

Zakład Psychologii Wychowawczej i Psychoprofilaktyki UMCS Lublin

VIOLETTA TUSZYŃSKA-BOGUĆKA

***Eating habits of secondary school pupils – in the context of foundation
civilization diseases' diet-preservation***

**Nawyki żywieniowe uczniów szkół ponadpodstawowych w świetle założeń
dietoprofilaktyki chorób cywilizacyjnych**

Obecnie ogromną rolę przywiązuje się do kształtowania tzw. kultury zdrowotnej. Wartości, społeczne komponenty, przekonania i wzory stały się podstawą koncepcji dobrostanu (well-being) i indywidualnej prewencji (self-preservation). Każde społeczeństwo posiada zatem kulturę zdrowotną (Przewoźniak, 2001). Zachowanie optymalnego stanu, zarówno w sensie funkcjonowania fizycznego, jak i psychicznego, wymaga prawidłowego odżywiania, regularnej i stałej aktywności fizycznej w dawce, dostosowanej do wieku i możliwości, właściwej profilaktyki zdrowotnej oraz umiejętności skutecznego zwalczania stresów (Carroll, Smith, 1993). Można więc powiedzieć, iż ważnymi elementami kultury zdrowotnej są: prawidłowe odżywianie, systematyczna aktywność fizyczna, odpowiednie warunki życia i nauki, prawidłowe i spójne oddziaływania wychowawcze szkoły i rodziny, odpowiednia praca służby zdrowia, rozbudowanie sieci poradnictwa i diagnostyki, zachowania, mające na celu ochronę i poprawę zdrowia oraz edukacja zdrowotna społeczeństwa (Chromiński, 2000). Środkami, które służą zachowaniu zdrowia, są więc takie elementy szeroko pojmowanej obyczajowości człowieka, jak skład jego diety oraz zachowania, związane z odżywianiem się, np. dzienna ilość posiłków, rytuały, związane z jedzeniem (np. wspólne posiłki), pory posiłków, itp.

Wymienione aspekty zasługują na szczególne zainteresowanie w odniesieniu do dzieci i młodzieży, a więc grup, podlegających najintensywniejszemu wzrostowi i rozwojowi. Prawidłowe, zbilansowane żywienie jest jednym z najważniejszych czynników z grupy determinant środowiskowych, decydujących o stanie zdrowia dziecka, poziomie i tempie jego fizycznego i psychicznego rozwoju, możliwościach percepcyjnych, które z kolei mają doniosłe znaczenie dla tempa i efektów uczenia się, a także samopoczuciu i stanie emocjonalnym (Kąkolowicz-Laskowska, Kwiatkowska, Piekarska, 2000). Określenie, jakie nawyki żywieniowe prezentują przedstawiciele rozmaitych grup wydaje się niezmiernie ważne wobec konieczności opracowania kampanii informacyjnej oraz programów profilaktycznych, promujących zdrowy styl życia, którego nieodłączną częścią jest dieta oraz zwyczaje żywieniowe.

MATERIAŁ I METODA

W celu określenia składu diety oraz wybranych zachowań, związanych z żywieniem, zbadano 103 dzieci w wieku 14-16 (M=14,65), uczniów gimnazjum, położonego na terenie wiejskim. Jako narzędzie badawcze posłużyła ankieta własnej konstrukcji. Badana młodzież wypełniała ją anonimowo. Ankieta składała się z 17 pytań, głównie o charakterze zamkniętym. Ankieta uwzględniła takie najważniejsze płaszczyzny codziennej diety młodzieży, jak: wybór produktów, zarówno pod względem ich rodzaju, jakości, jak i ilości; pojadanie między posiłkami; obecność świeżych owoców i warzyw; obecność produktów zbożowych o niskim stopniu przetworzenia; spożycie tłuszczów (poprzez smażenie potraw i spożycie chipsów, hot-dogów, parówek); obecność przetworów z pełnego mleka; spożycie kofeiny; atmosfera podczas posiłków oraz odżywianie w szkole (Carroll, Smith, 1993).

WYNIKI I DYSKUSJA

Zebrane przy pomocy ankiety dane zostały stabelaryzowane, zaś do analizy otrzymanych wyników posłużono się pakietem statystycznym SPSS for Windows.

Tab. 1. Ile właściwych posiłków zjadasz w ciągu dnia?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
dwa lub trzy	28	27,2	27,2
więcej niż trzy	47	45,6	72,8
jeden	2	1,9	74,8
bardzo różnie	26	25,2	100,0

Z reguły młodzież odżywia się dość regularnie (Tab. 1), spożywając najczęściej więcej niż trzy posiłki dziennie. Jednak ma ona niedobry zwyczaj pojadania między właściwymi posiłkami, wybierając na dodatek słodczyce, dostarczycieli często zbyt dużej ilości składników odżywczych (Tab. 2).

Tab. 2. Ile razy dziennie „przekąszasz” między posiłkami (np. ciastkiem lub batonikiem)?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
wcale	16	15,5	15,5
jeden lub dwa	49	47,6	63,1
trzy lub więcej	38	36,9	100,0

Tab.3. Jak często jadasz czerwone mięso, takie, jak wołowina, baranina, wieprzowina?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
dwa razy w tygodniu lub rzadziej	53	51,5	51,5
trzy, cztery razy w tygodniu	25	24,3	75,7
prawie codziennie	25	24,3	100,0

Wymienionych gatunków mięsa nie powinno się jadać częściej aniżeli 2 razy w tygodniu (ze względu na obecność nasyconych kwasów tłuszczowych). W domach niemal połowy badanych nie przestrzega się tej zasady (Tab. 3). Uzyskane dane wskazują także, iż duża część badanych (bo prawie 74%) najwyraźniej zbyt rzadko spożywa świeże warzywa lub owoce, wobec których zaleca się spożywanie co najmniej dwa razy dziennie (Tab. 4).

Tab. 4. Jak często jadasz świeże owoce i warzywa?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
dwa razy dziennie i częściej	27	26,2	26,2
prawie codziennie	66	64,1	90,3
mniej niż cztery razy w tygodniu	10	9,7	100,0

Tab. 5. Czy często jadasz takie produkty, jak brązowy, nie łuskany ryż, grube kasze, pieczywo razowe, płatki owsiane lub kukurydziane?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
co najmniej raz dziennie	13	12,6	12,6
3-6 razy w tygodniu	22	21,4	34,0
mniej niż trzy razy w tygodniu	26	25,2	59,2
nie jadam takich rzeczy	42	40,8	100,0

Niewątpliwie produkty o niskim stopniu przetworzenia nie cieszą się powodzeniem wśród badanej młodzieży (Tab. 5). Zdecydowana większość spośród badanych w ogóle nie uwzględnia ich w swoim jadłospisie. Popularne są natomiast potrawy smażone, spożywane prawie codziennie przez prawie połowę badanych (Tab. 6). Uwzględniają też oni w swoich jadłospisach parówki, hot-dogi czy chipsy (Tab. 7), spożywane przez około 80% badanej młodzieży „często” lub przynajmniej „czasami”.

Tab. 6. Ile razy w tygodniu jadasz smażone potrawy?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
prawie codziennie	45	43,7	43,7
ok. trzech razy w tygodniu	43	41,7	85,4
raz w tygodniu lub rzadziej	15	14,6	100,0

Tab. 7. Czy często jadasz hot - dogi, chipsy, parówki?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
tak	10	9,7	9,7
czasami	70	68,0	77,7
wcale nie jadam	23	22,3	100,0

Pocieszające jest, że duża grupa, bo przeszło połowa spośród badanych (około 55%), w swoim codziennym jadłospisie uwzględniła ryby, zastępując nim mięso (Tab. 8).

Tab. 8. Czy czasami jadasz ryby zamiast mięsa?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
tak	57	55,3	55,3
nie, nigdy	14	13,6	68,9
czasem	32	31,1	100,0

Równocześnie jednak zaznacza się tendencja do nadużywania przetworów z pełnego mleka, które pojawiają się więcej niż raz dziennie u niemal połowy (około 44%) młodzieży (Tab. 9).

Tab. 9. Jak często jadasz masło, pijesz pełne mleko lub używasz śmietany?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
więcej niż raz dziennie	46	44,7	44,7
większość dni w tygodniu	39	37,9	82,5
dwa razy w tygodniu lub rzadziej	14	13,6	96,1
nie jadam takich rzeczy	4	3,9	100,0

Należy jednak dodać na marginesie, iż badana młodzież prawdopodobnie ma na myśli głównie śmietanę lub masło, nie zaś spożywanie pełnego mleka. Wniosek ten można wysnuć, gdyż na pytanie dodatkowe, zawarte w ankiecie, jakie napoje spożywa badany, zaledwie dwie osoby (a więc niespełna 2%) odpowiedziało „mleko”. Fakt ten niepokoi, zważając, iż badaną grupę stanowiła młodzież wiejska, która ma do mleka lepszy, bo bezpośredni dostęp.

Tab. 10. Ile filiżanek (szklanek, kubków) herbaty lub coca-coli wypijasz dziennie?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
dwie lub mniej	26	25,2	25,2
trzy – cztery	36	35,0	60,2
więcej niż pięć	41	39,8	100,0

Tab. 11. Czy często jadasz słodycze, takie, jak czekolada, cukierki czy ciastka?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
codziennie lub prawie codziennie	49	47,6	47,6
ok. trzech razy w tygodniu	31	30,1	77,7
raz w tygodniu lub rzadziej	20	19,4	97,1
nie jadam takich rzeczy	3	2,9	100,0

Badani lubują się za to w spożywaniu słodyczy (Tab. 11), które najczęściej pochłaniają każdego dnia lub do drugiego dnia. Do tego dochodzi zdecydowane nadużycie napojów, zawierających kofeinę, gdyż spożycie więcej niż pięciu szklanek (a więc około 1 l) takich napojów raportuje aż 41% bada-

nych (Tab. 10). Na marginesie należy dodać, iż w dodatkowym, otwartym pytaniu o napoje, jakie lubi i jakie spożywa badana młodzież, najczęściej pojawiły się napoje typu: „Trzy cytryny” czy „Club Cola”. Są to słodkie i gazowane napoje, zwiększające ilość cukru w codziennej diecie. Niezmiernie rzadko, bo zaledwie w dwu przypadkach (a więc w około 1,9%) padła odpowiedź „woda mineralna” oraz „mleko”. Zastraszająco często, bo aż w 27 przypadkach (około 26%) badana młodzież twierdzi, iż pija kawę. Jest to zjawisko nader zastanawiające, gdy uświadomimy sobie, że chodzi o młodych ludzi w wieku 14-16 lat! Nasuwa się pytanie, czy kawa, a więc napój stanowczo dlań nieodpowiedni, jest używana w domu, za zgodą rodziców, czy też spożywana w innych sytuacjach. Pamiętać jednak należy, że badania wykonane były w środowisku wiejskim, ubogim w takie możliwości spędzania wolnego czasu, jak kawiarnie czy kluby towarzyskie.

Tab. 12. Czy zdarza Ci się:

		Częstość	Procent	Procent skumulowany
Jeść późną nocą?	tak	32	31,1	31,1
	czasem	39	37,9	68,9
	nie	32	31,1	100,0
Jeść w pośpiechu (np. śniadania)?	tak	40	38,8	38,8
	czasem	50	48,5	87,4
	nie	13	12,6	100,0

Młodym respondentom zbyt często zdarza się także jedzenie w nerwowej atmosferze, a więc w pośpiechu lub też o zbyt późnej porze (Tab. 12).

Tab. 13. Czy zawsze przynosisz do szkoły drugie śniadanie?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
tak	40	38,8	38,8
czasami	50	48,5	87,4
wcale	13	12,6	100,0

Przynoszenie do szkoły drugiego śniadania jest stałym obyczajem jedynie 40% badanych młodych ludzi. Oznacza to, iż więcej niż połowa spośród nich albo śniadania nie je w ogóle, albo też zastępuje je kupowanymi w przerwach słodyczami, czy, rzadziej owocami.

Tab. 14. Co zjadasz najczęściej na drugie śniadanie?

	Częstość	Procent	Procent skumulowany
kanapki z domu	52	50,5	50,5
drożdżówki i inne rodzaje słodkiego pieczywa	27	26,2	76,7
owoce	11	10,7	87,4
słodycze	5	4,9	92,2
nie jadam drugiego śniadania	8	7,8	100,0

Jeśli chodzi o zwyczaj spożywania drugiego śniadania w szkole, to duża, bo aż 50% grupa młodzieży przynosi je i spożywa jedynie „czasami”. Prawdopodobnie w tym czasie spożywają oni słodkie pieczywo lub inne słodycze, o czym dobitnie mówi Tab. 14.

WNIOSKI

Wnioskiem z niniejszych badań może być stwierdzenie, iż badana młodzież szkół ponadpodstawowych w wieku 14-16 lat wyraźnie wykazuje istnienie błędów oraz szkodliwych nawyków żywieniowych. Młodzież wyraźnie nadużywa słodczy oraz napojów, zawierających kofeinę, spożywa zbyt dużo potraw, zawierających tłuszcz, bądź przygotowanych w najprostszy i najmniej zdrowy sposób (smażonych). W codziennej diecie preferuje produkty wysoko przetworzone, co bardzo podnosi wartość odżywczą posiłków. Nadużywanie kofeiny (w coca-coli, herbacie, a nawet kawie) doprowadzić może na dłuższą metę do problemów z koncentracją uwagi, drażliwości, problemów z zasypianiem, co w efekcie podnosi ryzyko powstania tzw. wtórnych objawów emocjonalnych. Nonszalancki stosunek

do drugiego śniadania, spożywanego w szkole, stosunkowo częste sytuacje jedzenia w nadmiernym pośpiechu, bądź w ogóle rezygnacji z posiłku jeszcze podnoszą poziom wymienionego ryzyka. W efekcie nie dziwi wciąż zwiększająca się ilość problemów zdrowotnych młodzieży, takich, jak otyłość, problemy stomatologiczne, zaś w sferze psychologicznej – wciąż zwiększająca się grupa uczniów z tzw. niespecyficznymi problemami w nauce.

Opisana sytuacja łamie stereotyp „zdrowego, wiejskiego życia”, powszechnie panującego w świadomości społecznej. Okazuje się więc, iż młodzież wiejska w zasadzie nie korzysta z dostępnych szerzej na wsi, aniżeli w środowisku miejskim, nieprzetworzonych produktów, i w coraz większym stopniu (jeżeli nie całkowicie) dogoniła młodych mieszkańców miast, jeśli chodzi o spożycie napojów gazowanych, słodczy i chipsów.

Opisana sytuacja sugeruje, iż koniecznym jest uświadamianie rodziców, odpowiedzialnych za styl życia rodziny, jak należy planować i organizować życie grupy rodzinnej, jakie produkty uwzględniać w diecie, jakich zaś unikać, jakie sposoby przygotowywania żywności preferować oraz jakich codziennych sytuacji życiowych unikać, aby zmniejszać napięcia, towarzyszące codziennemu życiu, aby tworzyć tzw. prozdrowotny styl życia rodziny. Badania sugerują także, iż działania o charakterze informacyjnym w równym stopniu winny dotyczyć rodzin, zamieszkałych tereny wiejskie, jak i miejskie.

BIBLIOGRAFIA

1. Carroll S., Smith T. (1993). Jak żyć zdrowo. wyd. Muza, Warszawa
2. Chromiński Z. (2000). Podstawowy miernik zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży. (w:) Mierniki zachowań zdrowotnych/ Materiały Krajowej Konferencji Naukowej, Warszawa, 9-10 grudnia 1999, Warszawa
3. Kąkolowicz-Laskowska B., Kwiatkowska B., Piekarska J. (2000). Śniadanie ucznia jako wykładnik zdrowia i stylu życia. (w:) Mierniki zachowań zdrowotnych/ Materiały Krajowej Konferencji Naukowej, Warszawa, 9-10 grudnia 1999, Warszawa
4. Przewoźniak L. Udział nauk o zachowaniu w zdrowiu publicznym. (w:) A. Czupryna, S. Poździejch, A. Ryś, W.C. Włodarczyk (2001) (red.) Zdrowie publiczne. Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Versalius, Kraków

STRESZCZENIE

W kształtowaniu kultury zdrowotnej poczesne miejsce zajmuje dieta oraz nawyki żywieniowe – ważny składnik ludzkiego zdrowia. Określenie go wydaje się być szczególnie ważne w grupie dzieci i młodzieży, podlegających intensywnemu wzrostowi i rozwojowi. Badania wykazały istnienie wielu błędów żywieniowych oraz niewłaściwych nawyków, związanych z jedzeniem, w grupie 14 - 16 letniej młodzieży wiejskiej.

SUMMARY

The diet and eating habits are a very important factors in the proces of health culture's creation. Those aspects seems to be especially important in the group of children and youth – individuals, who develop very intensively. The results of conducted research indicates, that in the group of 14-16 y.o. teenagers, living in the countryside, the wrong eating habits take place quite often, and their meals are often composed of wrong components.