

Państwowy Zakład Higieny w Warszawie
National Institute of Hygiene in Warsaw

MAŁGORZATA GAJEWSKA, ANITA GĘBSKA-KUCZEROWSKA, JUSTYNA CAR

***Social determinants of youth's selfreported nutritional knowledge
and eating habits***

**Uwarunkowania samooceny wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia
oraz sposobu żywienia młodzieży***

Jednym z zasadniczych czynników warunkujących prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu jest racjonalne odżywianie. Istotny wpływ na kształtowanie zachowań żywieniowych mają warunki społeczno – bytowe, w których żyje jednostka oraz poziom posiadanej wiedzy na temat podstawowych zaleceń żywieniowych. Szczególnie ważnym etapem rozwoju organizmu jest okres wzrastania i dojrzewania. Badania prowadzone wśród młodzieży wykazały wiele nieprawidłowości w jej sposobie żywienia oraz zróżnicowany poziom wiedzy na temat zasad racjonalnego żywienia. Niepokojącym faktem pozostaje również występowanie dysproporcji pomiędzy reprezentowaną wiedzą o żywieniu a zachowaniami żywieniowymi młodzieży [4].

Celem pracy było poznanie samooceny wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia oraz sposobu żywienia młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w odniesieniu do uwarunkowań społeczno-bytowych.

MATERIAŁ I METODYKA

Badania przeprowadzono wśród 1350 uczniów w wieku 16-18 lat z 60 losowo wybranych szkół ponadgimnazjalnych z województwa mazowieckiego.

Głównym instrumentem badawczym w pracy było badanie ankietowe, w którym pytano uczniów o samoocenę wiedzy na temat zasad prawidłowego odżywiania oraz wykształcenie rodziców, miejsce stałego zamieszkania, źródła utrzymania rodziny, strukturę rodziny i liczbę dzieci w rodzinie. Spośród ankietowanych uczniów, wyodrębniono dwie grupy młodzieży pochodzącej ze skrajnych warstw społecznych: dolnej (obydwoje rodzice posiadali wykształcenie podstawowe lub zawodowe) oraz górnej (obydwoje rodzice posiadali wykształcenie wyższe lub jedno z rodziców miało wykształcenie wyższe a drugie średnie). Źródła utrzymania rodziny określono biorąc pod uwagę następujące sytuacje: obydwój rodziców miało zatrudnienie, pracowało tylko jedno z rodziców lub rodzina pozostawała w tzw. „innej sytuacji materialnej” (źródłami utrzymania były na przykład renta, emerytura lub też nie było stałych dochodów).

Jakość żywienia zbadanych uczniów oceniono na podstawie wywiadu z 24 godzin z dnia poprzedzającego badanie. Na podstawie zebranych informacji obejmujących: liczbę spożytych w ciągu dnia posiłków, długość przerw między posiłkami oraz liczbę spożytych posiłków zawierających: białko zwierzęce, mleko i przetwory mleczne oraz warzywa lub owoce, dokonano ogólnej oceny prawidłowości zestawienia całodziennych racji pokarmowych. Zgodnie z kryteriami opracowanymi przez

* Praca finansowana ze środków KBN w latach 2004-2005 jako projekt badawczy nr 2 PO5D 123 26

Szczygłową w modyfikacji Szewczyńskiego, ocenę całodziennego żywienia zbadanych uczniów sprowadzono do czterech kategorii jakości diety [7] Tab.I.

Tab. I Zasady przyjęte w charakterystyce całodziennego żywienia uczniów wg podziału Szewczyńskiego

Kategorie żywienia	Liczba posiłków	Przerwy między posiłkami	Liczba posiłków zawierających białko zwierzęce	Liczba posiłków zawierających mleko i jego przetwory	Liczba posiłków zawierających warzywa i/lub owoce
I (żywienie prawidłowe)	≥ 4	$\leq 4h$	≥ 3	≥ 1	≥ 2
II (żywienie zadowalające)	≥ 3	$> 4h$	≥ 3	≥ 1	≥ 2
III (żywienie niezadawalające)	≥ 3	$> 4h$	≥ 2	≥ 1	≥ 1
IV (żywienie złe)			pozostałe przypadki		

Analizę statystyczną danych przeprowadzono przy użyciu wieloczynnikowej analizy regresji logistycznej w programie Stata 7.0.

WYNIKI

Co dziesiąty zbadany uczeń ocenił swoją wiedzę na temat znajomości zasad prawidłowego żywienia jako bardzo dobrą, a niemal 60% jako dobrą. Według 28% zbadanych uczniów ich wiedza dotycząca żywienia była dostateczna, a jedynie 2,2% ankietowanych oceniło swoją wiedzę jako niedostateczną Tab.II.

Tab. II Samoocena wiedzy uczniów na temat znajomości zasad prawidłowego żywienia

Samoocena wiedzy nt. zasad prawidłowego żywienia	Zbadani uczniowie	
	N	%
Bardzo dobra	136	10,1
Dobra	802	59,4
Dostateczna	382	28,3
niedostateczna	30	2,2
RAZEM	1350	100,0

Wśród ankietowanych, którzy określili wysoko swoją wiedzę (bardzo dobrze lub dobrze) żywienie poprawne (I lub II kategoria żywienia) odnotowano u nieco ponad 42% uczniów, całodziennie diety niemal 28% zbadanych uczniów oceniono jako nieprawidłowe (III kategoria żywienia), a niemal 30% jako złe Tab.III.

Tab. III Ocena jakości żywienia (metodą kategorii żywienia) uczniów określających swoją wiedzę na temat zasad prawidłowego żywienia jako bardzo dobrą lub dobrą

Kategoria żywienia	Zbadani uczniowie	
	N	%
I + II (żywienie poprawne)	398	42,4
III (żywienie niezadawalające)	260	27,7
IV (żywienie złe)	280	29,9
RAZEM	938	100,0

Spośród zbadanych uczniów wyodrębniono grupę 540 osób (40%) wysoko oceniających swoją wiedzę na temat zasad żywienia (bardzo dobrze lub dobrze) i jednocześnie nieprawidłowo odżywiających się (III lub IV kategoria żywienia). Posługując się wieloczynnikową analizą regresji logitowej ustalono, że istotnie częściej wysoką samoocenę wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia oraz niewłaściwy sposób żywienia notowano wśród uczniów pochodzących z dolnej warstwy społecznej w porównaniu z uczniami z górnej warstwy (OR=1,7), natomiast rzadziej wśród chłopców w porównaniu z dziewczętami (OR=0,7) oraz wśród uczniów z rodzin, w których pracowali obydwój rodzice w porównaniu z uczniami pochodzącymi z rodzin, w których rodzina miała „inne źródła utrzymania” (OR=0,7). Wielkość miejsca zamieszkania zbadanych uczniów, struktura rodziny oraz liczba dzieci w rodzinie nie miały znaczącego wpływu na omawiane zagadnienia (Tab. IV).

Tab. IV Uwarunkowania wysokiej samooceny wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia i jednocześnie nieprawidłowego żywienia

Zmienna charakteryzująca warunki społeczno-bytowe		OR [95% C.I.]	Wartość p*
Miejsce zamieszkania (grupa referencyjna –Warszawa)	wieś	-	ns
	mniejsze miasta	-	ns
Warstwa społeczna (grupa referencyjna – górna warstwa społeczna)	warstwa dolna	1,7 [1,1,2,5]	0,01
Źródła utrzymania (grupa referencyjna – „inne źródła utrzymania”)	pracują obydwój rodzice	0,7 [0,5, 0,9]	0,02
	pracuje jedno z rodziców	-	ns
Struktura rodziny (grupa referencyjna –rodzina niepełna)	rodzina „pełna”	-	ns
Liczba dzieci (grupa referencyjna – jedno dziecko)	dwoje	-	ns
	troje lub więcej	-	ns
Płeć (grupa referencyjna – dziewczęta)	chłopcy	0,7 [0,5,1,0]	0,05

* różnice istotne statystycznie między grupami przyjęto na poziomie $p < 0,05$ (ns – różnice nieistotne statystycznie)
OR<1 oznacza, że szanse wystąpienia zdarzenia w grupie „niereferencyjnej” są mniejsze niż w grupie przyjętej za referencyjną
OR>1 oznacza, że szanse wystąpienia zdarzenia w grupie „niereferencyjnej” są większe niż w grupie przyjętej za referencyjną

OMÓWIENIE

Przedstawione wyniki wykazały, że ponad 2/3 zbadanych uczniów szkół ponadgimnazjalnych wysoko oceniło swoją wiedzę na temat zasad prawidłowego żywienia, określając ją jako dobrą lub bardzo dobrą. Niestety, jak podają inni autorzy, faktyczny poziom wiedzy dużej części młodzieży na temat założeń racjonalnego żywienia jest niewystarczający [4,6].

Badania wykazały, że znaczny odsetek młodzieży (58%) wyrażającej przekonanie o posiadaniu dużej wiedzy o zasadach prawidłowego żywienia, odżywia się nieprawidłowo. Ale nawet posiadanie wiedzy przez młodzież często nie łączy się z prawidłowym sposobem żywienia. Potwierdzają to wyniki innych badań. Jak podaje Gacek [4], ponad 92% zbadanej młodzieży licealnej wiedziało, że spożywanie mleka i jego pochodnych jest niezbędne dla zachowania zdrowia, mimo to 1/3 spośród nich spożywała tego typu produkty jedynie kilka razy w tygodniu lub rzadziej.

Jakie są zatem przyczyny utrudniające młodzieży przełożenie posiadanej wiedzy na temat zasad żywienia na świadomy wybór żywieniowy? Stwierdzone w przedstawionych badaniach zależności są zbieżne z wynikami innych autorów. Największy wpływ na kształtowanie codziennych zachowań zdrowotnych młodzieży ma środowisko rodzinne, a w mniejszym stopniu także szkoła i media [1]. Według badań Charzewskiego poziom wykształcenia rodziców istotnie różnicuje sposób żywienia dzieci. U dzieci z rodzin o niskim wykształceniu rodziców (warstwa dolna) częściej notuje się nieprawidłową jakość całodziennej diety w porównaniu z dziećmi z warstwy górnej [3]. Wysokie wykształcenie najczęściej łączy się z wyższym poziomem wiedzy na temat zachowań zdrowotnych. Notowany częściej niewłaściwy sposób żywienia wśród młodzieży pochodzącej z dolnej warstwy społecznej wiąże się ze znacznym wpływem rodziny na sposób żywienia ankietowanych. Podobnie sytuacja materialna często determinuje zachowania dotyczące sposobu żywienia członków rodziny. W rodzi-

nach, w których źródłem dochodów była praca obydwójga rodziców rzadziej notowano niewłaściwy sposób żywienia u uczniów wysoko oceniających swoją wiedzę na temat żywienia.

Młodzież ucząca się w szkołach średnich rozpoczyna samodzielne podejmowanie decyzji, również w sprawach dotyczących zachowań żywieniowych. Z badań prowadzonych między innymi w Państwowym Zakładzie Higieny wynika, iż znaczny odsetek młodzieży deklaruje potrzebę edukacji zdrowotnej, w tym żywieniowej [5]. Konieczne staje się zatem zintensyfikowanie edukacji w tym zakresie wśród uczniów. Aby jednak edukacja była skuteczna musi być dostosowana do potrzeb różnych grup młodzieży, w tym zwłaszcza do osób znajdujących się w trudnej sytuacji socjoekonomicznej [2].

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

1. Młodzież szkół ponadgimnazjalnych wysoko ocenia swoją wiedzę na temat zasad racjonalnego żywienia, choć często wiedza ta nie ma odzwierciedlenia we właściwym sposobie żywienia tej grupy.
2. Niezależnie od posiadanej przez młodzież wiedzy na temat zasad żywienia, istotny wpływ na jej sposób żywienia wywierało środowisko rodzinne, a w szczególności niski poziom wykształcenia rodziców oraz niedostateczna sytuacja materialna.
3. Konieczne jest zintensyfikowanie działań edukacyjnych z zakresu właściwego żywienia dostosowanych do potrzeb młodzieży pochodzących z różnych grup społecznych, w celu wykształcenia w nich potrzeby większej dbałości o swoje zdrowie.

PIŚMIENNICTWO

1. Bogusz R.: Zapotrzebowanie na szkolną edukację zdrowotną wśród wiejskich gimnazjalistów, Zdr. Publ., 2003, 113(1/2), 131-134
2. Kawczyńska-Butrym Z.: Zdrowie i edukacja zdrowotna z perspektywy socjologii zdrowia, W: Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. Stan i oczekiwania., KOWEZ, Warszawa 2001, 54-59
3. Charzewski J., Lewandowska J., Piechaczek H. i in.: Kontrasty społeczne rozwoju somatycznego i aktywności fizycznej dzieci 13-15 letnich, Wyd. AWF, Warszawa 2003
4. Gacek M.: Wiedza i nawyki żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie, Wych. Fiz. Zdrow., 2002, 12, 10-12
5. Supranowicz P., Miller M., Urban E.: Potrzeby uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej, *Pediatrica Polska*, 2000, 1, 15-23
6. Szczepańska B., Siwińska D., Majle B. i in.: Nutrition knowledge of youths practising various sports, *Pol. J. Food Nutr. Sci.*, 1997, 6/47, 125-133
7. Szewczyński J., Ostrowska A., Krechniak A. i in.: Assessment of diets of medical academy students. Part I. Results of qualitative assessment of diets., *Żyw. Człow. Metabol.*, 1990, 1, 38-45

STRESZCZENIE

Celem pracy było zaprezentowanie samooceny wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia oraz sposobu żywienia młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w odniesieniu do uwarunkowań społeczno-bytowych. Badania przeprowadzono wśród 1350 uczniów w wieku 16-18 lat z 60 losowo wybranych szkół ponadgimnazjalnych z województwa mazowieckiego. Stwierdzono, że uczniowie szkół ponadgimnazjalnych wysoko oceniali swoją wiedzę na temat zasad racjonalnego żywienia, choć często wiedza ta nie miała odzwierciedlenia we właściwym sposobie żywienia. Istotny wpływ na sposób żywienia zbadanych uczniów wywierało środowisko rodzinne, a w szczególności niski poziom wykształcenia rodziców oraz niedostateczna sytuacja materialna.

ABSTRACT

The aim of the study was to evaluate selfreported nutritional knowledge and eating habits of youth of upper secondary schools' in aspect to social determinants. One thousand three hundred fifty pupils aged between 16 and 18 years, from 60 randomly selected upper secondary schools from Mazowieckie Voivodoship, were polled. The analysis revealed that pupils of upper secondary schools assessed their nutritional knowledge very well, but their eating habits was frequently not satisfactory. The low level of parents' education and bad material situation had significant influence on youth nutrition.