

WPLYW WYKSZTAŁCENIA RODZICÓW NA CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYWANIA WARZYW I OWOCÓW PRZEZ ICH DZIECI

THE INFLUENCE OF THE PARENTS EDUCATION ON THE FREQUENCY OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION BY THEIR CHILDREN

Edyta Kwiatkowska

Zakład Żywienia Człowieka, Wydział Nauki o Zdrowiu
Uniwersytet Medyczny, Warszawa

Słowa kluczowe: *sposób żywienia, wykształcenie, owoce, warzywa*
Key words: *nutrition, education, fruits, vegetables*

SRESZCZENIE

Na sposób żywienia ma wpływ wiele różnych czynników. Jak wynika z licznych badań szczególnie dzieci i młodzież spożywają zbyt małe ilości owoców i warzyw. Celem pracy było zbadanie wpływu wykształcenia rodziców na częstotliwość spożywania warzyw i/lub owoców przez ich dzieci. Materiał empiryczny uzyskano metodą ilościową – anonimowego badania ankietowego z wykorzystaniem kwestionariusza wypełnionego pod nadzorem ankietera. Badanie przeprowadzono jesienią 2006 roku, na próbie 216 uczniów Technikum Gastronomiczno-Hotelarskiego w Warszawie, w wieku 17-20 lat. Uzyskane dane z kwestionariusza ankiety poddano analizie w programie statystycznym SPSS. Zaobserwowano, że badana młodzież zbyt rzadko spożywa owoce i warzywa. Stwierdzono, że wykształcenie rodziców badanych uczniów nie miało istotnego wpływu na częstotliwość spożywania warzyw i/ lub owoców przez badaną młodzież, ale było istotne statystycznie dla częstotliwości spożywania warzyw i/lub owoców w postaci surowej.

ABSTRACT

Many different factors affect the way we eat. Extensive research shows that children and the young people consume too small quantities of fruits and vegetables. The purpose of work was examining the influence of the School Education on the consumption of vegetable and/or fruit consumption by their children. Empirical material was obtained with the quantitative method - the anonymous research. The research was passed with the autumn 2006, on 216 students aged 17-20, from the technical school of gastronomic and hotel management in Warsaw. Obtained data from the questionnaire became a subject to the analysis on statistical program (SPSS). Research shows that young people consume fruits and vegetables too seldom. Analysis of variance for differentiating frequency of fruit and/or vegetable consumption according to mothers' and father's education showed no significance but analysis of variance for differentiating frequency of fresh fruit and/or vegetable consumption according to mothers' and father's education showed significance.

WSTĘP

Na sposób żywienia ma wpływ wiele różnych czynników. Z jednej strony istotnym determinantem są czynniki ekonomiczne, ale również bardzo istotne są czynniki pozaekonomiczne, takie jak: czynniki kulturowe i środowiskowe. Do czynników środowiskowych zaliczyć należy między innymi poziom wykształcenia, który jest wskaźnikiem statusu społecznego. Sposób żywienia ma ogromny wpływ na zdrowie człowieka w każdym etapie jego życia [3, 8, 11]. Niewłaściwie zestawiona dieta może skutkować niedoborem energii

i składników pokarmowych, bądź też ich nadmiarem. Oba te stany mogą być przyczyną rozwoju wielu chorób dietozależnych. Jak wynika z licznych badań [1, 6, 7] racje pokarmowe młodzieży zawierają nieprawidłowe proporcje pomiędzy składnikami odżywczymi. Szczególnie dzieci i młodzież spożywają zbyt małe ilości owoców i warzyw.

Duży wpływ na zachowania żywieniowe mają czynniki społeczne, a wśród nich: skład gospodarstwa domowego, aktywność i pozycja zawodowa członków gospodarstwa domowego, poziom i rodzaj wykształcenia członków gospodarstwa domowego, zasoby i struktura czasu wolnego [2].

Adres do korespondencji: Edyta Kwiatkowska, Zakład Żywienia Człowieka, Wydział Nauki o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny, 01-445 Warszawa, ul. Erazma Ciołka 27, tel. +48 22 836 09 71, e-mail: Edyta_Kwiatkowska@interia.eu

Celem pracy było zbadanie wpływu wykształcenia rodziców na częstotliwość spożywania warzyw i/lub owoców przez ich dzieci, na przykładzie młodzieży z warszawskiego Zespołu Szkół Gastronomicznych.

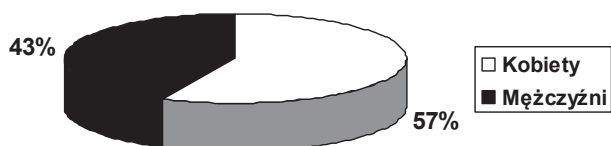
MATERIAŁ I METODY

Materiał empiryczny uzyskano metodą ilościową – anonimowego badania ankietowego z wykorzystaniem kwestionariusza wypełnionego pod nadzorem ankietera.

Badanie przeprowadzono jesienią 2006 roku, na próbie 216 uczniów Technikum Gastronomiczno - Hotelarskiego w Warszawie, w wieku 17-20 lat, mieszkających w Warszawie i w miejscowościach aglomeracji warszawskiej. W kwestionariuszu zawarte zostały pytania zamknięte, ze skalowanymi odpowiedziami, co umożliwiło statystyczną analizę [5]. W kwestionariuszu również zawarto pytania otwarte, na które respondenci udzielali swobodnych, niewyskalowanych odpowiedzi. Na końcu kwestionariusza umieszczono tzw. metryczkę, zawierającą pytania dotyczące cech demograficznych i ekonomicznych oraz społecznych badanej populacji. Zebrane dane poddano analizie statystycznej korzystając z programu statystycznego SPSS. W analizie statystycznej materiału empirycznego wykorzystano szeroki wachlarz narzędzi statystycznych. Do weryfikacji hipotez statystycznych o poziomie wartości cech mierzalnych został użyty test parametryczny – test ANOVA.

WYNIKI I DISKUSJA

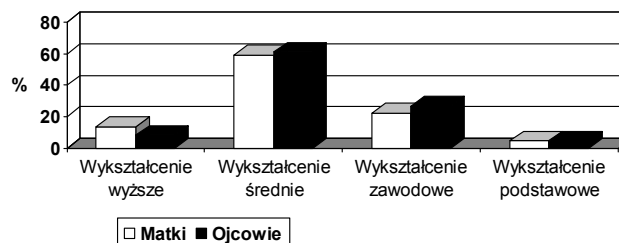
W badaniu wzięło udział 216 uczniów z Technikum Gastronomiczno-Hotelarskiego, dziewczęta stanowiły 43% badanych (123 osoby), a chłopcy 57% (93 osoby). Procentowy rozkład płci badanych przedstawiono na rycinie 1.



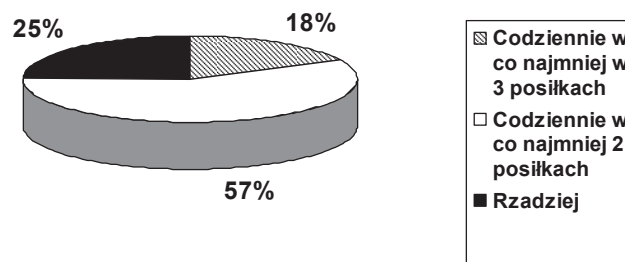
Ryc. 1 Procentowy rozkład płci badanych (n=216)
The percentage of women and men (respondents number n=216)/

Ogółem młodzież podała wykształcenie 209 matek i 192 ojców. Braki dotyczą przypadków, gdzie rodzice nie żyją lub są nieznanymi. Dominującym wykształceniem rodziców (123 matki i 117 ojców) było wykształcenie średnie. Drugim wskazywanym wykształceniem było wykształcenie zawodowe, 47 matek i 51 ojców. Tylko 29

matek i 16 ojców posiadała wykształcenie wyższe (ryc. 2). Procentowy rozkład wykształcenia rodziców badanej młodzieży przedstawiono na rycinie 2 z której wynika, że rodzice badanej młodzieży uczącej się w Technikum Gastronomiczno-Hotelarskim w znaczącym stopniu posiadali wykształcenie średnie i zawodowe.



Ryc. 2 Procentowy rozkład wykształcenia rodziców badanej młodzieży ($n_{\text{matek}}=209$, $n_{\text{ojców}}=192$)
The percentage of the parents education (respondents number $n_{\text{matek}}=209$, $n_{\text{ojców}}=192$)



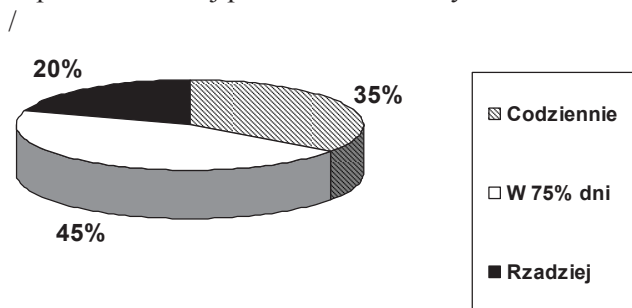
Ryc. 3 Częstotliwość spożywania owoców i/ lub warzyw ogólnie surowych i przetworzonych (n=214)
The frequency of vegetables and/or fruits consumption (respondents number n=214)

Uczniowie bardzo dobrze zdają sobie sprawę z pozytywnych walorów zdrowotnych owoców i warzyw, ale tylko 38 uczniów (18% badanych) deklaruje spożywanie tych produktów co najmniej w 3 posiłkach dziennie. 123 uczniów (57% badanych) deklaruje spożywanie tych produktów codziennie w co najmniej 2 posiłkach, a 53 uczniów (25% badanych) rzadziej niż w 2 posiłkach dziennie. Dwóch uczniów nie wypowiedziało się na ten temat. Częstotliwość spożywania owoców i/lub warzyw w tym surowe i przetworzone przedstawiono na rycinie 3.

Najnowsze zalecenia i programy profilaktyczne promują zwiększenie spożycia warzyw i owoców do 5-9 porcji dziennie [4]. Niski poziom spożycia warzyw i owoców jest jednym z ważniejszych czynników ryzyka rozwoju chorób dietozależnych w krajach rozwiniętych [9]. Wyniki szeregu badań epidemiologicznych wskazują, że spożywanie dużych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowań na różne nowotwory [10]. Owoce i warzywa są cennym źródłem witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, ale również zawierają związki polifenolowe, które

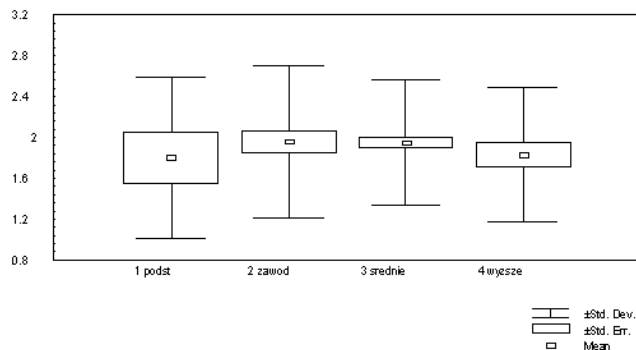
odgrywają dużą rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

W przypadku surowych owoców i/ lub warzyw 76 uczniów (35% badanych) spożywało te produkty codziennie, a rzadziej tylko 42 uczniów (20% badanych). Częstość spożywania owoców i/lub warzyw w postaci surowej przedstawiono na rycinie 4.



Ryc. 4 Częstość spożywania owoców i/ lub warzyw w postaci surowej (n=215)
The frequency of fresh vegetables and/or fruits consumption (respondents number n=215)

Uczniowie deklarowali, iż spożywają owoce i warzywa w postaci surowej jako drugie śniadanie lub dodatek do tego i innych posiłków oraz jako przekąski między posiłkami. Najczęściej wskazywane były jabłka, banany, pomarańcze oraz sałatki i surówki warzywne.

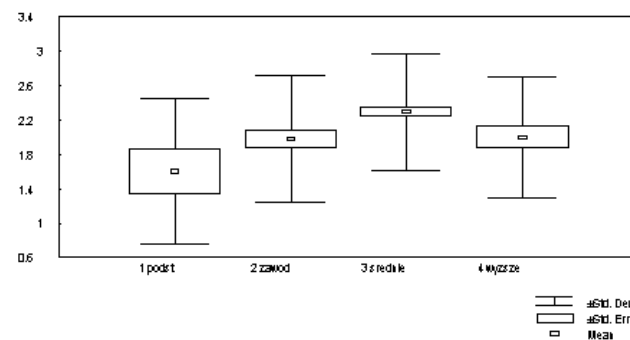


Ryc. 5 Analiza wariancji częstości spożywania owoców i/ lub warzyw w grupach wykształcenia matek
Analysis of variance for differentiating frequency of fruits and/or vegetables consumption according to mother's education

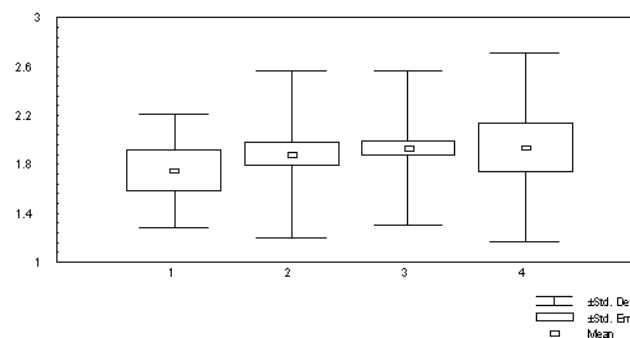
Analiza wariancji ANOVA dla częstości spożywania warzyw i/lub owoców w różnych grupach wykształcenia matek wykazała brak istotnego zróżnicowania średnich wg przeprowadzonego testu. Dzieci ze wszystkich grup wykształcenia matek spożywały warzywa i/lub owoce podobnie często (ryc. 5).

Natomiast w przypadku surowych owoców i/lub warzyw, różnice średnich częstości w niektórych parach grup wykształcenia matek są wg testu analizy wariancji istotne statystycznie przy *alfa* 0,05. Dzieci matek, z wykształceniem średnim, przeciętnie najczęściej spo-

żywały świeże owoce i/lub warzywa, w porównaniu do pozostałych grup dzieci. Przeciętnie najrzadziej świeże owoce i/lub warzywa spożywały dzieci matek o niższym wykształceniu. Dzieci matek z wykształceniem wyższym spożywały nie znacznie rzadziej te produkty niż z wykształceniem średnim (ryc. 6). Można tłumaczyć to istotnością innych czynników poza wykształceniem, np. zaangażowaniem w pracę i spędzaniem większej ilości czasu poza domem.



Ryc. 6 Analiza wariancji częstości spożywania surowych owoców i/ lub warzyw w grupach wykształcenia matek
Analysis of variance for differentiating frequency of fresh fruits and/or vegetables consumption according to mother's education/

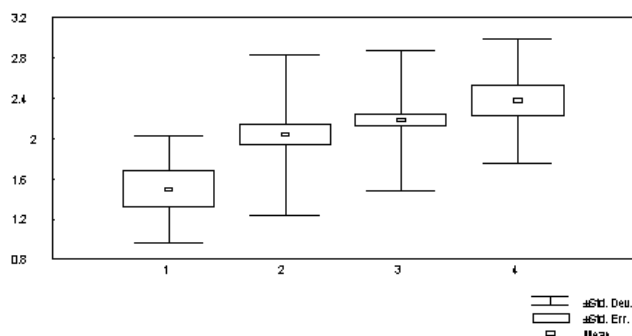


Ryc. 7 Analiza wariancji częstości spożywania owoców i/ lub warzyw w grupach wykształcenia ojców (1- wykształcenie podstawowe, 2- wykształcenie zawodowe, 3- wykształcenie średnie w tym techniczne, 4 – wykształcenie wyższe)
Analysis of variance for differentiating frequency of fruits and/or vegetables consumption according to father's education

Badając częstość spożywania owoców i/lub warzyw przez dzieci w różnych grupach wykształcenia ojców, wykazano brak istotnego zróżnicowania średnich wg przeprowadzonego testu analizy wariancji (ryc. 7). Chociaż nieznacznie najrzadziej produkty te spożywały dzieci ojców z wykształceniem zawodowym.

Różnice średnich częstości spożycia surowych warzyw i owoców w niektórych parach grup wykształcenia ojców są wg testu analizy wariancji istotne statystycznie przy *alfa* 0,05. Dzieci ojców z wykształceniem

wyższym, przeciętnie najczęściej spożywały świeże owoce i/lub warzywa w porównaniu z innymi grupami dzieci. Przeciętnie najrzadziej spożywały te produkty dzieci ojców z wykształceniem podstawowym (ryc. 8). Obserwuje się wzrost częstotliwości spożywania surowych owoców i/lub warzyw wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia ojców.



Ryc. 8 Analiza wariancji częstotliwości spożywania surowych owoców i/ lub warzyw w grupach wykształcenia ojców (1- wykształcenie podstawowe, 2- wykształcenie zawodowe, 3- wykształcenie średnie w tym techniczne, 4 – wykształcenie wyższe)

Analysis of variance for differentiating frequency of fresh fruits and/or vegetables consumption according to father's education

WNIOSKI

1. Badana młodzież spożywała zbyt rzadko owoce i warzywa.
2. Wykształcenie obojga rodziców badanych uczniów nie było istotne statystycznie dla częstotliwości spożywania warzyw i/lub owoców przez ich dzieci, ale było istotne statystycznie dla częstotliwości spożywania warzyw i/ lub owoców w postaci surowej.
3. Wykształcenie jest tylko jednym z elementów, które mają wpływ na zachowania żywieniowe i sposób żywienia, a w konsekwencji na zdrowie.

4. Należy poprawić sposób żywienia młodzieży poprzez zainteresowanie uczniów tą problematyką i zwrócenie uwagi na istotną współzależność pomiędzy sposobem żywienia a zdrowiem.
5. Upowszechnianie wśród młodzieży potrzeby spożywania owoców i warzyw stanowi ważny element promocji dobrego stanu zdrowia w wieku późniejszym.

PIŚMIENNICTWO

1. *Augustyniak U., Brzozowska A.*: Sposób żywienia młodzieży w Polsce na podstawie piśmiennictwa z ostatnich 10 lat (1990-2000). Roczn. PZH 2002, 53, 399-406.
2. *Bywalec Cz., Rudnicki L.*: Konsumpcja. PWE, Warszawa 2002, 67.
3. *Gawęcki J., Hryniewiecki L.*: Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu., Wyd. PWN, Warszawa 2004.
4. *Halicka E.*: Warzywa i owoce w programach profilaktyki chorób żywieniowo zależnych w krajach rozwiniętych. Międzynarodowa Konferencja Naukowa: Fizjologiczne uwarunkowania postępowania dietetycznego, Warszawa 2004.
5. *Kaczmarczyk S.*: Badania marketingowe. PWE, Warszawa 1995.
6. *Socha J.*: Żywność dzieci zdrowych i chorych, PZWL, Warszawa 1998.
7. *Szotowa W. i wsp.*: Żywność dzieci zdrowych PZWL, Warszawa 1996.
8. *Szponar L., Mojska H.*: Żywność dziecka a stan zdrowia człowieka dorosłego. Prace IŻŻ, Warszawa 1996.
9. World Health Organization Report: Reducing risks, promoting healthy life. WHO, Geneva, 2002.
10. www.promocjazzdrowia.pl
11. *Ziemiański S., Panczenko-Kresowska B., Wartanowicz M., Bezpańska-Ogłęcka A., Przepiórka M.*: Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Prace IŻŻ, Warszawa 1998.

Otrzymano: 10.02.2009

Zaakceptowano do druku: 06.01.2010