

BŁĘDY ŻYWIENIOWE DZIEWCZĄT W WIEKU GIMNAZJALNYM A RYZYKO WYSTĄPIENIA U NICH ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

DIETARY ERRORS OF JUNIOR HIGH SCHOOL GIRLS AND THE RISK OF DISORDERS OF DIETARY ORIGIN

Ewa Mędreła-Kuder

Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Słowa kluczowe: zwyczaje żywieniowe, gimnazjalistki, zaburzenia odżywiania

Key words: dietary habits, junior high school girls, eating disorders

STRESZCZENIE

Celem pracy było zbadanie nawyków żywieniowych oraz zagrożeń wynikających z nieprawidłowego odżywiania się dziewcząt w wieku gimnazjalnym. Badaniami objęto 100 losowo wybranych dziewcząt w wieku 15 lat, uczęszczających do trzeciej klasy gimnazjum. Jako narzędzie badawcze zastosowano anonimowy kwestionariusz. Dziewczęta z prawidłową masą ciała stanowiły 74%, a z niedowagą 26%. Dziewczęta popełniały wiele błędów żywieniowych, takich jak: robienie długich przerw między posiłkami, niejedzenie kolacji, spożywanie ostatniego posiłku zbyt późno. Własnego wyglądu nie akceptowało 39% gimnazjalistek, a 44% wcześniej stosowało diety odchudzające. Zdecydowana większość uczennic (88%) zwracała uwagę na media kreujące bardzo szczupłą sylwetkę. W pewnych warunkach zachowania te mogą prowadzić do zaburzeń wynikających z nieprawidłowego odżywiania.

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the dietary habits and hazards ensuing from poor nutrition among junior high school girls. The research encompassed 100 randomly chosen girls at the age of 15, in the third class of junior high school. The research tool was an anonymous questionnaire. Girls with proper body weight constituted 74%, whereas 26% were underweight. The surveyed girls made many dietary errors, such as long breaks between meals, not having the supper, eating the last meal too late. 39% did not accept their appearance and 44% applied slimming diet earlier. The vast majority of the pupils (88%) gave their attention to the media promoting a very thin figure. In certain conditions, such behaviour can lead to disorders of dietary origin.

WSTĘP

W niektórych okresach życia skutki nieprawidłowego odżywiania są bardziej odczuwalne i mogą mieć nieodwracalny charakter. Ta większa wrażliwość organizmu na sposób żywienia młodzieży wynika z nasilenia budowy nowych tkanek i komórek [6]. Okres dojrzewania ma szczególne znaczenie dla zdrowia i kształtowania prozdrowotnego stylu życia młodzieży. Racjonalna dieta w okresie dzieciństwa i młodości jest warunkiem prawidłowego rozwoju i osiągnięcia optymalnej, zaprogramowanej genetycznie budowy ciała, rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i zdrowia [19]. Dla dziewcząt okres od 10 do 15 roku życia ma zasadnicze znaczenie, wcześniej dojrzewają płciowo, wskutek czego zmienia się ich sylwetka i psychika, a przyrost

masy ciała i wysokości jest w tym czasie szczególnie intensywny. Po osiągnięciu 16. roku życia fizjologiczne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze ulega zmniejszeniu. W tym okresie dziewczęta powinny spożywać bardziej obfite i urozmaicone posiłki, ponieważ zwiększa się zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze, a przede wszystkim białko, wapń i żelazo. Błędy żywieniowe popełniane w młodym wieku mogą mieć poważne następstwa, takie jak zaburzenie wzrastania, zmniejszenie siły mięśni, rozwój wad postawy, czy zmniejszenie odporności, co w efekcie może doprowadzić do otyłości lub stanów niedożywienia. Pojawiające się w tym okresie zaburzenia jedzenia dotyczą w 95% kobiet i mogą przybierać skrajne formy jak anoreksja czy bulimia. Do czynników ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia anoreksji oraz innych zaburzeń odżywiania, należą między innymi: czynniki

Adres do korespondencji: Ewa Mędreła-Kuder, Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Akademia Wychowania Fizycznego, 31-571 Kraków, Al. Jana Pawła II 78, tel. 012 68 31 575, e-mail: ewa.medrela@awf.krakow.pl

kulturowe i społeczne, czynniki indywidualne związane z cechami osobowości oraz rodzinne [9]. Istnieje wiele przyczyn, które wyjaśniają zaburzenia odżywiania. Do najważniejszych należą aspekty: fizjologiczny, samooceny, seksualności i feministyczny [8].

Celem pracy było zbadanie nawyków żywieniowych oraz zagrożeń wynikających z nieprawidłowego odżywiania się dziewcząt w wieku gimnazjalnym.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 100 losowo wybranych dziewcząt w wieku 15 lat, uczęszczających do trzeciej klasy gimnazjum. Badania przeprowadzono wiosną 2007 roku w województwie małopolskim. Jako narzędzie badawcze zastosowano anonimowy kwestionariusz, który zawierał pytania dotyczące sposobu żywienia oraz postrzeganie własnego wyglądu. W badanej grupie dziewcząt określono BMI (*Body Mass Index* - wskaźnik masy ciała) w celu rozróżnienia idealnej masy ciała i niedowagi. Grupę z niedowagą stanowiły dziewczęta, których BMI był mniejszy niż 18,5, natomiast dla osób z prawidłową masą ciała BMI mieścił się w przedziale od 18,5 do 24,9. Dziewczęta mające prawidłową masę ciała stanowiły 74%, a z niedowagą 26%.

WYNIKI

Charakterystykę odżywiania badanej grupy dziewcząt podano w tabeli 1. Połowa badanych dziewcząt przed wyjściem do szkoły jada śniadanie. Do szkoły drugie śniadanie zabierało 60% respondentek (drożdżówki 45% i kanapki 31%). Regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia deklarowało 41% uczennic.

Dziewczęta popełniają wiele błędów żywieniowych. Należało do nich; robienie zbyt długich przerw między

Tabela 1 Charakterystyka odżywiania dziewcząt
The profile of the girls' diets

Kategorie badawcze		Dziewczęta (%)
Spożywanie pierwszego śniadania	tak	50
	nie	29
	sporadycznie	21
Spożywanie drugiego śniadania	tak	60
	nie	17
	sporadycznie	23
Produkty spożywane na drugie śniadanie	kanapka	31
	drożdżówka	45
	owoce	7
	batony	17
Liczba posiłków w ciągu dnia	1	3
	2	19
	3-4	60
	5 i więcej	18
Regularne odżywianie	tak	41

posiłkami – 25%, niejedzenie kolacji – 30%, zbyt późne spożywanie ostatniego posiłku – 40% (tab. 2). Własnego wyglądu nie akceptowało 39% gimnazjalistek, a 44% stosowało diety odchudzające. Ponad połowa porównywała się do innych dziewcząt (tab. 3).

Tabela 2. Błędy żywieniowe popełniane przez dziewczęta
Dietary errors made by the girls

Kategorie badawcze	Dziewczęta (%)
Robienie przerw między posiłkami dłuższych niż 5 godzin	25
Unikanie smarowania pieczywa	21
Niejedzenie kolacji	30
Spożywanie kolacji po godzinie 20	40
Spożywanie słodczy codziennie	30
Spożywanie produktów typu fast food	83
Spożywanie produktów typu fast food codziennie	18
Picie napojów typu pepsi, coca-cola	15
Spożywanie warzyw kilka razy w tygodniu i rzadziej	42
Spożywanie owoców kilka razy w tygodniu i rzadziej	44
Spożywanie nabiału kilka razy w tygodniu i rzadziej	40

Tabela 3. Niepokojące zachowania dziewcząt
The girls' alarming behaviour patterns

Kategorie badawcze	Dziewczęta (%)
Brak akceptacji swojego wyglądu	39
Wcześniejsze stosowanie diet	44
Aktualnie stosowanie diety	22
Stosowanie diety minimum raz w miesiącu	12
Porównywanie się do innych dziewcząt	59
Nieemożność jedzenia w czasie stresów	36

Zdecydowana większość uczennic (88%) zwracała uwagę na media kreujące bardzo szczupłą sylwetkę, a prawie wszystkie (92%) za idealny rozmiar ubrania uważały 34-36 (tab. 4). Dziewczęta uczęszczające

Tabela 4. Postrzeganie własnej sylwetki
Own figure's perception

Kategorie badawcze	Dziewczęta (%)
Odpowiednia waga i wygląd zewnętrzny mają wpływ na sukcesy	84
Zwracanie uwagi na media kreujące bardzo szczupłą sylwetkę	88
Dążenie do ideału kreowanego przez media	42
Idealny rozmiar ubrania: 34 do 36	92

Tabela 5. Charakterystyka samopoczucia badanych dziewcząt
The profile of the moods of examined girls

Kategorie badawcze	Dziewczęta (%)
Dobre relacje z rodzicami	94
Dobre samopoczucie w szkole	94

do gimnazjum (94%) stwierdzały, że dobrze się czują wśród rówieśników i deklarowały dobre relacje z rodzicami (tab. 5).

DYSKUSJA

Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe młodzieży jest większe niż osób dorosłych, gdyż muszą one dostarczyć energii nie tylko do stałej odnowy, ale również do systematycznego wzrostu wszystkich tkanek rozwijającego się organizmu [17]. Dzieci i młodzież stanowią grupę wiekową, która jest szczególnie wrażliwa na nieprawidłowy sposób odżywiania [7]. Spożywanie pierwszego posiłku w ciągu dnia jest niezwykle ważne. Osoby, które jedzą śniadanie mają mniejszą masę ciała i łatwiej ją utrzymują niż ci, którzy tego nie robią. Unikanie śniadania w celu ograniczenia podaży energii powoduje ryzyko niepohamowanej żarłoczności w ciągu dnia, co prowadzi do spożycia większej ilości pokarmów [12]. Śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem dla nastolatków, gdyż udowodniono, iż uczniowie, którzy jedzą śniadanie przed wyjściem z domu, wykazują dłuższy czas koncentracji i lepsze samopoczucie [11].

Z badań przeprowadzonych przez *Bucholc* i wsp. w grupie 178 uczennic gimnazjum wynikało, iż 69,8% dziewcząt deklarowało spożywanie śniadań przed wyjściem do szkoły, pozostałe 30,2% nie czyniły tego, w tym najczęściej dziewczęta z niedowagą [1]. W badaniach młodzieży gimnazjalnej z województwa pomorskiego wykazano, że 48% dziewcząt nie jadło pierwszego śniadania i najczęściej ankietowane spożywały 3 posiłki dziennie. Pomimo wielu uchybień w zakresie odżywiania ponad 57% uczennic uważało, iż odżywia się prawidłowo [16].

W niniejszych badaniach 50% uczennic gimnazjum deklarowało spożywanie posiłku przed wyjściem na zajęcia i 60% zabierało do szkoły drugie śniadanie. W badaniach *Wołkowskiego* i *Jankowskiej* stwierdzono, że 83,5% ankietowanych gimnazjalistów spożywało zawsze pierwsze śniadanie, natomiast drugie jadło w szkole również 60% [20].

Częstotliwość spożywania posiłków w ciągu dnia z reguły odbiega od pożądaných wzorców. Młodzież powinna spożywać posiłki z częstością nie mniejszą niż 4 godziny i nie większą niż 5-6 godzin. Dłuższe przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, które obniża zdolność do koncentracji uwagi, ogranicza aktywność psychofizyczną ucznia. Również u młodzieży, która nie spożywa regularnie posiłków w ciągu dnia, dochodzi do stanów niedoborowych, co wpływa niekorzystnie na wydolność umysłową [3]. Wśród badanych w niniejszej pracy gimnazjalistek 41% deklarowało regularne spożywanie posiłków, a 25% robiło przerwy między posiłkami dłuższe niż 5 godzin.

Badania 197 dzieci w wieku od 13 do 15 lat uczących się w gimnazjach na terenie południowej Polski przeprowadziła *Perek* i wsp. Ankietowani odżywiali się nieregularnie, a 74,1% robiło przerwy między śniadaniem a obiadem od 6 do 8 godzin [15].

Z zebranych przez *Gajewską* od uczniów deklaracji, wynikało, iż w grupie uczniów oceniających swoje zdrowie jako dobre lub bardzo dobre notowano prawidłowe odżywianie dotyczące regularnego spożywania, co najmniej czterech posiłków w ciągu dnia, jak również spożywanie śniadania przed wyjściem do szkoły [5]. Ostatni posiłek spożywany w ciągu dnia powinien być lekkostrawny i zjadany najpóźniej na dwie godziny przed snem, aby dać organizmowi czas na trawienie, przyswajanie i odtruwanie substancji podczas snu [2]. Zasadę spożywania ostatniego posiłku na dwie godziny przed snem przestrzegało 60% gimnazjalistów, a 18% zjadało kolacje jeszcze wcześniej. Zwyczaj jedzenia tuż przed snem miało 22% uczniów [13]. W badaniach własnych 40% gimnazjalistek jadało kolację po godzinie 20.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe są często kreowane przez media, a następnie przyswajane przez młodzież. Mocno eksponowana jest szczupła sylwetka, co prowadzi do częstego stosowania diet, a w skrajnych wypadkach może doprowadzić do zaburzeń odżywiania jak: anoreksja czy bulimia. Propaganda w środkach masowego przekazu, preferująca utrzymanie bardzo szczupłej sylwetki przez stosowanie ograniczeń dietetycznych oraz intensywnego ruchu wpływa na niewłaściwą ocenę budowy własnego ciała [4]. Badania prowadzone przez *Bucholc* [1] potwierdziły istnienie takiego problemu, ponieważ dziewczęta, których masa ciała była prawidłowa (na podstawie BMI), uważały, że mają nadwagę. Również osoby z niedowagą twierdziły, że mają nadwagę.

Na styl życia, samoocenę i samopoczucie szczególnie młodych kobiet, duży wpływ wywiera model szczupłej sylwetki generowany przez media, gdyż informacje te sugerują istnienie bezpośredniego związku między atrakcyjnym wyglądem zewnętrznym, a osiąganymi sukcesami oraz poczuciem szczęścia. Sukcesywne wpajanie nienaturalnego modelu sylwetki ludzkiej może utrudniać młodym osobom proces kształtowania prawidłowego obrazu własnego ciała, pozytywnej samooceny, a co za tym idzie poczucia własnej wartości [18].

W niniejszych badaniach zdecydowana większość gimnazjalistek 88% zwracała uwagę na media kreujące szczupłą sylwetkę i 84% uważało, iż odpowiednia waga i wygląd zewnętrzny mają wpływ na sukcesy. *Oblańska* i wsp. [14] analizując zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 16-18 w Polsce stwierdziła, że 26% dziewcząt i 9% chłopców podejmowało działania w kierunku redukcji masy ciała. Dodatkowo młodzież

negatywnie oceniająca swój wygląd częściej podejmowała ryzykowne dla zdrowia zachowania dotyczące obniżenia masy ciała (np. głodówka, prowokowanie wymiotów). *Kaczmarkiewicz i Szymański* [10] stwierdzili, że młodzież coraz częściej wykazuje niezadowolenie z własnego wizerunku. Ulega powszechnie istniejącej modzie, co prowadzi do stosowania przez młodzież diet, powodujących niedobory pokarmowe i przyczynia się do zwiększenia ryzyka powstawania wielu schorzeń o podłożu metabolicznym i psychicznym. Badane gimnazjalistki również ulegały medialnej modzie: 39% nie akceptowało własnego wyglądu, 44% wcześniej stosowało diety odchudzające, a 22% aktualnie je stosuje. *Wilczek-Różyczka i wsp.* [18] w badaniach młodzieży gimnazjalnej wykazali, że tylko 10% 14. latek akceptowało swoją masę ciała i 28% 16. latek. Obawa przed utyciem jako nowe zjawisko kulturowe może prowadzić do konsekwentnego zmniejszania ilości przyjmowanych pokarmów i wyrabiać nieprawidłowe nawyki żywieniowe, zwłaszcza wśród młodzieży. W efekcie w sprzyjających warunkach może stać się pierwszym krokiem do powstania różnych zaburzeń łaknienia. Dodatkowo przy pojawieniu się trudności życiowych uczennice mogą wpaść w pułapkę anoreksji. Poczyszczającym jest fakt, iż zdecydowana większość badanych dziewcząt miała wsparcie psychiczne w rodzinie; 94% deklaruje dobre relacje z rodzicami i dobrze się czuje w szkole.

WNIOSKI

1. Ankietowane uczennice gimnazjum popełniały wiele błędów żywieniowych; długie przerwy między posiłkami, niejedzenie kolacji, zbyt późne spożywanie ostatniego posiłku
2. Badane dziewczęta deklarowały stosowanie diet odchudzających, chcąc dostosować się do modelu sylwetki propagowanej przez media, co może zagrażać wystąpieniem zaburzeń odżywiania.

PIŚMIENNICTWO

1. *Bucholc M., Majsiak E., Łepecka-Klusek C., Majsiak P.*: Masa ciała dziewcząt w okresie pokwitania w ocenie obiektywnej i subiektywnej. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska*, 2003, Suppl. XIII, 132-137.
2. *Charzyńska-Gula M.*: Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej. Wydawnictwo Akademii Medycznej, Lublin 1997.
3. *Duda G., Gertig H., Matuszewska M.*: Wartość odżywcza codziennych racji pokarmowych dzieci szkolnych. *Żywnie Człowieka* 1997, 4, 300-304.

4. *Dziuba B., Piotrowska A.*: Wybrane zachowania zdrowotne i ocena własnego zdrowia w opinii młodzieży szkolnej. *Zdrowie Publiczne* 1998, 12, 473-477.
5. *Gajewska M., Urban E.*: Styl życia młodzieży szkół średnich w aspekcie samooceny zdrowia. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska* 2004, Suppl. XIV, 128-132.
6. *Gawęcki J., Czapski C., Galiński G., Gertig H., Grąjek W., Grzymisławski M., Mosso-Pietraszewska T.*: Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2004.
7. *Hasik J., Gawęcki J.*: Żywnie człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2000.
8. *Jabło M. M.*: Anoreksja, bulimia, otyłość: przewodnik dla rodziców. GWP, Gdańsk 2000.
9. *Joško J., Kamecka-Krupa J.*: Czynniki ryzyka anoreksji. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2007, 88, (3), 254-258.
10. *Kaczmarkiewicz A., Szymański P.*: Styl życia a zachowania zdrowotne młodzieży. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska* 2005, Suppl. XVI, 298-304.
11. *Karmelita-Katulska K., Suwlińska-Katulska A.*: Żywnie młodzieży na podstawie badań i spostrzeżeń. *Nowiny Lekarskie*, 1997, 66, 163-168.
12. *Krepię R. E., Dukarm C.P.*: Zaburzenia łaknienia u młodzieży i starszych dzieci. *Pediatrics po Dyplomie* 2000, 3/4, 11-29.
13. *Łepecka-Klusek C., Dońska K., Świąt S., Pilewska A.*: Młodzież gimnazjalna o swoim żywieniu. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska* 2003, Supl. XIII, 256-261.
14. *Oblacińska A., Tabak I., Jodkowska M.*: Zachowania żywieniowe i metody kontroli masy ciała u młodzieży 16-18-letniej w Polsce w kontekście postrzegania swojego wyglądu i masy ciała. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2007, 88, (2), 162-170.
15. *Perek M., Krzeszowska B., Twarduś K.*: Zachowania żywieniowe młodzieży w okresie dojrzewania. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska* 2003, Supl. XIII, 452-457.
16. *Pieszko-Klejnowska M., Pegiel-Kamrat J., Zarzeźna-Baran M., Stankiewicz M., Kozanecka I., Lysiak-Szydłowska W.*: Różnice w sposobie odżywiania się młodzieży gimnazjalnej w województwie pomorskim w zależności od płci. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2006, 87, (4), 278-283.
17. *Socha J.*: Żywnie dzieci zdrowych i chorych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1998.
18. *Wilczek-Różyczka E., Perek M., Twarduś K., Majcher A.*: Czynniki predysponujące do występowania anoreksji wśród dziewcząt w wieku 14 i 16 lat. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska* 2005, Supl. XVI, 202-206.
19. *Wojnarowska B.*: Zachowania zdrowotne. PZWL, Warszawa 2000.
20. *Wołowski T., Jankowska M.*: Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. *Cz. I Zachowania młodzieży związane z odżywianiem*. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2007, 1, 64-68.

Otrzymano: 12.05.2008

Zaakceptowano do druku: 21.11.2008