

Izabela Cichocka, Jan Krupa

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie

Nawyki żywieniowe młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych z terenu Nowego Sącza

Streszczenie

Cel artykułu: ocena nawyków żywieniowych młodzieży ponadgimnazjalnej z Nowego Sącza.

Rodzaj wykorzystanej metodologii badawczej: badania ankietowe przeprowadzono w 2016 roku wśród 125 osób. Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety, składający się z pytań odnoszących się do wybranych zachowań żywieniowych. Do analizy wyników badań wykorzystano test niezależności chi-kwadrat Pearsona.

Główne wyniki badań: przekonanie o zdrowym odżywianiu się jest zróżnicowane ze względu na płeć i typ szkoły. Płeć determinuje częstotliwość spożywania kolacji, ilość płynów wypijanych codziennie (w tym spożycie napojów gazowanych), a także częstość spożywania mięsa oraz ryb. Natomiast spożywanie drugiego śniadania, jak ilość płynów wypijanych codziennie, ma związek z typem szkoły.

Wnioski: w badanej populacji występuje niskie spożycie ryb, produktów mlecznych, a także małej ilości płynów; równocześnie nadmierne spożywanie napojów gazowanych oraz słodczy.

Implikacje praktyczne: wyniki badań wskazują na konieczność wprowadzenia edukacji żywieniowej wśród młodzieży w celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Kategoria artykułu: badawczy.

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, młodzież, badania ankietowe.

Kody JEL: D01, I12, I15

Wstęp

Racjonalne odżywianie młodzieży w wieku szkolnym ma szczególne znaczenie. Okres nauki szkolnej jest czasem dynamicznego rozwoju młodego organizmu, a nieprawidłowe odżywianie zaburza rozwój fizyczny i umysłowy, obniża zdolność uczenia się, prowadzi do zmian w tkankach i narządach, a także przyczynia się do powstawania wielu chorób. Racjonalna dieta w okresie młodości jest warunkiem właściwego rozwoju intelektualnego i emocjonalnego młodzieży.

Dziewczęta często przywiązują nadmierną wagę do wyglądu i dbałości o smukłą sylwetkę. Nierzadko ograniczają, a nawet wycofują z jadłospisu produkty pełnowartościowe, które powinny być podstawą ich diety. Wiek szkolny – okres ponadgimnazjalny – to również

czas wielu zmian: nowe środowisko, nowa szkoła, więcej obowiązków i nauki, co prowadzi do nasilenia się sytuacji stresowych, które mogą prowadzić do zaburzeń funkcjonowania układu pokarmowego. Ważne jest więc, by w tym okresie nie dopuszczać do niedoborów składników odżywczych, które mogą wynikać nie tylko z niedostatecznej ilości, ale i niskiej wartości odżywczej pożywienia (Ciborowska, Rudnicka 2014, s. 151-173). Groźne dla organizmu młodego człowieka jest nie tylko niedojadanie i powstające z tego tytułu niedobory, ale także nadmierne spożywanie żywności, zwłaszcza wysokokalorycznej. Prowadzi ono do nadwagi i otyłości, a w przyszłości może być przyczyną chorób dietozależnych.

Nawyki i zwyczaje żywieniowe kształtowane są najczęściej w młodym wieku, a wraz z upływem czasu bardzo trudno je zmienić (Jarosz 2008, s. 17-21). Można wskazać bardzo wiele popełnianych błędów żywieniowych oraz nieprawidłowości w stylu życia, np.: nadmierne spożycie żywności wysoko przetworzonej, żywności typu fast food, nadmierne spożycie węglowodanów, brak błonnika w diecie, nieregularne spożywanie posiłków, mało urozmaicona dieta, brak aktywności fizycznej czy nieregularny tryb życia. Jest też wiele czynników sprzyjających błędom w żywieniu dzieci i młodzieży (Gawęcki, Roszkowski 2009, s. 228), jak: miejsce zamieszkania, mody żywieniowe, niewłaściwe postrzeganie własnego ciała, niski poziom wiedzy żywieniowej, przyzwyczajenia i preferencje pokarmowe w rodzinie, podatność na reklamy, stres, niski status społeczno-ekonomiczny itp. Problem nieprawidłowego żywienia młodzieży, zwłaszcza nastolatków, stwarza konieczność zmiany nawyków żywieniowych oraz wzbogacenia codziennej diety młodzieży w produkty o wysokiej wartości odżywczej, a niskiej kaloryczności (Socha 1998, s. 100-103).

Krajowe i międzynarodowe badania dotyczące zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży wskazują na rosnącą liczbę osób z nadwagą i otyłością (Jarosz, Wolnicka, Kłosowska 2011, s. 770-777; *International Association...* 2010). Jest to przykład jednego z wielu problemów wynikających z nieprawidłowych zachowań żywieniowych (Kocka i in. 2016, s. 439-452). Tylko podjęcie konkretnych działań profilaktycznych może przyczynić się do poprawy tej sytuacji (Grimm, Harnack, Story 2004, s. 1244-1249).

Celem badań, których wyniki przedstawiono w niniejszym artykule, była ocena nawyków żywieniowych młodzieży ponadgimnazjalnej, uczęszczającej do Zespołu Szkół w Nowym Sączu, na podstawie wyników przeprowadzonego sondażu z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety.

Metodyka badań

Badania ankietowe o charakterze anonimowym przeprowadzono wśród młodzieży Zespołu Szkół, tj.: Liceum Ogólnokształcącego, Technikum i Zasadniczej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu w 2016 roku. Dobór próby był dobozem celowym, a zatem ze względu na brak zachowania kryterium losowości, uzyskane wyniki nie mogą być podstawą uogólnień na cały zbiór polskiej młodzieży ponadgimnazjalnej.

Kwestionariusz ankiety składał się z 21 pytań (dotyczących m.in.: liczby spożywanych posiłków, częstotliwości spożywania określonych produktów spożywczych i napojów oraz

samooceny sposobu odżywiania) oraz pytań o charakterze metryczkowym. Pytania kwestionariusza ankiety miały charakter zamknięty, a respondent mógł wskazać jedną odpowiedź. Treści pytań ankiety opracowano na podstawie doniesień literatury przedmiotu z zakresu nawyków żywieniowych, charakterystycznych dla młodzieży. Samą ankietyzację przeprowadzono na terenie szkoły, co pozwoliło wyeliminować wpływ rodziców na wypowiedzi młodzieży.

W badaniu wzięło udział 125 uczniów szkół średnich. Charakterystykę badanej populacji przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1
Charakterystyka respondentów

Wyszczególnienie		Liczebność	%
Płeć	Dziewczęta	76	60,8
	Chłopcy	49	39,2
Typ szkoły	LO	37	29,6
	TECHNIKUM	46	36,8
	ZSZ	42	33,6

Źródło: opracowanie własne.

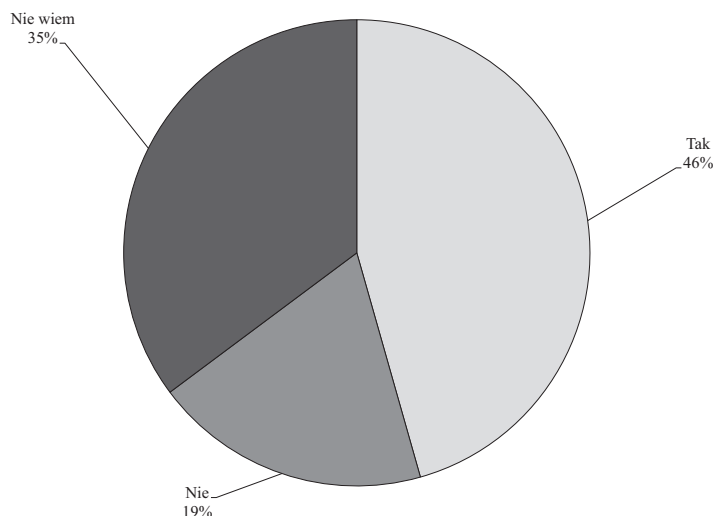
W badaniach uczestniczyło więcej dziewcząt niż chłopców (odpowiednio 60,8%, 39,2%). Największą grupę ankietowanych stanowili uczniowie technikum (36,8%), jedna trzecia respondentów to uczniowie szkoły zawodowej (33,6%). Najmniej respondentów pochodziło z liceum (29,6%).

W celu wykazania różnic w nawykach żywieniowych młodzieży ze względu na płeć i typ szkoły, posłużono się testem niezależności chi-kwadrat Pearsona. Hipotezę zerową o niezależności cech (tj. płci, typu szkoły i zachowań żywieniowych) odrzucano, gdy wartość obliczona przewyższała wartość krytyczną przy przyjętym poziomie istotności 0,05. Analizę statystyczną danych przeprowadzono za pomocą pakietu statystycznego SPSS ver. 24.0., przyjmując za istotne prawdopodobieństwo testowe, gdy $p < 0,05$, a za wysoce istotne, gdy $p < 0,01$ lub $p < 0,001$.

Analiza wyników badań

Respondentom zadano pytanie o to, czy ich zdaniem odżywiają się zdrowo. Wyniki odpowiedzi na to pytanie przedstawiono na wykresie 1.

Niemal połowa respondentów (46%) stwierdziła, że odżywia się zdrowo; ponad 1/3 (35%) nie miało zdania na ten temat, a co piąty (19%) ankietowany uważał, że nie odżywia się zdrowo.

Wykres 1**Czy uważasz, że zdrowo się odżywasz?**

Źródło: opracowanie własne.

W tabeli 2 zestawiono wyniki dotyczące częstotliwości spożywania poszczególnych posiłków.

Tabela 2**Częstość spożywania posiłków**

Wyszczególnienie	Jak często jadasz śniadania?		Jak często jadasz drugie śniadanie?		Jak często jadasz kolację?	
	n	%	n	%	n	%
Codziennie	65	52,0	57	45,6	86	68,8
2-3 razy w tygodniu	32	25,6	37	29,6	30	24,0
Raz w tygodniu	9	7,2	13	10,4	4	3,2
W ogóle	19	15,2	18	14,4	5	4,0

Źródło: jak w tabeli 1.

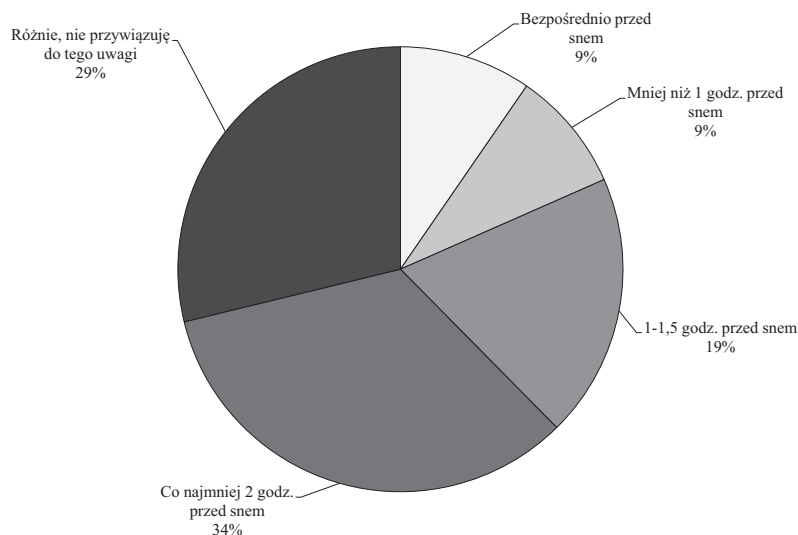
Ponad połowa ankietowanych codziennie spożywa śniadanie; niemal tyle samo osób spożywa codziennie również drugie śniadanie, a ponad 2/3 codziennie je kolację. Nieco rzadziej, bo 2-3 razy w tygodniu pierwsze śniadanie spożywa ¼ ankietowanych, drugie – 29,6%, a kolację – 24% respondentów. Co dziesiąty respondent spożywa drugie śniadanie zaledwie raz w tygodniu. Odsetek osób, które raz w tygodniu spożywają pierwsze śniadanie

wynosi 7,2%, zaś osób, które raz w tygodniu spożywają kolację to 3,2% ogółu badanych. Co szósty respondent zadeklarował, że w ogóle nie jada ani pierwszego, ani drugiego śniadania. Tylko 4% respondentów w ogóle nie jada kolacji.

Kolejne pytanie ankiety dotyczyło pory spożywania kolacji. Wyniki odpowiedzi na to pytanie przedstawiono na wykresie 1.

Wykres 2

Pora spożywania kolacji



Źródło: jak w wykresie 1.

Najwięcej osób (34%) spożywa kolację co najmniej 2 godz. przed snem; niemal 1/5 respondentów posiłek ten planuje na 1-1,5 godz. przed snem, 18,4% ankietowanych spożywa kolację na mniej niż godzinę przed snem, a 29% nie zwraca uwagi na to, o jakiej porze spożywa kolację.

Respondentom zadano również pytanie dotyczące ilości płynów przyjmowanych w ciągu dnia. Wyniki odpowiedzi na to pytanie przedstawiono na wykresie 3.

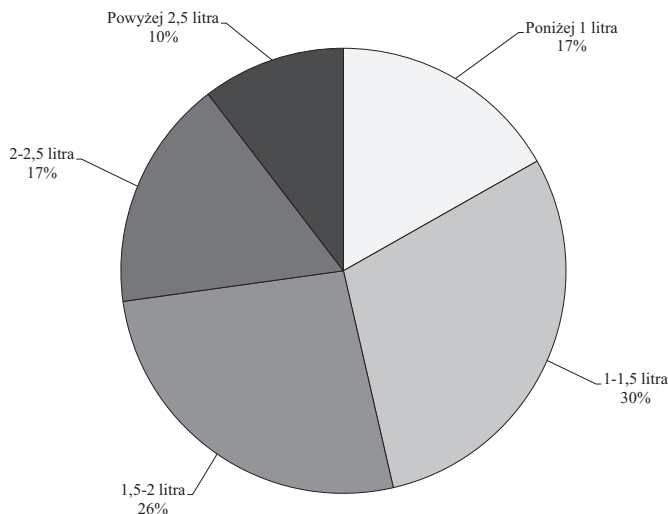
Najwięcej osób (30%) spożywa dziennie 1-1,5 litra płynów, a ponad 1/4 (26%) przyjmuje od 1,5-2 litrów płynów. Tyle samo osób (17%) wypija dziennie od 2-2,5 litra, jak i poniżej 1 litra płynów. Co dziesiąty ankietowany spożywa dziennie powyżej 2,5 litra płynów.

Respondentów poproszono o określenie częstości spożywania wybranych produktów żywnościowych. W tabeli 3 zestawiono odpowiedzi respondentów na to pytanie.

Ponad 1/3 badanych (34,4%) spożywa pieczywo razowe 2-3 razy w tygodniu, a 23,2% raz dziennie, natomiast 16,8% respondentów sięga po pieczywo razowe raz w tygodniu, a co

Wykres 3

Ilość płynów wypijanych codziennie



Źródło: jak w wykresie 1.

dziesiąty ankietowany nie spożywa go wcale. Niemal połowa respondentów (44,8%) sięga po mleko i przetwory mleczne 2-3 razy w tygodniu, co piąty respondent (19,2%) robi to raz dziennie, a 16% ankietowanych spożywa mleko i jego przetwory raz w tygodniu. Odsetek osób, które nie spożywają mleka i przetworów mlecznych wynosi 9,6% badanych. W badanej grupie 33,6% respondentów spożywa warzywa i owoce 2-3 razy w tygodniu, 31,2% raz dziennie, a 22,4% sięga po nie kilka razy dziennie. Badana młodzież bardzo rzadko spożywa ryby. Ponad połowa respondentów (55,2%) przyznało, że je ryby raz w tygodniu, a niemal 1/3 (32,8%) spożywa ryby tylko okazjonalnie, zaś 4% nie spożywa ich w ogóle. Jedynie 8% ankietowanych spożywa ryby dwu- i trzykrotnie w tygodniu. Jeśli chodzi o spożycie serów, to 10,4% respondentów spożywa je codziennie, 39,2% ankietowanych spożywa je 2-3 razy w tygodniu, a 17,6% badanych – raz na tydzień. Okazjonalne spożywanie serów zadeklarowało 29,6% ankietowanych, a 3,2% nie spożywa ich wcale.

Ponad połowa ankietowanych (56%) spożywa mięso 2-3 razy w tygodniu, zaś 29,6% je mięso i wędliny codziennie. Co dziesiąty ankietowany (11,2%) zadeklarował spożycie mięsa i wędlin raz w tygodniu, a 3,2% badanych spożywa je tylko okazjonalnie. Odnotowano dużą częstość spożywania słodczy. Dwu- i trzykrotnie w ciągu tygodnia sięga po nie 31,2% ankietowanych, a 26,4% spożywa je codziennie. Wprawdzie co piąty ankietowany (20,8%) sięga po nie tylko raz w tygodniu, ale już co szósty (15,2%) nawet kilka razy dziennie. Tylko 6,4% ankietowanych w ogóle nie spożywa słodczy. Połowa ankietowanych (50,4%) spożywa produkty typu fast food jedynie okazjonalnie, a 28% najwyżej raz w tygodniu. Z częstotliwością 2-3 razy w tygodniu sięga po fast food 12% respondentów, a 8% ankie-

towanych w ogóle nie spożywa tego typu produktów. Ponad 1/3 respondentów spożywa gazowane napoje 2-3 razy w tygodniu (34,4%), zaś 29,6% tylko okazjonalnie. Spożycie napojów gazowanych z częstotliwością raz w tygodniu zadeklarowało 18,4% ankietowanych. Aż 12% respondentów spożywa je codziennie, a 5,6% przyznało, że w ogóle nie spożywa słodzonych napojów gazowanych. Tyle samo ankietowanych (32,8%) sięga po słone przekąski raz w tygodniu, jak i okazjonalnie, a 8% w ogóle ich nie spożywa. Jednak niemal 1/4 respondentów (24,8%) czyni to 2-3 razy w tygodniu. Ponad połowa ankietowanych (54,4%) pije wodę mineralną raz dziennie, a 28% sięga po nią 2-3 razy w tygodniu, zaś 5,6% badanych czyni to raz na tydzień. Okazjonalne spożywanie wody mineralnej zadeklarowało 8,8% respondentów, a 3,2% badanych w ogóle nie pije wody mineralnej.

Tabela 3**Częstość spożywania wybranych produktów żywnościowych**

Rodzaj produktu		Częstość					
		Kilka razy dziennie	Raz dziennie	2-3 razy w tygodniu	Raz w tygodniu	Okazjonalnie	W ogóle
Pieczywo razowe	n	20	29	43	21	-	12
	%	16,0	23,2	34,4	16,8	-	9,6
Mleko i przetwory mleczne	n	13	24	56	20	-	12
	%	10,4	19,2	44,8	16,0	-	9,6
Warzywa i owoce	n	28	39	42	15	-	1
	%	22,4	31,2	33,6	12,0	-	0,8
Ryby	n	-	-	10	69	41	5
	%	-	-	8,0	55,2	32,8	4,0
Sery	n	-	13	49	22	37	4
	%	-	10,4	39,2	17,6	29,6	3,2
Mięso i wędliny	n	-	37	70	14	4	-
	%	-	29,6	56,0	11,2	3,2	-
Słodycze	n	19	33	39	26	-	8
	%	15,2	26,4	31,2	20,8	-	6,4
Fast-food	n	-	2	15	35	63	10
	%	-	1,6	12,0	28,0	50,4	8,0
Napoje gazowane	n	-	15	43	23	37	7
	%	-	12,0	34,4	18,4	29,6	5,6
Słone przekąski	n	-	2	31	41	41	10
	%	-	1,6	24,8	32,8	32,8	8,0
Woda mineralna	n	-	68	35	7	11	4
	%	-	54,4	28,0	5,6	8,8	3,2

Symbol „-” oznacza, że dana odpowiedź nie wystąpiła w kafeterii

Zródło: jak w tabeli 1.

W kolejnym etapie analizy, w celu wykazania różnic w nawykach żywieniowych ze względu na płeć i typ szkoły, posłużono się testem niezależności chi-kwadrat Pearsona. Wartości statystyki testu chi-kwadrat, obliczone dla par cech, tj.: płci lub typu szkoły i poszczególnych częstości określonych zachowań żywieniowych, zestawiono w tabeli 4.

Tabela 4**Wartości statystyki testu niezależności chi-kwadrat Pearsona**

Wyszczególnienie	Płeć	Typ szkoły
Czy uważasz, że zdrowo się odżywasz?	9,755*	11,046*
Ile najczęściej spożywasz posiłków w ciągu dnia?	3,455	5,225
Czy jadasz śniadania?	1,060	2,980
Jak często spożywasz drugie śniadanie?	1,436	23,590***
Jak często spożywasz kolację?	10,371**	4,446
Ile czasu przed snem spożywasz ostatni posiłek?	5,998	3,456
Ile płynów/napojów najczęściej wypijasz w ciągu dnia?	21,432***	20,744***
Jak często spożywasz pieczywo pełnoziarniste/razowe?	2,743	3,752
Jak często spożywasz mleko i/lub napoje mleczne fermentowane?	7621	6,609
Jak często spożywasz sery (twarogowe, żółte, pleśniowe itp.)?	2,631	6,293
Jak często spożywasz mięso i/lub wędliny?	13,801***	5,951
Jak często spożywasz ryby?	9,434*	1,659
Jak często spożywasz warzywa i owoce?	4,771	7,101
Jak często spożywasz słodycze?	8,095	1,109
Jak często spożywasz produkty typu Fast-food?	7,499	5,696
Jak często pijesz napoje gazowane (np. coca-cola, sprite, fanta)?	11,599*	2,708
Jak często pijesz wodę mineralną (lub źródlaną)?	3,775	9,564
Jak często spożywasz słone przekąski (chipsy, paluszki, krakersy itp.)?	2,282	4,882

Symbol* oznacza statystycznie istotną wartość chi-kwadrat ($p < 0,05$).

Symbol** oznacza statystycznie istotną wartość chi-kwadrat ($p < 0,01$).

Symbol*** oznacza statystycznie istotną wartość chi-kwadrat ($p < 0,001$).

Źródło: jak w tabeli 1.

Statystycznie istotne wartości testu niezależności chi-kwadrat upoważniają do stwierdzenia, iż przekonanie o zdrowym odżywianiu się jest zróżnicowane ze względu na płeć ($p < 0,05$) i typ szkoły ($p < 0,05$). Spożywanie drugiego śniadania ma związek z typem szkoły ($p < 0,001$), a spożywanie kolacji – z płcią ($p < 0,01$). Częstość spożywania mięsa i wędlin oraz ryb jest determinowana przez płeć (odpowiednio $p < 0,001$ oraz $p < 0,05$); płeć determinuje również częstość spożywania napojów gazowanych ($p < 0,05$). Natomiast przyjmowana codziennie ilość płynów jest zróżnicowana ze względu na płeć ($p < 0,001$) i typ szkoły ($p < 0,001$).

Analiza rozbieżności między liczebnościami zaobserwowanymi a oczekiwanymi (w teście niezależności chi-kwadrat) wykazała, że to chłopcy częściej są przekonani o tym, że odżywiają się zdrowo (liczebność obserwowana 30 wobec oczekiwanej 22,3), natomiast dziewczęta częściej nie mają zdania na ten temat (liczebność obserwowana 32 wobec oczekiwanej 26,8). Uczniowie technikum oraz liceum, częściej niż wynika to z rozkładów teoretycznych przyznawali, że codziennie jedzą drugie śniadanie (liczebność obserwowana odpowiednio 27 wobec oczekiwanej 21 oraz 22 wobec 16,9); uczniowie ZSZ deklarowali spożycie drugiego śniadania 2-3 razy w tygodniu (liczebność obserwowana 17 wobec oczekiwanej 12,4). Codzienne spożywanie kolacji jest charakterystyczne dla chłopców (liczebność obserwowana 41 wobec oczekiwanej 33,7) – dziewczęta natomiast częściej deklarowały, że kolację spożywają 2-3 razy w tygodniu (liczebność obserwowana 22 wobec oczekiwanej 18,2). Chłopcy, częściej niż wynika to z liczebności teoretycznych, spożywają mięso codziennie (liczebność obserwowana 23 wobec oczekiwanej 14,5); dziewczęta najczęściej spożywają je kilka razy w tygodniu (liczebność obserwowana 47 wobec oczekiwanej 42,6). Respondenci rzadko spożywają ryby. Chłopcy częściej przyznają, że spożywają ryby raz w miesiącu (liczebność obserwowana 14 wobec oczekiwanej 9), a dziewczęta – z jeszcze mniejszą częstotliwością (liczebność obserwowana 31 wobec oczekiwanej 24,9).

Jeśli chodzi o spożywanie napojów gazowanych, to dziewczęta częściej niż wynika to z rozkładów teoretycznych przyznawały, że spożywają je jedynie okazjonalnie (liczebność obserwowana 28 wobec oczekiwanej 22,5), a chłopcy częściej deklarowali kilkakrotne ich spożycie w tygodniu (liczebność obserwowana 22 wobec oczekiwanej 16,9). Dziewczęta przyjmują mniejszą ilość płynów w porównaniu z chłopcami. One to częściej deklarowały spożycie do 1 litra płynów dziennie (liczebność obserwowana 20 wobec oczekiwanej 12,8) oraz w ilości 1-1,5 litra dziennie (liczebność obserwowana 27 wobec oczekiwanej 22,5).

Dyskusja wyników badań

Wojtyła-Buciora i Marcinowski (2010, s. 227-232) w badaniach dotyczących sposobu żywienia, zadowolenia z własnego wyglądu i wyobrażenia o idealnej sylwetce, przeprowadzonych wśród 1100 licealistów i przy użyciu kwestionariusza opracowanego przez GIS, wykazali, że licealiści odznaczają się dużą wiedzą dotyczącą prawidłowego odżywiania się, ale mimo to w życiu codziennym z reguły nie stosują się do zasad racjonalnego żywienia. Podobne wyniki uzyskano również w badaniach jakościowych przeprowadzonych przez TNS OBOP (*Podsumowanie wyników...* 2010). Wynika z nich, że świadomość żywienia młodzieży szkolnej w Polsce jest stosunkowo wysoka, jednak niewielka część uczniów wykorzystuje tę wiedzę w praktyce. Zbliżone rezultaty badań otrzymali Jakubowska, Radzymińska, Staniewska (2015, s. 173-184) w przeprowadzonych zogniskowanych wywiadach grupowych. Badane przez nie dzieci szkolne potrafiły prawidłowo zidentyfikować produkty spożywcze korzystne dla zdrowia, jednak wykazano trudności w wykorzystaniu tej wiedzy na co dzień. W zogniskowanych wywiadach grupowych przeprowadzonych (Kiciak i in. 2014, s. 296-300), szansa wystąpienia nawyków żywieniowych na poziomie średnim

okazała się istotnie statystycznie większa (2-krotnie) u dziewcząt niż u chłopców. W badaniach własnych dziewczęta częściej nie potrafiły odpowiedzieć na pytanie „Czy uważasz, że zdrowo się odżywasz?”, co może wynikać ze stosunkowo większej wiedzy nt. zdrowego odżywiania się, w porównaniu z chłopcami i znikomego stosowania zasad racjonalnego odżywiania się w praktyce.

Wyniki badań, które uzyskali Czarniecka-Skubina i Namysław (2008, s. 129-143) w wywiadzie bezpośrednim wśród losowo wybranych 1015 uczniów warszawskich szkół średnich wskazują na fakt, iż 42% respondentów negatywnie oceniła swój sposób odżywiania, 21,1% nie potrafiło go określić, natomiast 36,7% uczniów było przekonanych, że odżywia się prawidłowo.

W badaniach własnych ponad połowa młodzieży stwierdziła, że codziennie spożywa pierwsze śniadanie, a 45,6% deklaruje również codzienne spożycie drugiego śniadania. Podobne wyniki uzyskali w swoich badaniach Kiciak i in. (2014, s. 296-300) w zogniskowanych wywiadach grupowych. W swoich badaniach dowiedli, iż ponad 20% badanych dziewcząt i chłopców pomija pierwsze śniadanie. W badaniach ankietowych Walentukiewicz, Łysak, Wilk (2011, s. 482-485) niemal co czwarty (23,8%) respondent (z ogólnej liczby 586) deklaruował, że nie spożywa pierwszego śniadania, a co szósty (15,1%), że pomija także drugie. Wyniki badań własnych są zbieżne z powyższymi doniesieniami. Do opuszczania pierwszego śniadania przyznało się 15,2% ankietowanych, a drugiego – 14,4% respondentów.

W badaniach Kockiej i in. (2016, s. 439-452), przeprowadzonych w 2014 roku za pomocą sondażu diagnostycznego, wśród młodzieży lubelskich szkół średnich w liczbie 150 osób w wieku 16-19 lat wykazano, że 40,0% badanych nie spożywa posiłków regularnie oraz nie uwzględnia w swoim jadłospisie dostatecznej ilości owoców i warzyw. Ponad połowa ankietowanych (53,3%) spożywa przekąski pomiędzy głównymi posiłkami (głównie słodczy), jedynie 10,0% osób zadeklarowało, że nie spożywa produktów typu fast food.

W badaniach ankietowych Gajdy i Jeżewskiej-Zychowicz (2010, s. 611-617) wśród 185 uczniów szkół ponadgimnazjalnych z województwa świętokrzyskiego prawie 4-krotnie więcej dziewcząt niż chłopców zadeklarowało sporadyczne spożywanie kolacji. Podobnie w badaniach własnych dziewczęta częściej deklarowały, że kolację spożywają sporadycznie. W badaniach własnych spożywanie ostatniego posiłku miało miejsce bezpośrednio przed snem (9%) lub w czasie krótszym niż jedna godzina (10%), natomiast jednej trzeciej ankietowanych (34%) nie zdarza się jeść bezpośrednio przed snem. Bardzo podobne wyniki uzyskano w badaniach ogólnopolskiej populacji prowadzonych przez CBOS (2014). Wyniki badań własnych korespondują również z rezultatami badań ankietowych Marcysiak i in. (2010, s. 176-183), przeprowadzonych wśród 899 uczniów wybranych szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych powiatu ciechanowskiego, gdzie spożywanie ostatniego posiłku na 2-3 godziny przed snem deklarowało 49% dziewcząt i 38% chłopców.

Niepokojące jest częste spożycie słodzonych napojów gazowanych przez ankietowaną młodzież. Codziennie lub kilka razy w tygodniu napoje te pija ok. 46% młodzieży, przy czym częściej czynią to chłopcy, natomiast dziewczęta sięgają po nie okazjonalnie. Wyższą

częstotliwość spożywania napojów gazowanych w grupie chłopców odnotowała również w swoich badaniach ankietowych Marcysiak i in. (2010, s. 176-183).

Prawie połowa ankietowanej młodzieży deklaruje spożycie serów codziennie bądź kilka razy w tygodniu. Zbliżone wyniki badań dotyczące konsumpcji serów uzyskali również Bieżanowska-Kopeć i in. (2012, s. 459) w swoich badaniach ankietowych z udziałem 140 uczniów Zespołu Szkół Gastronomicznych w Krakowie. Połowa badanych przez nich respondentów zadeklarowała codzienną konsumpcję mleka i jego przetworów. Również połowa młodzieży (52%) badanej przez Marcysiak i in. (2010, s. 176-183) deklaruje spożywanie mleka i jego produktów codziennie.

Spożycie ryb morskich, odnotowane u badanych uczniów, w porównaniu z wynikami Bieżanowskiej-Kopeć i in. (2012, s. 459), przedstawia się nieco korzystniej. W swoich badaniach Bieżanowska-Kopeć otrzymała następujące wyniki: 3,8% dziewcząt i 14,5% chłopców przynajmniej raz w tygodniu spożywało ryby, podczas gdy w badaniach własnych odsetek ten wynosi 55,2%, a zaledwie 4% badanych w ogóle nie jada ryb. Również Bojar i in. (2010, s. 547-557) w swoich badaniach ankietowych z udziałem 9360 uczniów gimnazjów dowiedli, że w diecie młodzieży w Polsce jest zdecydowanie za mało ryb – większość badanej przez nich młodzieży spożywało ryby rzadziej niż raz w tygodniu (55,94%), a 15,44% ankietowanych zadeklarowało, że spożywa ryby rzadziej niż raz w miesiącu bądź wcale. Młodzież badana przez M. Marcysiak i in. (2010, s. 176-183) przyznała, że najczęściej spożywa ryby raz w tygodniu (40%), zaś do konsumpcji raz w miesiącu przyznało się 24% respondentów. W grupie najczęściej spożywających ryby dominowali chłopcy (21%), również w badaniach własnych to właśnie chłopcy częściej spożywali ryby.

Złym nawykiem żywieniowym i jednocześnie bardzo niepokojącym faktem jest zaobserwowane wśród badanej młodzieży nadmierne spożywanie słodczy. Do codziennego spożywania słodczy przyznało się 27% ankietowanych, a 15% ankietowanych zadeklarowało spożywanie słodczy nawet kilkakrotnie w ciągu dnia. Najmniej, tj. 6% uczniów zadeklarowało, że w ogóle nie jada słodczy. Zbliżone wyniki uzyskano w badaniach nawyków żywieniowych młodzieży sieradzkich szkół przeprowadzonych techniką audytoryjną wśród 600 uczniów, gdzie codzienne spożywanie słodczy zadeklarowało 30% ankietowanych, kilkakrotnie w ciągu dnia 20% respondentów, natomiast tylko 2% badanych w ogóle nie spożywało słodczy (Raport z badań Instytutu Badawczego IPC 2010, s. 17-19). Podobne wyniki uzyskała Sygit (2010, s. 132-135) w swoich badaniach ankietowych przeprowadzonych wśród 11 596 nastolatków z województwa zachodniopomorskiego i małopolskiego. W badaniach tych do codziennej konsumpcji słodczy przyznało się 28% młodzieży. Zbliżone są również wyniki badań ankietowych Stefańskiej, Falkowskiej, Ostrowskiej (2012, s. 91-98), przeprowadzonych wśród 1829 dzieci ze szkół podstawowych i gimnazjów w Białymstoku, gdzie 31,8% dziewcząt i 36,3% chłopców zadeklarowało spożywanie słodczy codziennie, a 34,4% dziewcząt i 23,9% chłopców – nawet kilka razy dziennie.

W badaniach ankietowych Orkus i Babiarz (2015, s. 31-40) z udziałem 168 uczniów z wybranych liceów w Jaworze, niemal 2/3 młodzieży nie spożywało produktów typu fast food, 25,6% badanych spożywało tego typu produkty kilka razy w tygodniu, a 8,9% re-

spondentów codziennie. Ponadto, autorki te stwierdziły w swoich badaniach, iż płeć nie różnicowała spożycia produktów typu fast food. Tymczasem w badaniach własnych połowa ankietowanych (50,4%) spożywa produkty typu fast food jedynie okazjonalnie, a 28% najwyżej raz w tygodniu przy czym – podobnie jak w wynikach badań w/w autorek – płeć nie różnicuje spożycia produktów tego typu.

Podsumowanie

Prawidłowe odżywianie się polega na dostarczeniu organizmowi wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach. Taki sposób odżywiania się warunkuje zdrowie oraz prawidłowy rozwój psychofizyczny, co dla młodzieży – będącej w okresie wzmożonego wzrostu i rozwoju organizmu – nabiera szczególnego znaczenia. Z kolei, błędnie ukształtowane zachowania żywieniowe mogą skutkować nieprawidłowym rozwojem organizmu, a także przenosić się na niewłaściwe wzorce zachowań w wieku dorosłym. Zatem sposób odżywiania się w wieku szkolnym wpływa nie tylko na aktualny stan organizmu, ale ma znaczenie w późniejszych latach, jak również w dorosłym życiu.

Badania przeprowadzone w Polsce i na świecie dowodzą, że młodzież często popełnia błędy żywieniowe. Błędy w zachowaniach żywieniowych polegają głównie na niebilansowanej i mało urozmaiconej diecie, a także nieregularnym spożywaniu posiłków. Jest to niepokojące tym bardziej, że okres szkolny i młodzieńczy sprzyja utrwalaniamu nawyków żywieniowych. Badania ankietowe, przeprowadzone przez autorów wśród młodzieży ponadgimnazjalnej z Nowego Sącza, wykazały wiele nieprawidłowych nawyków żywieniowych tej młodzieży. Do najczęściej popełnianych błędów należy zaliczyć: niskie spożycie ryb i produktów mlecznych, dostarczanie zbyt małej ilości płynów, częste spożywanie napojów gazowanych oraz nadmierne spożywanie słodczy.

Wyniki badań wskazują na konieczność wprowadzenia edukacji żywieniowej wśród młodzieży i ich rodziców, w celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych młodzieży i korygowania błędów popełnianych w tym zakresie.

Bibliografia

- Bieżanowska-Kopeć R., Kopeć A., Leszczyńska T., Pisulewski P.M. (2012), *Częstotliwość i preferencje spożycia produktów wysokotłuszczowych przez uczniów Zespołu Szkół Gastronomicznych w Krakowie*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny”, nr 63(4).
- Bojar I., Wojtyła A., Biliński P., Wojtyła K. (2010), *Zwyczaje żywieniowe młodzieży w Polsce*, „Medycyna Ogólna”, nr 16 (XLV).
- CBOS (2014), Komunikat z badań, *Zachowania żywieniowe Polaków*, nr 115, Warszawa, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_115_14.PDF [dostęp: 02.07.2017].
- Ciborowska H., Rudnicka A. (2014), *Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

- Czarniecka-Skubina E., Namysław I. (2008), *Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, nr 6(61).
- Gajda R., Jeżewska-Zychowicz M. (2010), *Zachowania żywieniowe młodzieży mieszkającej w województwie świętokrzyskim – wybrane aspekty*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 91(4).
- Gawęcki J., Roszkowski W. (2009), *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*, t. 3, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Grimm D., Harnack L., Story M. (2004), *Factors associated with soft drink consumption in school-aged children*, „Journal of American Dietetic Association”, No. 104.
- International Association for the Study of Obesity (IASO) – Childhood overweight in the European Union (EU27) (2010), http://www.iaso.org/site_media/uploads/Child_EU_27_September_2010.pdf [dostęp: 18.06.2017].
- Jakubowska D., Radzyńska M., Staniewska K. (2015), *Postawy i zachowania dzieci w wieku szkolnym względem żywności i żywienia – wyniki badań jakościowych*, „Handel Wewnętrzny”, nr 2(355).
- Jarosz M. (2008), *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.
- Jarosz M., Wolnicka K., Kłosowska J. (2011), *Czynniki środowiskowe związane z występowaniem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży*, „Postępy Nauk Medycznych”, nr 9.
- Kiciak A., Całyński B., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., Dul L. (2014), *Zachowania żywieniowe młodzieży z województwa śląskiego*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, Tom 20, nr 3.
- Kocka K., Bartoszek A., Fus M., Rząca M., Łuczyk M., Bartoszek A., Muzyczka K., Nowicki G., Ślusarska B. (2016), *Nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna młodzieży szkół ponadgimnazjalnych jako czynniki ryzyka wystąpienia otyłości*, „Journal of Education, Health and Sport”, No. 6(7).
- Marcysiak M., Zagroba M., Ostrowska B., Wiśniewska E., Marcysiak M., Skotnicka-Konowicz G. (2010), *Aktywność fizyczna a zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży powiatu ciechanowskiego*, „Nursing Topics”, No. 18(2).
- Orkus A., Babiarczyk M. (2015), *Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych młodzieży licealnej*, „NAUKI INŻYNIERSKIE I TECHNOLOGIE”, nr 2(17).
- Podsumowanie wyników badania TNS OBOP przeprowadzonego na zlecenie marki Winiary: Gimnazjaliści o żywieniu* (2017), http://konkurs.kampaniespoleczne.pl/kk_files/jsiz_opis_badania_tns_obop.pdf [dostęp: 03.07.2017].
- Raport z przeprowadzonych badań* (2010), *Nawyki żywieniowe uczniów sieradzkich szkół*, Instytut Badawczy IPC, Wrocław.
- Socha J. (1998), *Żywność dzieci zdrowych i chorych*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Stefańska E., Falkowska A., Ostrowska L. (2012), *Wybrane zwyczaje żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku 10-15 lat*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny”, nr 63 (1).
- Sygit K. (2010), *Nieprawidłowości żywieniowe zagrożeniem zdrowia populacji dzieci i młodzieży*, „Zdrowie Publiczne”, nr 120(2).
- Walentukiewicz A., Łysak A., Wilk B. (2011), *Uwarunkowania zdrowia gdańskich 18-latek – zachowania zdrowotne*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 92(3).
- Wojtyła-Buciora P., Marcinkowski J. T. (2010), *Sposób żywienia, zadowolenie z własnego wyglądu i wyobrażenie o idealnej sylwetce młodzieży licealnej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 91(2).

Eating Habits of Secondary School Students from Nowy Sącz

Aim: The main aim of the study is to evaluate nutrition and eating habits of secondary school students from Nowy Sącz.

Type of research methodology/approach used: The survey was conducted in 2016 among 125 high school students. The research tool was a survey questionnaire consisting of close-ended questions relating to the chosen eating behaviours. Pearson's chi-square test of independence was used to analyse the obtained results.

Main research/analysis results: The belief in healthy eating varies by gender and type of school. Gender determines the frequency of dinner consumption, the amount of beverages consumed daily (including carbonated drinks), and the frequency of meat and fish consumption. On the other hand, eating a second breakfast, like the amount of fluids drunk daily, is related to the type of school.

Conclusions: In the examined population, there is a low consumption of fish, dairy products and also a small amount of beverages; at the same time, an excessive consumption of carbonated drinks and sweets.

Practical implications: The results of the study indicate the necessity of introducing dietary education among young people in order to develop proper eating habits.

Key words: eating habits, youth, survey.

JEL codes: I12, I15, D01

Питательные навыки молодежи из сверхгимназимальных школ с территории Нового Сонча

Резюме

Цель статьи: оценить питательные навыки молодежи из сверхгимназимальных школ из Нового Сонча.

Вид использованной исследовательской методологии: опросы провели в 2016 г. среди 125 лиц. Исследовательским инструментом избрали вопросник анкеты, состоящий из вопросов, касающихся избранных типов питательного поведения. Для анализа результатов опросов использовали критерий согласия Пирсона.

Основные результаты изучения: убежденность о здоровом питании дифференцируется по полу и типу школы. Пол предопределяет частотность ужина, объем выпиваемой ежедневно жидкости (в том числе газированных напитков), а также частотность приема в пищу мяса и рыбы, тогда как второй завтрак и объем выпиваемой ежедневно жидкости связаны с типом школы.

Выводы: в обследованной популяции выступает низкий уровень потребления рыбы, молочных продуктов, а также небольшого количества жидкости, при одновременном излишнем потреблении газированных напитков и сладостей.

Практические импликации: результаты опросов указывают необходимость ввести обучение по вопросу питания молодежи для формирования правильных навыков питания.

Категория статьи: исследовательская.

Ключевые слова: питательные навыки, молодежь, опросы.

Коды JEL: D01, I12, I15

Artykuł nadesłano do redakcji w lipcu 2017 roku

© All rights reserved

Afiliacje:

dr inż. Izabela Cichocka
Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania
Wydział Administracji i Nauk Społecznych
Katedra Metod Ilościowych i Jakościowych
ul. Sucharskiego 2
35-225 Rzeszów
e-mail: icichocka@wsiz.rzeszow.pl

dr hab. inż. Jan Krupa, prof. WSliZ
Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania
Wydział Medyczny
Katedra Turystyki i Rekreacji
ul. Sucharskiego 2
35-225 Rzeszów
e-mail: jkrupa@wsiz.rzeszow.pl