

JADWIGA HAMUŁKA, ANNA GRONOWSKA-SENGER, GRAŻYNA TOMALA

CZĘSTOTLIWOŚĆ I WARTOŚĆ ENERGETYCZNA ŚNIADAŃ
SPOŻYWANYCH PRZEZ MŁODZIEŻ SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

FREQUENCY INTAKE AND ENERGY VALUE OF BREAKFAST CONSUMED
BY SCHOOL YOUTH

Zakład Oceny Żywienia, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego
02-787 Warszawa, ul. Nowoursynowska 166
Kierownik: prof. dr hab. A. Gronowska-Senger

Oceniono częstotliwość spożycia i wartość energetyczną śniadań młodzieży szkół ponadpodstawowych. Badaniami objęto 126 uczniów w wieku 16–18 lat. Do oceny częstotliwości spożycia zastosowano kwestionariusz, a dla wartości energetycznej metodę 24h wywiadu. Stwierdzono nieregularność spożywania pierwszych i drugich śniadań, nieprawidłowe ich zestawienie, jak również odbiegającą od zaleceń ich wartość energetyczną.

WSTĘP

Prawidłowe żywienie to pokrycie zapotrzebowania na energię i wszystkie składniki odżywcze stosownie do wieku oraz aktywności fizycznej. Pod pojęciem tym rozumie się również właściwe rozłożenie posiłków w ciągu dnia dostosowane do trybu życia [2, 3]. Jest to szczególnie istotne dla uczącej się młodzieży, bowiem dłuższe niż 4–5 godzinne przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, obniżają zdolność koncentracji uwagi, ograniczają aktywność psychofizyczną, wpływając negatywnie na efektywność w nauce [8, 13].

Zmieniające się warunki ekonomiczne w znacznym stopniu zróżnicowały warunki bytowe społeczeństwa i w konsekwencji sposób jego żywienia. Stąd celowym wydało się podjęcie badań nad częstotliwością i wartością energetyczną śniadań spożywanych przez młodzież z wybranych szkół średnich.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono wśród 126 uczniów w wieku 16–18 lat z Zespołu Szkół Niepublicznych w Końskich (województwo Świętokrzyskie). Doboru próby dokonano na zasadzie dobrowolnego wyboru. Badaną populację podzielono ze względu na płeć (80% stanowiły dziewczęta, a 20% chłopcy) oraz miejsce zamieszkania (74,3% dziewcząt i 36% chłopców pochodziło ze wsi, natomiast z miasta 64% chłopców i 25,7% dziewcząt).

Ocenę częstotliwości spożycia pierwszych i drugich śniadań przeprowadzono wykorzystując kwestionariusz zawierający pytania odnośnie spożywania śniadań, rodzaju konsumowanych produktów, przyczyn niejedzenia śniadań itp. Do oceny wartości energetycznej śniadań zastosowano metodę 24 h wywiadu dotyczącego spożycia w ciągu trzech ostatnich dni poprzedzających badanie oraz tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych [10]. Racjonalność śniadań oceniono zmodyfikowanym testem *Bielińskiej* [9].

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Wśród badanej populacji najliczniejszą grupę stanowiła młodzież mieszkająca w domu rodzinnym (99%), przy czym 64% chłopców mieszkało w mieście, a ponad 74% dziewcząt na wsi. Największy procent obojga rodziców w obu badanych grupach legitymował się wykształceniem zawodowym, bo ponad połowa ojców (60% i 46,5%) oraz połowa matek (52% i 52,5%). Średnio około 37,6% matek oraz 88% ojców pracowało zawodowo i było to ich główne źródło utrzymania. Dla 8% dziewcząt źródłem tym był zasiłek dla bezrobotnych, a dla 17% dziewcząt praca dorywcza rodziców, emerytura lub renta dziadków.

Badania wykazały (Tabela I), że dziewczęta częściej niż chłopcy spożywały pierwsze i drugie śniadanie, aczkolwiek nieregularnie. Ponad 14% dziewcząt i 8% chłopców nie spożywało nigdy pierwszego śniadania. Jeszcze gorzej przedstawia się sytuacja w zakresie spożywania drugich śniadań. Nigdy nie spożywało tego posiłku około 17% ogółu badanych. Najczęstszą przyczyną był poranny pośpiech oraz brak pieniędzy na kupienie śniadania w sklepie.

Ogólnie 30% uczniów w dniu badania nie spożyło pierwszego śniadania, jak również drugiego śniadania, tj. około 76% chłopców i 56% dziewcząt (Tabela II). Brak spożycia pierwszych lub drugich śniadań obserwowali również inni autorzy [4, 6, 11] badając sposób żywienia młodzieży powyżej 15 lat. Odsetek nie spożywających drugiego śniadania wahał się w granicach od 32 do 88%.

Asortyment produktów spożywanych na pierwsze śniadanie był nieprawidłowy (Rycina 1). Najczęściej była to kanapka z wędliną, serem lub dżemem bez dodatku owoców i z nielicznym udziałem warzyw. Niepokojący był fakt bardzo niskiego spożycia mleka i jego przetworów, a podstawowym napojem badanych była herbata.

Na drugie śniadanie (Rycina 2) młodzież najczęściej spożywała bułkę, kanapkę z wędliną lub drożdżówkę zakupioną w pobliskim sklepie, popijając napojami gazowanymi typu oranżada, fanta itp. Wyniki te są zgodne z danymi *Iłowa* i wsp. [4, 6] oraz *Stopnickiej* i wsp. [11], którzy oceniali sposób żywienia i zwyczaje żywieniowe młodzieży szkół średnich.

Brak urozmaicenia asortymentowego znalazł odzwierciedlenie w niezadowalającym w stosunku do zaleceń spożyciu energii (Tabela III). Ogólnie pierwsze śniadania niezależnie od płci i miejsca zamieszkania dostarczały za mało energii, natomiast drugie śniadania były zbyt obfitym jej źródłem, zwłaszcza dla dziewcząt z obu środowisk oraz dla chłopców ze wsi. Podobne obserwacje uzyskała *Duda* i wsp. [1] oraz *Iłow* i wsp. [5, 7] badając wartość odżywczą całodziennych racji pokarmowych młodzieży szkół średnich.

Badania racjonalności zestawienia śniadań wykazały (Tabela IV), że większość z nich była nieprawidłowa. W pierwszych śniadaniach najczęściej brakowało mleka i jego przetworów, ciemnego pieczywa oraz owoców i warzyw. Największy odsetek prawidłowo zestawionych śniadań stwierdzono w grupie dziewcząt z miasta (45%), a najniższy w grupie chłopców ze wsi – tylko 12%.

W przypadku drugich śniadań sytuacja była odwrotna, 100% badanych chłopców i 86% dziewcząt z miasta spożywało nieprawidłowo zestawione śniadanie. Zaobserwowano zbyt duży w tym posiłku udział batonów, wafelków, ciastek i napojów gazowanych. Przyczyny obserwowanych zjawisk należy upatrywać w niskiej oświacie żywieniowej, sytuacji ekonomicznej rodziny, pośpiechu oraz niewłaściwym zaopatrzeniu sklepików szkolnych.

Biorąc pod uwagę znaczenie spożywania pierwszego i drugiego śniadania dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu, stwierdzone nieprawidłowości wskazują na potrzebę edukacji żywieniowej tej grupy populacyjnej oraz ciągłego monitoringu w tym zakresie.

WNIOSKI

1. Częstotliwość spożywania pierwszych i drugich śniadań przez badanych uczniów była nieprawidłowa oraz niezależna od ich płci i miejsca zamieszkania.

2. Posiłki te były nieprawidłowo zestawione, charakteryzowały się niskim spożyciem mleka i przetworów, warzyw i owoców oraz ciemnego pieczywa.

J. Hamułka, A. Gronowska-Senger, G. Tomala

FREQUENCY INTAKE AND ENERGY VALUE OF BREAKFAST CONSUMED BY SCHOOL YOUTH

Summary

The aim of study was evaluation of frequency intake and energy value of breakfast consumed by high school youth. The group of 126 pupils aged 16–18 years was investigated. Frequency intake was estimated using questionnaire and energy value by 24 hours recall method. The irregularity in breakfast intake as well as changing energy value of them has been shown.

PIŚMIENNICTWO

1. Duda G., Maruszewska M., Gertig H., Przysławski J.: Ocena wartości odżywczej całodziennych racji pokarmowych młodzieży szkół średnich. *Bromat. Chem. Toksykol.* 1998, 31, 207–212.
2. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.): *Żywnie człowieka – podstawy nauki o żywieniu*. PWN, Wyd. II, Warszawa 2000.
3. Gronowska-Senger A., Drywień M., Hamułka J.: Analiza stanu żywienia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym w oparciu o istniejące piśmiennictwo z lat 1980–1995. *Roczn. PZH* 1998, 49, 377–383.
4. Iłow R., Regulska-Iłow B., Szymczak J.: Ocena sposobu żywienia dziewcząt ze szkół średnich z Głogowa i Lubina. Cz. I. Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość występowania produktów spożywczych w dietach uczennic. *Bromat. Chem Toksykol.* 1998, 31, 359–367.
5. Iłow R., Regulska-Iłow B., Szymczak J.: Ocena sposobu żywienia dziewcząt ze szkół średnich z Głogowa i Lubina. Cz. II. Ocena ilościowa. *Bromat. Chem Toksykol.* 1999, 32, 27–33.
6. Iłow R., Regulska-Iłow B., Szymczak J.: Ocena sposobu żywienia chłopców ze szkół średnich z Głogowa i Lubina. Cz. I. Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość występowania produktów

- spożywczych w całodziennych racjach pokarmowych uczniów. *Bromat. Chem Toksykol.* 1999, 32, 35–42.
7. *Iłow R., Regulaska-Iłow B., Szymczak J.*: Ocena sposobu żywienia chłopców ze szkół średnich z Głogowa i Lubina. Cz. II. Ocena ilościowa. *Bromat. Chem Toksykol.* 1999, 32, 43–50.
 8. *Kirschner H., Narojek L.*: Postawy dziewcząt względem żywienia. Uwarunkowania społeczne i psychologiczne postaw oraz ich związek z zachowaniami zdrowotnymi. *Żyw. Człow. Metabol.* 1995, 22, 313–325.
 9. *Kulesza W., Kopczyńska B., Nowicka L., Siczówna J.*: Badania nad sposobem żywienia młodzieży szkół zawodowych. *Roczn. PZH* 1971, 22, 349–353.
 10. *Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.*: Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych. Wyd. IŻŻ, Warszawa 1998.
 11. *Stopnicka B., Jerulank I., Szamrej I.K., Bartosiewicz Z.*: Ocena jakości żywienia młodzieży zamieszkującej w internatach szkół ponadpodstawowych województwa białostockiego. *Roczn. PZH* 1999, 54, 191–208.
 12. *Stopnicka B., Szamrej I.K., Jerulank I.*: Ocena indywidualnego sposobu żywienia studentów mieszkających w domach akademickich Białegostoku w świetle badań wykonanych przez Dział Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku. *Żyw. Żyw. Zdr.* 1998, 3, 264–273.
 13. *Szponar L., Turlejska H.*: Aktualne zagadnienia żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w placówkach oświatowo-wychowawczych. *Żyw. Żyw. Zdr.* 1996, 1, 21–26.

Otrzymano: 2001.04.01