

JAN CZECZELEWSKI

CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYWANIA PIERWSZYCH I DRUGICH ŚNIADAŃ  
PRZEZ UCZNIÓW KLAS IV-VI NA PRZYKŁADZIE SZKÓŁ  
PODSTAWOWYCH MIASTA BIAŁA PODLASKA

THE FREQUENCY OF BREAKFAST AND SNACK INTAKE BY PUPILS OF PRIMARY  
SCHOOLS IN BIAŁA PODLASKA

Zakład Higieny i Medycyny Sportu  
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie  
Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej  
21-500 Biała Podlaska, ul. Akademicka 2  
Kierownik: prof. dr hab. G. Raczyński

*Oceniono częstotliwość spożywania pierwszych i drugich śniadań przez dzieci w wieku 10-12 lat ze szkół podstawowych miasta Biała Podlaska. Badania przeprowadzono metodą ankietową, jesienią 2000 roku. Stwierdzono, że ponad 11% badanych dzieci wychodziło do szkoły bez zjedzenia śniadania oraz zaledwie 53% dziewcząt i 43% chłopców zabierało codziennie do szkoły II śniadanie.*

WSTĘP

Stan zdrowia człowieka zależy w znacznym stopniu od stylu życia, na który mają wpływ m. in. zachowania żywieniowe. Prawidłowe żywienie, zwłaszcza dzieci, jest jednym z ważniejszych czynników warunkujących rozwój psychofizyczny. Na szczególną uwagę zasługuje regularne spożywanie pierwszego i drugiego śniadania. Pominięcie tych posiłków przez dzieci i młodzież może być przyczyną ich niedożywienia i prowadzić do zachwiania prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Ostatnio prowadzone badania w naszym kraju nad sposobem żywienia dowodzą, że wraz z wiekiem wzrasta odsetek dzieci spożywających nieregularnie pierwsze i drugie śniadania [3, 12, 13]. Proces ten determinowany jest z jednej strony złą organizacją gospodarstw domowych i znikomą wiedzą dotyczącą racjonalnego żywienia wśród rodziców, z drugiej zaś zbyt długim wydużeniem czasu przebywania dzieci w szkole.

Szkoły w Polsce zostały zobowiązane do organizowania II śniadań dla wszystkich uczniów [4]. Jednakże sytuacja w tym zakresie jest wysoce niezadowolająca, a zagadnienie sprawnej organizacji żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży szkolnej nie zostało dotychczas w należyty sposób rozwiązane.

Celem pracy była próba oceny spożycia I i II śniadań oraz analiza uwarunkowań tego spożycia przez uczniów klas IV-VI dziesięciu szkół podstawowych z terenu miasta Biała Podlaska.

## MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzone w październiku 2000 objęły 2758 osób, w tym 1245 dziewcząt (45%) i 1513 chłopców (55%), uczniów wszystkich (dziewięć) szkół podstawowych miasta Biała Podlaska. Średnia wieku badanych dzieci wynosiła  $11,3 \pm 0,8$  lat. Ocenę częstotliwości spożywania I i II śniadań, dokonywania zakupów w sklepiku szkolnym i sklepie spożywczym, przyczyn nie robienia zakupów w sklepiku szkolnym, a także czasu wpływającego od momentu wyjścia z domu do szkoły i spowrotem, subiektywnie ocenianych warunków materialnych badanych dzieci i preferencji w zakupie produktów w sklepiku szkolnym przeprowadzono metodą kwestionariuszową w oparciu o autorską ankietę zawierającą standaryzowane odpowiedzi do wyboru. Uzyskane drogą wywiadu dane zostały zebrane w tabelach I i II. Analizę statystyczną wyników przeprowadzono za pomocą testu Chi2 w postaci funkcji G [14]. Znamienność testu przyjęto na poziomie  $p < 0,05$  lub wyższym.

## WYNIKI BADAŃ

Treść poszczególnych pytań (1–9) ankiety wraz z częstością udzielonych na nie odpowiedzi przez badane dzieci przedstawiono w tabeli I i II.

Z odpowiedzi uzyskanych na pierwsze pytanie ankiety wynika, że ponad 88% dziewcząt i chłopców nie wychodziło do szkoły bez zjedzenia I śniadania. Zaobserwowano również tendencję wskazującą, że ilość dzieci, którym zdarzało się wyjść do szkoły bez zjedzenia I śniadania wzrastała z wiekiem.

Z odpowiedzi uzyskanych na drugie pytanie ankiety wynika, że zaledwie 52% dziewcząt i około 43% chłopców zabierało codziennie do szkoły II śniadanie. Różnice w częstości zabierania do szkoły II śniadania przez dziewczęta i chłopców okazały się istotne statystycznie ( $G=26,8$ ;  $p < 0,001$ ). Z uzyskanych danych wynika także, iż wraz z wiekiem zaznaczała się tendencja wskazująca na malejącą liczbę dzieci wychodzących do szkoły z II śniadaniem.

W odpowiedzi na trzecie pytanie dotyczące możliwości spożywania II śniadań w szkole, 35% dziewcząt i 42% chłopców stwierdziło, że byłoby zainteresowane spożywaniem II śniadań w przypadku ich wydawania w stołówce szkolnej ( $G=12,5$ ;  $p < 0,001$ ).

Na czwarte pytanie dotyczące częstości dokonywania zakupów w sklepiku szkolnym lub w sklepie spożywczym, 11% dziewcząt i 14% chłopców odpowiedziało, że robi tam zakupy codziennie. Pozostałe 89% dziewcząt i 86% chłopców dokonywało tam zakupów rzadziej. Różnice te okazały się znamienne statystycznie ( $G=5,3$ ;  $p < 0,05$ ). Zaobserwowano tendencję wskazującą, że wraz z wiekiem malała liczba badanych dokonujących codziennych zakupów w sklepie spożywczym lub sklepiku szkolnym.

Pytanie piąte dotyczyło przyczyn nie robienia zakupów w sklepiku szkolnym lub w sklepie znajdującym się w pobliżu szkoły. 86% dziewcząt i około 85% chłopców oceniło, że powodem nie robienia przez nich zakupów w sklepiku szkolnym było zabieranie do szkoły II śniadania, bądź też oszczędzanie pieniędzy na własne wydatki. Pozostałe 14% dziewcząt i 15% chłopców stwierdziło, iż przyczyną był brak własnych pieniędzy, które mogliby przeznaczyć na dożywianie podczas pobytu w szkole.

Na pytanie szóste dotyczące zakupu napoju do II śniadania, 84% dziewcząt i tyleż chłopców odpowiedziało twierdząco.

Z odpowiedzi udzielonych na pytanie siódme ankiety wynika, że 44% dziewcząt i 47% chłopców oceniło warunki materialne swojej rodziny jako bardzo dobre. Tylko

2% dziewcząt i 1% chłopców uznało że, warunki materialne ich rodzin są złe lub bardzo złe. Różnice w ocenie stanu materialnego rodzin przez dziewczęta i chłopców okazały się istotne statystycznie ( $G=10,4$ ;  $p<0,05$ ).

Pytanie ósme ankiety dotyczyło czasu jaki upływał od momentu wyjścia do szkoły aż do powrotu do domu. Około 42% dziewcząt i 45% chłopców oceniło, iż czas pobytu w szkole wynosił co najwyżej 5 godzin. Pozostałe 58 i 55% badanych uznało, że czas ten wynosił co najmniej 8 godzin.

Pytanie dziewiąte ankiety (Tab. II) dotyczyło preferencji w zakupie produktów spożywczych w sklepiku szkolnym lub sklepie spożywczym. Zaobserwowano znamienne zróżnicowanie ( $G=79,9$ ;  $p<0,001$ ) w wyborze produktów kupowanych przez dziewczęta i chłopców. Najbardziej preferowanymi produktami przez badane dzieci były napoje. Odpowiedź tą wybrało odpowiednio ponad 43% dziewcząt i 59% chłopców. Z kolei tylko 48% chłopców i 39% dziewcząt kupowało w sklepiku szkolnym pieczywo lub bułki. Zainteresowanie zakupem owoców było najmniejsze.

#### OMÓWIENIE WYNIKÓW

Jedną z podstawowych zasad prawidłowego żywienia jest spożywanie posiłków w odstępach 4–5 godzinnych [19]. Od wyjścia dziecka z domu do szkoły, aż do jego powrotu mija przeciętnie 5–6 godzin, ale może się zdarzyć, że okres ten zwłaszcza w starszych klasach, jest wydłużony do ponad 8 godzin. Wraz z wprowadzeniem w 1999 roku reformy szkolnictwa, czas pozostawania dziecka poza domem wydłuża się jeszcze bardziej, co jest związane z dojazdem do odległych szkół oraz kilkugodzinnym nawet pobytem w świetlicy w oczekiwaniu na powrotny transport. W związku z tym zrozumiałe jest, że dziecko powinno spożywać w szkole co najmniej jeden, a przy dłuższym pobycie nawet dwa posiłki.

Z przeprowadzonych badań wynika, że wraz z wiekiem wzrastała liczba dzieci wychodzących do szkoły bez zjedzenia I śniadania. Dane te są zgodne z wcześniejszymi obserwacjami poczynionymi przez *Kuleszę* i *Narojek* [5] jak również z danymi *Hamulki* i wsp. [3] oraz *Stopnickiej* i wsp. [12, 13].

Wyniki badań przeprowadzone przez *Wojnarowską* i wsp. w 1990 roku [17] wykazały, że co szósty uczeń w wieku 11–15 lat przychodził do szkoły bez zjedzenia w domu śniadania, a co czwarty nie zjadał w szkole żadnego posiłku. Badania przeprowadzone cztery lat później [18] wskazują, na wzrostową tendencję przychodzenia do szkoły uczniów na czczo i nie spożywanie w niej żadnego posiłku.

Potwierdzenie istnienia tendencji wzrostowej do niespożywania I śniadania przez 12% badanych dzieci (Tab. I) nie jest ewenementem na skalę lokalną, czy nawet krajową bowiem znajduje swoje odbicie również w literaturze światowej. *Show* [10] opisuje występowanie tego zjawiska u 12% dzieci w populacji australijskiej natomiast *Dickie* i *Bender* [2] u około 14% uczniów szkół londyńskich. Z badań *Pavlovic'a* [8] wynika z kolei, że 24% uczniów szkół w Jugosławii nie spożywało żadnego posiłku przed wyjściem do szkoły.

Badania *Bentona* i *Parkera* [1] wykazały, że dzieci pozbawione śniadania mają gorsze możliwości w zdobywaniu i zapamiętywaniu nowych wiadomości, co może być przyczyną niepowodzeń szkolnych. Pozbawiając dzieci regularnie spożywanych posiłków ograniczamy ich możliwości rozwoju intelektualnego [9, 11]. Głód zwiększa także

drażliwość dziecka, co prowadzi często do konfliktów z rówieśnikami a nawet nauczycielami. Jest to niewątpliwie związane z obniżeniem poziomu glukozy we krwi, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego [1]

Według *Mandrowskiej-Xinxo* [7] część uczniów spożywa swój pierwszy posiłek dopiero w szkole, a czasem nawet w godzinach popołudniowych, po powrocie do domu. Należy zatem dążyć do zapewnienia wszystkim uczniom racjonalnie zestawionego II śniadania, co ma zwykle miejsce po drugiej lub trzeciej lekcji. Przyjęto, że posiłek ten powinien składać się z napoju i kanapki [16], niezależnie od tego, czy będzie on przygotowywany i wydawany w szkole, czy też przynoszony przez uczniów do szkoły. Szkoła powinna uzupełnić ten posiłek szklanką mleka lub herbaty. Należy pamiętać, że dziecko powinno wypijać 1,5–2 l płynów dziennie, z tego część podczas pobytu w szkole [4].

Z uzyskanych danych wynika również (Tab. I), że 48% dziewcząt i 57% chłopców rzadko zabierało do szkoły II śniadanie. Przyczyna tego zjawiska mogła niewątpliwie tkwić w warunkach materialnych rodziny. Zaobserwowano bowiem wyraźną, aczkolwiek małą współzależność między częstością zabierania do szkoły II śniadania a warunkami materialnymi rodziny; dotyczyła ona tylko dziewcząt ( $r=0,29$ ;  $p<0,05$ ). Inną przyczyną rzadkiego zabierania do szkoły II śniadania mogłaby być możliwość zakupu pożywienia w sklepiku szkolnym lub w znajdującym się w pobliżu szkoły sklepie spożywczym, pod warunkiem, że oferowałyby one jogurty, kefir, owoce oraz kanapki z dodatkiem białka zwierzęcego i warzyw. Jednakże podstawowy asortyment sprzedawanych tam produktów stanowiły niskiej jakości słodycze i ciastka oraz napoje o małej wartości odżywczej. Z tym związana była być może również niska częstość dokonywania zakupów w sklepiku szkolnym i sklepie spożywczym. Tylko bowiem 11% dziewcząt i 14% chłopców dokonywała tam zakupów codziennie i co jest charakterystyczne wraz z wiekiem liczba badanych zaopatrujących się w ten sposób malała.

Według *Ignar-Golinowskiej* [4] coraz powszechniejsza staje się sprzedaż artykułów spożywczych w sklepikach lub bufetach na terenie szkół. W roku szkolnym 1992/93 takie punkty sprzedaży istniały w 70% szkół miejskich i 40% szkół wiejskich, natomiast 1998 roku jak podaje *Szponar i Rychlik* [15] odpowiednio już w 83 i 46% badanych szkół. Oferowały one głównie ciasta i słodycze, rzadziej pieczywo i napoje, sporadycznie owoce. Taki asortyment produktów sprzyja kształtowaniu wadliwych przyzwyczajzeń i utrudnia niwelowanie błędów żywieniowych wyniesionych z domu, a wynikających z niedostatecznej świadomości żywieniowej środowiska rodzinnego.

Różnice w częstości zakupu poszczególnych produktów w sklepiku szkolnym (Tab. II) między dziewczętami a chłopcami okazały się istotne ( $G=79,9$ ;  $p<0,001$ ). Zdecydowanie najbardziej preferowanymi produktami były: napoje, a następnie ciastka i słodycze. Niskie spożycie owoców oraz pieczywa i bułek mogło wynikać z ich braku w sklepiku szkolnym.

Nie jest zatem odosobniona ocena wyrażona przez 35% dziewcząt i 42% chłopców (Tab. I), z której wynika, że dzieci te byłyby zainteresowane spożywaniem II śniadań w szkole w przypadku ich wydawania w szkolnej stołówce.

Z danych zebranych przez Kuratorium Oświaty w Białej Podlaskiej [6] oraz informacji uzyskanych od dyrektorów szkół wynika, że w żadnej z badanych placówek zarówno w 1996 roku jak i obecnie nie były wydawane II śniadania. Pocięającym

może być natomiast fakt organizowania w okresie zimowym we wszystkich szkołach tzw. „szklanki mleka dla każdego ucznia” oraz zapewnienia w zasadzie każdemu uczniowi możliwości zjedzenia w szkole obiadu, co w przypadku dzieci klas starszych oraz tych, które pozostają w szkole dłużej w oczekiwaniu na powrót do domu, staje się bardzo istotne.

Wśród badanych uczniów zaobserwowano również, iż wraz z wiekiem malała częstość (tendencje) zabierania do szkoły II śniadania. Dzieci młodsze (IV klasa) zdecydowanie częściej zabierały do szkoły II śniadanie niż uczniowie klas starszych. Przyczyna tego zjawiska mogła tkwić z jednej strony w zbyt późnym wstawaniu uczniów i brakiem czasu na jego samodzielne przygotowanie, zwłaszcza gdy oboje rodzice pracując zawodowo wychodzą wcześniej rano z domu. Z drugiej zaś mogło to wynikać z częściowego usamodzielniania się dzieci, kiedy to same zaczynają decydować o wyborze produktów i potraw nie zawsze wiedząc o potrzebach organizmu i skutkach nieprawidłowego żywienia.

#### WNIOSKI

1. Ponad 11% dziewcząt i chłopców oceniło, że zdarzało się im wyjść do szkoły bez zjedzenia I śniadania; liczba dzieci wychodzących do szkoły na czczo rosła wraz z wiekiem.

2. Zaledwie 53% dziewcząt i 43% chłopców zabierała codziennie do szkoły II śniadanie; wraz z wiekiem malała liczba dzieci wychodzących do szkoły z II śniadaniem.

3. Zaobserwowano tendencję wskazującą na spadek zainteresowania dzieci dokonywaniem zakupów w sklepiku szkolnym lub położonym w pobliżu szkoły sklepie spożywczym.

4. Badane dzieci byłyby zainteresowane spożywaniem II śniadań w przypadku ich wydawania w szkolnej stołówce.

J. Czeczeliwski

#### THE FREQUENCY OF BREAKFAST AND SNACK INTAKE BY PUPILS OF PRIMARY SCHOOLS IN BIAŁA PODLASKA

##### Summary

The aim of this work was an attempt to assess the frequencies of breakfast and snack intake by schoolchildren and to identify its determinants. The study was carried out on spring in 2000, and included 2758 boys and girls aged 10–12 years, schoolchildren from nine primary schools in Biała Podlaska. It was found that more than 11% of schoolchildren had no breakfast at home, moreover 43% of boys and 53% of girls had no snack at school. The correlation between snack consumption at school and subjectively perceived living standard of their parents was significant in girls only ( $r=0.26$ ;  $p\leq 0.05$ ).

#### PIŚMIENNICTWO

1. Benton D., Parker P.Y.: Breakfast, blood glucose, and cognition. *Am. J. Clin. Nutr.* 1998, 67 (suppl.), 772S–778S.
2. Dickie N. H., Bender A. E.: Breakfast and performance in schoolchildren. *J. Nutr.* 1982, 48, 483–486.

3. *Hamulka J., Gronowska-Senger A., Witkowska K.*: Częstość spożywania i wartość energetyczna śniadań uczniów wybranych szkół podstawowych w Warszawie. *Roczn. PZH* 2000, 51, 279–290.
4. *Ignar-Golinowska B.*: Śniadania w szkole. Raport z badań przeprowadzonych w szkołach podstawowych w okresie od stycznia do czerwca 1996 roku. Wyd. Instytut Danone, Warszawa 1997.
5. *Kulesza W., Narojek L.*: Znaczenie spożywania pierwszych i drugich śniadań. *Żyw. Człow.* 1975, 3, 207–213.
6. Kuratorium Oświaty w Białej Podlaskiej. Wychowanie zdrowotne. Zakres i formy żywienia uczniów. Biuletyn Informacyjny nr 5. Biała Podlaska, 1997.
7. *Mandrowska-Xinxo A.*: Wpływ organizacji pracy w szkole na sposób żywienia uczniów. *Żyw. Człow.* 1976, 3, 43–48.
8. *Pavlovic M.*: Problems of nutrition in schoolchildren in Subotica and importance to health. *Med. Preg.* 1991, 44, 159–163.
9. *Richter L., Rose C., Griesel R.*: Cognitive and behavioural effects of a school breakfast. *S. Afr. Med. J.* 1997, 87 (suppl.), 93–100.
10. *Show M.E.*: Adolescent breakfast skipping: an Australian study. *Adolescence* 1998, 33, 815–861.
11. *Simeon D., Grantham-McGregor S.*: Effects of missing breakfast on the cognitive function of school children of differing nutritional status. *Am. J. Clin. Nutr.* 1989, 49, 646–653.
12. *Stopnicka B., Szamrej I.K., Jerulank I.*: Ocena indywidualnego sposobu żywienia dzieci w wieku szkolnym w szkołach podstawowych województwa białostockiego. *Żyw. Zdr.* 1998, 7, 392–400.
13. *Stopnicka B., Szamrej I.K., Jerulank I.*: Ocena jakości żywienia dzieci ze szkół podstawowych – promujących zdrowie i innych wybranych szkół podstawowych z terenu województwa białostockiego w świetle badań ankietowych przeprowadzonych przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Białymstoku w latach 1997 i 1998. *Żyw. Zdr.* 1999, 8, 282–291.
14. *Stupnicki R.*: Biometria. Magros, Wydanie I, Warszawa 2000.
15. *Szponar L., Rychlik E.*: Żywienie zbiorowe dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce. *Roczn. PZH* 2000, 51, 149–161.
16. *Wojnarowska B., Szponar L., Turlejska H., Mandrowska-Xinxo A.*: Śniadania szkolne dla wszystkich uczniów w Polsce. Materiały informacyjne dla pracowników szkół, pielęgniarek szkolnych i rodziców rekomendowane przez MEN, IMiDz, IŻŻ, PZH, Komitet Społecznych Aspektów Medycyny PAN, Polski Komitet UNICEF, TPD. Warszawa 1995.
17. *Wojnarowska B., Szymańska M., Burzyńska I., Mazur J., Póltorak M., Wojciechowska A.*: Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce. Raport z badań przeprowadzonych w 1990 roku. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1993.
18. *Wojnarowska B. (red.)*: Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Raport z badań przeprowadzonych w 1994 roku. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1996.
19. *Ziemiański Ś.*: Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Instytut Danone, Warszawa, 1998.

Otrzymano: 2001.02.26