

EDYTA SULIGA

CZĘSTOŚĆ SPOŻYCIA PIERWSZYCH I DRUGICH ŚNIADAŃ WŚRÓD
DZIECI WIEJSKICH

THE FREQUENCY OF THE CONSUMPTION OF THE FIRST AND THE SECOND
BREAKFAST AMONG RURAL CHILDREN

Zakład Antropologii Pedagogiki
Akademia Świętokrzyska
25–029 Kielce, ul. Krakowska 11
Kierownik: prof. dr hab. A. Jopkiewicz

W pracy przedstawiono ocenę częstości spożycia pierwszych i drugich śniadań wśród dzieci wiejskich i analizę produktów spożywanych jako drugie śniadanie oraz związki pomiędzy poziomem wykształcenia matek a częstością spożycia wspomnianych posiłków i między regularnością spożycia śniadań a postęпами w nauce badanych dzieci.

WSTĘP

Racjonalne żywienie jest podstawowym czynnikiem odpowiedzialnym za prawidłowy przebieg rozwoju fizycznego i stan zdrowia człowieka. Istnieje także wiele dowodów wskazujących na ścisłą zależność między żywieniem dzieci i młodzieży a ich samopoczuciem, aktywnością i dyspozycją do pracy. Uczucie głodu oraz pragnienia w czasie pobytu w szkole obniża zdolność do koncentracji uwagi, tempa pracy, powoduje większą liczbę błędów w zadaniach, zwłaszcza matematycznych, nasila zmęczenie uczniów [11]. Towarzyszący głodowi obniżony nastrój, rozdrażnienie i zły humor mogą być przyczyną konfliktów z rówieśnikami i nauczycielami

Wyniki badań wielu autorów potwierdzają, że zachowania żywieniowe człowieka w dużym stopniu zależą od przynależności do danej grupy społecznej [1, 2, 5, 8]. Mając na uwadze niewielką w piśmiennictwie krajowym liczbę badań dotyczących społecznych uwarunkowań sposobu żywienia jako cel pracy przyjęto:

- ocenę częstości spożycia pierwszych i drugich śniadań wśród dzieci wiejskich i analizę produktów spożywanych jako drugie śniadanie,
- zbadanie związków między poziomem wykształcenia matek a częstością spożycia wspomnianych posiłków,
- zbadanie zależności pomiędzy regularnością spożycia śniadań a postęпами w nauce badanych dzieci.

MATERIAŁ I METODY

Badania zostały przeprowadzone w marcu 2002 roku i objęto nimi 1154 uczniów w wieku 7 – 15 lat (604 dziewczęta i 550 chłopców). Wszyscy badani wywodzili się ze środowiska wiejskiego, z losowo wybranych szkół podstawowych i gimnazjów Polski środkowo-wschodniej. Przy pomocy wywiadu uzyskano od badanych uczniów informacje dotyczące spożycia w dniu poprzedzającym badanie: pierwszego śniadania, napoju i drugiego śniadania oraz obiadu w szkole. Kwestionariusz wywiadu zawierał również pytania dotyczące rodzaju wypijanych napojów i produktów konsumowanych na drugie śniadanie, godziny spożycia wspomnianych posiłków, a także czasu, jaki badane dzieci spędziły tego dnia w szkole (poza domem).

Postępy w nauce określono na podstawie średniej ocen, jakie uzyskał każdy z badanych na półroczu. W przypadku uczniów klas I–III poproszono nauczycieli o dokonanie oceny każdego ucznia w następujących kategoriach: b. dobry i dobry, (co odpowiadało średniej ocen 4,01 i wyższej u starszych uczniów), przeciętny (średnia ocen 3,01 – 4,00) i poniżej przeciętnej (średnia ocen 3,00 i niższa). Zebrano także informacje dotyczące poziomu wykształcenia matek badanych dzieci. Najliczniejszą grupę stanowiły dzieci matek ze średnim wykształceniem (N = 490), natomiast znacznie mniej było dzieci mających matki z wykształceniem wyższym (N = 127) i podstawowym (N = 103).

Nie wszystkie spośród objętych badaniami szkół miały możliwość zaoferowania obiadu swoim podopiecznym, toteż jedynie 22,6% badanych uczniów jadło obiady w szkole, a niemal połowa uczniów (49,4%) przebywała w szkole 7 lub więcej godzin, przy czym bardziej liczną grupę stanowili tu starsi uczniowie.

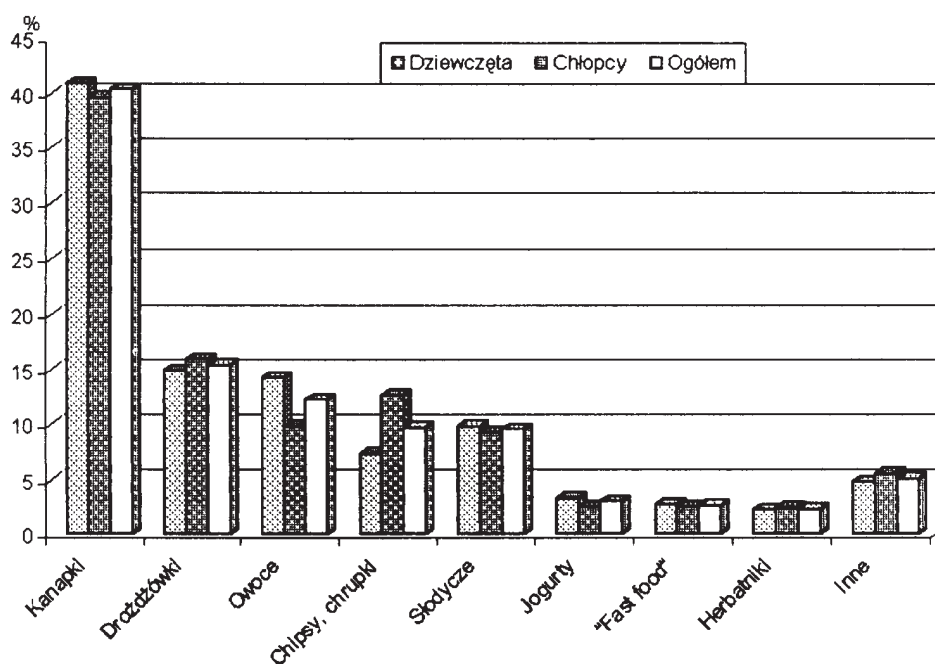
Zgodnie z danymi z piśmiennictwa każde dziecko powinno rozpocząć naukę w szkole po zjedzeniu pierwszego śniadania i zjeść w szkole następny posiłek po upływie 4 godzin [11]. Dzieci, które nie spełniły przynajmniej jednego z tych warunków uznano za spożywające śniadania nieregularnie. Stanowiły one 38,7% ogółu badanych.

WYNIKI

Pierwsze śniadanie w dniu poprzedzającym badanie spożyło ogółem 80,8% uczniów. Nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy dziewczętami a chłopcami (tab. I). Drugie śniadanie spożyło 85,4% uczniów natomiast napój wypilo w szkole tylko 65,4% spośród badanych. Stwierdzono, że drugie śniadania spożywały znacząco częściej dziewczęta, natomiast chłopcy częściej wypijali napój w szkole. Większą regularność spożywania posiłków, tj. spożywanie ich w odstępach czasu nie większych niż 4 godziny, odnotowano wśród dziewcząt. Produktami spożywanymi zdecydowanie najczęściej na drugie śniadanie były kanapki (40,3%) (ryc. 1). Do stosunkowo często wymienianych produktów należały także drożdżówki (15,4%), owoce (12,2%), chipsy i chrupki (9,7%) oraz słodczyce (9,5%). Największe różnice związane z płcią badanych odnotowano w przypadku owoców, które jedzone były przez znacznie większą grupę dziewcząt. Chłopcy natomiast zdecydowanie preferowali chipsy i chrupki. Dość niskie (poniżej 5%) było wśród badanych spożycie jogurtów (zwłaszcza wśród chłopców), produktów typu „fast food”, herbatników i innych produktów. Najczęściej wypijanym w szkole napojem była herbata (32,7%), słodkie napoje gazowane (26,7%) i soki owocowe (25,3%) (ryc. 2). Bardzo niskie było spożycie mleka i napojów mlecznych – jedynie wśród 5,7% uczniów. Chłopcy wyraźnie częściej niż dziewczęta (o 12,5%) pili słodkie napoje gazowane. Dziewczęta natomiast w większym stopniu preferowały soki owocowe (o 8,8% więcej).

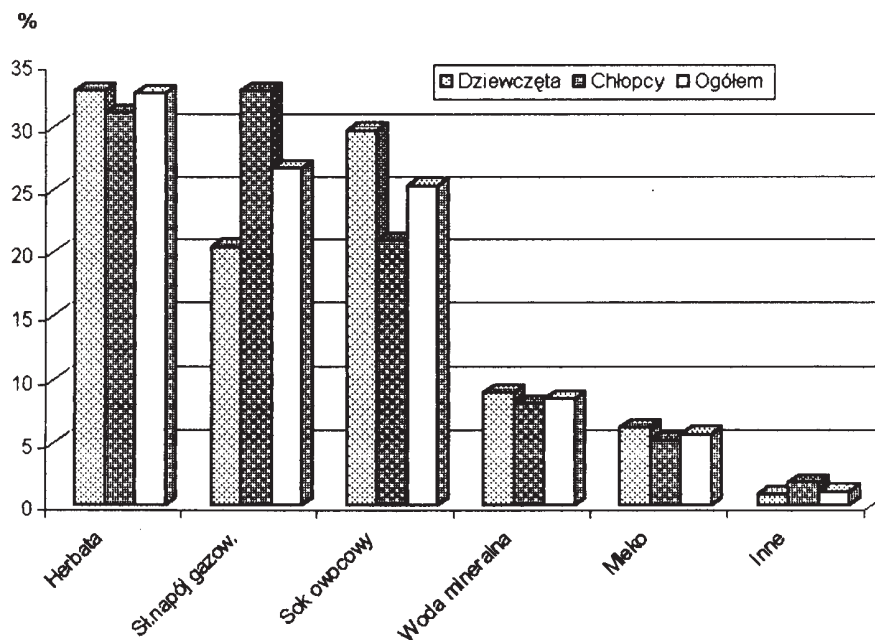
Tabela I. Częstość spożycia śniadań wśród badanych uczniów w zależności od płci (%).
The frequency of breakfast consumption among interviewed schoolchildren depending on their sex (%)

Posiłki		Dziewczęta	Chłopcy	Razem	Wynik testu χ^2
Pierwsze śniadanie	Tak	81,1	80,4	80,8	$\chi^2 = 0,108 < \chi^2_{0,05; 1} = 3,841$
	Nie	18,9	19,6	19,2	
Drugie śniadanie	Tak	88,9	81,6	85,4	$\chi^2 = 12,235 > \chi^2_{0,001; 1} = 10,827$
	Nie	11,1	18,4	14,6	
Napój w szkole	Tak	62,7	68,4	65,4	$\chi^2 = 4,014 > \chi^2_{0,05; 1} = 3,841$
	Nie	37,3	31,6	34,6	
Regularność spożycia	Tak	65,4	56,9	61,5	$\chi^2 = 8,747 > \chi^2_{0,01; 1} = 6,635$
	Nie	34,6	43,1	38,5	



Ryc. 1. Produkty spożywane przez badanych uczniów na drugie śniadanie
Lunch products intake by schoolchildren

Spożycie pierwszych śniadań było najniższe wśród dzieci matek z wykształceniem zasadniczym zawodowym, jednak poziom wykształcenia matek nie wiązał się w istotny sposób z częstością ich spożycia (tab. II). Stwierdzono natomiast istotne statystycznie zależności pomiędzy poziomem wykształcenia matek a częstością spożycia drugich śniadań i napojów w szkole oraz regularnością spożycia posiłków. Drugie śniadania i napoje spożywały wyraźnie częściej dzieci matek z wykształceniem średnim i wyższym, natomiast wyraźnie niższe było ich spożycie wśród uczniów mających matki z wykształceniem podstawowym i zawodowym. Odsetek dzieci spożywających posiłki nieregular-

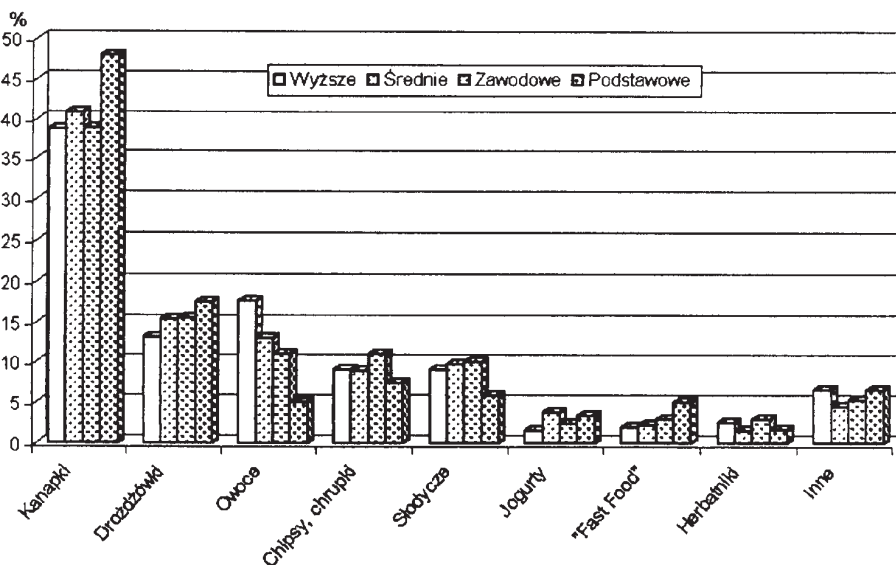


Ryc. 2. Napoje wypijane w szkole przez badanych uczniów
Beverages intake by schoolchildren

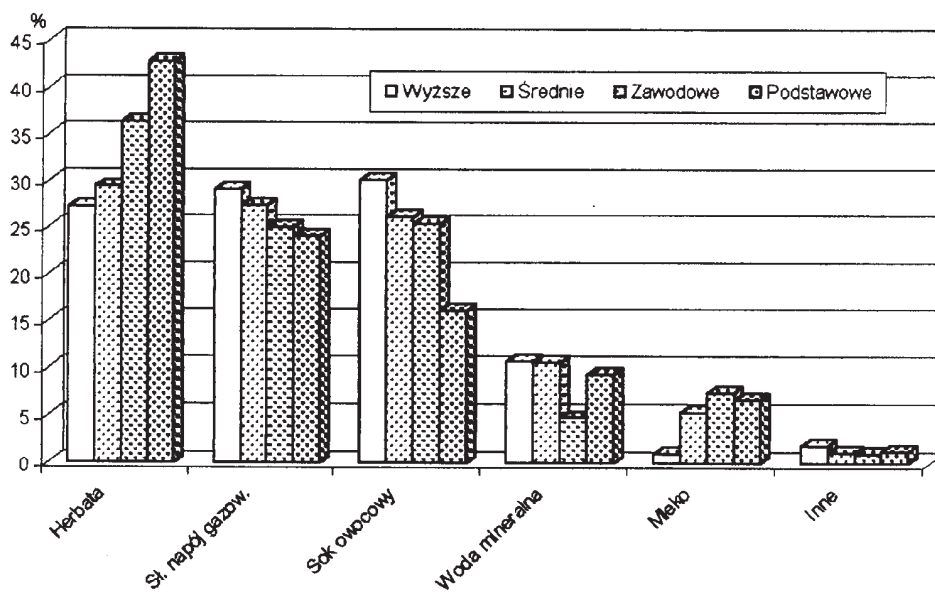
Tabela II. Częstość spożycia śniadań wśród badanych uczniów w zależności od poziomu wykształcenia matki (%).
The frequency of breakfast consumption among interviewed schoolchildren depending on mother's level of education (%)

Posiłki		Wyższe	Średnie	Zawod.	Podstaw.	Wynik testu χ^2
Pierwsze śniadanie	Tak	81,1	82,9	78,1	81,6	$\chi^2 = 3,446 < \chi^2_{0,05; 3} = 7,815$
	Nie	18,9	17,1	21,9	18,4	
Drugie śniadanie	Tak	84,3	87,3	86,0	74,6	$\chi^2 = 11,167 > \chi^2_{0,05; 3} = 7,815$
	Nie	15,7	12,7	14,0	25,4	
Napój w szkole	Tak	81,1	75,1	68,1	72,8	$\chi^2 = 10,601 > \chi^2_{0,05; 3} = 7,815$
	Nie	18,9	24,9	31,1	27,2	
Regularność spożycia	Tak	63,0	63,7	60,8	49,5	$\chi^2 = 7,837 > \chi^2_{0,05; 3} = 7,815$
	Nie	37,0	36,3	39,2	50,5	

nie był największy wśród dzieci matek z wykształceniem podstawowym. Stanowiły one aż 50,5%. Produktami spożywanymi na drugie śniadanie w tej grupie były częściej niż wśród pozostałych dzieci kanapki i drożdżówki (ryc. 3); dzieci te jadły też częściej produkty typu „fast food”, natomiast zdecydowanie rzadziej – owoce, słodczyce, chipsy i chrupki. Dzieci matek z wyższym wykształceniem w porównaniu z dziećmi z pozostałych grup częściej jadły owoce, a rzadziej drożdżówki, produkty typu „fast food” i jogurty. W przypadku napojów wypijanych w szkole – z wyższym poziomem wykształ-



Ryc. 3. Produkty spożywane na drugie śniadanie w zależności od poziomu wykształcenia matki
 Products consumed for second breakfast depending on mother's level of education



Ryc. 4. Napoje wypijane w szkole w zależności od poziomu wykształcenia matki
 Beverages drunk at school depending on mother's level of education

cenia wiązało się rzadsze spożywanie herbaty, natomiast częstsze – soków owocowych i słodkich napojów gazowanych (ryc. 4).

Stwierdzono bardzo silną zależność pomiędzy regularnością spożywania śniadań a uzyskiwanymi ocenami (tab. III). W grupie uczniów, którzy uzyskali średnią ocen powyżej 3,0 odsetek jedzących posiłki nieregularnie nie przekraczał 38%, natomiast wśród badanych, których średnia ocen wynosiła 3,0 lub mniej ponad połowę (51,4%) stanowiły dzieci spożywające posiłki nieregularnie.

Tabela III. Zależność pomiędzy regularnością spożycia śniadań a ocenami szkolnymi (%)
Dependence between the regularity of breakfast consumption and school grades (%)

Średnia ocen	Spożycie śniadań		
	Regularne	Nieregularne	Ogółem
4,01 i wyższa	62,1	37,9	39,1
3,01–4,00	63,2	36,8	42,1
3,00 i niższa	48,6	51,4	18,8
Wynik testu χ^2	$\chi^2 = 19,951 > \chi^2_{0,001; 2} = 13,895$		

DYSKUSJA

Jak wskazują wyniki wielu badań pierwszych śniadań nie spożywa od 11% [10] do 25,4% [3] uczniów, a odsetek ten jest większy wśród dziewcząt niż wśród chłopców i rośnie wraz z wiekiem. Wśród badanych dzieci wiejskich liczba uczniów, którzy nie spożyli pierwszego śniadania w dniu badania była podobna (19,2%), przy czym nie stwierdzono różnicy pomiędzy dziewczętami i chłopcami. Drugie śniadanie było posiłkiem spożywanym stosunkowo często w badanej grupie (85,4% uczniów) i zgodnie z wynikami uzyskanymi przez *Woynarowską* i *Mazur* [12] posiłek w szkole częściej jadły dziewczęta niż chłopcy. Napoje w szkole wypijane były przez badanych uczniów dość rzadko, tj. jedynie przez 65,4% i częściej przez chłopców. Jak podają *Hamułka* i in. [3] odsetek uczniów wypijających napój w szkole wynosi w zależności od wieku od 73,8% do 100%; a według danych *Kąkolowicz-Laskowskiej* [4] od 36% do 70%.

Jeśli chodzi o asortyment spożywanych w szkole produktów, to podobnie jak w przypadku badań *Kąkolowicz-Laskowskiej* [4] na drugie śniadanie zjadane są najczęściej kanapki i drożdżówki. Niskie było natomiast spożycie produktów typu „fast food” ponieważ tylko w jednej ze szkół uczniowie mieli możliwość zakupienia takich produktów. Stwierdzono jednak, że wśród uczniów wiejskich uczęszczających do szkół średnich w miastach, gdzie produkty te są bardziej dostępne, spożycie ich było nawet wyższe niż wśród młodzieży miejskiej [7]. Napojem wypijanym najczęściej przez badanych uczniów była herbata, oferowana uczniom w wielu szkołach, jak również przynieszone z domu lub kupowane w szkole soki owocowe i słodkie napoje gazowane. Zjawiskiem bardzo niepokojącym wśród badanych dzieci było niskie spożycie mleka i jego przetworów. Żadna z objętych badaniem szkół nie oferowała dzieciom możliwości wypicia mleka. Podobne zjawisko w wielu szkołach wiejskich odnotowali *Szponar* i *Rychlik* [9], gdzie szklankę mleka wydawano jedynie dla 1,3% uczniów w 3,2% szkół.

Poziom wykształcenia matek nie różnicował częstości spożycia pierwszych śniadań. Zależności takie stwierdzono natomiast w przypadku drugich śniadań i napojów oraz regularności ich spożycia. Znacznie więcej zastrzeżeń budziła częstość spożycia wspomnianych posiłków wśród dzieci matek z wykształceniem podstawowym i zawodowym. Jeśli chodzi o różnice w asortymencie produktów spożywanych w szkole w zależności od poziomu wykształcenia matek, to dzieci matek z wyższym wykształceniem częściej niż inne jadły owoce i piły soki owocowe ale także i słodkie napoje gazowane. Natomiast wśród dzieci mających matki z wykształceniem podstawowym zaznaczyło się wyraźnie niższe spożycie tych produktów. Niskie było również w tej grupie dzieci spożycie słodczy, chipsów i chrupiek, co prawdopodobnie wiąże się z niższą zamożnością tych rodzin. O istnieniu społecznego zróżnicowania w sposobie żywienia świadczą również wyniki badań innych autorów [1, 2, 5, 8].

Niepokojącym zjawiskiem jest fakt nieregularnego spożywania posiłków wśród liczonej grupy badanych dzieci. Aż 38,5% spośród uczniów bądź nie spożyło w dniu badania pierwszego śniadania, bądź też kolejny posiłek zjadany był po upływie więcej niż 4 godzin. Stwierdzono także, że 27 uczniów (2,34%) nie spożyło w tym dniu ani pierwszego ani drugiego śniadania. Największy odsetek uczniów spożywających posiłki nieregularnie stanowiły dzieci matek z wykształceniem podstawowym (50,5%). Biorąc pod uwagę średnią ocen szkolnych największą grupę uczniów uzyskujących najłabsze wyniki w nauce (51,4%) stanowiły dzieci spożywające posiłki nieregularnie. Fakt ten stanowi więc potwierdzenie wyników badań innych autorów, że uczucie głodu i pragnienia w czasie pobytu w szkole obniża zdolności poznawcze uczniów [6, 11].

WNIOSKI

1. Niemal jedna piąta spośród badanych dzieci nie spożyła pierwszego śniadania w dniu badania. Jeszcze większy był odsetek uczniów, którzy nie wypili w czasie pobytu w szkole żadnego napoju oraz uczniów, którzy nie spożywali rozpatrywanych posiłków regularnie. Dziewczęta spożywały posiłki bardziej regularnie niż chłopcy, częściej zjadały drugie śniadanie, jednak rzadziej wypijały napoje w czasie pobytu w szkole.

2. Produktami spożywanymi najczęściej na drugie śniadanie były kanapki, natomiast napojem – herbata. Dziewczęta częściej niż chłopcy jadły owoce i wypijały soki, natomiast chłopcy częściej jedli chipsy oraz chrupki i pili napoje gazowane. Odnotowano bardzo niskie spożycie mleka i jego przetworów na drugie śniadanie. Wypiło je jedynie 5,7% uczniów a tylko 3,0% zjadło jogurt.

3. Stwierdzono istnienie zależności pomiędzy poziomem wykształcenia matek a częstością spożycia drugich śniadań i napojów w szkole oraz regularnością spożycia posiłków wśród badanych uczniów. Dzieci matek z wykształceniem podstawowym znacząco rzadziej niż pozostali rówieśnicy spożywały drugie śniadania i ponad połowa z nich spożywała posiłki nieregularnie. Dzieci te rzadziej jadły owoce oraz słodczy, chipsy i chrupki. Uczniowie matek z wykształceniem wyższym najczęściej wypijały w szkole napoje (soki owocowe, napoje gazowane), częściej także jadły owoce. Z bardziej regularnym spożyciem posiłków wiązało się uzyskiwanie wyższych ocen szkolnych przez badanych uczniów.

E. Suliga

THE FREQUENCY OF THE CONSUMPTION OF THE FIRST AND THE SECOND
BREAKFAST AMONG RURAL CHILDREN

Summary

The investigation included 1,154 schoolchildren at the age of 7–15 who come from rural areas. With the aid of an interview information was obtained concerning the consumption of first breakfast, beverage and second breakfast on the day before the investigation. Almost one fifth of the interviewed children did not eat first breakfast on the day of the investigation. There was a greater percentage of schoolchildren who did not drink any beverage during their stay at school, and children who did not eat regularly the meals under investigation. The interviewed girls used to consume meals more regularly than boys. Girls ate their second breakfast more often, however, they had beverages more rarely during their stay at school. Dependence was found between the level of the education of mother and the frequency of the consumption of second breakfast and beverages at school as well as the regularity of the consumption of meals among the interviewed schoolchildren. A more regular consumption was associated with better grades achieved by the investigated schoolchildren.

PIŚMIENICTWO

1. *Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedz M., Chabros E., Wajszczyk B., Lachowicz A., Kaszak E., Kozak Z.*: Społeczne uwarunkowania żywienia młodzieży w latach 1982–1991. IŻŻ, Warszawa 1995.
2. *Charzewski J., Lewandowska J., Piechaczek H., Syta A.*: Społeczne uwarunkowania żywienia. Cz. I. Wych. Fiz. i Sport, 1998, 1, 49–59.
3. *Hamulka J., Gronowska-Senger A., Witkowska K.*: Częstość spożywania i wartość energetyczna śniadań uczniów wybranych szkół podstawowych w Warszawie. Roczn. PZH, 2000, 3, 279–290.
4. *Kąkołowicz-Laskowska B., Kwiatkowska B., Piekarska J.*: Śniadanie ucznia jako wykładnik zdrowia i stylu życia; w: Mierniki zachowań zdrowotnych. Materiały Krajowej Konferencji Naukowej, Warszawa 2000, 41–47.
5. *Narojek L.*: Niektóre aspekty uwarunkowań zachowań żywieniowych. IŻŻ, Warszawa 1993.
6. *Simeon D.T., Grantham-McGregor S.*: Effects of missing breakfast on the cognitive functions of school children of differing nutritional status. Am. J. Clin. Nutr., 1989, 49, 646–653.
7. *Suliga E.*: Spożycie produktów typu „fast food” oraz słodczy i słodkich napojów gazowanych wśród uczniów szkół średnich. Żyw. Człow. Metab. – w druku.
8. *Sweeting H., Anderson A., West P.*: Socio-demographic correlates of dietary habits in mid to late adolescence. Eur. J. Clin. Nutr., 1994, 48, 736–748.
9. *Szponar L., Rychlik E.*: Żywnienie zbiorowe dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce. Roczn. PZH, 2000, 2, 149–161.
10. *Woynarowska B.* (red.): Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Raport z badań przeprowadzonych w 1994 roku. IMD, Warszawa 1996.
11. *Woynarowska B.*: Posiłki szkolne; w: Zdrowie i szkoła, pod red. B. Woynarowskiej. PZWL, Warszawa 2000, 380–385.
12. *Woynarowska B., Mazur J.*: Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990–1998. UW, Warszawa 2000.

Otrzymano: 2002.09.24