

MARIA GACEK¹, MARIAN FIEDOR²

CHARAKTERYSTYKA SPOSOBU ODŻYWIANIA SIĘ MŁODZIEŻY W WIEKU 14-18 LAT

CHARACTERISTIC OF THE WAYS OF NOURISHMENT AMONG THE YOUTHS OF 14-18 YEARS OLD

¹Katedra Higieny i Promocji Zdrowia
Akademia Wychowania Fizycznego
31–571 Kraków, Al. Jana Pawła II 78
Kierownik: dr E. Mędreła-Kuder

²Zakład Teorii i Metodyki Sportu
Akademia Wychowania Fizycznego
31–571 Kraków, Al. Jana Pawła II 78
Kierownik: dr M. Fiedor

W pracy oceniono niektóre zachowania i preferencje żywieniowe młodzieży w okresie adolescencji. Badaniem objęto 165 dziewcząt i 123 chłopców w wieku 14-18 lat. Analizę sposobu żywienia się młodzieży przeprowadzono w oparciu o kryteria jakościowe.

WSTĘP

Sposób żywienia i jakość zdrowotna żywności wywierają istotny wpływ na potencjał zdrowotny człowieka, a u dzieci i młodzieży dodatkowo określają możliwości rozwoju somatycznego [3, 8, 9, 11, 12]. Ważnym aspektem pozostaje również to, iż w okresie dzieciństwa i młodości kształtują się nawyki, które wyznaczać będą zachowania zdrowotne, w tym sposób odżywiania się w wieku dojrzałym.

Obecne w piśmiennictwie doniesienia o licznie rozpowszechnionych błędach żywieniowych w populacji młodzieży polskiej stały się przesłanką do podjęcia prezentowanych badań [1, 2, 5, 6, 7, 10]. Analiza i diagnoza sposobu odżywiania się młodzieży szkolnej ukazuje bowiem potencjalne obszary oddziaływań edukacyjnych, służące kształtowaniu się pozytywnej postawy wobec prawidłowego odżywiania się i racjonalizacji wyborów żywieniowych w tym środowisku.

Celem niniejszych badań była próba charakterystyki zwyczajowego sposobu odżywiania się młodzieży w okresie adolescencji, poprzez określenie stopnia realizacji zaleceń żywieniowych oraz wskazanie na najczęściej popełniane przezeń błędy żywieniowe.

MATERIAŁ I METODYKA

Anonimowe i dobrowolne badania ankietowe przeprowadzono w lipcu 2003 roku w Olsztynie wśród młodzieży uczestniczącej w wakacyjnym obozie sportowym. Eksploracją objęto 165 dziewcząt i 123 chłopców w wieku 14-18 lat. Ponad połowa badanych (53,1%) pochodziła z miast wojewódzkich, 36,5% z miast powiatowych, a 10,4% z mniejszych ośrodków.

W badaniach wykorzystano kwestionariusz autorskiej ankiety, w której uwzględniono pytania o regularność odżywiania się oraz częstość konsumpcji niektórych grup produktów spożywczych (w tym ryb, owoców i warzyw, wyrobów cukierniczych i „fast food”) a także poziom preferencji w zwyczajowej diecie podstawowych środków spożywczych; określono także wskaźniki BMI badanych. Porównania międzygrupowe (dziewczęta/chłopcy) przeprowadzono z zastosowaniem statystycznego testu frakcji U [4].

WYNIKI BADAŃ

W tabeli I przedstawiono dane w zakresie liczby posiłków i regularności ich spożywania wśród młodzieży. W badanej próbie dominują, stanowiąc blisko połowy badanych, jednostki deklarujące 3 posiłki w ciągu doby. Zarazem dziewczęta istotnie częściej spożywają 1-2 ($p<0,001$), a znamiennie rzadziej 4-5 posiłków w ciągu dnia ($p<0,01$). Także wśród chłopców częstszym jest nawyk regularnego podjadania między głównymi posiłkami ($p<0,001$). Wśród badanych najliczniej reprezentowana jest grupa o ograniczonej regularności odżywiania się, natomiast zdecydowaną regularność w spożywaniu posiłków istotnie częściej deklarują chłopcy ($p<0,001$).

W tabeli II zestawiono dane liczbowe charakteryzujące ostatni posiłek młodzieży w ciągu dnia. Większość badanych (58,2% dziewcząt i 56,1% chłopców) kolację spożywa między godziną 20. a 21. Jednocześnie w godzinach do 17 do 19. spożywa ją istotnie więcej dziewcząt (32,7%) niż chłopców (17,1%) ($p<0,01$), natomiast po godzinie 22. istotnie wię-

Tabela I. Liczba i regularność posiłków spożywanych przez młodzież
A number and regularity of meals taken by the youths

Kategorie badawcze		Dziewczęta (%)	Chłopcy (%)
Liczba posiłków w ciągu dnia	1-2	20,0***	4,9
	3	49,1	48,8
	4-5	30,9**	46,3
Regularność posiłków	tak	25,4***	43,9
	nie	20,0	21,9
	różnie	54,5***	34,2
Podjadanie między głównymi posiłkami	regularnie	38,2***	58,5
	nigdy	5,4*	0,0
	czasem	56,4*	41,5

Różnice statystycznie istotne pomiędzy dziewczętami i chłopcami przy: * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Tabela II. Charakterystyka kolacji spożywanych przez badanych
Characteristic of suppers consumed by the tested persons

Kategorie badawcze		Dziewczęta (%)	Chłopcy (%)
Pora spożywania kolacji (godzina)	17–19	32,7**	17,1
	20–21	58,2	56,1
	22 i później	9,1***	26,8
Świadoma kontrola energetyczności kolacji	tak	34,5	26,8
	nigdy	10,9*	21,9
	czasem	54,6	51,3
Kolacja jako najobfitszy posiłek w ciągu dnia		18,2	19,6

Różnice statystycznie istotne pomiędzy dziewczętami i chłopcami przy: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

cej chłopców ($p < 0,001$). Także chłopcy dwukrotnie częściej deklarują zdecydowany brak kontroli nad wartością kaloryczną kolacji ($p < 0,5$). Niezależnie od płci, blisko co 5. badany zgłasza, iż kolacja stanowi posiłek najbardziej obfity, o najwyższej wartości energetycznej w ciągu dnia.

Częstość konsumpcji niektórych produktów zalecanych w racjonalnej diecie zilustrowano w tabeli III. Mniej niż 40% ogółu badanych ryby spożywa 1 raz w ciągu tygodnia, a nieco ponad połowa próby deklaruje niższą częstość ich konsumpcji. Kilka razy dziennie natomiast produkty z grupy owoców i warzyw spożywa 2/3 dziewcząt i połowa chłopców. Jednocześnie dziewczęta częściej deklarują niewystarczającą częstość uwzględniania tych środków w jadłospisach ($p < 0,01$).

Rozpowszechnienie wśród młodzieży produktów spożywczych niekorzystnych dla zdrowia przedstawiono w tabeli IV. Z zestawionych danych wynika, iż produkty typu „fast food” spożywa 88,5% dziewcząt oraz 90,3% chłopców, przy czym większa ich konsumpcja częściej dotyczy chłopców ($p < 0,001$). Ich także cechuje wyższa skłonność do spożywania wyrobów cukierniczych; codzienną konsumpcję środków z tej grupy istotnie częściej de-

Tabela III. Częstość konsumpcji niektórych produktów spożywczych korzystnych dla zdrowia
The frequency of consumption of some food products which are health profitable

Kategorie badawcze		Dziewczęta (%)	Chłopcy (%)
Ryby	1 raz w tygodniu	34,5	41,5
	częściej	7,3	9,7
	rzadziej	58,2	48,8
Owoce i warzywa	kilka razy dziennie	63,6	51,2
	1 raz dziennie	25,4***	46,3
	rzadziej	11,0**	2,5

Różnice statystycznie istotne pomiędzy dziewczętami i chłopcami przy: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela IV. Częstość konsumpcji niektórych produktów spożywczych niekorzystnych dla zdrowia
The frequency of consumption of some food products which are health unfavourable

Kategorie badawcze		Dziewczęta (%)	Chłopcy (%)
Produkty typu „fast food”	często	1,8***	14,7
	nie	14,5	9,7
	czasem	83,7	75,6
Wyroby cukiernicze	codziennie	20,0**	36,6
	kilka razy w tygodniu	41,8	31,7
	sporadycznie	30,9	31,7
	nie spożywa	7,3***	0,0

Różnice statystycznie istotne pomiędzy dziewczętami i chłopcami przy: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

klarują chłopcy (36,6%) niż dziewczęta (20,0%) ($p < 0,01$). Jednocześnie 7,3% dziewcząt zdecydowanie unika owych produktów.

W tabeli V przedstawiono poziom preferencji niektórych produktów spożywczych wśród młodzieży. W grupie dziewcząt najwyższe wskaźniki preferencji dotyczą owoców i warzyw (odpowiednio: 100% i 96,4% wskazań) oraz niskotłuszczowych produktów mlecznych (78,2%) i białego mięsa (76,4%). Produktami najrzadziej wskazywanymi przez dziewczęta są podroby oraz tłuste czerwone mięso (14,5%). Z przedstawionej listy produktów chłopcy

Tabela V. Poziom preferencji niektórych grup produktów spożywczych wśród młodzieży
The level of preference for some groups of food products among the youths

Grupy produktów	Dziewczęta (%)	Chłopcy (%)
Mleko i przetwory tłuste	36,4***	75,6
Mleko i przetwory chude	78,2	78,0
Kasze	34,5	29,3
Podroby	14,5***	31,7
Mięso czerwone	14,5***	39,0
Mięso białe (drób)	76,4	82,9
Ryby	69,1	70,7
Warzywa	96,4***	78,0
Owoce	100,0	97,6
Jaja	61,8**	75,8
Wyroby cukiernicze	58,2	61,0

Różnice statystycznie istotne pomiędzy dziewczętami i chłopcami przy: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

w najwyższym stopniu preferują natomiast: owoce (97,6%), mięso drobiowe (82,9%), warzywa i chude produkty mleczne (78,0%) oraz jaja (75,8%), a także tłuste mleko i jego przetwory (75,6% wskazań). Analiza porównawcza preferencji pokarmowych w zależności od płci wskazuje, iż dziewczęta zamiennie rzadziej preferują tłuste mleko i jego przetwory, podroby, czerwone mięso ($p < 0,001$) i jaja ($p < 0,01$), częściej natomiast niż chłopcy wybierają warzywa ($p < 0,001$).

Tabela VI. Rozkład wartości wskaźnika BMI w badanej grupie
The distribution of index value of BMI in the tested group

Wartości BMI	Dziewczęta (%)	Chłopcy (%)
<18,5	16,4***	4,9
18,5–19,9	34,5**	19,5
20,0–24,9	43,6***	65,8
25,0–29,9	5,5	9,8

Różnice statystycznie istotne pomiędzy dziewczętami i chłopcami przy: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Rozkład wartości wskaźnika BMI w badanej próbie przedstawiono w tabeli VI. Z zestawionych danych liczbowych wynika, iż najwięcej badanych znajduje się w zakresie normowagi, zgodnie z interpretacją WHO, która częściej właściwa jest dla chłopców ($p < 0,001$); dziewczęta zaś częściej wykazują normowagę w zakresie wartości obniżonych, tj. 18,5-19,9 ($p < 0,01$). Niedowaga jest istotnie częstsza wśród dziewcząt (16,4%) niż chłopców (4,9%) ($p < 0,001$); problem nadwagi natomiast dotyczy 5,5% dziewcząt i 9,8% chłopców.

DYSKUSJA

Z przedstawionych badań własnych wynika, iż młodzież w wieku 14-18 lat w ograniczonym stopniu realizuje zalecenia racjonalnego odżywiania się. Za diagnostyczne można uznać, iż 20% dziewcząt spożywa niewystarczającą liczbę posiłków w ciągu dnia (1-2), około 20% ogółu badanych deklaruje zdecydowaną nieregularność odżywiania się, 9,1% dziewcząt i 26,8% chłopców deklaruje bardzo późne spożywanie kolacji, a dla blisko 20% próby jest ona najbardziej obfitym posiłkiem w ciągu dnia. Stwierdzono również ograniczone rozpowszechnienie konsumpcji ryb, gdyż 58,2% dziewcząt i 48,8% chłopców spożywa je rzadziej niż 1 raz w tygodniu. Ponadto, 11% dziewcząt nie uwzględnia owoców i warzyw w codziennych jadłospisach a 14,7% chłopców zgłasza częstą konsumpcję produktów typu „fast food”. Niekorzystnym nawykiem codziennego spożywania słodczy i wyrobów cukierniczych objętych jest 20% dziewcząt i aż 36,6% chłopców w badanej próbie.

Analiza porównawcza sposobu odżywiania się dziewcząt i chłopców dowodzi, iż płęć różnicuje niektóre nawyki żywieniowe w tej grupie wieku. Na uwagę zasługuje, iż chłopcy odżywiają się z większą regularnością i zamiennie częściej deklarują prawidłową (4-5) liczbę posiłków w ciągu dnia. Dziewczęta natomiast częściej dbają o wczesną porę spożywania kolacji i rzadziej nie kontrolują jej wartości kalorycznej. Płęć zamiennie różnicuje również częstość konsumpcji niektórych produktów spożywczych, i tak, chłopcy częściej deklarują częste sięganie po środki typu „fast food” oraz wyroby cukiernicze.

Badanie preferencji żywieniowych wskazuje na istnienie korzystnych tendencji, zwłaszcza wśród dziewcząt, do ograniczania produktów stanowiących bogate źródło kwasów tłuszczowych nasyconych i cholesterolu (tłuste produkty mleczne, czerwone mięso oraz podroby). Niepokojącą jest natomiast stosunkowo wysoka preferencja w odniesieniu do wyrobów cukierniczych (około 60% badanych) a także bardzo ograniczona w stosunku do kasz (około 1/3 próby).

Analiza stanu odżywienia młodzieży w oparciu o wskaźnik BMI pozwala na stwierdzenie normowagi jako występującej wśród młodzieży najczęściej, należy jednak zauważyć również, iż średnio co 6. uczennica wykazuje niedowagę, a co 10. uczeń posiada nadwagę.

Rezultaty badań własnych wskazujące na licznie rozpowszechnione błędy żywieniowe wśród młodzieży szkolnej w wieku dojrzewania korespondują z wynikami badań innych autorów. Badania zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej w Polsce w wieku 11-15 lat prowadzone pod auspicjami WHO przez zespół *Wojnarowskiej* w latach 90. wykazały, iż wśród produktów niezbędnych dla zdrowia za zadowalające uznać można jedynie spożycie owoców; natomiast około 60-70% badanych nie spożywało codziennie warzyw i ciemnego pieczywa, a 41% mleka. Około 40% spożywało często, tj. codziennie słodkie i słodkie napoje gazowane; prawie co 3. nastolatek zjadał codzienne chipsy, a co 10. inne produkty „fast food” [10]. Podobnie, badania *Jeżewskiej-Zychowicz* i *Lyszkowskiej* [5] wśród młodzieży w wieku 13-15 lat wykazały negatywne zachowania żywieniowe, polegające na zbyt małej częstotliwości spożywania mleka i przetworów mlecznych, zbyt dużej częstotliwości spożywania słodczy oraz niezadowalającej regularności spożywania posiłków, szczególnie zaś II śniadania.

Również badania zachowań żywieniowych młodzieży gimnazjalnej z Warszawy wykazały sporo nieprawidłowości, w tym nieregularne spożywanie posiłków, zbyt rzadkie spożywanie mleka i jego przetworów oraz ryb, zbyt częste natomiast jądanie produktów mało wartościowych, w tym produktów typu „fast food” reklamowanych w środkach masowego przekazu; wśród nawyków pozytywnych stwierdzono spożywanie żywności o dużych walorach żywieniowych i prozdrowotnych, takich jak owoce, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne fermentowane [6]. Badania zachowań żywieniowych młodzieży LO w Nowym Sączu dowiodły istnienia licznych błędów, w tym niskiego spożycia produktów nabiałowych, ryb i razowego pieczywa, wysokie zaś spożycie słodczy i wyrobów cukierniczych [1]. Podobne ustalenia wynikają z badań nawyków żywieniowych młodzieży licealnej w Krakowie [2]. Z kolei badania *Lepeckiej* i wsp. [7] w środowisku młodzieży w wieku 15-17 lat wykazały nieprawidłowości w zakresie jakości posiłków, przerw między nimi i ich regularności.

Opisane nieprawidłowości w sposobie żywienia się młodzieży w okresie adolescencji mogą niekorzystnie wpływać na przebieg procesów rozwojowych, a ich utrwalenie się może zwiększać ryzyko powstawania schorzeń dietozależnych w wieku późniejszym. Modyfikacja nawyków żywieniowych młodych ludzi wymaga współdziałania ich samych oraz środowiska wychowawczego szkoły i rodziny.

WNIOSKI

1. Wyniki badań, stwierdzając rozpowszechnienie błędów żywieniowych, wskazują na potrzebę monitorowania sposobu żywienia się młodzieży w okresie dojrzewania.

2. Problematyka higieny żywienia winna zajmować ważne miejsce w edukacji zdrowotnej młodzieży szkolnej.

3. Czynnikiem różnicującym niektóre zachowania żywieniowe młodzieży oraz stan odżywienia jest płeć badanych.

M. Gacek, M. Fiedor

CHARACTERISTIC OF THE WAYS OF NOURISHMENT AMONG THE YOUTHS OF 14-18 YEARS OLD

Summary

The subject of this work is to analyse means of nourishment and feeding preferences among the youths at the age of adolescence. The research comprises 165 girls and 123 boys. The results gathered in this work show the limited achievement of recommended rational nourishment among the youths of 14–18 years old. The dissemination of feeding errors indicates the necessity to monitor the ways of nourishment in this group of young people.

PIŚMIENNICTWO

1. *Frączek B.*: Charakterystyka sposobu odżywiania młodzieży klas maturalnych liceum ogólnokształcącego. *Żyw. Człow. i Metabol.* 2003, 1/2, 86-92.
2. *Gacek M.*: Wiedza i nawyki żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 2002, 12, 10-12.
3. *Gawęcki J., Hryniewiecki L.* (red.): Podstawy żywienia człowieka. *Żywność człowieka zdrowego*. PWN, Warszawa 2000.
4. *Greń J.*: Statystyka matematyczna. Modele i zadania. PWN, Warszawa, 1978.
5. *Jeżewska-Zychowicz M., Łyszkowska D.*: Ocena wybranych zachowań żywieniowych młodzieży w wieku 13–15 lat i ich uwarunkowań na przykładzie środowiska miejskiego. *Żyw. Człow. i Metabol.* 2003, 1/2, 572-577.
6. *Kollajtis-Dolowy A., Pietruszka B., Waszczeniuk-Uliczka M., Chmara-Pawlińska R.*: Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z Warszawy. *Żyw. Człow. i Metabol.* 2003, 1/2, 182-187.
7. *Lepecka-Klusek C., Dońska K., Świąt Z., Pilewska A.*: Młodzież gimnazjalna o swiomy odżywianiu. *Annales UMCS, Lublin-Polonia, Sectio D Medicina* 2003, Vol. LVIII, Suppl. XIII, 151, 256-261.
8. *Przysławski J., Gertig H.*: Żywieniowe czynniki rozwoju niektórych chorób cywilizacyjnych. *Żyw. Człow. i Metabol.* 1997, 3, 354-366.
9. *Szponar L.*: Jakość zdrowotna żywności i racjonalne żywienie w zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia. *Żyw. Człow. i Metabol.* 1994, 1, 3-5.
10. *Wojnarowska B., Mazur J.*: Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990-1998. Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2000.
11. *Ziemiański Ś.*: Współczesne problemy żywienia człowieka. *Żyw. Człow. i Metabol.* 1994, 3, 203-221.
12. *Ziemiański Ś.*: Wpływ żywienia na rozwój psychofizyczny i zdrowie człowieka. *Żyw. Człow. i Metabol.* 1997, 4, 146-154.

Otrzymano. 2004.05.24