

CZŁOWIEK WOBEC zagrożeń WSPÓŁCZESNOŚCI

redakcja naukowa

VIOLETTA TANAŚ
WOJCIECH WELSKOP

CZŁOWIEK WOBEC ZAGROŻEŃ WSPÓŁCZESNOŚCI

Redakcja naukowa

**Violetta Tanaś
Wojciech Welskop**



Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu
Łódź, 2017

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
ROZDZIAŁ I	
ZAGROŻENIA DLA WSPÓŁCZESNEGO SPOŁECZEŃSTWA.....	11
ALINA CHYCZEWSKA	
<i>Odrzucenie tradycji a sytuacja psychologiczna jednostki.....</i>	13
DARIUSZ CZŁAPIŃSKI	
<i>Etyczne aspekty wdrażania idei aktywnego starzenia się na przykładzie Inicjatywy Silver Sharing.....</i>	23
GABRIELA HANUS	
<i>Żywność wygodna i funkcjonalna - szansa czy zagrożenia dla zdrowia współczesnego konsumenta? Przegląd literatury.....</i>	35
KONRAD HARASIM, MARLENA STRADOMA	
<i>Eurosieroctwo - perspektywa bezpieczeństwa społeczno-ekonomicznego...</i>	43
ALEKSANDRA HULEWSKA	
<i>Post-prawda w nowych mediach w kontekście komunikacji zdrowotnej...</i>	51
MARIA JANUSZEWSKA-WARYCH	
<i>Polityka socjalna w zderzeniu ze źródłami, przejawami i następstwami procesów deprywacji.....</i>	67
ANDRZEJ JURKUN	
<i>Łemkowie jako mniejszość etniczna w Polsce – zagrożenia i wyzwania...</i>	79
KATARZYNA KOWALIK-PALUCH	
<i>Dziecko wobec zagrożeń deficytu kontaktu z przyrodą.....</i>	89
IZABELLA MARIA ŁUKASIK	
<i>Epidemia samotności w przeludnionym świecie.....</i>	99
KATARZYNA PILARCZYK	
<i>Ruch Pro – ED.....</i>	109

KAMIL PLUTA, ADAM STARZYK <i>Współczesne wyzwania i zagrożenia geopolityczne a bezpieczeństwo narodowe Polski i Węgier - analiza porównawcza.....</i>	117
DOROTA RYNKOWSKA <i>Zaburzenia psychiczne w wieku senioralnym jako współczesne zagrożenie cywilizacyjne.....</i>	127
WOJCIECH SAK <i>Medytacja mindfulness – lekarstwo na wszystko czy nierozpoznane zagrożenie?.....</i>	137
ALEKSANDER SMAKOSZ <i>Broń biologiczna - nowe możliwości i zagrożenia.....</i>	147
IWONA WOLAŃSKA <i>Mediacja i jej znaczenie w profilaktyce przestępczości.....</i>	161
MAGDALENA ZADWORNA-CIEŚLAK, MAŁGORZATA MARSZAŁEK <i>Różne oblicza starości.....</i>	173
ROZDZIAŁ II ZAGROŻENIA WE WSPÓŁCZESNEJ EDUKACJI.....	185
AGNIESZKA BUCZAK <i>Postawy żywieniowe przyszłych nauczycieli – zagrożenia i wyzwania dla edukacji żywieniowej.....</i>	187
AGNIESZKA BUCZAK, MAŁGORZATA A. SAMUJŁO <i>Zachowania związane z jedzeniem w kontekście zarządzania czasem studentów.....</i>	197
MARLENA DUDA <i>Problemy zdrowotne młodzieży jako zagrożenie współczesnej edukacji....</i>	207
JULIA FORTUŃSKA <i>Stres jako zagrożenie we współczesnej szkole.....</i>	219
TERESA JANICKA-PANEK <i>Deprywacja czytelnicza i jej skutki dla rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.....</i>	231

TOMASZ ŁĄCZEK <i>Znaczenie sukcesu życiowego młodzieży w epoce ponowoczesności.....</i>	247
MONIKA ŁĘTOCHA, PIOTR MAZUR <i>Nawyki żywieniowe młodzieży gimnazjalnej powiatu Myślenickiego.....</i>	255
URSZULA OSZWA, KAROLINA TERESIŃSKA <i>Wypowiedzi pisemne uczniów z dysleksją rozwojową - zagrożenie czy szansa dla współczesnej edukacji?.....</i>	267
JUSTYNA SALA-SUSZYŃSKA <i>Autorytet nauczyciela - zagrożenie czy wyzwanie?.....</i>	281
ANNA STRUMIŃSKA-DOKTÓR <i>Bezsilność szkoły zagrożeniem dla współczesnej edukacji.....</i>	291
VIOLETTA TANAŚ <i>Uczenie się w późnej dorosłości – zmiany w przebiegu procesów poznawczych.....</i>	301
LIGIA TUSZYŃSKA, MARTA MIŁOŃ <i>Kompetencje pedagogów do prowadzenia edukacji zdrowotnej.....</i>	309
SABINA WALUŚ <i>Edukacja mobilna i jej wpływ na (nie)zrównoważony rozwój dziecka.....</i>	319
WOJCIECH WELSKOP <i>Nauczyciel liderem w procesie wdrażania zmian w edukacji XXI wieku..</i>	329
ROZDZIAŁ III ZAGROŻENIA WE WSPÓŁCZESNEJ RODZINIE.....	343
JUSTYNA CZERWIŃSKA <i>Przemoc w rodzinie - jak poważnym zagrożeniem jest dla współczesnego społeczeństwa?.....</i>	345
MARTA FILIPOWICZ <i>Kryzys autorytetu zagrożeniem dla współczesnej rodziny.....</i>	355
AGNIESZKA GUTOWSKA-WYKA <i>Zaburzenia odżywiania - jako zagrożenia dotyczące współczesną rodzinę.....</i>	365

MAŁGORZATA JAGODZIŃSKA <i>Pomoc instytucjonalna dziecku i rodzinie migracyjnej.....</i>	375
ELŻBIETA KAMIŃSKA <i>Przemoc domowa jako zagrożenie dla współczesnej rodziny.....</i>	385
NATALIA KUREK <i>Instytucja separacji w polskim porządku prawnym a zasada trwałości związku małżeńskiego.....</i>	395
KAROLINA MAŁKOWSKA <i>Razem, ale osobno. Matężństwo i rodzina wobec wyzwań współczesnej migracji.....</i>	405
AGATA PEJŚ <i>Socjoterapia jako forma pomocy dzieciom zagrożonym niedostosowaniem społecznym.....</i>	415
AGATA PEJŚ, PAULINA TUREK <i>Wykluczenie społeczne matek samotnie wychowujących dzieci.....</i>	431
DANIEL SMAGA <i>Spoleczna i duchowo-sakralna patologia zagrożeniem dla współczesnych rodzin.....</i>	445
ANDRZEJ ZBONIKOWSKI <i>Poziom cechy lęku u kobiet długotrwale bezrobotnych oraz pracujących - w kontekście postaw rodzicielskich doświadczanych w dzieciństwie.....</i>	455
ROZDZIAŁ IV ZAGROŻENIA W ŚRODOWISKU PRACY.....	465
JOLANTA KOŁODZIEJ <i>Globalizacja i jej konsekwencje w aspekcie rynku pracy i edukacji. Założenia koncepcji Life Long Learning.....</i>	467
GRZEGORZ MARCINIAK <i>Internal relations w zarządzaniu uniwersytetem a etos nauczyciela akademickiego.....</i>	477
KATARZYNA MICHAJŁOW <i>Płeć jako kryterium dyskryminacyjne w zatrudnieniu.....</i>	487

ROZDZIAŁ V	
CYBERZAGROŻENIA WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE.....	497
ANNA BERNACKA	
<i>Człowiek z niepełnosprawnością w wirtualnym świecie – szanse czy zagrożenie rozwoju?.....</i>	499
LUIZA BOGUCKA	
<i>Zagrożenia w świecie portali społecznościowych.....</i>	507
EWELINA BRZYSZCZ	
<i>Przemoc na portalach społecznościowych.....</i>	515
JUSTYNA CZERWIŃSKA, BARTOSZ DRDZEŃ	
<i>Zagrożenia czy wyzwania współczesnego świata? Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online w praktyce społecznej.....</i>	525
JOANNA GORGOL	
<i>Przyszłość natury ludzkiej w perspektywie postępującego rozwoju nowoczesnych technologii.....</i>	535
BARBARA KLIMEK	
<i>Bookstagramy – zagrożenie czy ratunek dla czytelnictwa?.....</i>	543
KAMIL MAZURCZAK	
<i>Zjawisko e-szantażu jako zagrożenie bezpieczeństwa personalnego.....</i>	553
MATEUSZ MUCHACKI, MACIEJ SKWIRCZYŃSKI	
<i>Młodzież wobec poczucia anonimowości w sieci.....</i>	563
KATARZYNA NOSEK	
<i>Świat technologii i mass mediów. Szansa czy zagrożenie prawidłowego rozwoju współczesnego dziecka? Studium przypadku.....</i>	573
MATEUSZ OBREŃSKI	
<i>Młodzi ludzie w sieci - współczesne zagrożenia Internetu</i>	583
SYLWIA POLCYN-MATUSZEWSKA	
<i>Obraz agresji i destrukcji w grach komputerowych.....</i>	593
PRZEMYSŁAW ZAWADZKI	
<i>Rozwój technologii transhumanizmu jako zagrożenie cywilizacyjne.....</i>	603

ROZDZIAŁ VI	
KONFLIKTY WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE.....	617
AGNIESZKA KWITOK	
<i>Specyfika konfliktów u dzieci w przedszkolu i edukacji wczesnoszkolnej</i>	619
KLAUDIA MUCHA	
<i>Od wojen w historii po współczesne konflikty. Jakie korzyści płyną z analizy tekstów filozoficznych na lekcjach?.....</i>	631
MIROSŁAW ROMAŃSKI	
<i>Konflikty społeczne a radykalizacja metod, środków i postaw w III RP...</i>	639
NATALIA TOMASZEWSKA, ŁUKASZ WOLSKI	
<i>Wojna informacyjna, jako jeden z wymiarów współczesnych konfliktów, na przykładzie Europy Środkowej i Wschodniej.....</i>	651
JOANNA WIECZOREK-ORLIKOWSKA	
<i>Konflikt jako dysfunkcyjny produkt ewolucji społeczeństwa światowego w teorii Niklasa Luhmanna.....</i>	663

MONIKA ŁĘTOCHA
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

PIOTR MAZUR
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie

Nawyki żywieniowe młodzieży gimnazjalnej powiatu Myślenickiego

Wprowadzenie

Zachowania zdrowotne są elementem stylu życia człowieka i bezpośrednio determinują jego zdrowie. Szczególne znaczenie dla kształtowania się stylu życia człowieka ma okres dojrzewania, to właśnie w tej fazie utrwalają się wszelkie zachowania prozdrowotne. Prawidłowe odżywianie się ma podstawowe znaczenie dla rozwoju somatycznego, fizycznego i psychicznego dzieci i młodzieży.

Sposób żywienia

Na sposób odżywiania się młodych osób ma wpływ wiele czynników. Jednym z ważniejszych jest środowisko domowe, w którym mogą występować zarówno pozytywne, jak i negatywne nawyki żywieniowe (Martha, 1993: 39). Ważny jest też dostęp do źródeł wiedzy umożliwiających systematyczną edukację zdrowotną, w tym dotyczących zasad odżywiania. Tym bardziej, że wiek dorastania sprzyja przyjmowaniu od rówieśników schematów odżywiania się, które często należą do zachowań anty-zdrowotnych. Nieprawidłowe odżywianie, niezależnie od przyczyn, stanowi poważne zagrożenie dla właściwego rozwoju organizmu młodego człowieka oraz stwarza ryzyko pojawiania się wielu problemów zdrowotnych a w ich następstwie także społecznych, które mogą się ujawnić dopiero w późniejszych latach życia (Niewiadomska, 2005: 55).

Okres dojrzewania charakteryzuje się dynamicznym rozwojem, w którym tworzy się szczytowa masa kostna. U dziewcząt wzrasta ilość tkanki tłuszczowej i figura nabiera „kobięcych kształtów”, u chłopców zwiększa się udział beztłuszczowej masy ciała i objętość krwi. Brak akceptacji „nowego wyglądu”, zmiany w psychice, zaburzenia emocjonalne i niestabilizowany tryb życia mogą prowadzić zwłaszcza dziewczęta do nadmiernej dbałości o smukłą sylwetkę. Świadome ograniczanie spożycia pełnowartościowych produktów lub stosowanie „głodówek” prowadzi do rozchwiania metabolizmu. W tym czasie

organizm jest szczególnie narażony na niedobory, które mogą wynikać nie tylko z niedostatecznej ilości, ale i niskiej jakości pożywienia. Żywność wpływa na kondycję, rozwój fizyczny oraz intelektualny. Sposób odżywiania w wieku szkolnym wpływa nie tylko na aktualny stan organizmu, ale ma znaczenie w późniejszych latach jak i dorosłym życiu. Podstawą dostarczenia odpowiedniej ilości i jakości składników odżywczych jest urozmaicona dieta (Martha, 1993: 57). Zdrowe odżywianie staje się coraz popularniejsze. Rośnie liczba osób, które chcą odżywiać się prawidłowo. Zdrowe żywienie odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia, a tym samym determinuje długość życia (Niewiadomska, 2005: 27). Złe nawyki żywieniowe przyczyniają się do wielu chorób cywilizacyjnych – otyłości, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia oraz nowotworów.

Dieta a błędy żywieniowe nastolatków

Niewłaściwe odżywianie i mało aktywny tryb życia jest coraz powszechniejszym zjawiskiem dotyczącym licznych grup nastolatków. Szczególną uwagę zwraca fakt, że diety nastolatków są nieprawidłowo zbilansowane, cechują się wyraźnym nadmiarem niektórych składników odżywczych, przy dużych niedoborach innych składników. Typowe błędy żywieniowe popełniane przez młodzież szkolną to przede wszystkim: nadmierne spożycie żywności, monotonia i brak urozmaicenia posiłków, nadmierne spożycie cukrów prostych zwłaszcza sacharozy; zbyt duże spożycie: słodzonych napojów gazowanych, żywności typu fast-food, mięsa i przetworów mięsnych, a także tłuszczu zwierzęcego; niewystarczające spożycie: warzyw, owoców, ryb, przetworów mlecznych, produktów zbożowych z pełnego przemiału i co za tym idzie błonnika pokarmowego (Kierebiński, 2007: 44). Najczęstsze błędy w trybie żywienia i nieprawidłowe zachowania żywieniowe to m.in.: nieregularność spożywania posiłków, nie spożywanie śniadań przed wyjściem do szkoły, nie spożywanie posiłku podczas pobytu w szkole, nie wystarczająca liczba posiłków, zbyt długie przerwy między posiłkami czy podjadanie między głównymi posiłkami (Kowaluk, 2006: 10).

Niedobory ilościowe i jakościowe są przyczyną pogorszenia się stanu zdrowia, osłabienia układu odpornościowego, pogorszenia funkcjonowania układu oddechowo-krążeniowego. Ponadto destabilizują rozwój tkanki kostnej i obniżają zdolność koncentracji, co w konsekwencji prowadzi do pogorszenia się kondycji fizycznej organizmu jak i osiągnięć w nauce. Przeciwnością niedoborów jest nadmierne spożycie żywności (Kierebiński, 2007: 16). U młodzieży prowadzi to do nadwagi lub otyłości. Popełniane przez młodzież błędy w sposobie żywienia skutkują pojawieniem się niedoborów i nadmiarów energii oraz składników odżywczych w dziennej racji pokarmowej (Mazur, 2009: 51).

Rodzina i szkoła – nabywanie określonych zachowań dziecka

Istnieją różne środowiska wychowawcze. Do podstawowych z nich należą rodzina i szkoła, i to one zasługują na szczególną uwagę (Znaniński, 1973: 47). Rodzina funkcjonowała zawsze, jednak jej rola zmieniała się wraz z rozwojem kultury i społeczeństwa. W literaturze przedmiotu istnieje wiele aspektów definiowania rodziny. Początkowo rodzina była rozpatrywana jako środowisko wychowawcze i analizowano przede wszystkim wpływ rodziców na dzieci uwzględniając głównie ten kierunek oddziaływań. Z czasem przedmiotem zainteresowania stały się relacje rodzinne, w których oddziaływanie jest wzajemne, zarówno między małżonkami, jak również między rodzicami i dziećmi (Łobocki, 2010: 25). Wartość rodziny jako środowiska wychowania zależy od świadomości celów i zadań rodziny w dziedzinie wychowania. Dzisiaj rodzina traci swoją rolę w realizacji funkcji socjalizacyjnej na rzecz: wyspecjalizowanych instytucji, środków masowego przekazu, grona rówieśniczego. Żadne instytucje pozarodzinne nie są w stanie zapewnić wystarczających warunków pełnego i prawidłowego przebiegu procesu socjalizacji (brak odpowiednich środków, a szczególnie naturalnej atmosfery wychowawczej, jaka jest w rodzinie). Przed rodzicami stają wciąż nowe zadania, ponieważ trudny czas młodości, jest często trudny także dla rodziców –wychowawców. Biologicznie zapoczątkowana zmiana w dziecku, pociąga za sobą zmiany w relacjach, rodzinie, a zatem konieczność zmian w samym rodzicu, dostosowanie się do nowej sytuacji, konflikty w pewnym sensie rodzą się „same”. Dzieci często demonstrują niechęć i bunt przeciw autorytetom, jednak bardzo silnie potrzebują one więzi i obecności rodzica. Obecności, w której bunt przestaje być niebezpieczny, a nawracające poczucie osamotnienia ulega weryfikacji, poprzez rzeczywiste zainteresowanie i uwagę. Rodzina jest także pierwszym miejscem, w którym dziecko nabywa pewnych określonych nawyków żywieniowych (Mazur, 2009: 40). Środowisko wychowawcze, jakim jest dom, przekazuje dziecku niezbędną (podstawową) wiedzę na temat produktów spożywanych każdego dnia, a wyniesione z domu „przyzwyczajenia” mają znaczący wpływ na późniejsze żywienie.

Jedną z podstawowych funkcji rodziny jest wychowanie dzieci. Rodzina jest naturalnym środowiskiem wychowawczym w odróżnieniu od sztucznego, takiego jak szkoła (Łobocki, 2010: 67). Każda rodzina preferuje inny styl wychowania. Jego wybór zależy od wielu czynników m.in. od fazy rozwoju dziecka, jego potrzeb, możliwości, stanu zdrowia, osobowości, ale przede wszystkim od poglądów rodziców. Styl wychowania wyraża się w określonym, dosyć stałym stosunku wychowawcy do wychowanka (rodzica do dziecka), w metodach postępowania, a także w sposobie egzekwowania nałożonych nań obowiązków. Rodzice kształtują swój pogląd na wychowanie potomstwa głównie na bazie własnych doświadczeń wyniesionych ze swoich macierzystych rodzin, ale także na bazie obserwacji stosunku rodzice - dzieci w innych rodzinach. Zdarza się również, że rodzice kształtują swój styl wychowania na podbudowie teorii

np. studiów pedagogicznych, psychologicznych, czy odpowiedniej prasy i literatury. Za Florianem Znanieckim przyjmujemy dość ogólną definicję środowiska wychowawczego, ujmując je jako: „odrębne środowisko społeczne, które grupa wytwarza dla osobnika mającego zostać jej członkiem po odpowiednim przygotowaniu” (Znaniecki, 1973: 32). Takim obszarem przygotowania do życia jest z pewnością rodzina, a następnie szkoła oraz rozszerzające się w ciągu życia kręgi środowiskowe: od lokalnego, okolicznego i glokalnego, po globalny.

O randze rodziny świadczą słowa Jana Pawła II z *Listu do rodzin*, z 1994 roku. Jan Paweł II napisał wtedy: „*Pośród tych wielu dróg rodzina jest drogą pierwszą i z wielu względów najważniejszą. Jest drogą powszechną, pozostając za każdym razem drogą szczególną, jedyną i niepowtarzalną, tak jak niepowtarzalny jest każdy człowiek. Rodzina jest tą drogą, od której nie może on się odłączyć. Wszak normalnie każdy z nas w rodzinie przychodzi na świat, można więc powiedzieć, że rodzinie zawdzięcza sam fakt bycia człowiekiem. A jeśli w tym przyjsciu na świat oraz we wchodzeniu w świat człowiekowi brakuje rodziny, to jest to zawsze wyłom i brak nad wyraz niepokojący i bolesny, który potem ciąży na całym życiu.*”

Drugim znaczącym środowiskiem wychowawczym jest szkoła. Jednak w odróżnieniu od rodziny funkcjonuje w warunkach wyraźnie zinstytucjonalizowanych. Szkoła jest podstawową instytucją oświatowo-wychowawczą w systemie edukacji. Przedszkole, a następnie wczesna edukacja to czas, w którym dziecko, staje się częścią uporządkowanej grupy społecznej, w której obowiązują wszystkich takie same zasady, dzięki czemu buduje swą wiedzę o społeczeństwie i kulturze oraz konstruuje swój indywidualny i niepowtarzalny obraz świata i siebie samego, a wreszcie przygotowuje się do podejmowania samodzielnych działań. Już w przedszkolu dzieci poznają podstawowe produkty żywieniowe, w późniejszym etapie edukacji nabywają wiedzę z zakresu wartości odżywczych produktów.

Nauczyciel na poszczególnym etapie edukacji ma ogromne możliwości oddziaływania na rozwój i wychowanie powierzonych mu uczniów. Dlatego nie jest obojętne, kto zostaje wychowawcą w przedszkolu i w nauczaniu początkowym, jakimi cechami osobowymi się charakteryzuje, jakie posiada kwalifikacje pedagogiczno-psychologiczne i umiejętności dydaktyczne oraz jakie są jego kompetencje moralne i intelektualne. W związku z tym, wychowawcą takim może być osoba, która lubi pracę z dziećmi, posiada cechy ułatwiające kontakt z nimi oraz umiejętności umożliwiające skuteczne nauczanie. Czyli nie wiedza merytoryczna, ale sposób jej przekazywania i świadomość, w jaki sposób ona do dziecka dociera są najważniejsze. Nauczyciel powinien charakteryzować się sprawnością w działaniu, która może się odnosić do różnych zakresów pracy szkoły. Najważniejszy jednak odcinek działań dydaktyczno-wychowawczych szkoły dotyczy lekcji – konkretnego działania pedagogicznego. Działanie pedagogiczne to świadome i celowo podejmowane w stosunku do uczniów czynności nauczyciela zmierzające do wprowadzenia w uczniach określonych zmian. Optymalizacja działania pedagogicznego na lekcji dotyczyć będzie: właściwego

doboru i konkretyzacji zadań dydaktyczno-wychowawczych, stwarzania odpowiednich warunków potrzebnych do realizacji postawionych zadań, sprawnej organizacji czynności nauczyciela (w tym kontrolno-oceniających), lepszej organizacji czynności uczniów, sprawnego kierowania przez nauczyciela pracą uczniów, stwierdzenia pozytywnych skutków w stosunku do zadań, planowania pracy i przygotowania zajęć przez nauczyciela.

Badania własne

Celem zrealizowanego badania było poznanie sposobów żywienia uczniów gimnazjów z powiatu myślenickiego. W badaniu wykorzystano jako narzędzie badawcze kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. Udział w badaniu był anonimowy. Ankietyzację przeprowadzono w maju 2016 roku w wylosowanych szkołach powiatu myślenickiego. Ankietowani odpowiadali na pytania dotyczące ilości oraz częstotliwości spożywania poszczególnych produktów spożywczych w okresie ostatnich 3 miesięcy poprzedzających badanie. W ankiecie wyróżniono 8 produktów pokarmowych oraz pięć możliwych odpowiedzi.

Dobór próby do badania miał charakter losowy. Zebrano 136 ankiet od uczniów. Analiza struktury badanych dzieci z punktu widzenia danych metryczkowych wskazuje, że liczba chłopców (47,8%) była niewiele mniejsza od liczby dziewcząt (52,2%).

Wyniki badań

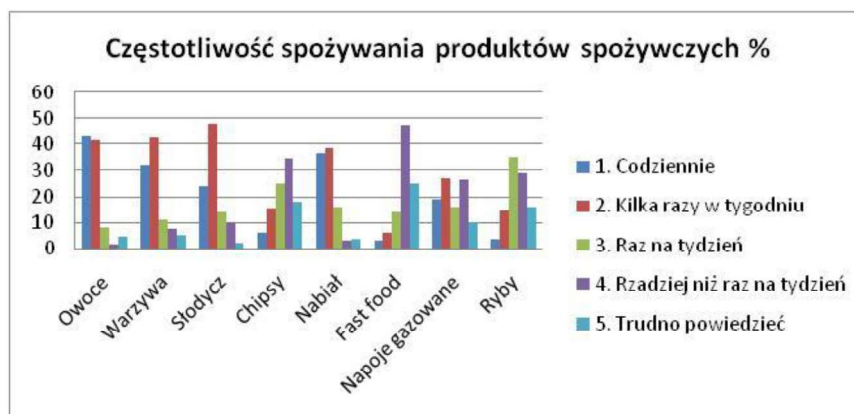
Na podstawie analizy zebranego materiału stwierdza się, że nawyki żywieniowe młodzieży gimnazjalnej są dobre - w codziennej diecie dominują nabiał, warzywa i owoce, nie mniej jednak martwi częstotliwość podjadania słodczy oraz spożywania napojów gazowanych. W tabeli numer 1 oraz wykresie 1 przedstawione zostały ogólne wyniki dotyczące częstotliwości spożywania poszczególnych produktów spożywczych, ankietowani mieli do wyboru pięć możliwych odpowiedzi.

Tabela 1. Częstotliwość spożywania produktów spożywczych – ogółem

Jak często spożywasz ? (w %)	1. Codziennie 2. Kilka razy w tygodniu 3. Raz na tydzień 4. Rzadziej niż raz na tydzień 5. Trudno powiedzieć				
	1	2	3	4	5
Owoce	43,06	41,60	8,02	1,45	4,37
Warzywa	32,11	42,33	10,94	7,29	5,10
Słodycze	24,08	48,17	13,86	10,21	2,18
Chipsy	5,83	15,32	24,81	34,30	18,24
Nabiał	36,49	38,68	16,05	2,91	3,64
Fast food	2,91	5,83	13,86	47,44	24,81
Napoje gazowane	18,97	27,00	16,05	26,27	10,21
Ryby	3,64	14,59	35,03	29,19	16,05

Źródło: opracowanie własne

Wykres 1. Częstotliwość spożywania produktów spożywczych- ogółem



Źródło: opracowanie własne

Przeprowadzone badania pokazują, że w grupie produktów spożywanych „codziennie” najczęściej pojawiają się owoce (43,06%) oraz nabiał (36,49%), na trzecim miejscu lokują się warzywa (32,11%). W analizie danych dotyczących całotygodniowego menu badanych nastolatków, należy zwrócić uwagę na stosunkowo duży udział w diecie słodyczy i przekąsek, aż 48,17% respondentów

przyznaje, że spożywa je kilka razy w tygodniu. Słodycze plasują się na pierwszym miejscu w grupie produktów spożywanych kilka razy w tygodniu, zaraz za nimi pojawiają się warzywa, owoce oraz nabiał. Niepokojący jest również odsetek badanych wśród których w całotygodniowej diecie pojawiają się napoje gazowane – 27% ankietowanych deklaruje, że spożywa je kilka razy w tygodniu. Ryby raz na tydzień spożywa tylko 35,03% badanych, a aż 29,19% rzadziej niż raz w tygodniu. Wśród produktów spożywanych rzadziej niż w raz w tygodniu prawie połowa ankietowanych wskazuje Fast-food (47,44%), jest to produkt dominujący w tym przedziale, zaraz za nim chipsy (34,30 %).

Tabela 2. Częstotliwość spożywania produktów spożywczych-dziewczęta (rozkład ilościowy)

Jak często spożywasz ?	1. Codziennie 2. Kilka razy w tygodniu 3. Raz na tydzień 4. Rzadziej niż raz na tydzień 5. Trudno powiedzieć				
	1	2	3	4	5
Owoce	36	27	4	0	2
Warzywa	30	29	4	3	3
Słodycz	17	33	11	7	1
Chipsy	3	9	15	27	15
Nabiał	27	25	13	1	3
Fast food	2	3	8	38	18
Napoje gazowane	10	14	10	24	11
Ryby	4	9	18	26	12

Źródło: opracowanie własne

Tabela 3. Częstotliwość spożywania produktów spożywczych – chłopcy (rozkład ilościowy)

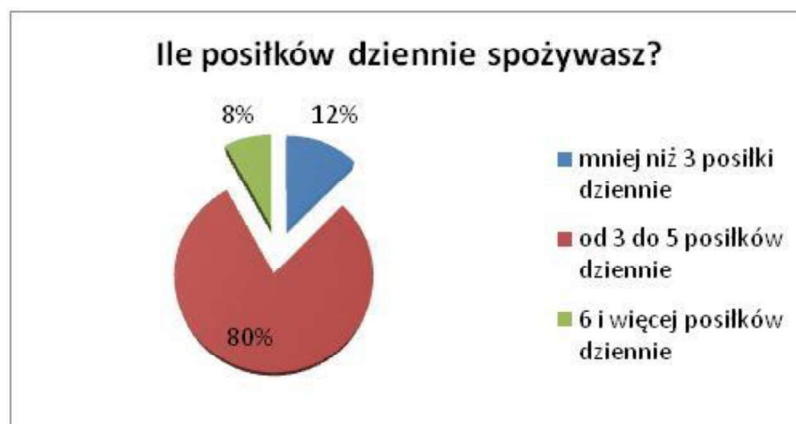
Jak często spożywasz ?	1. Codziennie 2. Kilka razy w tygodniu 3. Raz na tydzień 4. Rzadziej niż raz na tydzień 5. Trudno powiedzieć				
	1	2	3	4	5
Owoce	23	30	7	2	4
Warzywa	14	29	11	7	4
Słodycz	16	33	8	7	2
Chipsy	5	12	19	20	10
Nabiał	23	28	9	3	2
Fast food	2	5	11	27	16
Napoje gazowane	16	23	12	12	3
Ryby	1	11	30	14	10

Źródło: opracowanie własne

Jak wynika z tabel 2 i 3 częstotliwość spożywania poszczególnych produktów pokarmowych nie różni się znacząco biorąc pod uwagę kryterium podziału na dziewczęta i chłopców. Niewielką różnicę dostrzegamy w spożywaniu warzyw i owoców – w grupie dziewcząt częściej są one spożywane codziennie, natomiast w grupie chłopców kilka razy w tygodniu.

W badaniu zapytano gimnazjalistów również o to, ile posiłków dziennie spożywają. Wyniki przedstawia wykres 2.

Wykres 2. Liczba dziennie spożywanego posiłków



Źródło: opracowanie własne

Z analizy zebranego materiału wynika, że zdecydowana większość badanych, bo aż 80% spożywa od 3 do 5 posiłków dziennie, może to świadczyć o prawidłowych nawykach żywieniowych, do których zaliczyć należy także regularne odżywianie się. Należy jednak zwrócić uwagę, że 12% ankietowanych deklaruje, iż spożywa mniej niż 3 posiłki dziennie, a 8% badanych spożywa aż 6 i więcej posiłków w ciągu dnia. Prawidłowo skomponowany jadłospis powinien zawierać pięć posiłków dziennie. Ważne jest również to aby dieta była zbilansowana co oznacza, że powinna dostarczać organizmowi właściwą ilość energii oraz niezbędne składniki pokarmowe w odpowiedniej ilości i stosunku w zależności od płci, wieku i aktywności fizycznej. Spożywając 5 posiłków dziennie w odpowiednich odstępach czasu zapewniamy sobie dobre samopoczucie, właściwy poziom wydzielania insuliny i brak gwałtownych skoków poziomu glukozy co zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Posiłki powinny być częstsze, ale niewielkie objętościowo.

Ankietowani odpowiadali również na pytanie czy jedzą śniadanie – odpowiedzi oraz wyniki przedstawione zostały na wykresie numer 3.

Wykres 3. Spożywanie śniadań wśród ankietowanych



Źródło: opracowanie własne

Przeprowadzane badania wskazują, że zaledwie połowa ankietowanych zawsze je śniadanie, 20% często, a 8% badanych rzadko jada śniadanie. Warto podkreślić, że śniadanie jest jednym z najważniejszych posiłków w ciągu dnia gdyż zapewnia energię i pozwala uniknąć napadów głodu przed obiadem.

Ostatnie pytanie ankietowe dotyczyło spożywania dziennej ilości wody przez respondentów. Wyniki przedstawione zostały na wykresie numer 4.

Wykres 4. Dienne spożywanie ilości wody



Źródło: opracowanie własne

W przeprowadzonym badaniu zapytano również gimnazjalistów o to, czy spożywają dwa litry wody dziennie, ponad połowa ankietowanych (54%) zaznaczyła odpowiedź twierdzącą, 16% badanych stanowczo przyznała, że nie spożywa takiej ilości wody w ciągu dnia, a 30% badanych gimnazjalistów wskazała trzecią z możliwych odpowiedzi – „ciężko powiedzieć”.

Podsumowanie

Prawidłowa dieta, to jeden z warunków właściwego rozwoju organizmu. Wiek, w jakim znajdowali się respondenci, to okres, w którym dokonują się burzliwe przemiany w ustroju, związane z dojrzewaniem. Z analizy uzyskanych danych wynika, że wśród badanych uczniów w codziennej diecie przeważają najważniejsze produkty spożywcze takie jak warzywa, owoce oraz węglowodany. Sposób odżywiania ankietowanych jest dobry, nie mniej jednak martwi zaledwie 54% procentowy wynik spożywania śniadań wśród gimnazjalistów. Notuje się również przypadki spożywania przekąsek pod postacią tak zwanych „pustych kalorii”, w tym słodczy. Taki sposób odżywiania jest traktowany, jako predysponujący do zaburzeń gospodarki węglowodanowej, w tym cukrzycy typu 2, która stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny w krajach wysoko rozwiniętych.

Należy pamiętać o tym, że rodzina jako podstawowe środowisko wychowawcze dzieci i młodzieży odgrywa niebagatelną rolę w nabywaniu przez nie określonych nawyków żywieniowych, wyniesione z domu przyzwyczajenia oraz sposób żywienia często przeniesione zostają w późniejsze, dorosłe życie. Szkoła również odgrywa bardzo ważną rolę w edukacji żywieniowej, a nauczyciele, zwłaszcza w dzisiejszym „zmodyfikowanym” świecie, powinni przywiązywać szczególną uwagę do tematów związanych z żywieniem, a co za tym idzie – także ze zdrowiem.

Kilka rad żywieniowych:

- Jedzenie powinno być smaczne. Powinno sprawiać przyjemność i radość.
- Nie za dużo, ale i nie za mało, tylko wystarczająco.
- Regularne odżywianie, czyli posiłki o tych samych porach.
- Prawidłowe odżywianie opiera się na 7 fundamentalnych składnikach: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, błonnik i woda. Wszystkie te składniki powinny być dostarczane do organizmu każdego dnia.
- Białko buduje i odbudowuje.
- Za dużo tłuszczów tworzy tłuszcz. Ale Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe, są niezbędne.
- Węglowodany dostarczają energii.
- Witaminy, składniki mineralne i błonnik – są konieczne.

Bardzo ważną rolę odgrywa prawidłowe przygotowanie posiłków. Posiłek może być małym cudem z punktu widzenia fizjologiczno – żywieniowego.

Bibliografia

- Kawula, S. (2004). *Glokalność i lokalność w pracy społeczno – kulturalnej i społecznej w środowisku życia*. [w:] C. Lewiski (red.), *Edukacyjne aspekty współpracy i partnerstwa w środowiskach lokalnych*, Rzeszów: Wydawnictwo PCEN.
- Kierebiński, Cz. (2007). *Otyli żyją krócej: o przyczynach, zapobieganiu i zwalczaniu otyłości*, Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Kowaluk, G. (2006). *Profilaktyka otyłości w szkole: program do realizacji na lekcjach WF i SKS* /- Biała Podlaska: Agencja Wydawniczo-Reklamowa „ARTE”, 2006.
- Łobocki, M. (2010). *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków: Impuls.
- Jablow, M. M. (przeł. M. Przylipia). (1993). *Na bakier z jedzeniem: anoreksja, bulimia, otyłość: przewodnik dla rodziców*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Mazur, A. (2009). *Dynamika i czynniki ryzyka występowania nadwagi i otyłości u dzieci w wieku szkolnym*, Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Niewiadomska, I., Agnieszka Kulik, Agnieszka Hajduk. (2005) *Jedzenie*, Lublin: Wydawnictwo KUL : „Gaudium”.
- Znaniński, F. (1973). *Socjologia wychowania*, Warszawa: PWN.

Nutritional habits of junior high school students in Myślenice district

Health behaviors are an element of a person's lifestyle and directly determine his or her health. Particularly important for the development of human life is the period of puberty, it is during this stage that all health-promoting behaviors are established. Proper nutrition is essential for the somatic, physical and mental development of children and adolescents.