

---

ANNALES  
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA  
LUBLIN - POLONIA

VOL. LIX, SUPPL. XIV, 82

SECTIO D

2004

---

Zakład Pielęgniarstwa Położniczo- Ginekologicznego Katedry Macierzyństwa i Prokreacji,  
Wydział Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu Akademii Medycznej w Lublinie.

Kierownik Zakładu: dr hab. n. med. Henryk Wiktor

Kierownik Katedry: prof. dr hab. n. med. Grzegorz Jakiel

KATARZYNA DOŃKA, CELINA ŁEPECKA- KLUSEK, HENRYK WIKTOR

---

*Domestic conditions for the nutrition style of youth*

---

Rodzinne uwarunkowania odżywiania młodzieży

Prawidłowe odżywianie jest zasadniczym czynnikiem warunkującym zarówno rozwój fizyczny i umysłowy człowieka jak również odporność i zachowanie sprawności do późnego wieku [4]. Należy podkreślić, że odżywianie w dzieciństwie i wczesnej młodości warunkuje w sposób szczególny stan zdrowia w późniejszym życiu [2, 3, 9].

Odżywianie człowieka jest uwarunkowane przez wiele czynników, takich jak: czynniki demograficzne (pochodzenie społeczne, wielkość rodziny), przyrodniczo-techniczne (miejsce zamieszkania, stopień uprzemysłowienia i urbanizacji), społeczno-psychologiczne (poziom wiedzy, stopień wykształcenia), ekonomiczne (dochody ludności, relacje cenowe) oraz tryb życia i zwyczaje kulturowe [3, 7].

**Celem pracy** była analiza odżywiania młodzieży gimnazjalnej zależnie od miejsca zamieszkania, wielkości rodziny i wykonywania przez matkę pracy zawodowej.

**MATERIAŁ I METODYKA**

Badaniami objęto 100 uczniów Gimnazjum w Pliszczynie w wieku 15 - 17 lat, spośród których 75 (75,0%) zamieszkiwało na wsi, zaś 25 (25,0%) w mieście. Spośród objętych badaniami gimnazjalistów 30 (30,0%) pochodziło z rodzin liczących do czterech osób, natomiast 70 (70%) z większych rodzin. Matki 55 (55,0%) badanych pracowały zawodowo, zaś 45 (45,0%) nie pracowały.

Badania przeprowadzono z zastosowaniem kwestionariusza ankiety własnego autorstwa. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy, a dobór osób losowy.

Uzyskane wyniki badań poddano analizie statystycznej testem jednorodności  $\chi^2$ . Przyjęto 5% ryzyko błędu wnioskowania,  $p < 0,05$  uznano za istotne statystycznie.

**WYNIKI BADAŃ**

Wyniki analizy współzależności pomiędzy odżywianiem gimnazjalistów a miejscem zamieszkania, liczbą członków w rodzinie i wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej przedstawiono w Tabeli I.

Tabela I. Ocena odżywiania a miejsce zamieszkania, liczba członków rodziny i praca zawodowa matki

Odżywianie	Miejsce zamieszkania				Liczba członków rodziny				Praca zawodowa matki			
	wieś n = 75		miasto n = 25		do 4 osób n = 30		więcej niż 4 osoby n = 70		tak n = 55		nie n = 45	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
prawidłowe n = 79	59	78,7	20	80,0	25	83,3	54	77,1	37	67,3	42	93,3
nieprawidłowe n = 21	16	21,3	5	20,0	5	16,7	16	22,9	18	32,7	3	6,7
Istotność różnic	p = 0,89				p = 0,49				p = 0,001			

Badania wykazały, że 79 gimnazjalistów odżywiało się prawidłowo, tzn. zgodnie z podstawowymi zasadami prawidłowego odżywiania. Natomiast odżywianie 21 gimnazjalistów zostało uznane za nieprawidłowe.

Analiza współzależności wykazała, że prawidłowość odżywiania badanych pozostawała wysoce istotnie statystycznie ( $p=0,001$ ) związana z wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej, przy czym istotnie częściej prawidłowo odżywiali się badani, których matki nie pracowały zawodowo. Natomiast prawidłowość odżywiania badanych nie była istotnie statystycznie związana z miejscem zamieszkania ( $p=0,89$ ) oraz z liczbą członków rodziny ( $p=0,49$ ).

Współzależność pomiędzy rodzajem najczęściej spożywanych posiłków a miejscem zamieszkania, liczbą członków w rodzinie i wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej przedstawiono w Tabeli II.

Tabela II. Rodzaj najczęściej spożywanych posiłków a miejsce zamieszkania, liczba członków rodziny i praca zawodowa matki

Posiłki	Miejsce zamieszkania				Liczba członków rodziny				Praca zawodowa matki			
	wieś n = 75		miasto n = 25		do 4 osób n = 30		więcej niż 4 osoby n = 70		tak n = 55		nie n = 45	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
gotowane n= 53	40	53,3	13	52,0	15	50,0	38	54,3	21	38,2	32	71,1
smażone n = 30	23	30,7	7	28,0	9	30,0	21	30,0	19	34,5	11	24,5
suchy prowiant n = 17	12	16,0	5	20,0	6	20,0	11	15,7	15	27,3	2	4,4
Istotność różnic	p = 0,99				p = 0,86				p = 0,001			

Badania wykazały, że 53% badanych najczęściej spożywało posiłki gotowane, 30% smażone, zaś 17% suchy prowiant.

Analiza współzależności wykazała, że rodzaj spożywanego posiłku był wysoce istotnie statystycznie ( $p=0,001$ ) związany z wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej. Natomiast nie pozostawał w istotnej statystycznie współzależności z miejscem zamieszkania ( $p=0,99$ ) oraz z liczbą członków rodziny ( $p=0,86$ ).

Wyniki badania współzależności pomiędzy częstością przygotowywania posiłków a miejscem zamieszkania, liczbą członków w rodzinie i wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej przedstawiono w tabeli III.

Tabela III. Częstość przygotowywania posiłków a miejsce zamieszkania, liczba członków rodziny i praca zawodowa matki

Częstość przygotowywania posiłków:	Miejsce zamieszkania				Liczba członków rodziny				Praca zawodowa matki			
	wieś n = 75		miasto n = 25		do 4 osób n = 30		więcej niż 4 osoby n = 70		tak n = 55		nie n = 45	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
codziennie n = 65	50	66,7	15	60,0	18	60,0	47	67,1	28	50,9	37	82,2
nie-codziennie = 35	25	33,3	10	40	12	40,0	23	32,9	27	49,1	8	17,8
Istotność różnic	p = 0,56				p = 0,49				p = 0,001			

Badania wykazały, że w domach 65% badanych codziennie przygotowywano posiłki, zaś w domach 35% badanych nie przygotowywano codziennie posiłków.

Analiza współzależności wykazała, że częstość przygotowywania posiłków była wysoce istotnie statystycznie ( $p=0,001$ ) związana z wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej. Natomiast nie pozostawała w istotnej statystycznie współzależności z miejscem zamieszkania ( $p=0,56$ ) oraz z liczbą członków rodziny ( $p=0,49$ ).

Wyniki badania współzależności pomiędzy spożywaniem jednego gotowanego posiłku dziennie a miejscem zamieszkania, liczbą członków rodziny i wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej przedstawiono w Tabeli IV.

Tabela IV. Spożywanie jednego gotowanego posiłku dziennie a miejsce zamieszkania, liczba członków rodziny i praca zawodowa matki

Jeden gotowany posiłek dziennie	Miejsce zamieszkania				Liczba członków rodziny				Praca zawodowa matki			
	wieś n = 75		miasto n = 25		do 4 osób n = 30		więcej niż 4 osoby n = 70		tak n = 55		nie n = 45	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
tak n = 82	60	80,0	22	88,0	28	93,3	54	77,1	43	78,2	39	86,7
nie n = 18	15	20,0	3	12,0	2	6,7	16	22,9	12	21,8	6	13,3
Istotność różnic	p = 0,55				p = 0,05				p = 0,27			

Badania wykazały, że 82% badanych spożywało jeden gotowany posiłek dziennie, zaś 18% badanych nie spożywało jednego gotowanego posiłku dziennie.

Analiza współzależności wykazała, że największa częstość spożywania jednego gotowanego posiłku dziennie była w przypadkach rodzin liczących do czterech osób, ale różnica ta była na granicy istotności statystycznej ( $p=0,05$ ). Natomiast spożywanie jednego gotowanego posiłku dziennie nie pozostawało w istotnej statystycznie współzależności z miejscem zamieszkania ( $p=0,55$ ) oraz z wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej ( $p=0,27$ ).

Wyniki badania współzależności pomiędzy różnorodnością spożywanych posiłków a miejscem zamieszkania, liczbą członków rodziny i wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej przedstawiono w Tabeli V.

Tabela V. Różnorodność spożywanych posiłków a miejsce zamieszkania, liczba członków rodziny i praca zawodowa matki

Różnorodność posiłków	Miejsce zamieszkania				Liczba członków rodziny				Praca zawodowa matki			
	wieś n = 75		miasto n = 25		do 4 osób n = 30		więcej niż 4 osoby n = 70		tak n = 55		nie n = 45	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
tak n = 71	54	72,0	17	68,0	21	70,0	50	71,4	33	60,0	38	84,4
nie n = 29	21	28,0	8	32,0	9	30,0	20	28,6	22	40,0	7	15,6
Istotność różnic	p = 0,7				p = 0,89				p = 0,007			

Badania wykazały, że 71% badanych spożywało różnorodne posiłki, zaś w odżywianiu 29% badanych nie było różnorodności spożywanych posiłków.

Analiza współzależności wykazała, że spożywanie przez badanych różnorodnych posiłków było istotnie statystycznie ( $p=0,007$ ) związane z wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej. Natomiast nie pozostawało w istotnej statystycznie współzależności z miejscem zamieszkania ( $p=0,7$ ) oraz z liczbą członków rodziny ( $p=0,89$ ).

## DYSKUSJA

Przeprowadzone badania własne wykazały, że większość gimnazjalistów odżywiała się zgodnie z podstawowymi zasadami prawidłowego odżywiania. Prawidłowość odżywiania badanych była istotnie uwarunkowana wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej i częściej prawidłowo odżywiali się gimnazjaliści, których matki nie pracowały zawodowo. Natomiast miejsce zamieszkania oraz z liczbą członków rodziny pozostawały bez wpływu na prawidłowość odżywiania. Jednakże 21% gimnazjalistów odżywiała się w sposób niezgodny z podstawowymi zasadami prawidłowego odżywiania. Błędy żywieniowe młodzieży mogą być również uwarunkowane ukształtowaniem wadliwych nawyków żywieniowych w okresie dzieciństwa [8].

Ponadto badania wykazały, że również rodzaj spożywanego posiłku oraz częstość przygotowywania posiłków były istotnie uwarunkowane wykonywaniem przez matkę pracy zawodowej. Natomiast miejsce zamieszkania oraz z liczbą członków rodziny pozostawały bez wpływu na rodzaj i częstość przygotowywania posiłków w domu. Należy podkreślić, że

codziennie przygotowywano gotowane posiłki częściej w domach gimnazjalistów, których matki nie pracowały zawodowo.

Sposób przygotowywania posiłków ma bardzo duży wpływ na ich wartość odżywczą [6]. Gotowanie jest jednym z najlepszych sposobów przygotowania termicznego produktów do spożycia. Procesy fizyczne i chemiczne związane z gotowaniem czynią posiłek łatwo strawnym oraz zwiększają jego walory smakowe. Podczas gotowania przenikają do wywaru substancje mineralne, takie jak: sód, potas, wapń, magnez, fosfor oraz związki organiczne: witaminy, pektyny, cukry proste, kwasy organiczne, substancje azotowe [10,12]. Inną istotną zaletą gotowania jest to, że spożycie przez ucznia gorącego posiłku z następowym zachowaniem dłuższej przerwy w jedzeniu przyczynia się do większej aktywności i wydajniejszego procesu uczenia się [9]. W naszej kulturze zwykle gotowanym posiłkiem jest obiad, który często stanowi także jedyny moment, kiedy cała rodzina spotyka się przy wspólnym stole. Jest to bardzo korzystna praktyka, albowiem spożywanie posiłków w towarzystwie osób bliskich poprawia apetyt i procesy trawienne [2].

Jednakże stosunkowo duży odsetek (30%) badanych spożywał najczęściej posiłki smażone a 17% suchy prowiant. Ponadto w domach 35% badanych nie przygotowywano codziennie posiłków.

Częste spożywanie smażonych potraw nie jest korzystne dla zdrowia. Smażenie w tłuszczu podnosi znacznie kaloryczność potraw i prowadzi do powstawania akroleiny, której ostry i duszący zapach zmienia smak pokarmu, a ponadto jest substancją toksyczną dla organizmu [10,12]. Wielu autorów zwraca uwagę, że najbardziej niekorzystne jest kilkukrotne smażenie na tym samym tłuszczu. Takie postępowanie prowadzi do znacznie zwiększenia związane ze smażeniem powstawanie największych trucizn biologicznych, jakimi są wolne rodniki tlenowe [1, 5, 12].

Ponadto badania własne wykazały, że różnorodność spożywanych posiłków była większa w rodzinach gimnazjalistów, których matki nie pracowały zawodowo.

Urozmaicenie posiłków warunkuje prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego człowieka i zapewnia dostarczenie różnorodnych niezbędnych dla organizmu substancji pokarmowych. Barwa, smak, zapach i konsystencja pożywienia wpływają korzystnie na proces przyswajania pokarmów w organizmie. Dlatego nie należy powtarzać tej samej potrawy podczas kilku najbliższych dni [1,7]. Z kolei odsmażanie i odgrzewanie posiłków obniża ich jakość i wartość odżywczą. Ponadto ogranicza pożądaną w prawidłowym żywieniu różnorodność posiłków [2].

Przeprowadzone badania własne wskazują na konieczność większego zwrócenia uwagi na problematykę odżywiania młodzieży w naszej populacji.

## WNIOSKI

Wykonywanie przez matkę pracy zawodowej oraz liczba członków rodziny powyżej czterech osób są zasadniczymi czynnikami ograniczającymi prawidłowe odżywianie młodzieży.

Istnieje konieczność większego zwrócenia uwagi na problematykę odżywiania młodzieży w naszej populacji.

## PIŚMIENNICTWO

1. Celejowa I.: Klucz do zdrowego żywienia. Oficyna Wyd. ABA, Warszawa 2001.

2. Charzyńska-Gula M.: Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej. Katedra i Zakład Pielęgniarstwa Społecznego Akademii Medycznej w Lublinie, Lublin 1997.
3. Duda G., Gertig H., Maruszewska M., Przysławski J.: Wartość odżywcza całodziennych racji pokarmowych dzieci szkolnych. Cz. I. Składniki podstawowe. Żywność Człowieka i Metabolizm, 1997, 4, 427 - 436.
4. Gertig H., Gawęcki J.: Słownik terminów żywieniowych. PWN, Warszawa 2001.
5. Janicki K., Rewerski W.: Medycyna naturalna. PZWL, Warszawa 2001.
6. Karmelita – Kaktulska K., Swulińska – Kaktulska A.: Żywność młodzieży na podstawie badań i spostrzeżeń Studium WGD AR w Poznaniu. Nowiny Lekarskie, 1997, 66, 2, 163 - 168.
7. Korczak C. W.: Higiena – ochrona zdrowia. PZWL, Warszawa 1990.
8. Latański M.: Zdrowie publiczne. Akademia Medyczna w Lublinie, Lublin 1999.
9. Stopnicka B., Szamrej I. K., Jerulank I.: Ocena jakości żywienia dzieci ze szkół podstawowych – promujących zdrowia i innych wybranych szkół podstawowych z terenu województwa białostockiego, w świetle badań ankietowych przeprowadzonych przez Wojewódzką Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Białymstoku w latach 1997 i 1998. Żywność Żywność a Zdrowie, 1999, 3, 282 - 291.
10. Szewczyński J., Skrodzka Z.: Higiena żywienia. PZWL, Warszawa 1995.
11. Woynarowska B.: Profilaktyka w pediatrii. PZWL, Warszawa 1998.
12. Wysocka H., Ozimek I.: Czy wiesz co jeść?. Prószyński i S-ka, Warszawa 2000.

### **STRESZCZENIE**

Odżywianie w dzieciństwie i wczesnej młodości warunkuje w sposób szczególny stan zdrowia w późniejszym życiu.

Celem pracy była analiza odżywiania młodzieży gimnazjalnej zależnie od miejsca zamieszkania, wielkości rodziny i wykonywania przez matkę pracy zawodowej.

Badaniami objęto 100 uczniów Gimnazjum w wieku 15 - 17 lat. Badania przeprowadzono z zastosowaniem kwestionariusza ankiety własnego autorstwa. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy, a dobór osób losowy. Uzyskane wyniki badań poddano analizie statystycznej testem jednorodności  $\chi^2$ . Przyjęto 5% ryzyko błędu wnioskowania,  $p < 0,05$  uznano za istotne statystycznie.

Badania wykazały, że wykonywanie przez matkę pracy zawodowej oraz liczba członków rodziny powyżej czterech osób są zasadniczymi czynnikami ograniczającymi prawidłowe odżywianie młodzieży. Ponadto uzyskane wyniki badań własnych wskazują, że istnieje konieczność większego zwrócenia uwagi na problematykę odżywiania młodzieży w naszej populacji.

### **SUMMARY**

The study was carried out among 110 pupils of the third class grammar – school in Pliszczyn, in the age between 15 - 17 years . The study was carried out on the basis of the author's questionnaire interview.

The study showed that the children of non - working mothers more frequently than children of working mothers assessed their nutrition style as rational diet. The same conclusion regards kind of meal, frequency of meal preparation and variety of a diet. Whereas, consumption of one cooking meal daily depended on the number of persons in the family – less than four persons in a family.