

## **Wybrane zachowania żywieniowe i sposób żywienia gimnazjalistów warszawskiego Ursynowa**

*dr inż. Katarzyna Kowalcze*

*Instytut Nauk o Zdrowiu, Katedra Dietetyki i Oceny Żywności, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach*

**Słowa kluczowe:** zachowania żywieniowe, prawidłowe żywienie, młodzież gimnazjalna

**Streszczenie:** Okres dorastania sprzyja kształtowaniu i utrwalaniu zachowań żywieniowych, których skutki mogą wpływać na stan zdrowia w kolejnych latach życia. Sposób żywienia nastolatków cechuje mnogość błędów żywieniowych, niekiedy już mocno utrwalonych, a powtarzane złe nawyki i zwyczaje żywieniowe mogą w przyszłości skutkować chorobami cywilizacyjnymi na tle wadliwego żywienia.

Cel: Poznanie zwyczajów żywieniowych młodzieży gimnazjalnej oraz ocena potencjalnych zagrożeń wynikających z nieprawidłowych nawyków w tym zakresie.

Materiał i metody: Materiałem do badań były dane uzyskane na podstawie autorzkiego kwestionariusza zawierającego pytania z zakresu zasad racjonalnego żywienia i zachowań żywieniowych. Badaniem objęto 200 losowo wybranych uczniów ostatniej klasy w sześciu gimnazjach warszawskiego Ursynowa, którzy odbyli zajęcia z dietetykiem w ramach realizacji programu edukacyjnego „Zdrowy uczeń”, zleconego przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy.

Wyniki: Swoje odżywianie jako dobre oceniło 45% respondentów, a jako złe – 8% badanych. Najczęściej młodzież spożywała 3 lub 4 posiłki dziennie (79%), 5 posiłków dziennie – tylko 5%. Niepokojącym zjawiskiem jest niejadanie śniadań przed wyjściem do szkoły. W ten sposób postępuje aż 37% ankietowanych. Niepokój może także budzić niedoborowa podaż produktów mlecznych w grupie badanej młodzieży. Znaczący odsetek badanych (65%) nie spożywa mleka i jego przetworów w zalecanych ilościach. Równie niekorzystnym trendem jest niskie spożycie warzyw i owoców (70% nie je warzyw i owoców w zalecanych ilościach). Ryby w diecie respondentów pojawiają się sporadycznie. Najczęstszą odpowiedzią (80% respondentów) była deklaracja jedzenia ryb 1–2 razy w miesiącu. Produkty zbożowe z pełnego przemiału co najmniej raz dziennie spożywa niespełna 55% respondentów. Istotny problem stanowi jedzenie słodczy (75% spożywa słodczy codziennie) oraz regularne picie słodkich napojów

(55%). Z deklaracji badanych wynika, że prawie co piąty z nich (18%) spożywa tego typu żywność co najmniej 1 raz w tygodniu.

Wnioski: Sposób żywienia badanej młodzieży gimnazjalnej charakteryzuje się licznymi błędami, a główne z nich to: nieregularność posiłków, nieprawidłowa ich ilość w ciągu dnia, zbyt niskie spożycie produktów mlecznych, ryb, warzyw i owoców oraz produktów zbożowych z pełnego przemiału. Taki sposób żywienia może w przyszłości skutkować ryzykiem rozwoju chorób na tle wadliwego żywienia, dlatego też wydaje się koniecznym podjęcie efektywnych działań zmierzających do wzrostu wiedzy żywieniowej wśród młodzieży, ale także opiekunów dorastających osób.

## **Wprowadzenie**

Okres adolescencji sprzyja kształtowaniu i utrwalaniu zwyczajów, zachowań i nawyków żywieniowych, których skutki mogą wpływać na stan zdrowia w kolejnych latach życia. Jednocześnie jest to taki okres w życiu młodego człowieka, w którym sposób żywienia może odegrać kluczową rolę w profilaktyce chorób dietozależnych, w tym w rozwoju nadwagi czy otyłości oraz chorób powstających na ich tle. Populacja wieku rozwojowego w wyjątkowo silny sposób reaguje na zaburzenia w rozwoju psychofizycznym, dlatego prawidłowe żywienie wydaje się odgrywać kluczową rolę w zachowaniu zdrowia w tej grupie wiekowej. Sposób żywienia nastolatków cechuje mnogość błędów żywieniowych, niekiedy już mocno utrwalonych, a powtarzane złe nawyki i zwyczaje żywieniowe mogą w przyszłości skutkować chorobami cywilizacyjnymi na tle wadliwego żywienia. Najczęstsze błędy i nieprawidłowości w tym zakresie dotyczą: niejedzenia śniadań, braku urozmaicenia spożywanych posiłków, deficytu warzyw i owoców, a także ryb, nabiału i produktów z pełnego przemiału. Ponadto dieta nastolatków charakteryzuje się zbyt dużą podażą słodczy i napojów gazowanych.

## **Cel i zakres pracy**

Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych młodzieży gimnazjalnej warszawskiego Ursynowa, a grupę badaną stanowiła młodzież w wieku 12–15 lat. Badania przeprowadzono w roku szkolnym 2012/2013 wśród młodzieży gimnazjalnej biorącej udział w zajęciach prowadzonych przez dyplomowanego dietetyka na temat zasad zdrowego żywienia. Spotkania te były organizowane w ramach projektu „Zdrowy Uczeń”, zleconego przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy we współpracy z Prywatną Polikliniką Kaar-Med w Warszawie. Prezentowane badania dotyczą wybranej grupy uczniów z trwającej nadal obserwacji zachowań żywieniowych tej grupy wiekowej i mają charakter doniesień wstępnych.

## Metodyka

Badaniami objęto grupę 200 uczniów, w tym 45% dziewcząt w wieku 12–15 lat (tab. 1) i ponad 80% chłopców i dziewcząt z prawidłową masą ciała (tab. 2). Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety zawierający pytania z kafeterią zamkniętą, zawierający standaryzowane odpowiedzi do wyboru, zweryfikowany badaniem próbnym. Badanie pozwoliło na poznanie poziomu wiedzy gimnazjalistów dotyczącej zasad prawidłowego żywienia. Ocenie poddano między innymi częstość spożywania posiłków i wybranych grup produktów, ze szczególnym uwzględnieniem regularności spożywania posiłków, zwyczajowej częstości jedzenia wybranych produktów i potraw, podjadania między posiłkami, a także ilości i jakości wypijanych płynów.

## Wyniki

Prawidłowe żywienie należy do najważniejszych determinantów środowiskowych wpływających w korzystny sposób na stan zdrowia dzieci i młodzieży, zdolność do uczenia się, aktywność ruchową, a także zachowania emocjonalne. W okresie adolescencji w szczególności ujawniają się niekorzystne zmiany w rozwoju somatycznym, spowodowane niedoborami pokarmowymi, ale także niewłaściwym sposobem żywienia, prowadzącym często do hiperalimentacji energetycznej i nieprawidłowego składu zwyczajowej diety [1]. W okresie dzieciństwa i dorastania najłatwiej jest kształtować właściwe zwyczaje i nawyki żywieniowe, stąd bardzo ważna rola rodziców i opiekunów w tym zakresie.

Program nauczania na tym etapie edukacji szkolnej uwzględnia między innymi zajęcia w czasie których młody człowiek poznaje zasady zdrowego żywienia. Zatem szkoła może być miejscem, w którym uczniowie poznają także skutki niewłaściwych wyborów żywieniowych.

**Tabela 1.** Charakterystyka badanych osób

Cecha socjodemograficzna		% badanych
Wiek	12–13 lat	56
	14–15 lat	44
Płeć	chłopcy	55
	dziewczeta	45

**Tabela 2.** Stan odżywienia badanych osób (wg wskaźnika BMI)

Stan odżywienia wg BMI	% badanej populacji	
	Chłopcy	Dziewczeta
Niedowaga	2	11
Prawidłowa masa ciała	83	81
Nadwaga	7	4
Otyłość	8	4

Ankietowane dziewczęta jako główne źródło wiedzy żywieniowej wskazywały rodziców i nauczycieli (odpowiednio 85% i 74%), a także telewizję, chłopcy w podobnym odsetku wskazali na rodziców (71%), nauczycieli (78%) i telewizję (74%). Pracownicy ochrony zdrowia stanowią źródło wiedzy związanej ze zdrowym żywieniem w 35% w ocenie dziewcząt i 42% – chłopców (tab. 3).

Bardzo zróżnicowany był także poziom wiedzy żywieniowej w badanej grupie, wyrażony odsetkiem prawidłowych odpowiedzi dotyczących różnych aspektów zdrowego racjonalnego żywienia, o które pytano w ankiecie (tab. 4).

**Tabela 3.** Źródła wiedzy żywieniowej w zależności od płci (odsetek badanych)

Źródło wiedzy żywieniowej	Telewizja	Rodzice	Nauczyciele	Lekarz/pielęgniarka	Inne
Dziewczęta	63	85	74	35	3
Chłopcy	74	71	78	42	5

**Tabela 4.** Poprawne odpowiedzi w teście wiadomości wyrażone w % w zależności od płci

Treść pytania	Odsetek odpowiedzi dziewcząt (%)	Odsetek odpowiedzi chłopców (%)
1. Racjonalne żywienie oznacza urozmaicone regularne posiłki o właściwej wartości odżywczej i energetycznej	45	32
2. Liczba i skład posiłków mają wpływ na zdrowie	75	67
3. Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia	68	59
4. Spożywanie mleka i serów jest niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju	45	49
5. Niedobory składników odżywczych w diecie mogą spowodować poważne choroby	82	78
6. Częste spożywanie słodczy jest szkodliwe dla zdrowia i może spowodować otyłość	69	58
7. Nie ma znaczenia, jakie płyny wypija się w ciągu dnia (soki, woda mineralna, napoje gazowane)	75	93
8. Czytanie etykiet produktów spożywczych pozwala wybrać zdrowszy produkt	48	26

Wyniki prezentowanych badań świadczą o dużym zróżnicowaniu poziomu wiedzy badanych uczniów. Analizowane zagadnienia wskazują przede wszystkim na nieznaną podstawową terminologię żywieniową, która znajduje także swoje odzwierciedlenie w sposobie żywienia ankietowanych (tab. 4). Niepokojącym jest, że tylko 45% dziewcząt i 32% chłopców prawidłowo interpretuje i rozumie znaczenie racjonalnego żywienia, a także fakt, że znaczny odsetek badanych nie widzi związku pomiędzy składem czy liczbą zwyczajowo spożywanych posiłków a wpływem tych czynników

na stan zdrowia. Niespełna 70% dziewcząt i 60% chłopców zdaje sobie sprawę z rangi pierwszego śniadania zjadanego przed wyjściem do szkoły. Na podkreślenie zasługuje także niski odsetek odpowiedzi twierdzących dotyczących wpływu spożywania mleka na stan zdrowia młodego człowieka (poniżej 50% u obu płci). Znaczny odsetek badanych nie widzi także związku między częstym spożywaniem słodczy i napojów słodzonych a rozwojem chorób, między innymi otyłości czy próchnicy zębów (69% dziewcząt i 58% chłopców). Zdaniem respondentów czytanie etykiet nie ma większego wpływu na wybór „zdrowszego” produktu spożywczego, podobnie jak wybór spożywanych płynów w ciągu dnia (takiej odpowiedzi udzieliło 75% dziewcząt i 93% chłopców).

Kolejnym etapem badań było uzyskanie informacji dotyczących częstotliwości spożywanych wybranych grup produktów. Wyniki przedstawiono w tabeli 5.

**Tabela 5.** Częstość spożycia wybranych grup produktów spożywczych w diecie badanych (odsetek udzielonych odpowiedzi)

Rodzaj produktów spożywczych	Odsetek odpowiedzi w grupie dziewcząt (%)	Odsetek odpowiedzi w grupie chłopców (%)
1. Spożywanie pierwszego śniadania: • codziennie • kilka razy w tygodniu • czasami • nigdy	75 8 12 5	65 20 5 10
2. Spożywanie mleka i jego przetworów: • codziennie • kilka razy w tygodniu • czasami • nigdy	45 35 20 0	55 25 8 12
3. Spożywanie ryb: • codziennie • kilka razy w tygodniu • czasami • nigdy	0 8 82 10	0 8 75 7
4. Spożywanie owoców i warzyw: • codziennie • kilka razy w tygodniu • czasami	61 31 8	51 27 22
5. Spożywanie ciemnego pieczywa, otrębów, płatków zbożowych, musli: • codziennie • kilka razy w tygodniu • czasami • nigdy	22 34 34 10	18 31 25 26

Rodzaj produktów spożywczych	Odsetek odpowiedzi w grupie dziewcząt (%)	Odsetek odpowiedzi w grupie chłopców (%)
6. Spożywanie napojów typu coca- coli i innych napojów słodzonych:		
• codziennie	15	25
• kilka razy w tygodniu	31	42
• czasami	53	21
• nigdy	4	2
7. Spożywanie drugiego śniadania w szkole:		
• codziennie	72	45
• kilka razy w tygodniu	15	28
• czasami	11	18
• nigdy	2	9
8. Spożywanie słodczy:		
• codziennie	11	32
• kilka razy w tygodniu	64	53
• czasami	25	15
• nigdy	0	0

Przeprowadzona ocena zachowań i zwyczajów żywieniowych badanej grupy gimnazjalistów wykazała liczne nieprawidłowości w zwyczajowym sposobie żywienia ankietowanych. Codzienne spożywanie śniadań przed wyjściem na zajęcia w szkołach deklarowało 75% dziewcząt i 65% chłopców. Skład poszczególnych posiłków także budził liczne zastrzeżenia. Mleko i jego przetwory ze zwyczajową dietą codziennie spożywała niespełna połowa dziewcząt i 55% chłopców. Główne źródła błonnika pokarmowego, takie jak pełnoziarniste pieczywo, płatki zbożowe czy musli, to produkty, które codziennie w swojej diecie miał zaledwie co piąty ankietowany warszawski gimnazjalista. Surowe warzywa i owoce codziennie pojawiały się w diecie u 60% dziewcząt oraz połowy badanych chłopców. Blisko połowa dziewcząt (46%) codziennie lub kilka razy w tygodniu wypijała napoje gazowane słodzone, w grupie chłopców odsetek ten był istotnie wyższy i wynosił aż 67%. Znaczącym źródłem energii w badanej grupie młodzieży szkolnej były słodczy, odpowiednio codziennie lub kilka razy w tygodniu ankietowani spożywali je w 75% (dziewczęta) i 85% (chłopcy). Uwagę zwraca także fakt, że wśród ankietowanych uczniów nie było osoby, która nie jadłaby słodczy wcale, niezależnie od płci.

W kontekście prezentowanych badań zaskakująco przedstawiają się wyniki dotyczące samooceny sposobu żywienia (tab. 6). W ocenie własnej zdecydowana większość badanych spożywała regularnie posiłki, odpowiedzi twierdzącej udzieliło 75% dziewcząt i 85% chłopców, przy czym za wystarczająco urozmaicone uznało je 72% dziewcząt i 91% chłopców. Jako racjonalne oceniło je 78% dziewcząt i 71% chłopców, którzy w większym odsetku uważali, że skutecznie kontrolują swoją masę ciała (89% chłopców vs. 81% dziewcząt).

**Tabela 6.** Samoocena sposobu żywienia (odsetek udzielonych odpowiedzi)

Zachowanie żywieniowe	Dziewczęta (%)		Chłopcy (%)	
	Tak	Nie	Tak	Nie
1. Regularne spożywanie posiłków	75	25	85	15
2. Urozmaicenie posiłków	72	28	91	9
3. Kontrola i utrzymywanie prawidłowej masy ciała	81	19	89	11
6. Racjonalne żywienie	78	22	71	29

Wyniki prezentowanych badań własnych wykazały, że biorąca udział w badaniu młodzież warszawskiego Ursynowa przejawia bardzo wiele niepokojących ze zdrowotnego punktu widzenia zachowań żywieniowych, które mogą skutkować licznymi nieprawidłowościami w rozwoju czy wręcz prowadzić do wystąpienia chorób dietozależnych, takich jak nadwaga, otyłość czy cukrzyca typu 2. Na takie nieprawidłowości zwracali uwagę Jarosz i wsp. [2], a także Socha i wsp. w badaniach dotyczących wpływu żywienia na stan zdrowia [3]. Większość prezentowanych zachowań żywieniowych czy bezkrytyczna samoocena w tym zakresie znacząco odbiega od zasad żywienia uznanych za rekomendowane w tej grupie wiekowej. Wśród nawyków i zwyczajów żywieniowych, które mogą negatywnie rzutować na dalszy rozwój młodzieży, należy wymienić niedoborowe spożycie mleka i jego przetworów, przy wysokiej częstotliwości spożycia napojów typu cola czy innych napojów wysokosłodzonych. Podobne nieprawidłowości w żywieniu nastolatków stwierdziła Zalewska i Maciorkowska [4], podkreślając wpływ edukacji na zwyczaje żywieniowe nastolatków. Dodatkowo wysoka częstotliwość spożywania słodczy, jak w badaniach Wanat i wsp. [5], pozwala autorce prezentowanych badań, opierając się na doświadczeniu klinicznym, przypuszczać, że badana grupa młodzieży gimnazjalnej w przyszłości będzie zagrożona zmianą wskaźnika masy ciała na wartości wskazujące na nadwagę czy otyłość. Biorąc pod uwagę wskazane przez respondentów źródła czerpania wiedzy żywieniowej, na podkreślenie zasługuje fakt, że zarówno środowisko domowe, szkolne, jak i pracownicy ochrony zdrowia nie stanowią wystarczających źródeł wiedzy dotyczącej racjonalnego żywienia dla młodzieży gimnazjalnej.

### Wnioski:

1. Wybrane zachowania żywieniowe badanej grupy gimnazjalistów rażąco odbiegały od zasad prawidłowego żywienia i rekomendacji dla tej grupy wiekowej.
2. Najczęstsze błędy żywieniowe dotyczyły liczby i częstotliwości spożywanych posiłków oraz spożywanych produktów.
3. Konieczne jest prowadzenie lekcji/zajęć dotyczących zasad zdrowego żywienia w większym wymiarze niż dotychczas.

## **Bibliografia**

1. Szponar L., Turlejska H., Wolnicka K., *Obiady szkolne*, Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 1999.
2. 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
3. Socha J., Socha P., Weker H., *Żywnienie dzieci a zdrowie wczoraj, dziś i jutro*, PEDIATRIA Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka 2010; 12 (1): 34–37.
4. Zalewska M., Maciorkowska E., *Rola edukacji żywieniowej w populacji dzieci i młodzieży*, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2013; 19 (3): 375–378.
5. Wanat G., Grochowska-Niedworek E., Kardas M., Całyniuk B., *Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenia dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej*, Hyg. Public Health 2011; 46 (3): 381–384.