

EDYTA SULIGA

OCENA CZĘSTOŚCI SPOŻYCIA ŚNIADAŃ WŚRÓD DZIECI WIEJSKICH

THE ESTIMATION OF THE FREQUENCY OF THE CONSUMPTION OF BREAKFASTS AMONG RURAL CHILDREN

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

Dokonano oceny częstości i regularności spożycia śniadań wśród dzieci wiejskich w wieku 7-15 lat i zbadano związki pomiędzy sytuacją ekonomiczno-społeczną rodzin badanych dzieci a częstością spożycia śniadań. Dzieci z rodzin o dobrej sytuacji ekonomiczno-społecznej spożywały posiłki najbardziej regularnie.

Słowa kluczowe: spożycie posiłków, dzieci wiejskie, spożycie śniadań przez dzieci wiejskie, sytuacja ekonomiczna w rodzinach wiejskich

Key words: meals consumption, rural children, breakfast consumption by rural children, social situation of rural families

WSTĘP

Prawidłowe wykorzystanie składników pokarmowych przyjmowanych przez człowieka z pożywieniem ma miejsce wówczas, gdy posiłki zostaną właściwie rozłożone w ciągu dnia. Szczególnie ważne jest regularne spożywanie pierwszego i drugiego śniadania. Niskie stężenie glukozy po wielogodzinnej przerwie nocnej u osób, które nie spożyły pierwszego śniadania może powodować obniżenie wydolności fizycznej i umysłowej oraz złe samopoczucie. Dzieci, które opuszczały pierwsze śniadania cechowało niższe dobowe spożycie energii, białka, witamin i składników mineralnych [1, 9, 14]. Kolejny posiłek każdy uczeń powinien spożyć po upływie nie więcej niż 4 godzin. Zbyt długie przerwy pomiędzy posiłkami powodują uczucie głodu, rozdrażnienie, obniżenie tempa pracy i zdolności do koncentracji uwagi, wpływając tym samym ujemnie na efektywność procesu nauczania [10, 11, 12, 13, 16].

Wyniki wielu badań potwierdzają istnienie znacznych różnic w zachowaniach żywieniowych, związanych ze stratyfikacją społeczną, a zmiennymi społecznymi najsilniej różnicującymi sposób żywienia dzieci i młodzieży są: wykształcenie rodziców i liczba dzieci w rodzinie [3, 4, 5]. Stąd celem pracy była ocena częstości i regularności spożycia śniadań wśród dzieci wiejskich oraz zbadanie związków pomiędzy sytuacją ekonomiczno-społeczną rodzin badanych dzieci a częstością spożycia śniadań.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 2584 dzieci w wieku 7-15 lat (1306 dziewcząt i 1278 chłopców). Wszyscy badani wywodzili się ze środowiska wiejskiego, z losowo wybranych szkół podstawowych i gimnazjów środkowo-wschodniej i południowej Polski. Całość materiału stanowią łącznie wyniki badań przeprowadzonych w 2002 roku [15], w których wzięło udział 1154 uczniów oraz rezultaty badań, które przeprowadzono w 2004 roku, w innych niż poprzednio miejscowościach, obejmujące 1430 uczniów.

Przy pomocy wywiadu zebrano informacje dotyczące spożycia w dniu poprzedzającym badanie: pierwszego śniadania, napoju i drugiego śniadania oraz obiadu w szkole. Kwestionariusz wywiadu zawierał także pytania dotyczące rodzaju napojów oraz produktów konsumowanych na drugie śniadanie, jak również czasu, jaki badane dzieci spędziły tego dnia w szkole (poza domem). Jedynie 18,3% uczniów jadło obiady w szkole, a ponad połowa badanych (52,1%) przebywała w szkole 7 lub więcej godzin. Zgodnie z danymi z piśmiennictwa każde dziecko powinno rozpocząć naukę w szkole po zjedzeniu pierwszego śniadania i zjeść w szkole następny posiłek po upływie nie więcej niż 4 rodzin. Uczniów, którzy nie spełnili przynajmniej jednego z tych warunków uznano za spożywających śniadania nieregularnie. Stanowili oni 39,98% ogółu badanych.

Sytuację ekonomiczno-społeczną (SES) rodzin dzieci objętych badaniem określono na podstawie punktów przyznawanych arbitralnie za poziom wykształcenia rodziców i liczbę dzieci w rodzinie, w następujący sposób:

– wykształcenie matki i ojca: wyższe – 7 pkt., średnie – 5 pkt., zasadnicze zawodowe – 3 pkt., podstawowe – 1 pkt,

– liczba dzieci w rodzinie: 1 dziecko – 7 pkt., 2 dzieci – 5 pkt., 3 dzieci – 3 pkt., 4 i więcej dzieci – 1 pkt.

W oparciu o sumę uzyskanych punktów wyróżniono następujące kategorie SES: zła – 3-7 pkt. (18,50%), przeciętna – 9-15 pkt. (72,60%), dobra 17-21 pkt. (8,90%).

WYNIKI

Pierwszego śniadania nie spożyło łącznie 21,48% dzieci objętych badaniem (tab. I) i odsetek ten zwiększył się z 19,20% w badaniach z 2002 roku [15] do 23,30% w 2004 roku. Drugiego śniadania nie spożyło w dniu poprzedzającym badanie 12,58% uczniów. Odsetek dzieci, które nie zjadły drugiego śniadania sięgający 14,56% w badaniach z 2002 roku zmniejszył się do 10,98% w 2004 roku. Regularność spożywania posiłków obniżyła się z 61,35% w 2002 r. do 58,95% w 2004 r. Biorąc pod uwagę obydwa badania łącznie, posiłki spożywało nieregularnie niemal 40% dzieci wiejskich. Zwiększyła się natomiast

Tab e l a 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	79,33	77,62	78,52	$\chi^2=1,218 < \chi^2_{0,01;1}=6,635$
	NIE	20,67	22,38	21,48	
Drugie śniadanie	TAK	88,90	85,92	87,42	$\chi^2=5,082 < \chi^2_{0,01;1}=6,635$
	NIE	11,10	14,08	12,58	
Napój w szkole	TAK	71,06	74,73	72,87	$\chi^2=4,398 < \chi^2_{0,01;1}=6,635$
	NIE	28,94	25,27	27,13	
Regularne spożycie	TAK	61,56	58,45	60,02	$\chi^2=2,607 < \chi^2_{0,01;1}=6,635$
	NIE	38,44	41,55	39,98	

wyraźnie liczba uczniów, którzy wypijali napój w trakcie pobytu w szkole. Stanowili oni łącznie 72,87% badanych, tj. 65,42% w 2002 roku i 78,88% w 2004 r.

Nie stwierdzono istotnych różnic w częstości i regularności spożycia śniadań oraz napojów w szkole w zależności od płci badanych (tab. I). Nie znalazły więc potwierdzenia wyniki badań z 2002 roku, w których stwierdzono większą częstość i regularność spożycia drugich śniadań wśród dziewcząt.

Tabela II. Częstość spożycia śniadań wśród badanych uczniów w zależności od sytuacji ekonomiczno-społecznej rodziny (%)
The frequency of breakfast consumption among interviewed schoolchildren depending on the socio-economic situation of the family (%)

Posiłki		SES dobra	SES przeciętna	SES zła	Wynik testu χ^2
Pierwsze śniadanie	TAK	84,35	78,94	74,06	$\chi^2=10,043 > \chi^2_{0,01;2}=9,210^*$
	NIE	15,65	21,06	25,94	
Drugie śniadanie	TAK	89,57	88,59	81,80	$\chi^2=17,226 > \chi^2_{0,001;2}=13,895^{**}$
	NIE	10,43	11,41	18,20	
Napój w szkole	TAK	78,70	72,97	69,67	$\chi^2=6,435 < \chi^2_{0,01;2}=9,210$
	NIE	21,30	27,03	30,33	
Regularne spożycie	TAK	75,22	59,22	55,86	$\chi^2=26,180 > \chi^2_{0,001;2}=13,895^{**}$
	NIE	24,78	40,78	44,17	

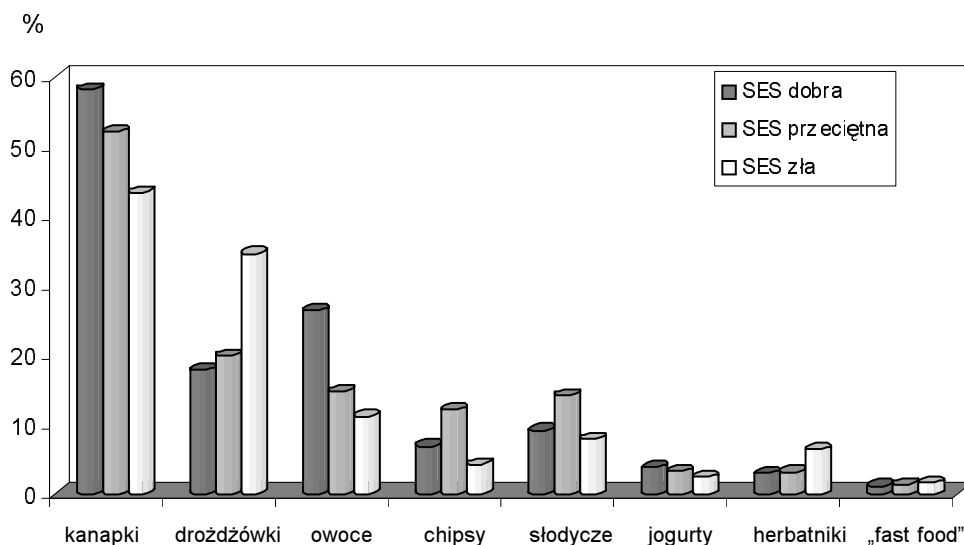
* – istotność na poziomie $p \leq 0,01$

** – istotność na poziomie $p \leq 0,001$

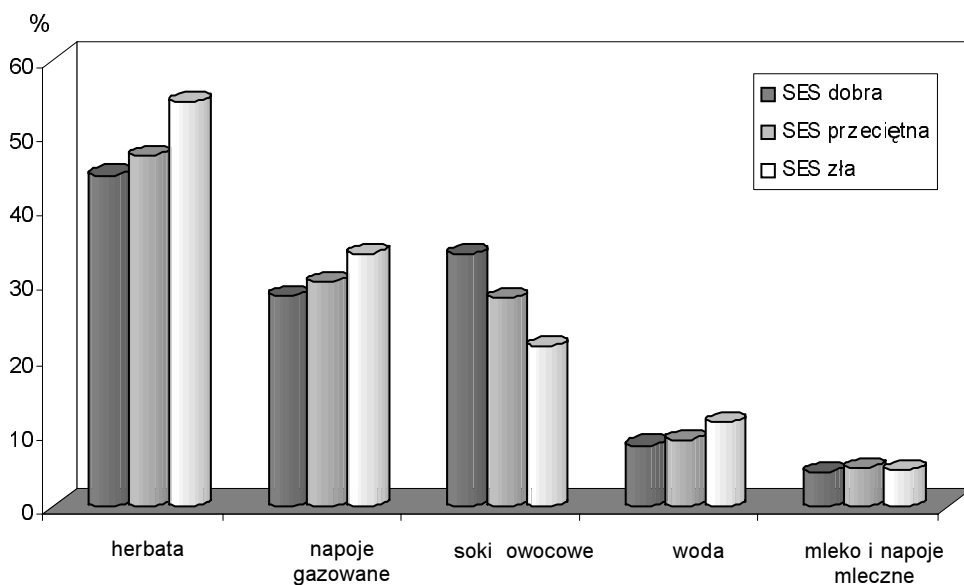
Z wyższą SES rodziny wiązał się większy odsetek dzieci spożywających pierwsze śniadanie (tab. II). W grupie o złej SES spożyło je ponad 10% mniej dzieci w porównaniu z wywodzącymi się z rodzin o dobrej SES. Uczniowie z rodzin o złej SES znacznie rzadziej w porównaniu z rówieśnikami z dwóch pozostałych grup jedli drugie śniadanie. Zaznaczyła się także niewielka tendencja do rzadszego wypijania napojów podczas pobytu w szkole przez dzieci z rodzin o złej SES, jednak zależność ta nie była istotna statystycznie. SES rodziny najsilniej różnicowała regularność spożycia śniadań wśród badanych uczniów. Ponad 20% więcej dzieci z rodzin o złej SES w porównaniu z grupą o dobrej SES spożywało posiłki nieregularnie.

Wśród produktów, które spożywane były przez badane dzieci w szkole, najczęściej wymieniane były kanapki (51,11%), drożdżówki (20,25%), owoce (15,19%), słodycze (12,80%), chipsy (10,51%). Wyraźnie rzadziej wskazywane były produkty typu „fast food” (1,28%) i jogurty (3,21%). Wśród napojów najczęściej wymieniana była herbata (48,16%), napoje gazowane (29,80%), soki i napoje owocowe (28,12%), a najrzadziej mleko i napoje mleczne (5,01%) i woda (9,08%). Podane wyniki nie sumują się do 100%, gdyż niektóre dzieci spożywały więcej niż jeden z analizowanych produktów lub napojów.

Dzieci z grupy o złej SES rodziny rzadziej w porównaniu z pozostałymi rówieśnikami jadły w czasie pobytu w szkole kanapki i owoce oraz jogurty i chipsy natomiast częściej drożdżówki i herbatniki (ryc. 1). Uczniowie z rodzin o dobrej SES najczęściej jedli kanapki i owoce, natomiast dzieci z grupy o przeciętnej SES rodziny częściej niż pozostałe jadły słodycze i chipsy. Wśród napojów wypijanych przez uczniów z rodzin o dobrej SES dominowały soki owocowe (ryc. 2), a najrzadziej piły je dzieci z rodzin o złej SES. W grupie tej natomiast najczęściej pitymi napojami były: herbata, napoje gazowane i woda.



Ryc. 1. Produkty spożywane przez badanych uczniów na drugie śniadanie, w zależności od SES rodziny (%).
Products consumed for the second breakfast depending on the socio-economic situation of the family (%).



Ryc. 2. Napoje wypijane w szkole przez badanych uczniów w zależności od SES rodziny (%).
Beverages drunk at school depending on the socio-economic situation of the family (%).

DYSKUSJA

Wyniki badań przeprowadzonych w 2004 roku wskazują, że odsetek dzieci, które nie spożyły pierwszego śniadania i odżywiały się nieregularnie był nieco większy w porównaniu z badaniami sprzed dwóch lat [15]. Podobną tendencję zaobserwowano zarówno w badaniach polskich [8], jak i amerykańskich [12]. W 2004 r. odnotowano w porównaniu z 2002 r. mniejszy odsetek uczniów, którzy nie spożywali drugiego śniadania i nie wypijali w szkole żadnego napoju. Nieco większa częstość spożycia drugich śniadań w porównaniu z rezultatami badań innych autorów [6, 8] może częściowo wynikać z faktu, że znaczną część produktów wskazywanych przez dzieci jako drugie śniadanie stanowiły jedynie przekąski (słodycze, chipsy), a tylko 51,11% spożywanych produktów stanowiły kanapki. Odsetek prawidłowo zestawionych drugich śniadań byłby więc wśród badanych niewielki. Większa częstość wypijania napojów w czasie pobytu w szkole związana była z tym, że w wielu szkołach, które zostały objęte badaniami w 2004 r., oferowano uczniom możliwość wypicia herbaty za symboliczną opłatę. W porównaniu z 2002 rokiem zwiększyła się wśród dzieci głównie częstość picia herbaty. Żadna z objętych badaniem szkół nie prowadziła dożywiania w postaci szklanki mleka.

Nie stwierdzono istotnych różnic w częstości i regularności spożycia śniadań w zależności od płci badanych uczniów. Jednak zróżnicowanie tego typu notowane jest częściej w starszych grupach wiekowych [8, 12, 14].

SES rodziny była czynnikiem w istotny sposób różnicującym częstość i regularność spożycia śniadań wśród uczniów. Posiłki te spożywane były tym rzadziej im gorsza była SES rodziny. Kontrast pomiędzy rozpatrywanymi grupami SES w przypadku spożycia drugich śniadań byłby prawdopodobnie jeszcze większy, gdyby nie fakt, iż w kilku gminach, w których przeprowadzono badania, dzieci z najuboższych rodzin korzystały z dożywiania sponsorowanego przez Ośrodki Pomocy Społecznej. Zazwyczaj był to suchy prowiant (głównie drożdżówki lub owoce, rzadziej kanapki lub jogurty), w pojedynczych przypadkach, obiady. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują jednak wyraźnie, że dożywianiem objęta była zdecydowanie zbyt mała liczba dzieci. Analiza asortymentu napojów oraz produktów spożywanych przez dzieci w trakcie pobytu w szkole, w zależności od SES rodziny, sugeruje bardziej racjonalny sposób żywienia wśród dzieci z grupy o dobrej SES. Podobne zależności w badaniach dotyczących zwyczajów żywieniowych zaobserwowało także wielu innych autorów [2, 3, 4, 5, 7].

WNIOSKI

1. Pierwszego śniadania nie spożyło w dniu badania 21,48% objętych badaniem dzieci wiejskich, 12,58% nie spożyło drugiego śniadania, a 27,13% nie wypilo w czasie pobytu w szkole żadnego napoju. Aż 39,98% badanych spożywało posiłki nieregularnie. Nie stwierdzono istotnych różnic w częstości i regularności spożycia śniadań w zależności od płci.

2. Sytuacja ekonomiczno-społeczna rodziny była czynnikiem wyraźnie różnicującym częstość spożycia śniadań. Regularnie spożywało posiłki niemal o 20% dzieci więcej pochodzących z rodzin o dobrej sytuacji ekonomiczno-społecznej w porównaniu z dziećmi z rodzin o złej sytuacji.

3. Asortyment spożywanych produktów i napojów wskazuje, że uczniowie pochodzący

z rodzin o dobrej sytuacji ekonomiczno-społecznej częściej niż pozostali spożywali kanapki, owoce i pili soki owocowe. Dla dzieci z rodzin o złej sytuacji ekonomiczno-społecznej typowe było wysokie spożycie drożdżówek i herbatników, a wśród wypijanych w szkole napojów dominowała herbata.

4. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na konieczność podjęcia działań mających na celu zniwelowanie istniejących różnic społecznych w żywieniu dzieci i młodzieży.

E. Suliga

THE ESTIMATION OF THE FREQUENCY OF THE CONSUMPTION OF BREAKFASTS AMONG RURAL CHILDREN

Summary

The purpose of the study was the estimation of the frequency and regularity of the consumption of breakfasts among rural children, and the examining of relations between the economic and social situation of families of the investigated children and the frequency of the consumption of breakfasts. The investigation included 2,584 girls and boys aged 7-15 years. The first breakfast was not eaten on the day of the investigation by over 1/5 of the schoolchildren, while light lunch was not eaten by over 1/8 school children. Children who come from well-off families consumed meals more regularly than children from poorer families.

PIŚMIENNICTWO

1. Berkey C.S., Rockett H.R.H., Gillman M.W., Field A.E., Colditz G.A.: Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *Int. J. Obes.*, 2003, 27, 1258-1266.
2. Bowman S.A.: Role of breakfast in the American diet by income group. *Fam. Econ. Nutr. Rev.*, 1997, 10, 221-227.
3. Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedz M., Chwojnowska Z., Chabros E., Wajszczyk B., Lachowicz A., Kaszak E., Kozak Z.: Społeczne uwarunkowania żywienia młodzieży w latach 1982-1991. *IZŻ*, Warszawa 1995.
4. Charzewski J., Lewandowska J., Piechaczek H., Syta A.: Społeczne uwarunkowania żywienia. *Cz. I. Wych. Fiz. i Sport*, 1998, 1, 49-59.
5. Charzewski J., Lewandowska J., Piechaczek H.: Społeczne uwarunkowania żywienia. *Cz. II. Wych. Fiz. i Sport*, 1999, 1-2, 19-36.
6. 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.
7. Höglund D., Samuelson G., Mark A.: Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomic conditions. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 1998, 52, 784-789.
8. Komosińska K., Woynarowska B., Mazur J.: Zachowania zdrowotne związane z żywieniem u młodzieży szkolnej w Polsce w latach 1990-1998. *Żyw. Człow. Metab.*, 2001, 1, 17-30.
9. Nicklas T.A., Reger C., Myers L., O'Neil C.: Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. *J. Adolesc. Health*, 2000, 27, 314-321.
10. Pollitt E., Cueto S., Jacoby E.R.: Fasting and cognition in well- and undernourished schoolchildren: a review of three experimental studies. *Am. J. Clin. Nutr.*, 1998, 67 suppl., 779-784.
11. Pollitt E., Mathews R.: Breakfast and cognition: an integrative summary. *Am. J. Clin. Nutr.*, 1998, 67 suppl., 804-813.

12. *Siega-Riz A.M., Popkin B.M., Carson T.*: Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965 to 1991. *Am. J. Clin. Nutr.* 1998, 67 suppl., 748-756.
13. *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.
14. *Sjöberg A., Hallberg L., Höglund D., Hulthén L.*: Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2003, 57, 1569-1578.
15. *Suliga E.*: Częstość spożycia pierwszych i drugich śniadań wśród dzieci wiejskich. *Roczn. PZH* 2003, 54, 213-220.
16. *Woynarowska B.*: Posiłki szkolne. w: *Zdrowie i szkoła*, pod red. *B. Woynarowskiej*. PZWL, Warszawa 2000, 380-385.

Otrzymano: 2005.03.16