	2,4

Rycina 1. Przywiązywanie wagi do własnego sposobu żywienia w zależności od płci respondentów



Również ponad połowa (53,6%) respondentów postrzegala własny sposób żywienia jako prawidłowy (tab. 2). Krytycyzm w samoocenie żywienia charakteryzował mniejszą ($p=0,014$) część chłopców (ok. 23% vs. 31%) (ryc. 2). Wpływ na samoocenę prawidłowości żywienia miał również rodzaj szkoły ($p=0,001$) oraz miejsce zamieszkania ($p=0,016$). Uczniowie szkół średnich w większym odsetku (30%) oceniali swój sposób żywienia jako nieprawidłowy niż gimnazjaliści (12%) oraz studenci (13%). Mieszkańcy większych miejscowości lepiej oceniali własny sposób odżywiania (jako nieprawidłowy – 10% osób z miast > 500 tys., 17% osób z miast o liczebności 100–500 tys., 13% respondentów z miast liczących 10–100 tys. oraz 23% mieszkańców wsi i małych miast < 10 tys. ludności).

Rycina 2. Samoocena prawidłowości odżywiania się w zależności od płci respondentów

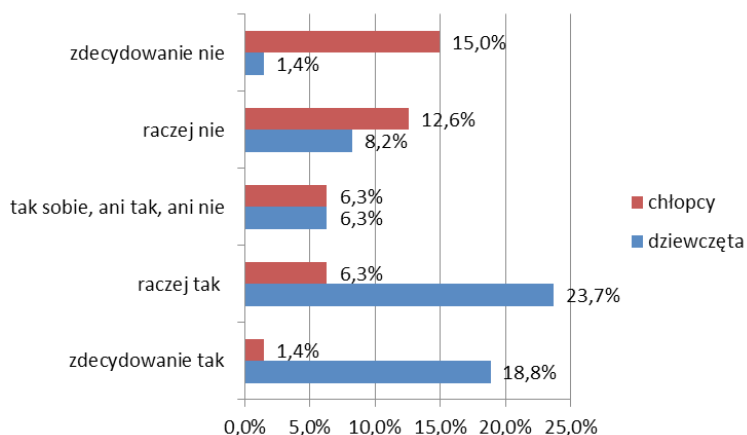


Powyższe wyniki są bardzo zbliżone do wyników dotyczących poszukiwania informacji żywieniowych w różnych źródłach przez połowę respondentów (ryc. 3). I tym razem istotnie większą część poszukujących wiadomości o żywieniu stanowiły dziewczęta ($p < 0,0001$). Prawie 40% ankietowanych nie czyniło poszukiwań w celu zdobycia tego typu informacji, w tym głównie chłopcy. Podjęcie takich starań zależało znacząco statystycznie od rodzaju szkoły, do której uczęszczali respondenci ($p < 0,0001$) oraz miejsca zamieszkania ($p < 0,0001$). Nie dokonywało takich poszukiwań 17% studentów, 26% uczniów szkół średnich i aż 71% gimnazjalistów oraz odpowiednio: 32 i 33% mieszkańców największych aglomeracji i miast o liczebności 10–100 tys. ludności, 45% i 55% odpowiednio: mieszkańców miast 100–500-tysięcznych i małych, poniżej 10 tys. osób i 26% mieszkańców wsi.

Tabela 3. Opinie respondentów o informacjach żywieniowych obecnych w internecie ogółem (w % odpowiedzi)

Opinia	tak	raczej tak	ani tak, ani nie	raczej nie	nie
Szukanie informacji o żywieniu, dietach itp.	20,3	30	12,6	20,8	16,4
Sprawdzanie autentyczności informacji	7,2	17,9	16,9	30,4	27,5
Sprawdzanie autora publikacji w internecie	13	25,1	15	21,3	25,6
Określenie wiarygodności informacji	1,4	44	46,9	7,2	1,4
Wpływ informacji z internetu na sposób żywienia	11,6	27,5	30,4	13,5	16,9
Zwracanie uwagi na reklamy żywności w internecie	2,9	9,7	28,5	35,7	23,2

Rycina 3. Poszukiwania informacji żywieniowych przez respondentów w różnych źródłach, w zależności od płci



W największym odsetku (80%) była młodzież, która informacji o żywieniu szukała w internecie, a dalej, w znacznie już niższym (około 34%), osoby, dla których źródło wiedzy żywieniowej stanowiły czasopisma popularne; na kolejnych miejscach znalazły się: TV, fachowa literatura, koledzy i znajomi, szkoła, a potem rodzina oraz lekarze i dietetycy, na końcu radio (ryc. 4, tab. 4). Wybór większości źródeł zależał istotnie ($p < 0,05$) od płci i rodzaju szkoły, do której uczęszczali młodzi ludzie (tab. 4). Szkoła jako źródło informacji żywieniowych była statystycznie istotnie związana z miejscem zamieszkania respondentów; za źródło w największym odsetku (38%) uważali ją mieszkańcy małych miast poniżej 10 tys. mieszkańców, w następnej kolejności wsi (23%), a w najmniejszym (6%) osoby mieszkające w dużych miastach o liczebności od 100 do 500 tys. W przeprowadzonym badaniu tylko 12,1% respondentów uznało, że lekarze/dietetycy mogą stanowić źródło wiedzy żywieniowej.

Rycina 4. Źródła informacji żywieniowych dla respondentów ogółem (w % odpowiedzi)

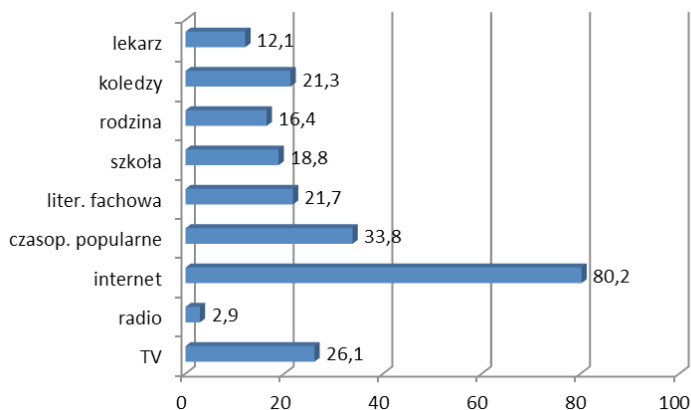


Tabela 4. Źródła informacji o żywieniu w zależności od płci i rodzaju szkoły respondentów

Źródło informacji	Ogółem (%)	Płeć		Szkoła		
		dziewczyna (%)	chłopak (%)	gimnazjum (%)	średnia (%)	wyższa (%)
internet *	80	92	64	56	89	94
czasopisma* **	34	46	16	22	28	46
TV **	26	29	24	51	6	19
literatura fach.*	22	35	2	3	11	43
znajomi **	21	30	9	6	15	37
szkoła **	19	19	19	31	13	13
rodzina ***	16	24	6	13	6	26

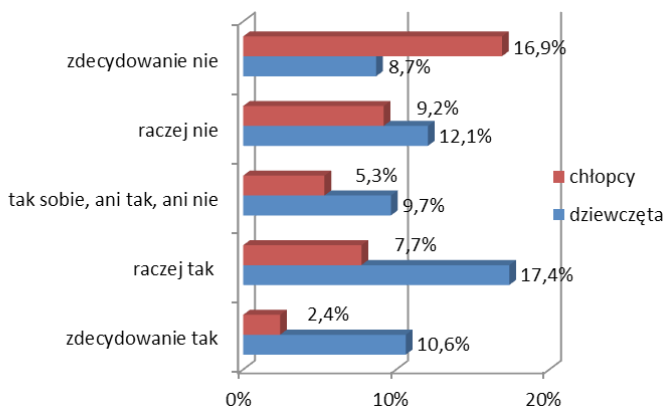
*zależność statystycznie istotna $p < 0,05$ względem płci

** zależność statystycznie istotna $p < 0,05$ względem rodzaju szkoły

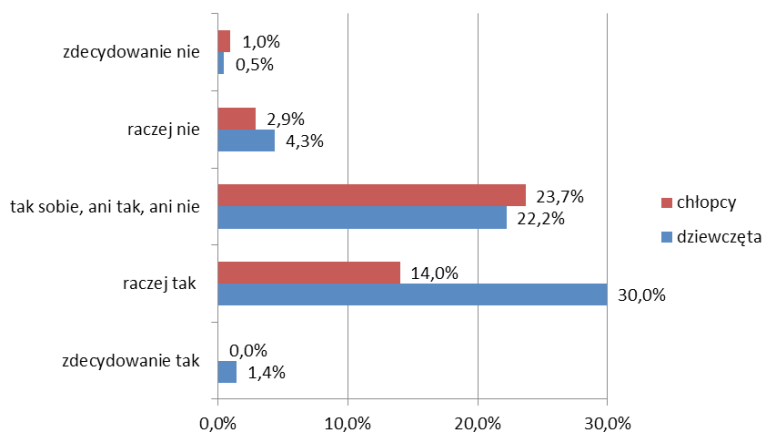
Ponad 45% (46,3%) młodzieży przeszukując portale internetowe, nie interesowało się autorstwem publikacji (ryc. 5), 38,1% badanych osób, w większej części dziewczęta (28%), interesowało się tym, kto podawał (autor, instytucja) określone informacje o żywieniu (tab. 3).

Dla około 44% badanych informacje dostępne w Internecie były wiarygodne, ale ponad 45% młodzieży nie potrafiło tego określić (ryc. 6). Jedynie 1,4% ankietowanych było przekonanych o prawdziwości uzyskanych informacji. Większość respondentów wierzyła w rzetelność informacji pochodzących z sieci i rzadko sprawdzała ich autentyczność w innym źródle (25,1%) (tab. 3) czy autorstwo pracy (ryc. 5).

Rycina 5. Zwracanie uwagi przez młodzież na autora publikacji w internecie, zależnie od płci



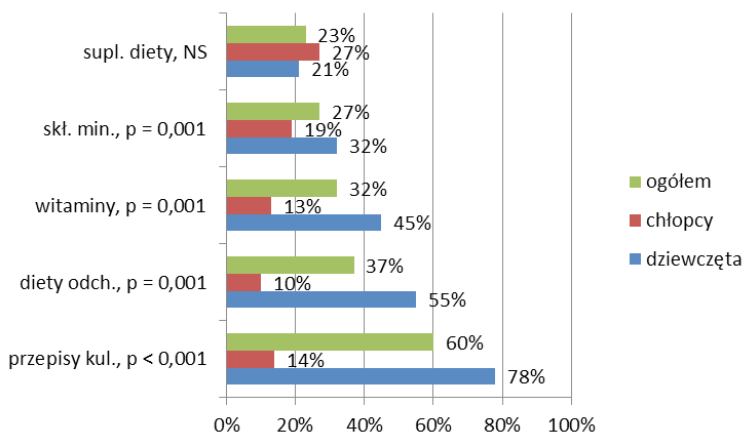
Rycina 6. Wiarygodność internetu jako źródła informacji o żywieniu i żywności w opinii respondentów, w zależności od płci ($p = 0,0346$, test chi2Pearsona)



Poza przepisami kulinarnymi, którymi interesowało się najwięcej respondentów, w tym istotnie większa część dziewcząt (78% vs. 14%), do treści szczególnie ciekawych dla młodzieży (większej części dziewcząt oraz studentek) należały diety, w tym odchudzające, oraz problem otyłości i odchudzania (37% osób ogółem, w tym dziewcząt 55%) (ryc. 7). Większość zainteresowanych sposobami odchudzania uczęszczała do szkół wyższych, ale także uczennice gimnazjum poszukiwały informacji o dietach pozwalających na redukcję masy ciała (ryc. 8). Stosunkowo dużo młodzieży, istotnie więcej dziewcząt, interesowało się również niektórymi składnikami odżywczymi, a wśród nich zwłaszcza witaminami (ryc. 7). Nieco mniej osób deklarowało swe zainteresowanie składnikami mineralnymi (ryc. 7). Stosunkowo mniejsza część badanej młodzieży wyrażała zainteresowanie suplementami i odżywkami, w podobnym stopniu deklarowali je zarówno dziewczęta, jak i chłopcy (ryc. 7 i 8).

Ponad 1/3 respondentów nie była w stanie odpowiedzieć, czy informacje zasięgnięte przez nich z internetu wpłynęły na poprawę ich nawyków żywieniowych (ryc. 9). Niecałe 12% badanych było przekonanych, że informacje internetowe dotyczące żywienia wpłynęły pozytywnie na wprowadzenie zmian w sposobie odżywiania. W tej grupie były przede wszystkim dziewczęta. Chłopcy w ¼ byli przekonani, że zdobyte przez nich wiadomości o żywieniu i żywności nie mogły się przyczynić do zmiany ich sposobu żywienia.

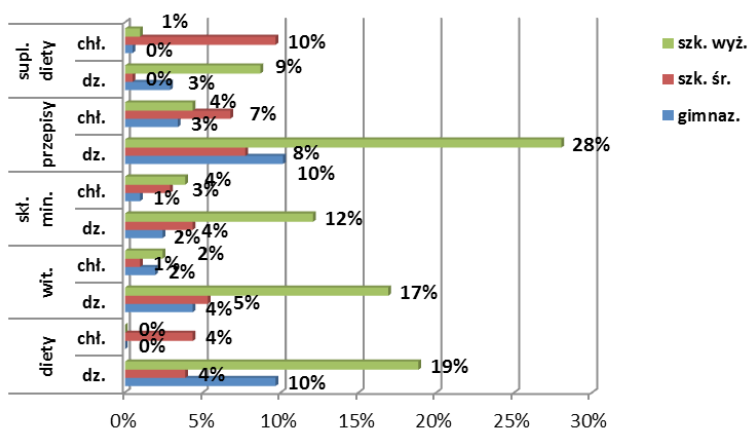
Rycina 7. Główne rodzaje informacji żywieniowych poszukiwanych w internecie ogółem i zależnie od płci



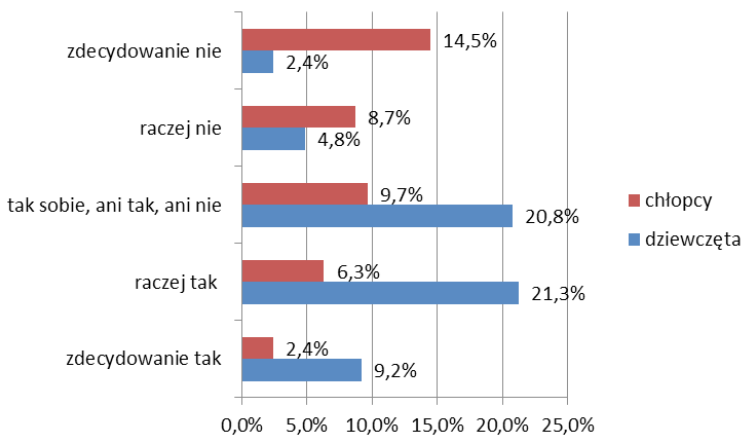
Szczególnie popularne wśród młodzieży (w większej części wśród dziewcząt) były fora internetowe oraz blogi (ryc. 10), choć w przypadku blogów korzystanie z nich w równym stopniu dotyczyło dziewcząt, jak i chłopców. Rzadziej czytano strony prowadzone

przez lekarzy i dietetyków oraz instytucje profesjonalnie związane z żywnością i żywieniem – te strony przeglądała mniej niż ¼ ankietowanej młodzieży.

Rycina 8. Rodzaje informacji żywieniowych obecnych i poszukiwanych w internecie przez respondentów, w zależności od rodzaju szkoły i płci

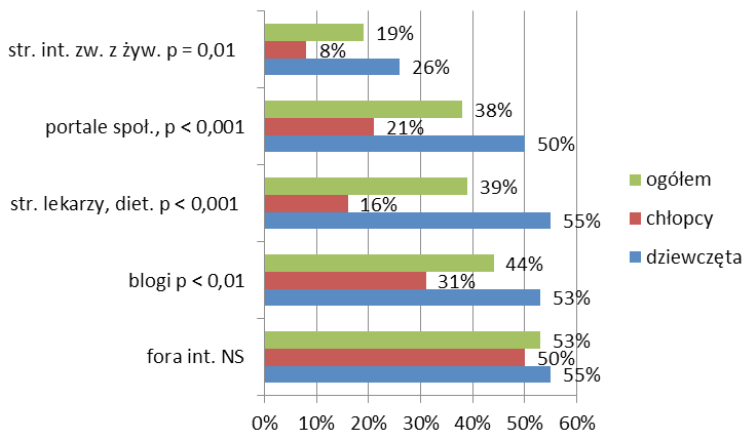


Rycina 9. Wpływ informacji o żywieniu uzyskanych z internetu na sposób żywienia respondentów, zależnie od płci

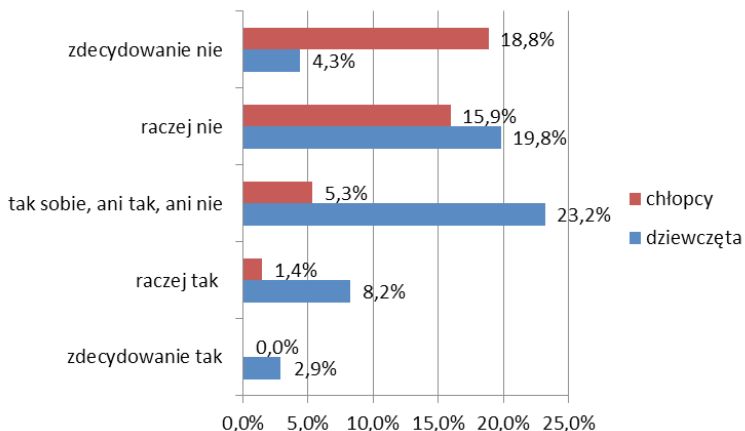


Badani proszeni o podanie adresów stron internetowych, z których korzystają w poszukiwaniu informacji o żywieniu, dietach itp., w zdecydowanej większości (69%) nie potrafili wskazać konkretnej strony. Deklarowali częste wykorzystywanie przeglądarki Google.

Rycina 10. Rodzaje stron internetowych, z których korzystali respondenci, w zależności od płci



Rycina 11. Zwracanie uwagi na reklamy żywności w internecie, w zależności od płci



W wyniku analizy stron internetowych stwierdzono, że większość z nich jest poświęcona tematyce gotowania i sporządzania potraw, nie są one prowadzone przez profesjonalistów z zakresu żywienia i żywności czy dietetyki. Kilka stron portali internetowych, z których korzystali ankietowani, dotyczyło diet, w tym przede wszystkim odchudzających – większość z nich miała odpowiedniki na portalach społecznościowych, takich jak Facebook czy Nasza Klasa. Podano też adresy blogów zachęcających do odchudzania. Adresy stron zawierających treści dotyczące aktywności fizycznej i sportu oraz suplementacji częściej podawali chłopcy. Niektóre nie miały nawet podanych autorów, co podważa

rzetelność zawartych w nich informacji żywieniowych. Młodzież zaledwie kilka razy podała adresy instytucji profesjonalnie zajmujących się problematyką żywienia i żywności. Większość młodych osób (poniżej 60%) deklarowała brak zainteresowania reklamami w internecie (ryc. 11). Poza tym ¼ ankietowanych, w tym przede wszystkim chłopców, stwierdziła, że nie jest podatna na wpływ reklamy.

Dyskusja wyników

Celem podjętych badań było określenie, z jakich źródeł korzysta młodzież w celu zdobycia informacji o żywieniu, żywności, dietach, a szczególnie, czy wśród tych źródeł jest internet.

Sposób żywienia jest ważny dla osób w każdym wieku dla zachowania normalnych funkcji i zdrowia organizmu, ale przede wszystkim dla młodzieży ze względu na intensywność wzrostu i procesów rozwojowych związanych z dojrzewaniem [1, 3]. Niemal wszyscy młodzi ludzie popełniają błędy żywieniowe [4], które mogą zostać utrwalone w wieku dorosłym, prowadząc w przyszłości do negatywnych konsekwencji zdrowotnych [4, 5]. Jednym ze sposobów zapobiegania niewłaściwym zwyczajom żywieniowym jest upowszechnianie zasad i zaleceń prawidłowego żywienia już od najmłodszych lat życia i wzbudzanie zainteresowania zagadnieniami żywienia [6], mimo że wiedza żywieniowa często nie przekłada się na właściwe zachowania żywieniowe [7]. Poprzez edukację żywieniową można jednak motywować młodzież, rodziców/opiekunów i wychowawców do wprowadzania właściwych zmian w żywieniu, co przyczyni się do zmniejszenia ryzyka chorób w przyszłości, w dorosłym życiu [2]. Oprócz rodziny, szkoły, znajomych, źródłem wiedzy o żywieniu są media – ich znaczenie wzrasta wraz z wiekiem młodzieży [8, 9]. Zatem powinno się zwiększyć rzetelność środków masowego przekazu, szczególnie tych, które wśród młodych osób cieszą się popularnością, jak telewizja, czasopisma, reklamy żywności, a także internet [10, 11].

Zainteresowanie młodzieży żywieniem nie jest powszechne – w niniejszej pracy było wyrażone przez około połowę respondentów, we wcześniejszych badaniach obejmowało od około 40 do 50% respondentów [6, 12]. Wykazano również – analogicznie jak w pracach wcześniejszych – Wojtaś i Kołłajtis-Dołowy [6] oraz Czarnieckiej-Skubiny i Namysław [12] – że do żywienia dużo mniejszą wagę przywiązują chłopcy niż dziewczęta [11, 12]. Podobnie słaby wynik, dotyczący samooceny sposobu żywienia (poniżej 1/5 badanych uważała, że nie odżywia się prawidłowo) stanowi potwierdzenie poprzednich rezultatów badań, zgodnie z którymi duża część młodzieży (30–40%) uznała, że odżywia się nieprawidłowo [12, 13]. Niedostatecznemu zainteresowaniu żywieniem i niesatysfakcjonującemu wynikowi samooceny sposobu żywienia towarzyszyły, niestety, niezbyt liczne przypadki osób, które poszukiwały informacji żywieniowych w rozmaitych

źródłach wiedzy, co także stwierdzono w innym badaniu, którego wyniki wskazywały, że około 40% osób, głównie chłopców (ponad 27%), nie poszukiwało informacji o żywieniu człowieka w mass mediach [12].

W niniejszym badaniu wyjątkowo dużo respondentów (80%), w porównaniu z danymi z wcześniejszych okresów badań (np. 30% w badaniu Czarnieckiej-Skubiny i Namysław [12] oraz ok. 50% w badaniu Kolarzyk i wsp. [14]), uznało internet za źródło informacji żywieniowych. Wydaje się, że na tę różnicę w wynikach miał wpływ ciągle szybko postępujący dostęp młodzieży do internetu.

Badana grupa młodych ludzi w większości nie miała wątpliwości co do wiarygodności wiadomości czerpanych z sieci, nie sprawdzała autorów treści zawartych na stronach internetowych, a nawet nie była zaniepokojona brakiem nazwiska autora. Wykazała tym samym mały krytycyzm w stosunku do zdobywanych informacji, potwierdzając, zwłaszcza w świetle danych o błędach żywieniowych w codziennym żywieniu, niski poziom świadomości żywieniowej młodzieży. Schlegel-Zawadzka i Paździoch [15] ustaliły, że w ponad połowie przeanalizowanych spośród kilkuset stron nie ma autora treści, a jedynie 29% wiadomości z zakresu żywienia obecnych w internecie można uznać za rzetelne i zgodne z aktualną wiedzą żywieniową.

Do popularnych, ale w znacznie mniejszym odsetku, niż internet, źródeł wiadomości o żywieniu należały, zgodnie z deklaracjami uczestników badań, czasopisma popularne, a następnie telewizja i fachowa literatura, którą wymieniali głównie studenci. Rzetelność informacji o żywieniu przekazywanych w czasopismach popularnych jest wątpliwa, szczególnie jeśli chodzi o opisywane diety odchudzające, które wykazują duże niedobory niektórych składników odżywczych [16]. W przypadku każdego z powyższych źródeł dziewczęta korzystały z nich częściej niż chłopcy – potwierdzili to także inni autorzy [14, 17].

Telewizja, jak wskazują wyniki niniejszych badań w porównaniu z wcześniejszymi, systematycznie traci swoją pozycję jako źródło informacji żywieniowej, o czym świadczy spadek odsetka respondentów, którzy jej taką rolę przypisywali na przestrzeni ostatnich lat – z około 60% w 2008 roku [12] przez około 35% w roku 2010 [9] do obecnych 26% (wyniki tej pracy). Popularność telewizji prawdopodobnie ustępuje wzrastającemu znaczeniu portali internetowych.

Szczególnie niepokojąco mało ankietowanych (poniżej 1/5) traktowało szkołę jako źródło wiedzy żywieniowej, która przecież powinna być nim w sposób naturalny i oczywisty. Wprawdzie niektóre wyniki badań wcześniejszych [12] są wyższe (29%), ale inne świadczą o istniejącym problemie od wielu lat, między innymi wykazano, że jedynie poniżej 10% młodzieży czerpało wiadomości o produktach spożywczych ze szkoły [18]. W niniejszym badaniu wykazano, że szkoła stanowiła źródło informacji żywieniowych przede wszystkim dla gimnazjalistów, co w zestawieniu z poprzednimi danymi [6] może

świadczą, że wraz z podnoszeniem ogólnego poziomu kształcenia mniej jest edukacji żywieniowej i nie tworzy ona spójnej całości w całym cyklu nauczania szkolnego [19].

Na znaczeniu jako źródło wiedzy żywieniowej straciła też w ostatniej dekadzie rodzina. Jeszcze kilka lat temu młodzież, w tym zwłaszcza w wieku gimnazjalnym, czerpała (3/4 respondentów) wiadomości o żywieniu głównie od rodziców i opiekunów [20]. W świetle danych o małej świadomości żywieniowej rodziców [21] należałoby tę zmianę uznać za pozytywną.

Z kolei rówieśnicy zostali uznani za źródło informacji żywieniowych przez większą część (ponad 1/5) badanej młodzieży niż w pracach wcześniejszych odpowiednio: około 15% i 14% [14, 20].

Respondenci w bardzo niewielkim procencie [13] korzystali z zaleceń i porad żywieniowych lekarzy i dietetyków. Choć nieco lepsze wyniki uzyskały Wojtaś i Kołłątisz-Dołowy [6], zgodnie z którymi 1/5 młodzieży licealnej stosowała diety według wskazań lekarzy i dietetyków, to większość respondentów modyfikowała swe diety bez żadnych istotnych powodów [6].

Główne informacje poszukiwane w internecie dotyczyły przepisów na sporządzanie potraw, ale także diet, zwłaszcza odchudzających. Informacje o dietach uzyskiwane w sieci mogą skłaniać do odchudzania nawet te osoby, które nie powinny ograniczać wartości energetycznej swojej diety [6]. Jest to niepokojące tym bardziej, że po diety niskoenergetyczne sięgają coraz młodsze dziewczęta, mające prawidłową masę ciała [14, 20], a nawet niedowagę [4]. W badaniach 800 uczniów ponadpodstawowych szkół krakowskich internet stanowił źródło wiedzy o sposobach odchudzania się dla połowy z nich [14]. W jadłospisach tam zamieszczanych pojawiały się jadłospisy nieprawidłowo skomponowane, których stosowanie mogłoby prowadzić do zaburzeń zdrowotnych [13, 22].

Wśród treści żywieniowych poszukiwanych przez respondentów w internecie, obok witamin i składników mineralnych znalazły się suplementy i odżywki, głównie dla sportowców, którymi interesowali się w podobnym stopniu zarówno chłopcy, jak i dziewczęta. Jeszcze większa część (43%) niż w niniejszych badaniach (32%) młodzieży policealnej [23] oraz ogromna część uczniów szkół sportowych wyrażała zainteresowanie tymi preparatami, których powszechne i niekontrolowane stosowanie może stwarzać poważne ryzyko dla zdrowia [24]. W kontekście wyników wskazujących na małą wiedzę uczniów, ale też nauczycieli i trenerów o suplementach diety, korzystanie z internetu w poszukiwaniu wiadomości o suplementach może się wiązać z ryzykownym ich stosowaniem.

Okolo 40% respondentów (z przewagą dziewcząt) uczestniczących w tymże badaniu uważało, że informacje uzyskane z sieci mogą wpływać na ich sposób żywienia. Ten wpływ mógłby się okazać niekorzystny, jako że w forach i blogach internetowych pojawiają się

często informacje nieprawdziwe [25], niezgodne z zaleceniami profesjonalnych dietetyków i lekarzy propagujących zalecenia właściwego odżywiania [4]. Jednocześnie za fakt negatywny i budzący niepokój należy uznać rzadkie stosunkowo korzystanie ze stron instytucji zajmujących się zagadnieniami żywienia oraz edukacją żywieniową.

Reklama żywności tak często obecna w internecie, mimo że według deklaracji prawie 60% respondentów nie pozostawała w kręgu ich zainteresowań, może mieć jednak negatywny wpływ na poglądy, a nawet zachowania żywieniowe części bardziej podatnej na jej wpływ młodzieży, chociaż nie zdaje sobie z tego sprawy [11, 18].

Podsumowanie

1. Połowa spośród badanej 14–24-letniej młodzieży oceniała swój sposób żywienia jako prawidłowy, za nieprawidłowy uznało go więcej chłopców (23%) niż dziewcząt (12%).
2. Ponad połowa ankietowanych młodych osób była zainteresowana własnym sposobem żywienia i podobna ich część, w tym więcej dziewcząt, poszukiwała informacji na temat żywienia i żywności w rozmaitych źródłach wiedzy żywieniowej.
3. Internet stanowił aż dla 80% młodzieży źródło informacji o żywieniu. Znacznie mniejsza część respondentów, w celu zdobycia wiadomości żywieniowych, korzystała z czasopism popularnych czy telewizji oraz bardzo niewielu z kompetentnych i profesjonalnych źródeł, jak szkoła czy lekarze i dietetycy.
4. Poza poszukiwaniem informacji o przepisach kulinarnych, stosunkowo duża część młodzieży, w większości dziewcząt, w sieci zdobywała informacje o dietach, w tym głównie odchudzających.
5. Wśród różnych stron internetowych respondenci, w większym odsetku dziewczęta, w poszukiwaniu informacji żywieniowych czytali fora internetowe i blogi niebudzące zaufania żywieniowców i dietetyków, natomiast mniejsza ich część korzystała ze stron profesjonalistów i instytucji zajmujących się żywieniem i żywnością.
6. Młodzież w większości miała zaufanie do informacji przekazywanych w internecie i rzadko sprawdzała ich autentyczność w innych źródłach lub zwracała uwagę na ich autora.

Wniosek

Wobec stwierdzonego częstego korzystania przez młodzież z internetu w poszukiwaniu informacji żywieniowych powstaje pilna potrzeba zwiększenia jej świadomości żywieniowej i umiejętności krytycznego wyboru treści poprzez powszechną, rzetelną i atrakcyjną edukację. Z drugiej strony bardzo przydatna dla osób poszukujących informacji

żywieniowych byłaby możliwość korzystania ze stron internetowych polecanych przez profesjonalistów, a więc godnych zaufania.

Bibliografia

1. Wądołowska L., *Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym na świecie*. [W]: Gawęcki J., Roszkowski W. (red.), *Żywność i żywienie a zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011: 8–89.
2. Kołłajtis-Dołowy A., Schlegel-Zawadzka M., *Upowszechnianie wiedzy o żywieniu*. [W]: Gawęcki J., Roszkowski W. (red.), *Żywność i żywienie a zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011: 254–269.
3. Gawęcki J., *Żywność i żywienie a zdrowie*. [W]: Gawęcki J., Roszkowski W. (red.), *Żywność i żywienie a zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011: 37–55.
4. Kołłataj B., Kołłataj W., Karwat I.D., *Nieprawidłowe nawyki żywieniowe u nastolatków – badania wstępne*, Probl. Hig. Epidemiol. 2008; 89, 3: 395–400.
5. Ziółkowska A., Gajewska M., Szostak-Węgierek D., *Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z Warszawy i miejscowości podwarszawskich*, Probl. Hig. Epidemiol. 2010; 91, 4: 606–610.
6. Wojtaś M., Kołłajtis-Dołowy A., *Zachowania żywieniowe wybranej grupy uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych w Warszawie*, Probl. Hig. Epidemiol. 2011; 92, 4: 947–950.
7. Świdarska-Kopacz J., Marcinkowski J.T., Jankowska K., *Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania*, Cz. IV, *Sposób żywienia*, Probl. Hig. Epidemiol. 2008; 89, 2: 241–245.
8. Hogan M.J., Strasburger V.C., *Body image, eating disorders and the media*. Adolesc. Med. State Art. Rev. 2008; 19: 521–546.
9. Saracen A., *Zachowania zdrowotne młodzieży szkół ponadgimnazjalnej*, Hygeia Public Health 2010; 45, 1: 70–73.
10. Halford J.C.G., Gillespie J., Brown V., Pontin E.E., Dovey T.M., *Effect of television advertisements for foods on food consumption in children*, Appetite 2004; 42: 221–225.
11. Kołłajtis-Dołowy A., *Badania uwarunkowań zachowań żywieniowych młodzieży*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2010: 104–129, 149–158.
12. Czarniecka-Skubina E., Namysław I., *Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich*, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość 2008; 61, 6: 129–143.
13. Maksymowicz-Jaroszuk J., Karczewski J., *Ocena zachowań i zwyczajów żywieniowych gimnazjalistów z terenu Białegostoku*, Hygeia Public Health 2010; 45, 2: 167–172.

14. Kolarzyk E., Janik A., Kwiatkowski J., Potocki A., *Stosowanie diet odchudzających przez krakowską młodzież ze szkół ponadpodstawowych z uwzględnieniem wieku i płci*, Probl. Hig. Epidemiol. 2010; 91, 3: 409–413.
15. Schlegel-Zawadzka M., Paździoch M., *Internet jako źródło wiedzy żywieniowej*, Żyw. Człow. Matab. 2005, 32 (supl. 1, 2): 1109–1116.
16. Wawrzyniak A., Hamulka J., Kielek K., *Ocena wartości odżywczej diet odchudzających*, Roczn. PZH 2007; 58, 2: 427–435.
17. Semeniuk W., *Zwyczaje żywieniowe studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego stosujących diety alternatywne*, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość 2009; 65, 4: 227–235.
18. Kołłątis-Dołowy A., Matysiuk E., Boniecka I., *Zwyczaje żywieniowe wybranej grupy dzieci 11-12. letnich z Białegostoku*, Żywność, Nauka, Technologia. Jakość 2007, 55, 6: 335-342.
19. Wojtaś M., Kołłątis-Dołowy A., *Stan wiedzy o żywności i żywieniu w grupie uczniów ostatnich klas ponadgimnazjalnych*, Roczn. PZH 2012; 63, 2: 213–217.
20. Wołowski T., Jankowska M., *Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. Cz. I, Zachowania młodzieży związane z odżywianiem*, Probl. Hig. Epidemiol. 2007; 88, 1: 64–68
21. Wyka J., Grochowska-Niedworok E., Malczyk E., Misiarz M., Hołyńska K., *Wiedza żywieniowa rodziców oraz występowanie nadwagi i otyłości wśród dzieci w wieku szkolnym*, Bromat. Chem. Toksykol. 2012; 65, 3: 680–684.
22. Łągowska K., Woźniewicz M., Jeszka J., *Ocena wartości odżywczej diet odchudzających zamieszczonych na portalach internetowych*, Probl. Hig. Epidemiol. 2011; 92, 4: 824–827.
23. Kościółek A., Hartman M., Spiołek K., Kania J., Pawłowska-Góral K., *Ocena czynników wpływających na zakup i stosowanie preparatów witaminowo- mineralnych przez uczniów szkół policealnych*, Bromat. Chem. Toksykol. 2011; 44, 3: 987–992.
24. Seidler T., Sobczak A., *Suplementy diety w żywieniu uczniów Szkoły Mistrzostwa Sportowego*, Roczn. PZH 2012, 63, 2: 193-198.
25. Zajac J.M., Kustra A., Janczewski P.S.M., Wierzbowska T., *Motywacje, zachowania i poglądy autorów i czytelników blogów*, Raport z badania ankietowego przeprowadzonego przez Blox i Gemius, <http://gemius.pl/pl/raporty/2008-02/03> [data dostępu: 30.09.2013].