Zachowania żywieniowe młodzieży mieszkającej w województwie świętokrzyskim – wybrane aspekty

Nutritional behaviours of adolescents living in the Świętokrzyskie voivodeship

Robert Gajda [1/], Marzena Jeżewska-Zychowicz [2/]

[1/] Zespół Szkół Ekonomicznych im. Oskara Langego w Kielcach
[2/] Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Wprowadzenie. Regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia oraz prawidłowy wybór i ilość spożywanej żywności ma wpływ na stan odżywienia młodzieży, ponadto na efektywność procesu uczenia się. Pojadanie żywności między posiłkami może mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie organizmu ze względu na asortyment spożywanej żywności. Młodzież w trakcie pobytu w szkole ma łatwy dostęp na terenie szkoły do artykułów żywnościowych, których spożywanie może stanowić zagrożenie dla prawidłowego zaspokojenia jej potrzeb.

Cel pracy. Analiza wybranych zachowań żywieniowych młodzieży, w tym liczby spożywanych posiłków oraz pojadania, ze szczególnym uwzględnieniem żywności spożywanej w trakcie pobytu w szkole, co zostanie wykorzystane do oceny jej wpływu na sposób żywienia młodzieży.

Materiał i metody. Badanie ankietowe przeprowadzono w 2009 r., w grupie 185 uczniów szkół ponadgimnazjalnych z woj. świętokrzyskiego. Pytania dotyczyły liczby i regularności spożywania posiłków oraz zwyczaju pojadania między posiłkami, asortymentu i częstości korzystania z oferty żywnościowej dostępnej w szkole.

Wyniki. W badanej grupie ponad połowa (54,5%) spożywała 4-5 posiłków w ciągu dnia, a około 1/3 badanych spożywała tylko trzy lub mniej posiłków. Pojadanie deklarowała większość badanych (91,8%), przy czym 56,3% uczniów informowało o pojadaniu z częstością opisaną jako „czasami". Tylko około 3/4 badanych spożywało codziennie obiad, a odsetek spożywających codziennie pozostałe posiłki był jeszcze mniejszy. Żywność spożywana w szkole była przez prawie 80% badanych przynoszona z domu, ale także kupowano ją w bufecie szkolnym (40,0%) i sklepiku szkolnym (82,2%). Wśród nabywanych produktów wymieniano przede wszystkim napoje, słodycze, gotowe kanapki oraz chipsy, pączki, zapiekanki i drożdżówki.

Wnioski. Brak regularności spożywania posiłków przez młodzież szkolną świadczy o nieprawidłowym sposobie żywienia, a oferta jednostek prowadzących sprzedaż produktów żywnościowych i potraw w szkołach istotnie sprzyjała powstawaniu nieprawidłowości.

Słowa kluczowe: *zachowania żywieniowe, sposób żywienia, młodzież, posiłki szkolne*

Introduction. Regularity of meals, proper food choices, and the amount of food influence nutritional status of adolescents and the efficiency of learning process. Snacking between meals can negatively influence the body functions because of the type of eaten food. The availability of certain food products at school can induce inappropriate nutritional habits.

Aim. To analyze selected dietary behaviors of adolescents, including number of meals and snacks, with reference to food eaten at school. The results were used to assess the impact of these behaviors on the adolescent nutrition.

Material and method. A questionnaire survey was carried out in 2009 among 185 students of secondary schools in the Świętokrzyskie voivodeship. The number of meals, regularity of eating, snacking between meals, kinds of eaten food, and frequency of buying food at school were questioned.

Results. More than a half of the population (54.5%) ate 4-5 meals a day, and about one third of the students ate three or fewer meals a day. The majority (91.8%) declared snacking between meals, but 56.3% of the students declared snacking "sometimes". Only three fourths of the population ate dinner every day. Other meals were eaten by an even smaller group of students. About 80% of the students brought home-made lunches to school, 40.0% bought food in a school cafeteria, and 82.2% bought food in school shops. Beverages, sweets, sandwiches, but also crisps, doughnuts and buns were bought by students at a cafeteria and a school shop.

Conclusions. Lack of regularity in meals can be treated as a symptom of irregularities in the adolescent mode of nutrition. The food available for students at school and their choices increase those nutritional irregularities.

Key words: *nutritional behaviors, mode of nutrition, adolescents, meals at school*

© **Probl Hig Epidemiol 2010, 91(4): 611-617**

www.phie.pl

Nadesłano: 08.10.2010
Zakwalifikowano do druku: 19.11.2010

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Dr hab. Marzena Jeżewska-Zychowicz
Katedra Organizacji i Ekonomiki Konsumpcji
Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego
ul. Nowoursynowska 159 c, 02-787 Warszawa
tel. 022 59 37 131; fax 022 59 37 147
e-mail: marzena_jezewska_zychowicz@sggw.pl

Wprowadzenie

Wiele badań krajowych i międzynarodowych wskazuje na nieprawidłowości w sposobie żywienia młodzieży szkolnej, które przede wszystkim przejawiają się nieregularnością spożywania posiłków [1,2,3,4]; pomijaniem posiłków, zwłaszcza pierwszego i drugiego śniadania [2,3,5,6,7,8,9]; pojadaniem między posiłkami [3,4,6] i nadmiernym spożyciem produktów i potraw wysoko przetworzonych oraz typu „fast food" [2,10,11,12]. W ostatnich latach obserwuje się w środowisku młodzieży wzrost konsumpcji produktów spożywczych niekorzystnych dla zdrowia, przede wszystkim słodyczy, słodzonych napojów gazowanych oraz posiłków typu fast food, które są również powszechnie dostępne na terenie szkoły, gdyż stanowią ofertę sklepików szkolnych i bufetów.

Zgodnie z zaleceniami opracowanymi przez ekspertów w dziedzinie żywienia, młodzież powinna spożywać przynajmniej 4-5 posiłków w ciągu dnia w celu dostarczenia wszystkich niezbędnych składników odżywczych [13]. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny, co oznacza, że w czasie zajęć szkolnych, które trwają nawet do 10 godzin, uczniowie powinni mieć możliwość spożycia 1-2 pełnowartościowych posiłków [4]. Zbyt długie przerwy między posiłkami wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie organizmu. Niski poziom glukozy we krwi wpływa na znaczne obniżenie wydolności fizycznej i umysłowej, obniżenie koncentracji, gorsze samopoczucie, co w konsekwencji ogranicza aktywny udział ucznia w zajęciach szkolnych [14].

Powszechnym zjawiskiem obserwowanym wśród młodzieży jest pojadanie między posiłkami, ale również zastępowanie głównych posiłków pojadaniem. Rezygnacja ze spożywania posiłków na rzecz pojadania jest zjawiskiem nieprawidłowym z żywieniowego punktu widzenia, ale samo pojadanie między posiłkami może być zjawiskiem korzystnym pod warunkiem, że spożywane są produkty zalecane w żywieniu młodzieży, takie jak: owoce, warzywa, jogurty, napoje mleczne, płatki śniadaniowe [13]. Z dotychczas zrealizowanych badań dotyczących asortymentu żywności spożywanej podczas pojadania wynika jednakże, że pojadanie w odniesieniu do młodzieży należy oceniać w kategoriach nieprawidłowości żywieniowych, gdyż wśród produktów wówczas spożywanych wskazywane są przede wszystkim słodycze [15,16].

Specyfiką okresu dorastania jest ograniczanie wpływu rodziców i środowiska rodzinnego na zachowania młodzieży w ogóle, w tym na zachowania żywieniowe. Coraz większe znaczenie wzorcotwórcze odgrywa grupa rówieśnicza, a zwłaszcza wtedy, gdy osoba przebywa poza domem, w tym w trakcie pobytu w szkole [1,18,19]. Pod jej wpływem kształtowane są zachowania związane z zaspokajaniem potrzeb żywieniowych.

Cel badań

Analiza wybranych zachowań żywieniowych młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych, w tym liczby spożywanych posiłków oraz pojadania, ze szczególnym uwzględnieniem żywności spożywanej w trakcie pobytu w szkole, co zostanie wykorzystane do oceny jej wpływu na sposób żywienia młodzieży.

Materiał i metody

Badanie empiryczne zrealizowano metodą ankiety rozdawanej w grupie uczniów reprezentujących 7 szkół ponadgimnazjalnych w woj. świętokrzyskim, w tym liceum ogólnokształcące (2 szkoły), technikum (3 szkoły) i zasadnicza szkoła zawodowa (2 szkoły). Próbę do badań dobrano poprzez losowanie grupowe 2-warstwowe. Początkowo wylosowano 2-3 szkoły ponadgimnazjalne z grupy: zasadnicza szkoła zawodowa, technikum zawodowe, liceum, a następnie po 1 klasie z każdej ze szkół. Bazę szkół uzyskano drogą elektroniczną (Internet). Badanie przeprowadzono na lekcjach biologii w obecności nauczyciela i autorów badania. Przed rozdaniem ankiet uczniowie zostali poinformowani o celu przeprowadzonego badania i sposobie wypełniania ankiet. Rozdano 200 kwestionariuszy, z czego 185 zostało poprawnie wypełnionych.

Badania przeprowadzono w okresie od września do października 2009 r., w grupie 184 uczniów. Badani reprezentowali liceum (54 osoby), technikum (86 osób) oraz zasadniczą szkołę zawodową (45 osób), grupę wiekową 16-19 lat (93 dziewczęta i 92 chłopców) oraz środowisko miejskie (77 osób) i wiejskie (107 osób).

W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz zawierający pytania zamknięte, półotwarte oraz otwarte. Zagadnienia uwzględnione w pytaniach dotyczyły liczby i regularności spożywania posiłków oraz zwyczaju pojadania między posiłkami, częstości korzystania z oferty żywnościowej dostępnej w szkole oraz asortymentu żywności spożywanej podczas pobytu w szkole.

W ramach analizy statystycznej wykorzystano analizę częstości, tabele krzyżowe oraz test χ^2.

Wyniki i omówienie

W badanej grupie młodzieży ponad połowa (54,5%) spożywała 4-5 posiłków w ciągu dnia, przy czym nie zaobserwowano istotnych różnic między chłopcami i dziewczętami. Około 1/3 badanych spożywała trzy lub mniej posiłków w ciągu dnia, wśród tych osób odnotowano większe różnice po uwzględnieniu płci badanych. Podobnie jak w badaniach Szczepaniak i wsp. [20] więcej dziewcząt (37,6%) niż chłopców (30,4%) jadło taką liczbę posiłków. Różnice wystąpiły

także w przypadku spożywania więcej niż 5 posiłków w ciągu dnia, przy czym więcej chłopców niż dziewcząt deklarowało spożywanie takiej liczby posiłków (tab. I). Stwierdzona liczba spożywanych posiłków w ciągu dnia była zbliżona do wyników uzyskanych przez innych autorów [13,21,22].

Pojadanie deklarowała większość badanych uczniów, przy czym najwięcej badanych informowało o pojadaniu z częstością opisaną jako „czasami". Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w deklaracjach chłopców i dziewcząt (tab. I), co znajduje potwierdzenie w innych badaniach [2,13,22,23,24]. Mimo braku istotnych statystycznie różnic warto odnotować nieco większy odsetek chłopców pojadających między posiłkami w porównaniu z dziewczętami.

Tabela I. Struktura badanych ze względu na liczbę posiłków spożywanych w ciągu dnia oraz występowanie pojadania między posiłkami (%)
Table I. Structure of students according to number of meals daily and snacks between meals (%)

	Ogółem/Total (N =185)	Dziewczęta /girls (N = 93)	Chłopcy/boys (N = 92)
Liczba posiłków w ciągu dnia (NS) /number of meals daily			
Mniej niż 3 posiłki /Fewer than 3	8,6	7,5	9,8
3 posiłki	25,4	30,1	20,6
4 posiłki	36,2	38,7	33,7
5 posiłków	18,3	17,2	19,6
więcej niż 5 posiłków /more than 5	11,3	6,4	16,3
Pojadanie między posiłkami (NS) /snacks between meals			
Nie występuje/ no	8,2	9,8	6,6
Czasami /sometimes	56,3	56,5	56,0
Codziennie /everyday	35,5	33,7	37,4

NS – nie wykazano istotnych statystycznie różnic po uwzględnieniu płci

Największą regularność spożywania, a mianowicie codzienne spożywanie, odnotowano w przypadku obiadu, przy czym istotnie statystycznie więcej chłopców niż dziewcząt spożywało codziennie obiad. Podobną zależność stwierdzono w przypadku codziennego spożywania kolacji, przy czym posiłek ten, w porównaniu z obiadem, spożywało codziennie mniej badanych. Codzienne spożywanie śniadania i II śniadania deklarowała tylko nieco ponad połowa badanych. Mimo braku istotnych statycznie różnic warto odnotować nieco większy odsetek dziewcząt spożywających II śniadanie oraz większy odsetek chłopców codziennie spożywających pierwsze śniadanie (tab. II). Uzyskane wyniki badań potwierdziły rezultaty badań dotychczas zrealizowanych, co świadczy o dużej stabilności zjawiska nieregularnego spożywania posiłków przez młodzież [2,25,26]. Brak spożywania śniadań przed wyjściem do szkoły jest niepokojący z punktu widzenia oceny prawidłowości żywienia, ale przede wszystkim wpływa niekorzystnie na procesy poznawcze, co może skutkować gorszymi wynikami w nauce [27]. Badania dowiodły ponadto, że większy odsetek młodzieży pochodzącej z rodzin gorzej sytuowanych finansowo nie spożywał śniadania w porównaniu z osobami wywodzącymi się z rodzin zamożnych [9,27].

Tabela II. Struktura badanych ze względu na regularność spożywania posiłków w ciągu tygodnia (%)
Table II. Structure of students according to regularity of meals weekly (%)

Regularność spożywania /Regularity of meals		Śniadanie (NS) /breakfast	II śniadanie (NS) /lunch	Obiad (IS) /dinner	Kolacja (IS) /supper
Spożywam codziennie /everyday	O*	52,4	56,2	73,5	67,6
	D	50,5	61,3	64,5	58,1
	CH	54,3	51,1	82,6	77,2
Jeden lub dwa razy w tygodniu nie spożywam /I skip it once or twice a week	O	9,2	18,9	11,9	13,5
	D	9,7	16,1	16,0	15,1
	CH	8,7	21,7	8,7	12,0
Trzy lub cztery razy w tygodniu nie spożywam /I skip it once or twice a week	O	14,6	9,7	9,7	9,2
	D	14,0	11,8	14,0	11,8
	CH	15,2	7,6	5,4	6,5
Pięć i więcej razy w tygodniu nie spożywam /I skip it five or more times a week	O	23,8	15,1	4,9	9,7
	D	25,8	10,7	6,5	15,1
	CH	21,7	19,6	3,3	4,3

*O – cała populacja; D – dziewczęta, CH – chłopcy

Około 1/4 badanych wskazała, że prawie nigdy nie spożywa śniadania (pięć i więcej razy w tygodniu nie spożywam), a w stosunku do drugiego śniadania taką odpowiedź wskazało 15% badanych. Zbliżone wartości uzyskali inni autorzy [5,25], aczkolwiek Suliga [28], oceniając częstość spożywania pierwszych i drugich śniadań wśród młodzieży w wieku 16-19 lat, uzyskała zdecydowanie niższe wartości. Zgodnie z tymi badaniami, pierwszych śniadań nie jadło 5,7% dziewcząt i 2,2% chłopców, zaś drugich śniadań nie spożywało 11,5% chłopców i 7,5% dziewcząt. Warto odnotować istotne statystycznie różnice we wskazaniach dziewcząt i chłopców dotyczących regularności spożywania kolacji. Prawie 4-krotnie więcej dziewcząt niż chłopców poinformowało, że pięć i więcej razy w tygodniu nie spożywa kolacji, a 2-krotnie więcej dziewcząt niż chłopców wskazało, iż trzy lub cztery razy w tygodniu nie spożywa tego posiłku (tab. II).

Ponad 90% badanych uczniów najczęściej spożywało posiłki w domu, z wyjątkiem II śniadania, które było spożywane na terenie szkoły. Żywność spożywana w formie II śniadania była przynoszona z domu (78,4% badanych) i/lub była nabywana na terenie szkoły. Prawie 30% badanych kupowało II śniadanie w bufecie szkolnym, a 24,3% uczniów kupowało ten posiłek w sklepiku szkolnym (tab. III).

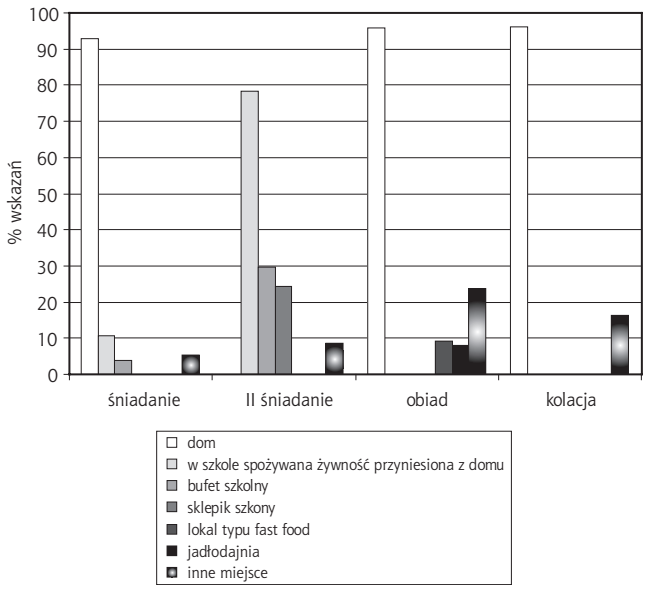
Pomimo, że najwięcej osób wskazało jako miejsce spożywania obiadu dom rodzinny, to ponad 40% ucz-

Tabela III. Pochodzenie posiłków spożywanych szkole (%) *
Table III. Origin of food products consumed at school (%) *

Wyszczególnienie /specification	Ogółem /total N=185	Dziewczęta /girls N=93	Chłopcy /boys N=92
Posiłek zabrany z domu /Home-made lunch	78,4	80,6	76,1
Posiłek zakupiony w bufecie szkolnym /Cafeteria lunch	29,7	37,6	21,7
Posiłek zakupiony w „sklepiku" szkolnym /School shop lunch	24,3	23,6	25

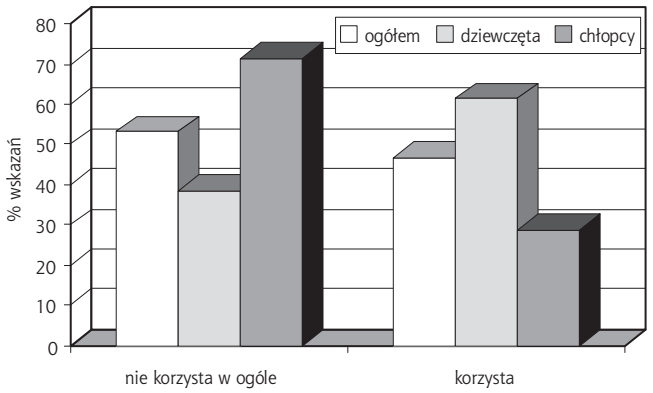
*Wartości nie sumują się do 100%, ponieważ istniała możliwość wskazania więcej niż jednego źródła żywności spożywanej w szkole
/Values cannot be summed up to 100% due to the option to indicate more than one source of food consumed at school

niów wskazało także inne miejsca, w których czasami spożywany był obiad: 9,2% badanych poinformowało o spożywaniu obiadu w lokalach typu fast food, 8,1% spożywało obiad w jadłodajniach, a aż 23,8% uczniów wskazało na inne miejsca takie jak: bary, restauracje, u znajomych, lokale z kuchnią azjatycką i turecką (ryc. 1).

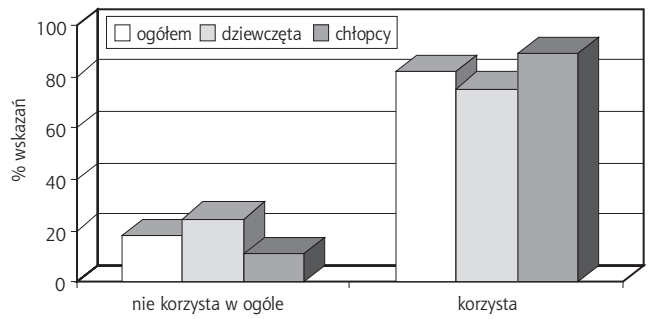


Ryc. 1. Miejsce spożywania posiłków wśród badanej populacji (%) *
Fig. 1. Place of consumption in the studied population (%) *
*Wartości nie sumują się do 100%, ponieważ istniała możliwość wskazania więcej niż jednego źródła żywności spożywanej w szkole
*Values cannot be summed up to 100% due to the option to indicate more than one source of food consumed at school

Korzystanie z oferty bufetu i sklepiku szkolnego było istotnie statystycznie różne w grupie dziewcząt i chłopców. O korzystaniu z bufetu szkolnego, w przypadku gdy był na terenie szkoły, poinformowało istotnie statystycznie więcej dziewcząt (61,4%) niż chłopców (28,6%), podczas gdy w przypadku korzystania z oferty sklepików szkolnych odnotowano odwrotną zależność, a mianowicie istotnie więcej chłopców (89,1%) niż dziewcząt (75,3%) kupowało w nich żywność spożywaną w trakcie pobytu w szkole (ryc. 2 i 3).

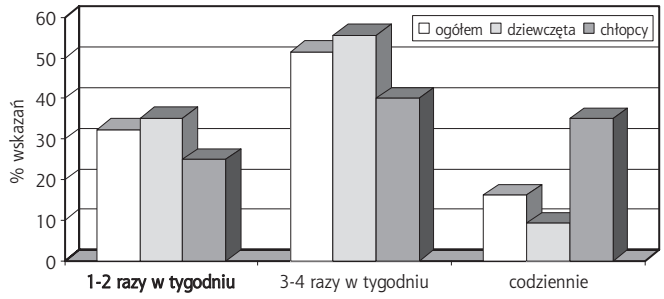


Ryc. 2. Korzystanie z oferty bufetu znajdującego się na terenie szkoły w badanej populacji (158 osób)
Fig. 2. Purchase of school cafeteria food assortment according to the studied population (158 students)



Ryc. 3. Korzystanie z oferty sklepiku szkolnego w badanej populacji (185 osób)
Fig. 3. Purchase of school shop food assortment according to the studied population (158 students)

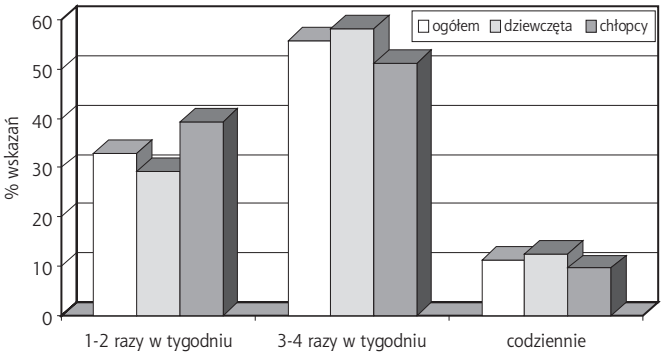
Osoby, które korzystały z oferty sklepiku szkolnego (82,2% badanych) i bufetu (40,0% badanych), wskazywały na różną częstotliwość nabywania żywności w tych miejscach. Ponad połowa badanych poinformowała, że 3-4 razy w tygodniu kupuje żywność w bufecie (51,4% osób korzystających) i w sklepiku szkolnym (55,9% osób korzystających). Około 1/3 badanych korzystała z bufetu (32,4%) i sklepiku (32,9%) jeden lub dwa razy w ciągu tygodnia (ryc. 4 i 5). Częstość korzystania z oferty bufetu szkolnego różniła się istotnie statystycznie w grupie dziewcząt i chłopców, a największe różnice zaobserwowano w przypadku codziennego korzystania z bufetu, a mianowicie prawie 6-krotnie więcej chłopców niż dziewcząt spożywało żywność nabywaną w bufecie codziennie (ryc. 4). Częstotliwość korzystania z oferty sklepików szkolnych oraz istotnie statystycznie większy udział chłopców w korzystaniu ze sklepików szkolnych potwierdzają badania Łyszkowskiej [29].



Ryc. 4. Częstość korzystania z oferty bufetu znajdującego się na terenie szkoły wśród osób korzystających z oferowanych usług (74 osoby)

Fig. 4. Purchase frequency of school cafeteria food assortment among the studied population (74 students)

Częstość korzystania z oferty sklepiku szkolnego nie różniła się istotnie statystycznie w grupie dziewcząt i chłopców, aczkolwiek można zauważyć, że więcej dziewcząt niż chłopców codziennie oraz 3-4 razy w tygodniu korzystało ze sklepiku szkolnego jako źródła żywności spożywanej w szkole (ryc. 5).



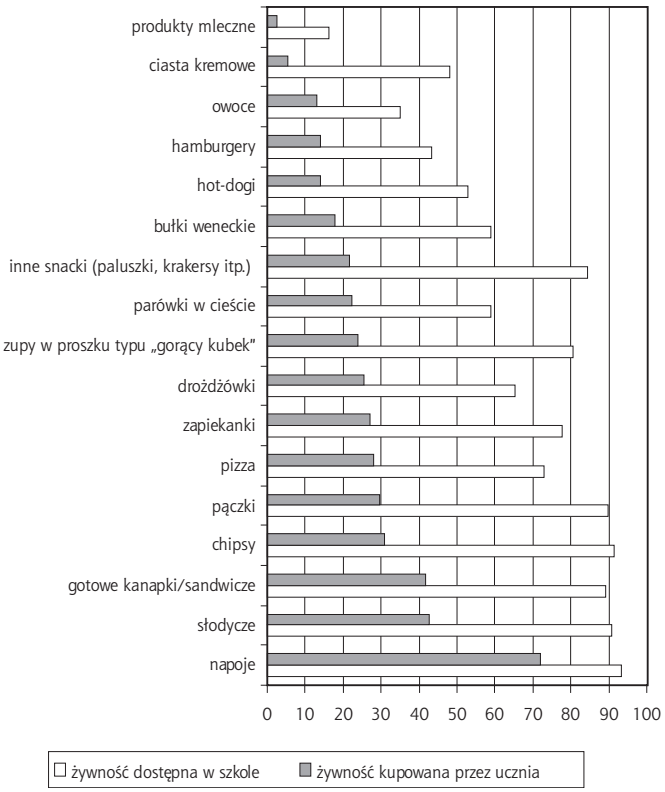
Ryc. 5. Częstość korzystania z oferty sklepiku szkolnego wśród osób korzystających z oferowanych produktów (152 osoby)

Fig. 5. Purchase frequency of school shop food assortment among the studied population (152 students)

Ponad 2/5 badanych (82,7%) poinformowało o obecności sklepiku szkolnego w szkole, 58,9% respondentów wskazało na obecność automatów z napojami, a 42,7% – bufetu szkolnego. Według Szponara i Rychlik [11] sklepiki bądź bufety działają na terenie 83,7% szkół w miastach oraz 46,2% szkół w środowisku wiejskim.

W opinii ponad 2/3 respondentów na terenie ich szkoły można kupić napoje, chipsy, słodycze, pączki, gotowe kanapki/sandwicze, inne snacki (paluszki, krakersy, orzechy), zupy w proszku typu „gorący kubek", zapiekanki, pizze. Natomiast o możliwości zakupu produktów mlecznych (16,1%) oraz owoców (35,1%) poinformowało znacznie mniej osób (ryc. 6), jeszcze mniej osób wskazało na dostępność na terenie szkoły sałatek (14,1%) i surówek (7,6%).

Zainteresowanie dostępną ofertą ujawniające się w deklaracjach o nabywaniu poszczególnych produktów żywnościowych i potraw było zróżnicowane. Najwięcej, bo ponad 2/3 respondentów kupowało napoje. W przypadku słodyczy i gotowych kanapek/sandwiczy zakup deklarowało ponad 1/3 respondentów, natomiast ponad 1/4 deklaracji dotyczyła zakupu chipsów, pączków, pizzy, zapiekanek i drożdżówek (ryc.6). Podobne wyniki w zakresie specyfiki najczęściej kupowanych towarów w jednostkach szkolnych oferujących żywność potwierdzają badania Łyszkowskiej [29].



Ryc. 6. Oferta żywnościowa dostępna w szkole oraz zakup produktów i napojów deklarowany przez badanych uczniów (%)

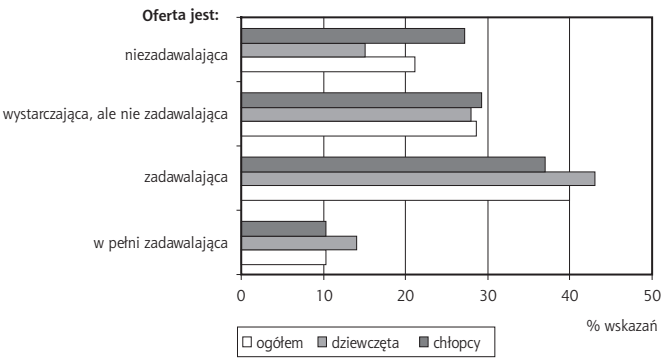
Fig. 6. Food assortment available at school and purchase of food products and beverages declared by students (%)

Istotnie statystycznie więcej dziewcząt niż chłopców deklarowało zakup napojów i słodyczy, podczas gdy więcej chłopców informowało o zakupie zapiekanek i hamburgerów. W przypadku pozostałych produktów i potraw kupowanych w szkole nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic między chłopcami i dziewczętami (tab. IV).

Około połowa badanych deklarowała, że jest zadowolona z oferty żywnościowej dostępnej na terenie szkoły, pozostali ocenili ją jako niezadawalającą, przy czym prawie 29% osób mimo niezadowolenia, stwierdziło, że oferta ta jest wystarczająca. Płeć nie różnicowała istotnie statystycznie opinii badanych, niemniej jednak warto odnotować, że prawie dwukrotnie więcej chłopców niż dziewcząt było niezadowolonych z możliwości nabywania żywności podczas pobytu w szkole (ryc. 7).

Tabela IV. Asortyment żywności najczęściej kupowanej przez badanych w szkole z uwzględnieniem płci (%)
Table IV. Food assortment most frequently purchased by students at school according to gender (%)

Produkty/potrawy /Ford products/meals	Ogółem N = 185	Dziewczęta N = 93	Chłopcy N = 92	Poziom istotności
Napoje /beverages	71,9	80,6	63,0	0,008
Słodycze /sweets	42,7	52,7	32,6	0,006
Gotowe kanapki /sandwiches	41,6	48,4	34,8	NS
Chipsy /chips	30,8	28,0	33,7	NS
Pączki /doughnuts	29,7	24,7	34,8	NS
Pizza	28,1	23,7	22,6	NS
Zapiekanki /gratins	27,0	20,4	33,7	0,042
Drożdżówki /brioches	25,4	25,8	25,0	NS
Zupy w proszku typu „gorący kubek" /instant soups	23,8	21,5	26,1	NS
Parówki w cieście/ sausages in pastry	22,2	21,5	22,8	NS
Inne snacki (paluszki, krakersy itp.) /other snacks/crackers, etc.	21,6	23,7	19,6	NS
Bułki weneckie /sweet buns	17,8	15,1	20,7	NS
Hamburgery /hamburgers	14,1	6,5	21,7	0,003
Hot-dogi /hot dogs	14,1	10,8	17,4	NS
Owoce /fruit	13,0	17,2	8,7	NS
Ciasta kremowe /cream cakes	5,4	4,3	6,5	NS
Produkty mleczne /dairy products	2,7	2,2	3,3	NS



Ryc. 7. Opinie badanych na temat oferty żywnościowej w szkole (%)
Fig. 7. Students' opinions on food assortment at school (%)

Ponad 4/5 badanych (85,4%) jako przyczynę kupowania żywności w szkole wskazała odczuwany głód i potrzebę jego zaspokojenia, a 18,9% uczniów stwierdziło, że lubi pojadać. Pozostałe przyczyny były wskazywane przez niewielki odsetek badanych, a mianowicie: nie zastanawiam się dlaczego to robię (6,5%); kupuję i jem bo moi koledzy ze szkoły tak robią (2,2%) oraz kupuję i jem bo inni w szkole tak robią (1,1%).

Wnioski

1. Oceniane elementy sposobu żywienia uczniów szkół ponadgimnazjalnych wskazały na istnienie błędów żywieniowych u znacznego odsetka młodzieży, o czym świadczy nieregularne spożywanie posiłków oraz pojadanie żywności wysokoenergetycznej.
2. Oferta jednostek prowadzących sprzedaż produktów żywnościowych i potraw w szkołach istotnie sprzyjała kształtowaniu nieprawidłowego sposobu żywienia młodzieży szkolnej.

Piśmiennictwo / References

1. Gronowska-Senger A. Współczesne problemy żywieniowe dzieci szkolnych w Polsce. Żywność 2001, 3: 28-35.
2. Wierzbicka E, Roszkowski W. Ocena spożycia żywności z uwzględnieniem produktów typu „fast food" w wybranej grupie młodzieży. Bromatol Chem Toksykol 2005, supl: 561-566.
3. Ilow R, Rogulska-Ilow B, Sarzała-Kruk D. Biernat J. Ocena zwyczajów żywieniowych licealistów z Oleśnicy. Bromatol Chem Toksykol 2008, 3: 705-710.
4. Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. SGGW, Warszawa 2007.
5. Hamułka J, Gronowska-Senger A, Tomala G. Częstotliwość i wartość energetyczna śniadań spożywanych przez młodzież szkół ponadpodstawowych. Roczn PZH 2002, 53,1: 81-89.
6. Szewczyński JA, Ostrowska A, Gajewska M. Charakterystyka posiłków młodzieży szkół średnich z Warszawy. Żyw Człow Metab 2005, 32,supl: 801-805.
7. Rempersaud GC, Pereira MA, Girard BL, et al. Review – Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. J Am Diet Assoc 2005, 105 (5): 743-760.
8. Gould R, Russell J, Barker ME. School lunch menus and 11 to 12 years old children´s food choice In three secondary school in England are the nutritional standards being met? Appetite 2006, 46(1): 86-92.
9. Dzielska A, Kołoło H, Mazur J. Zachowania zdrowotne młodzieży związane z odżywianiem w kontekście czynników społeczno-ekonomicznych – kierunek zmian w latach 2002-2006. Probl Hig Epidemiol 2008, 89(2): 222-229.

10. Świderska-Kopacz J, Marcinkowski JT, Jankowska K. Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Cz. IV. Sposób żywienia. Probl Hig Epidemiol 2008, 89 (2): 241-245.
11. Szponar L, Rychlik E. Żywienie zbiorowe dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce. Roczn PZH 2000, 51, 2: 149-154.
12. Wierzbicka E, Stosio A. Spożycie produktów typu „fast food" przez wybraną grupę młodzieży szkolnej z rejony Warszawy. Żyw Człow Metab 2007, 34, 1/2: 182-187.
13. Wajszczyk B, Charzewska J, Chabros E i wsp. Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania. Probl Hig Epidemiol 2008, 89 (1): 85-89.
14. Ziemlański Ś. Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Danone, Warszawa 1998.
15. Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe młodzieży warszawskiej a środowisko społeczne. SGGW, Warszawa 2005.
16. Komosińska K. Woynarowska B. Mazur J. Zachowania żywieniowe związane z żywieniem młodzieży szkolnej w latach 1990-1998. Żyw Człow Metab 2001, 28, 1:17-25.
17. Jenkins S, Horner SD. Barriers that influence heating behaviors in adolescents. J Pediatric Nursing 2005, 20, 4: 258-267.
18. Contento IR, Williams SS, Michela JL, et al. Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. J Adolescent Health 2006, 38: 575-582.
19. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. J Amer Diet Assoc 2002, 108, 3: S40-S51.
20. Szczepaniak B, Flaczyk E, Górecka D. Częstotliwość spożywania wybranych produktów w zależności od sytuacji materialnej młodzieży. Żyw Człow Metab 2002, 29: 137-142.
21. Jeżewska-Zychowicz M. Wpływ wybranych czynników środowiskowych na sposób żywienia uczennic szkół gastronomicznych. Żyw Człow Metab 2002, 29, supl: 371-377.
22. Charzewska J, Wajszczyk B, Chabros E i wsp. Aspekty zdrowotne częstości spożywania posiłków – nowe spojrzenie na tradycyjne zwyczaje. Żyw Człow Metab 2003, 30: 68-75.
23. Wojnarowska B, Mazur J. Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Wydział Pedagogiczny UW, Warszawa 2000.
24. Jeżewska-Zychowicz M. Nieprawidłowe zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 13-15 lat i ich uwarunkowania na przykładzie zwyczaju pojadania między posiłkami. [w:] Wybrane problemy nauki o żywieniu człowieka u progu XXI wieku. Brzozowska A, Gutkowska K (red). SGGW, Warszawa 2004: 272-278.
25. Frączek B. Charakterystyka sposobu odżywienia młodzieży klas maturalnych liceum ogólnokształcącego. Żyw Człow Metab 2003, 30: 86-92.
26. Szczerbiński R, Karczewski J. Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży szkół ponadgimnazialnych w powiecie Sokółskim. Żyw Człow Metab 2007, 34: 878-884.
27. Chitra U, Reddy CR. The role o breakfast in nutrient intake of urban school children. Public Health Nutr 2007, 10(1): 55-58.
28. Suliga E. Częstość spożycia i wartość energetyczna śniadań wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Roczn PZH 2006, 57: 73-79.
29. Łyszkowska D. Znaczenie edukacji szkolnej w kształtowaniu świadomości żywieniowej uczniów gimnazjów. SGGW, Warszawa 2002.