

Andrzej Kot, Marlena Matysek-Nawrocka, Tomasz Mazur

Wydział Nauk Społecznych i Nauk Medycznych, Wyższa Szkoła Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie, ul. Zamojska 47, 20-031 Lublin

Zwyczaje żywieniowe młodzieży licealnej w wieku 16-20 lat z terenu miasta Lublin

**Nutritional habits among secondary school youth
aged 16-20 in Lublin, Poland**

Streszczenie

Celem przeprowadzonych badań była ocena zwyczajów żywieniowych młodzieży licealnej w wieku 16-20 lat z terenu miasta Lublin.

Na podstawie przeprowadzanych badań stwierdzono, że najczęstszymi błędami żywieniowymi są m.in. nieregularność w spożywaniu posiłków, rezygnacja ze spożycia pierwszego śniadania, zbyt duży udział żywności typu fast-food oraz napojów gazowanych w diecie. Istnieje zatem potrzeba wdrożenia działań mających na celu promowanie poprawnych nawyków żywieniowych i właściwego stylu życia wśród młodzieży.

Słowa kluczowe: młodzież, zwyczaje żywieniowe, błędy żywieniowe

Abstract

The aim of the study was to assess nutritional habits of secondary school students aged 16-20 from the city of Lublin, Poland. Based on the carried out research, it was found that the most common nutritional errors are, among others, irregular meals, skipping breakfast as well as excessive use of fast food and soft drinks. Therefore, there is a need to implement measures aimed at promoting healthy eating habits and lifestyle among young people.

Key words: youth, nutritional habits, nutritional errors

Wprowadzenie

Prawidłowe żywienie ma wpływ nie tylko na zapewnienie człowiekowi pokrycia wszystkich niezbędnych składników pokarmowych i odpowiedniej ilości energii, zgodnie z jego zapotrzebowaniem fizjologicznym, ale także warunkuje poprawne funkcjonowanie całego organizmu, zapewniając optymalny rozwój psychofizyczny i zachowanie zdrowia (Gawęcki, Roszkowski, 2009: s. 223-238; Leszczyńska, Kapusta, Pysz, 2005: s. 162).

Prawidłowe oraz racjonalne żywienie jest niezwykle ważne przez całe życie człowieka, ale szczególnego znaczenia nabiera w okresie intensywnego wzrostu oraz dojrzewania organizmu. Niedobór, jak i nadmiar określonych składników odżywczych, może być przyczyną konsekwencji zdrowotnych. Żywienie niedoborowe u dzieci i

młodzieży, zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym, prowadzi m.in. do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, zatrzymania wzrostu i zaburzeń w rozwoju tkanki kostnej, zaburzeń w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, zmniejszenia wydolności układu krążeniowo-oddechowego, zmniejszenia koncentracji, czy nadmiernej drażliwości. Z kolei nadmierne spożywanie żywności, przy jednoczesnej niskiej aktywności fizycznej, prowadzi nieuchronnie do nadwagi i otyłości, co sprzyja w wieku dorosłym rozwojowi chorób cywilizacyjnych m.in. cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia, nowotworów (Decyk-Chęćel, 2017: s. 103; Grenda, 2012: s. 111-112; Pilch i in., 2011: s. 245; Szczepańska, 2014: s. 24).

Wśród najczęściej wymienianych nieprawidłowych nawyków żywieniowych obserwowanych w okresie szkolnym wymienia się m.in. nadmierną konsumpcję produktów bogatych w tłuszcze i cukry, zbyt mało urozmaiconą i monotonną dietę, nadmierne spożywanie produktów wysoko przetworzonych, zbyt niskie spożycie warzyw i owoców oraz produktów mlecznych. Dodatkowo obserwuje się niekorzystne zachowania żywieniowe np. nieregularność w spożywaniu posiłków, nie spożywanie śniadań i/lub posiłków w szkole, podjadanie między posiłkami, a czasem zbyt małą liczbę posiłków w ciągu dnia (Batyk, 2012: s. 8-9; Platta i in., 2012: s. 1092-1093; Wanat i in., 2011: s. 381-382).

Cel badań

Celem niniejszej pracy jest próba oceny sposobu żywienia uczniów w wieku 16-20 lat, uczęszczających do jednego z lubelskich liceów ogólnokształcących, w tym struktury diety oraz zachowań wskazujących na błędy żywieniowe w badanej grupie respondentów.

Material i metody

Badania, oparte o metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankietową, zostały przeprowadzone w 2014 roku w XIV Liceum Ogólnokształcącym w Lublinie, z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Dobór respondentów był przypadkowy. Ankieta zawierała pytania, które dotyczyły sposobu żywienia nastolatków m.in. składu posiłków, częstotliwości ich spożywania oraz pozytywnych i negatywnych zachowań żywieniowych. Dane zebrane w ankietach, dotyczące masy

ciała i wzrostu danej osoby ankietowanej, posłużyły do obliczenia wskaźnika BMI badanych. Do wykonania obliczeń statystycznych oraz wykresów posłużono się programem MS Excel.

Wyniki i ich omówienie

W badaniu udział wzięło 99 osób, w tym 56 dziewcząt (56,57%) i 43 chłopców (43,43%) w wieku od 16 do 20 roku życia. W grupie dziewcząt osoby w wieku 16 lat stanowiły 25,00%, 17 lat – 33,93%, 18 lat – 21,43%, 19 lat – 14,29% i 20 lat – 5,36%. Z kolei w grupie chłopców osoby wieku 16 lat stanowiły 23,26%, 17 lat – 25,58%, 18 lat – 23,26%, 19 lat – 11,63% i 20 lat – 16,28% (Tab. 1).

Tabela 1. Płeć oraz wiek badanych

Wiek	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
16 lat	14	25,00	10	23,26	24	24,24
17 lat	19	33,93	11	25,58	30	30,30
18 lat	12	21,43	10	23,26	22	22,22
19 lat	8	14,29	5	11,63	13	13,13
20 lat	3	5,36	7	16,28	10	10,10
Suma	56	100,00	43	100,00	99	100,00

W przeprowadzonej analizie BMI (ang. body mass index), wartość BMI poniżej 20 stwierdzono u 35,71% dziewcząt oraz 34,88% chłopców. Prawidłową wartość BMI miało 50,00% badanych dziewcząt oraz 41,86% chłopców. Z kolei BMI powyżej 25 stwierdzono u 14,29% dziewcząt i 23,26% chłopców (Tab. 2).

Tabela 2. BMI badanych

BMI	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
< 20	20	35,71	15	34,88	35	35,35
20 - 25	28	50,00	18	41,86	46	46,46
> 25	8	14,29	10	23,26	18	18,18
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

Pytani ankietowani odpowiedzieli, że spożywają w ciągu dnia (Tab. 3): 1-2 posiłki - 10,10% ogółu badanych (w tym 10,71% dziewcząt i 9,30% chłopców), 2-3 posiłki – 55,56% (w tym 57,14% dziewcząt i 53,49% chłopców), 3-5 posiłków – 29,29% badanych (w tym 28,57% dziewcząt i 30,23% chłopców), zaś 6 posiłków lub więcej zadeklarowało 5,05% respondentów (3,57% dziewcząt i 6,98% chłopców). Zarówno w grupie dziewcząt, jak i chłopców, najczęściej wskazaną odpowiedzią było spożycie 2-3 posiłków w ciągu dnia, zaś na drugim miejscu wskazana była odpowiedź 3-5 posiłków na dobę. Podobne wyniki uzyskała Daria Sitko i współautorzy, gdzie 69% badanej młodzieży deklaruowała spożycie 3-4 posiłków dziennie (Sitko i in., 2012: s. 321), a także Iwona Batyk, która w swoich badaniach uzyskała następujące wyniki: 3 posiłki dziennie spożywało 25% badanych, zaś 4 i więcej – 55% respondentów (Batyk, 2012: s. 10). W pracy Zuzanny Chęcińskiej i współautorów najczęściej deklarowana była ilość 3-4 posiłków w ciągu dnia spożywanych przez młodzież w wieku 17-19 lat (Chęcińska i in., 2013: s. 782).

Dzieciom i młodzieży zaleca się spożywanie od 4 do 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach, nie dłuższych niż 3-4 godziny (Ciborowska, Rudnicka, 2009: s. 192). Spożycie zbyt małej liczby posiłków na dobę sprawia, że są one zwykle bardziej obfite. Przyjęcie dużej dawki pokarmu jest z kolei silnym bodźcem do zwiększonego wydzielania insuliny, co nasila proces lipogenezy i zwiększa apetyt. Również opuszczanie głównych posiłków jest niekorzystnym zjawiskiem, bo wiąże się ono z podjadaniem zwykle wysokokalorycznych przekąsek (Suliga, 2014: s. 7; Szczepańska, 2014: s. 25).

Tabela 3. Ilość posiłków spożywanych dziennie wg ankietowanych

Ilość posiłków w ciągu dnia	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
1-2 posiłki	6	10,71	4	9,30	10	10,10
2-3 posiłki	32	57,14	23	53,49	55	55,56
3-5 posiłków	16	28,57	13	30,23	29	29,29

Zwyczaje żywieniowe młodzieży licealnej w wieku 16-20 lat z terenu miasta Lublin

6 posiłków i więcej	2	3,57	3	6,98	5	5,05
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

Ankietowani zapytani, co zjedli na pierwsze śniadanie w dniu przeprowadzenia ankiety (Tab. 4), odpowiedzieli następująco: kanapkę z wędliną – tę odpowiedź wskazało ogółem 29,29% badanych (w tym 28,57% dziewcząt i 30,23% chłopców), kanapkę z serem wskazało 25,25% (w tym 26,79% dziewcząt i 23,26% chłopców), płatki z mlekiem – 20,20% (w tym 23,21% dziewcząt i 16,28% chłopców), zaś owoce – 15,15% (w tym 14,29% dziewcząt i 16,28% chłopców). Niepokojącym zjawiskiem, jest fakt, że odpowiedź „nie jadłem/nie jadłam dziś śniadania” wskazało ogółem 10,10% badanych. Opuszczanie śniadań może wiązać się ze spożywaniem żywności o niskiej wartości odżywczej, co może prowadzić do zwiększenia uczucia głodu, a w konsekwencji do konsumpcji większych porcji jedzenia w trakcie kolejnych posiłków w ciągu dnia (Suliga, 2014: s. 8).

Tabela 4. Rodzaj posiłków spożywanych na pierwsze śniadanie przez respondentów

Pierwsze śniadanie	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
płatki z mlekiem	13	23,21	7	16,28	20	20,20
kanapka z wędliną	16	28,57	13	30,23	29	29,29
kanapka z serem	15	26,79	10	23,26	25	25,25
owoce	8	14,29	7	16,28	15	15,15
nie jadłem/nie jadłam dziś śniadania	4	7,14	6	13,95	10	10,10
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

By zachować odpowiednie odstępy między kolejnymi posiłkami, które powinny wynosić nie dłużej niż 3-4 godziny, ważne jest, aby uczniowie przebywający w szkole nie zapominali o kolejnym posiłku po śniadaniu (Szczepańska, 2014: s. 26).

Respondentów zapytano zatem, co jedli na drugie śniadanie (Tab. 5). Najczęściej była to kanapka – tę odpowiedź wskazało ogółem 60,61% badanych (w tym 66,07% dziewcząt i 53,49% chłopców), na drugim miejscu wskazywano jogurt lub serek - 15,15% badanych (w tym 14,29% dziewcząt i 16,28% chłopców). Owoce wskazało 10,10% ankietowanych (10,71% dziewcząt i 9,30 chłopców), a słodycze - 3,03% badanych. Aż 11,11% respondentów podało odpowiedź, że nie jadło drugiego śniadania.

Tabela 5. Rodzaj posiłków spożywanych na drugie śniadanie przez respondentów

Drugie śniadanie	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	Liczba	%	liczba	%	liczba	%
kanapka	37	66,07	23	53,49	60	60,61
jogurt lub serek	8	14,29	7	16,28	15	15,15
owoce	6	10,71	4	9,30	10	10,10
słodycze	1	1,79	2	4,65	3	3,03
nie jadłem/nie jadłam drugiego śniadania	4	7,14	7	16,28	11	11,11
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

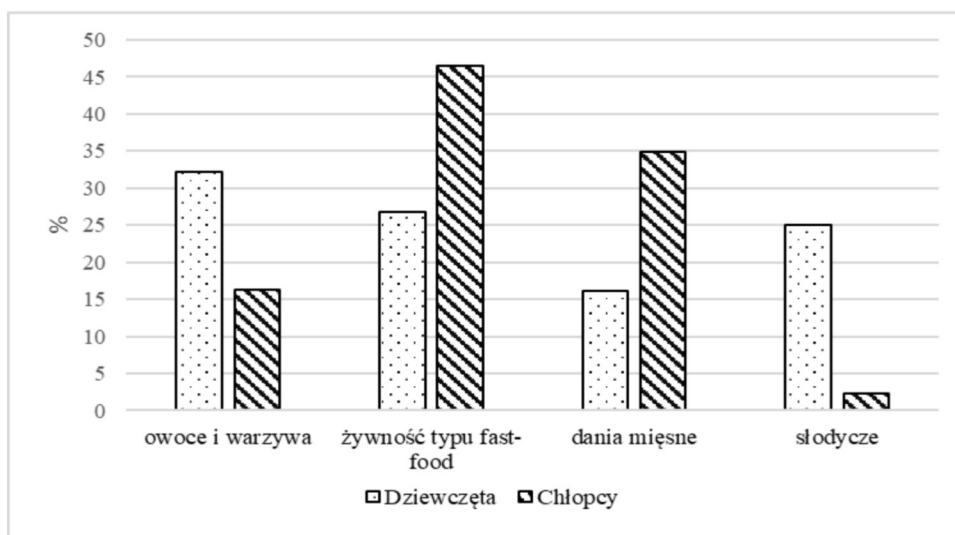
Respondentów zapytano również o preferencje odnośnie rodzaju posiłków (Tab. 6). Wśród badanych aż 35,35% wskazało żywność typu fast-food (w tym 26,79% dziewcząt i 46,51% chłopców). Owoce i warzywa wybrało 25,25% osób ankietowanych (w tym 32,14% dziewcząt i 16,28% chłopców), dania mięsne preferuje 24,24% respondentów (w tym 16,07% dziewcząt i 34,88% chłopców), zaś słodycze – 15,15% badanych (w tym 25% dziewcząt i 2,33% chłopców).

Tabela 6. Rodzaj preferowanej żywności wg respondentów

Rodzaj preferowanej żywności:	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
owoce i warzywa	18	32,14	7	16,28	25	25,25

żywność typu fast-food	15	26,79	20	46,51	35	35,35
dania mięsne	9	16,07	15	34,88	24	24,24
słodycze	14	25,00	1	2,33	15	15,15
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

Analizując uzyskane odpowiedzi, można zauważyć, że jako rodzaj preferowanej żywności owoce i warzywa oraz słodycze w badanej grupie młodzieży wybierały głównie dziewczęta, zaś żywność typu fast-food oraz dania mięsne – chłopcy (wykres 1).



Wykres 1. Płeć a rodzaj żywności preferowanej przez respondentów

Najczęściej spożywanymi przez badaną grupę młodzieży płynami (Tab. 7) były: napoje gazowane – 40,40% (w tym 39,29% dziewcząt i 41,86% chłopców), soki owocowe – 38,38% (w tym 35,71% dziewcząt i 41,86% chłopców), woda – 11,11% (w tym 14,29% dziewcząt i 6,98% chłopców). Kawę i herbatę wskazało 10,10% badanych (w tym 10,71% dziewcząt i 9,30% chłopców). W badaniach przeprowadzonych przez Gabrielę Wanat i współautorów najczęściej wśród młodzieży w wieku 13-15 lat spożywane były także słodzone napoje gazowane – 70% badanych (Wanat i in., 2011: s. 382). Z kolei Daria Sitko i współautorzy uzyskali dane, według których ponad 50% licealistów deklarowało spożycie napojów typu cola, zaś kawy – 40%. Herbatę częściej piły dziewczęta – 80%, a chłopcy wybierali soki owocowe – 81%. Tylko pojedyncze

osoby deklarowały spożycie soków warzywnych lub owocowo-warzywnych (Sitko i in., 2012: s. 321).

Tabela 7. Rodzaj spożywanych płynów wg badanych

Spożywane płyny	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
napoje gazowane	22	39,29	18	41,86	40	40,40
soki owocowe	20	35,71	18	41,86	38	38,38
woda	8	14,29	3	6,98	11	11,11
kawa / herbata	6	10,71	4	9,30	10	10,10
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

W ostatnim pytaniu dotyczącym samooceny sposobu odżywiania zapytano respondentów czy według nich odżywiają się prawidłowo (Tab. 8). W grupie dziewcząt uzyskano następujące odpowiedzi: 44,64% respondentek podało odpowiedź „tak”. Również 44,64% wskazało na odpowiedź „nie”, podczas gdy 10,71% respondentek stwierdziło, że „nie wie” czy prawidłowo się odżywia. W grupie chłopców odpowiedzi „tak” udzieliło 34,88% badanych, podczas gdy odpowiedzi „nie” oraz „nie wiem” udzieliła taka sama liczba respondentów – po 32,56%.

Tabela 8. Opinia własna badanych na temat sposobu odżywiania

Czy Twoim zdaniem odżywasz się prawidłowo?	Dziewczęta (n=56)		Chłopcy (n=43)		Ogółem (n=99)	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
tak	25	44,64	15	34,88	40	40,40
nie	25	44,64	14	32,56	39	39,39
nie wiem	6	10,71	14	32,56	20	20,20
Suma:	56	100,00	43	100,00	99	100,00

Podsumowanie

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że licealiści w wieku 16-20 lat spożywają zwykle 2-3 posiłki dziennie. Znaczna część badanych preferuje w swojej diecie żywność typu fast-food (głównie chłopcy – 46,51%) lub słodczyce (głównie dziewczęta – 25,00%). Ankietowani wskazali również, że często piją napoje gazowane (40,40% ogółu badanych) i soki owocowe (38,38% ogółu badanych). Wodę wskazało tylko 11,11% respondentów. Niekorzystnym nawykiem żywieniowym jest rezygnowanie ze śniadań – przyznało się do tego 10,10% respondentów. Równie niekorzystne jest omijanie kolejnego posiłku w szkole lub zbyt długie przerwy między posiłkami – drugiego śniadania nie spożywa 11,11% ogółu badanych. BMI respondentów było prawidłowe u niemalże połowy ankietowanych, jednakże 18,18% badanych licealistów miało BMI powyżej 25. Ta grupa, przy kontynuowaniu niekorzystnych nawyków żywieniowych, połączonych z niską aktywnością fizyczną, będzie narażona na dalszy rozwój nadwagi i otyłości w późniejszym okresie życia.

Jak wynika z przeprowadzonych badań, liczna grupa respondentów stwierdziła także, że odżywia się nieprawidłowo, w tym były to głównie dziewczęta (44,64%). Z kolei chłopcy stwierdzali, że nie wiedzą, czy odżywiają się w sposób prawidłowy, czy też nie (32,56%). Może to świadczyć o potrzebie wprowadzenia właściwej i ciągłej edukacji żywieniowej, zarówno w szkole, jak i w domu. Młodzież licealna objęta badaniem wkrótce zakończy naukę w szkole średniej i rozpocznie nowy etap w swoim życiu. Wydaje się więc, że jest to niemal ostatni moment, aby uświadomić negatywne zachowania żywieniowe oraz skutki, jakie mogą one wywołać w przyszłości, a także, by wdrożyć działania korygujące niewłaściwy styl życia badanych licealistów.

Bibliografia

1. Batyk I. (2012), Zwyczaje żywieniowe wśród młodzieży, „Journal of Health Sciences”, nr 2, s. 7-13.
2. Chęcińska Z., Krauss H., Hajduk M., Białecką-Grabarz K. (2013), Ocena sposobu żywienia młodzieży wielkomiejskiej i obszarów wiejskich, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, t. 94, nr 4, s. 780-785.
3. Ciborowska H., Rudnicka A. (2009), Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, wydanie III uzupełnione, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
4. Decyk-Chęcel A. (2017), Zwyczaje żywieniowe dzieci i młodzieży, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, t. 98, nr 2, s. 103-109.

5. Gawęcki J., Roszkowski W. (2009), *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*, t. 3, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
6. Grenda A. (2012), *Zachowania żywieniowe młodzieży szkolnej z małych aglomeracji województwa zachodniopomorskiego*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, nr 771, s. 111-122.
7. Leszczyńska T., Kapusta J., Pysz M. (2005), *Ocena sposobu żywienia ludności wybranych gospodarstw wiejskich*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, nr 4, Supl., s. 162-176.
8. Pilch W., Janiszewska R., Makuch R., Mucha D., Pałka T. (2011), *Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie*, „Hygeia Public Health”, t. 46, nr 2, s. 244-248.
9. Platta A., Babicz-Zielińska E., Cyra M. (2012), *Ocena zwyczajów żywieniowych wybranych uczniów w wieku 13-16 lat uczęszczających do Gimnazjum nr 2 w Bytowie*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna”, t. 45, nr 3, s. 1092-1098.
10. Sitko D., Wojtaś M., Gronowska-Senger A. (2012), *Sposób żywienia młodzieży gimnazjalnej i licealnej*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny”, tom 63, nr 3, s.319-327.
11. Suliga E. (2014), *Żywieniowe czynniki ryzyka otyłości dzieci i młodzieży*, „e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej”, s. 5-10; dostępny pod adresem: https://ncbkf.pl/media/ewyd/bibl/NCBKF%20Suliga_final.pdf
12. Szczepańska A. (2014), *Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*, „Kwartalnik Pacjenta”, nr 49, s. 24-26.
13. Wanat G., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., Całyniuk B. (2011), *Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej*, „Hygeia Public Health”, t. 46, nr 3, s. 381-384.