

Zakład Podstaw Wychowania Zdrowotnego Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu  
University School of Physical Education in Poznań. Department of Health Education

ALICJA KAISER

*Eating habits of working class families compared  
to current dietary recommendations*

---

**Zachowania żywieniowe w rodzinach robotniczych  
na tle aktualnych zaleceń dietetyków**

Spośród zachowań zdrowotnych sposób żywienia wydaje się szczególnie zakorzeniony w społeczno-kulturowych obyczajach, zwyczajach i nawykach każdego społeczeństwa (patrz: B.Uramowska-Żyto 1995, A.Ostrowska 1999). W ostatniej dekadzie zaistniało w Polsce wiele zmian społeczno-gospodarczych, które mogą wpływać na sposób odżywiania się naszego społeczeństwa, szczególnie młodszych pokoleń. Chodzi tu m.in. o zwiększenie asortymentu i dostępności różnych produktów spożywczych, eklektyczny wpływ reklamy, wprowadzenie żywności typu „fast food”. Równocześnie pojawia się ogromnie dużo informacji, porad czy zaleceń żywieniowych (różnej wartości merytorycznej) w prasie codziennej, kobiecej oraz wydawnictwach popularno-naukowych. Ponadto edukacja żywieniowa staje się ważnym zagadnieniem realizowanym aktualnie w szkole w ramach tzw. ścieżki prozdrowotnej (Rozporządzenie MENiS Nr 625 z dnia 21 maja 2001r.). Różne formy edukacji w sposób szczególnie skupiają się w środowisku rodzinnym, które już we wczesnym okresie socjalizacji kształtuje postawy względem żywienia, zgodne z kulturą i obyczajami danego środowiska społecznego (L. Narojek 1995). Rodzina stanowi bowiem najważniejszy „pas transmisyjny”, który służy przekazywaniu wzorców następnemu pokoleniu (R.K. Merton 2002). Obecnie coraz częściej obserwujemy zjawisko „zderzenia się” rodzinnej tradycji żywieniowej z aktualnymi zaleceniami dietetyków.

Społeczna edukacja zdrowotna nie zawsze w jednakowym stopniu dociera do różnych grup społecznych. Łatwo zauważyć, że stosunkowo najrzadziej tego rodzaju działania dostrzegane są w środowiskach uboższych ekonomicznie i słabiej wykształconych. Taką szczególną grupę stanowią rodziny robotnicze, gdzie w sposób szczególny należy uwzględnić wpływ transmisji międzypokoleniowej, który w tym środowisku jest na ogół znaczący (Z. Tyszka 1979).

**Celem pracy** jest próba oceny relacji między elementami rodzinnej tradycji żywieniowej w środowisku robotniczym a aktualnymi zasadami prawidłowego żywienia.

**MATERIAŁ**

Badania przeprowadzono wśród 100 rodzin robotniczych z województwa wielkopolskiego, w obrębie których 300 osób wypełniło ankiety. Dodatkowe kryteria kwalifikacyjne: pełna struktura rodziny, posiadające dziecko w wieku 18-25 lat.

## METODA

Uwzględniono ogólne zasady metodologiczne socjologicznej analizy rodziny i procesów życia rodzinnego (Z. Tyska 1997). Zastosowano technikę ankiety (opracowanie Zakładu Podstaw Wychowania Zdrowotnego AWF Poznań) oraz studium przypadku. Zebrany materiał empiryczny poddano analizie ilościowej (test  $\chi^2$ , test Fishera, test u) oraz jakościowej. Opracowano trzy modele określające zachowania żywieniowe badanych, uwzględniając: zasady żywienia wg „Złotej Karty Prawidłowego Żywienia” (1997), „Piramidy Zdrowia” (W. Zatoński 1998) oraz „Zalecenia żywieniowe dla osób dorosłych” - Komitet Żywienia Człowieka PAN, Instytut Żywności i Żywienia, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych.

## WYNIKI

### STRUKTURA SPOŻYCIA WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

W celu określenia sposobu żywienia respondentów oceniano strukturę spożycia produktów żywnościowych, uwzględniając stosunek badanych do wymienionych poniżej podstawowych elementów współczesnej diety człowieka:

Tab. 1 Struktura spożycia podstawowych produktów (zestawienie procentowe)

		codzien- nie	3-4 razy w tyg.	1-2 razy w tyg.	rzadziej	nie spo- żywam
mleko, kefir, ser biały	rodzice	24,5	24,0	31,5	16,0	4,0
	dzieci	30,0	33,0	25,0	11,0	1,0
jogurt	rodzice	6,0	8,5	20,5	37,5	25,0
	dzieci	18,0***	14,0	34,0*	27,0	7,0***
sery żółte	rodzice	2,5	21,5	44,0	27,0	4,0
	dzieci	9,0*	28,0	36,0	19,0	7,0
tłuszcze roślinne (margaryny, oleje)	rodzice	51,0	16,0	16,5	14,5	0,5
	dzieci	43,0	22,0	16,0	14,0	5,0
tłuszcze zwierzęce (masło, smalec)	rodzice	37,0	19,5	11,5	18,5	7,0
	dzieci	38,0	13,0	12,0	22,0	15,0
chleb biały (zwykły)	rodzice	82,5	7,0	3,5	2,5	3,5
	dzieci	69,0**	12,0	5,0	8,0*	6,0
chleb ciemny (z pełnego przemiału)	rodzice	6,5	8,0	16,5	38,5	30,0
	dzieci	12,0	17,0**	11,0	40,0	20,0
musli, płatki zbożowe	rodzice	2,5	2,5	7,5	22,5	63,5
	dzieci	4,0	8,0*	13,0	47,0***	28,0***
wędliny z wieprzowiny (szynka, kielbasa itp.)	rodzice	19,0	48,5	22,0	7,5	2,5
	dzieci	18,0	37,0*	24,0	18,0**	3,0
wędliny z drobiu (szynka, kielbasa)	rodzice	5,5	31,0	35,0	23,5	4,0
	dzieci	9,0	40,0	29,0	14,0*	8,0
mięso czerwone (wołowina, wieprzowina)	rodzice	6,5	25,0	38,0	26,5	3,0
	dzieci	2,0	13,0*	36,0	39,0*	10,0*
mięso z drobiu (kurczak, indyk)	rodzice	4,0	25,5	56,0	13,5	0,5
	dzieci	0	16,0*	63,0	16,0	5,0*

ryby	rodzice	1,0	3,5	47,0	48,0	0,5
	dzieci	0	2,0	41,0	54,0	3,0
ziemniaki	rodzice	42,0	41,5	12,0	3,0	0,5
	dzieci	23,0**	50,0	17,0	7,0	3,0
kasze, ryż	rodzice	1,5	6,0	40,5	42,5	8,5
	dzieci	1,0	15,0**	37,0	38,0	9,0
produkty mączne (makarony, pierogi)	rodzice	0,5	8,0	45,5	39,0	4,0
	dzieci	2,0	9,0	48,0	36,0	5,0
warzywa, surówki	rodzice	26,0	51,0	20,0	2,5	0,5
	dzieci	36,0	37,0*	22,0	5,0	0
rośliny strączkowe (soja, fasola, groch, so- czewica)	rodzice	2,5	4,5	24,0	60,0	8,0
	dzieci	1,0	4,0	27,0	61,0	7,0
owoce	rodzice	39,5	28,5	24,5	7,5	0
	dzieci	49,0	29,0	17,0	4,0	1,0
soki owocowe, warzywne	rodzice	18,5	21,0	22,5	26,5	11,5
	dzieci	25,0	37,0**	20,0	13,0**	5,0
wodę mineralną, źródłaną	rodzice	15,5	15,5	12,5	31,5	25,0
	dzieci	39,0***	20,0	9,0	22,0	10,0**
coca-cola, pepsi, fanta itd.	rodzice	1,0	4,5	11,5	28,5	53,5
	dzieci	8,0**	20,0***	24,0*	36,0	12,0***
słodczyce	rodzice	15,5	32,5	24,5	19,0	8,0
	dzieci	29,0**	42,0	13,0*	14,0	2,0*

Test u istotność różnic między pokoleniami \* $p \leq 0,05$ , \*\* $p \leq 0,01$ , \*\*\* $p \leq 0,001$

Analiza statystyczna przeprowadzona testem u wykazała najbardziej istotne różnice w spożyciu następujących produktów:

- jogurt: częściej występuje w codziennej diecie dzieci ( $p \leq 0,001$ );
- chleb biały: codziennie spożywa go ponad 80% rodziców i niecałe 70% dzieci ( $p \leq 0,01$ );
- chleb ciemny: częściej występuje w diecie młodszego pokolenia ( $p \leq 0,01$ );
- musli i płatki zbożowe: ponad 60% rodziców deklaruje, że w ogóle ich nie spożywa, wśród dzieci takiej odpowiedzi udzieliło 28% ( $p \leq 0,001$ );
- woda mineralna: prawie 40% dzieci i tylko 15% rodziców codziennie pije wodę mineralną ( $p \leq 0,001$ );
- coca-cola, pepsi, fanta: ponad połowa rodziców deklaruje, że w ogóle nie pije tych napojów, a wśród dzieci takiej odpowiedzi udzieliło tylko 12% ( $p \leq 0,001$ );
- słodczyce: prawie dwa razy więcej dzieci spożywa je codziennie (wśród rodziców 15,5%, wśród dzieci prawie 30%,  $p \leq 0,01$ ).

Nie zauważa się natomiast znaczących różnic pomiędzy rodzicami a dziećmi w konsumpcji tłuszczu zwierzęcych i roślinnych (codziennie spożywa je odpowiednio niecałe 40% i ponad 45% badanych). Ponadto dostrzega się nadal bardzo niski poziom konsumpcji ryb w obu pokoleniach.

## OCENA JAKOŚCI ZDROWOTNEJ ŻYWIENIA W RODZINACH ROBOTNICZYCH

Dokonując bardziej całościowej oceny sposobu odżywiania się badanych opracowano następującą klasyfikację:

Model I- sposób odżywiania korzystny dla zdrowia – kryteria:

- mleko lub(i) jogurt lub(i)ser codziennie
- tłuszcze roślinne przynajmniej 3-4razy w tygodniu
- chleb ciemny przynajmniej 3-4razy w tygodniu
- mięso czerwone nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu
- ryby przynajmniej 1-2 razy w tygodniu
- warzywa przynajmniej 3-4razy w tygodniu
- owoce przynajmniej 3-4razy w tygodniu
- soki owocowe, woda mineralna przynajmniej 3-4razy w tygodniu
- słodycze nie częściej niż 1-2razy w tygodniu

Klasyfikując respondentów przyjęto zasadę: należy spełnić co najmniej 7 z wymienionych wyżej kryteriów.

Model II - sposób odżywiania zdecydowanie odbiegający od przyjętych aktualnie standardów – kryteria:

- mleko, jogurt, ser rzadziej niż 1raz w tygodniu
- tłuszcze roślinne rzadziej niż 1raz w tygodniu
- chleb ciemny rzadziej niż 1 raz w tygodniu
- mięso czerwone częściej niż 3 razy w tygodniu
- ryby rzadziej niż 1 raz w tygodniu
- warzywa 1-2 razy w tygodniu lub rzadziej
- owoce 1-2 razy w tygodniu lub rzadziej
- soki owocowe, woda mineralna 1-2 razy w tygodniu lub rzadziej
- słodycze 3-4 razy w tygodniu lub częściej

Klasyfikując respondentów przyjęto zasadę: należy spełnić co najmniej 7 z wymienionych wyżej kryteriów.

Model III – pozostałe osoby

Oto uzyskane wyniki:

Tab.2 ocena jakości zdrowotnej żywienia w rodzinach robotniczych (zestawienie procentowe)

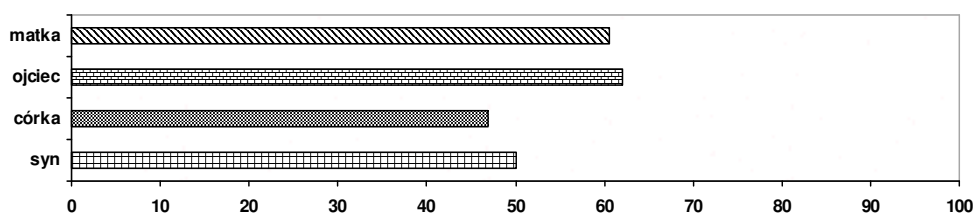
	rodzice	dzieci
model I	19,5	30,0
model II	22,5	15,0
model III	58,0	55,0

Test  $\chi^2$   $p \leq 0,01$

Otrzymane wyniki wskazują na częstsze występowanie wśród młodszego pokolenia bardziej korzystnego dla zdrowia sposobu odżywiania się. Wśród dzieci taki model żywienia charakteryzuje 30% badanych. Odsetek rodziców reprezentujących ten sposób żywienia wynosi niecałe 20%. Zdecydowanie niekorzystne dla zdrowia preferencje żywieniowe odnotowano u 15% dzieci oraz u 22% rodziców.

Elementy rodzinnej tradycji żywieniowej w rodzinach robotniczych

Analizując zachowania żywieniowe w rodzinach robotniczych interesujące wydało się także to, jaki jest stosunek badanych do rodzinnej tradycji żywieniowej (rycina 1).



Ryc. 1 odsetek osób kontynuujących rodzinną tradycję w zakresie żywienia

Na pytanie „Czy tradycja dotycząca żywienia, którą wyniosłeś z domu rodzinnego jest nadal utrzymywana?” nieco ponad połowa respondentów odpowiedziała twierdząco (wśród rodziców ponad 60%, wśród dzieci prawie 50%). Warto w tym miejscu przytoczyć kilka wypowiedzi badanych uzyskanych poprzez metodę studium przypadku, które wskazują, że rodzinna tradycja w zakresie żywienia często odbiega od aktualnych zaleceń dietetyków:

„Moi rodzice po ślubie zamieszkali u babci, która przygotowywała posiłki dla mnie i rodziców, więc śmiało mogę powiedzieć, że przez ponad 30 lat mojego życia to babcia kształtowała nawyki żywieniowe w mojej rodzinie. Dopiero starość wykluczyła ją z kuchennego królestwa. Jednak jej wpływ do dziś widoczny jest w tym co i w jakich ilościach jemy, raczej tłusto i dużo, ale tak najbardziej lubimy”, „Rodzina moja i mojego męża pochodzą z Wilna i do dziś preferujemy takie potrawy jak: różnorodne pierogi polewane gęstą śmietaną, suto okraszone bliny i dużo mięsa”, „Moja żona gotuje tak jak jej babcia. Jemy dużo mięsa i kiełbas”.

Na podstawie wypowiedzi badanych zauważa się także, że część osób z różnych przyczyn modyfikuje rodzinną tradycję żywieniową. Poniższe cytaty wskazują na niektóre z nich: „Babcia prowadziła nasz dom ze szczególnym uwzględnieniem gotowania, robiąc to wspaniale. Robiła potrawy, które dzisiaj na moim stole są rzadkością, głównie z powodu braku czasu”, „Moja mama zmienia naszą tradycyjną kuchnię polską na bardziej zdrową, lekkostrawną ze względu na zalecenia lekarza”, „Tyle teraz nowości w sklepach, że gotuje się inaczej”, „Córka zmienia naszą kuchnię na zdrowszą, jemy więcej warzyw i owoców”, „Jedzenie jest dziś drogie i trudno sobie kupić to na co ma się ochotę”.

## WNIOSKI

1. W żywieniu rodzin robotniczych dostrzega się zarówno elementy tradycji, jak i wpływ edukacji żywieniowej oraz zmieniającego się rynku i możliwości nabywczych rodzin.
2. Rodzice rzadziej niż ich dzieci odżywiają się w sposób zgodny z aktualnymi zaleceniami dietetyków.
3. Młodsze pokolenie częściej spożywa produkty, które od niedawna w szerszym asortymencie dostępne są w sprzedaży (jogurt, musli, ciemne pieczywo, woda mineralna, napoje gazowane, słodczyce). W wielu rodzinach nastąpiło zatem zakłócenie międzypokoleniowej transmisji w zakresie żywienia.

## PIŚMIENNICTWO

1. Merton R.K., Teoria socjologiczna i struktura społeczna. PWN, Warszawa, 2002.

2. Narojek L., Społeczno-psychologiczne uwarunkowania postaw względem żywienia. Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna, 1995, nr 5-6, s.91-100.
3. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie. Wyd. IFiS PAN, Warszawa, 1999.
4. Rozporządzenie MENiS Nr 625 Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 21 maja 2001 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz. U. nr 61z dnia 19 czerwca 2001r.).
5. Tyszka Z., Socjologia rodziny. PWN, Warszawa, 1979.
6. Tyszka Z., System metodologiczny poznańskiej szkoły socjologicznych badań nad rodziną. Poznańska Drukarnia Naukowa, 1997.
7. Uramowska-Żyto B., Zachowania żywieniowe i edukacja żywieniowa z perspektywy socjologicznej. Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna, 1995, nr 5-6, s.53-64.
8. Zatoński W., Dieta śródziemnomorska. Zdrowa Żywność. Zdrowy Styl Życia, 1998, nr 3.
9. Złota Karta Prawidłowego Żywienia - wprowadzenie, Czynniki ryzyka, Pismo Polskiego Towarzystwa Badań nad Miazdżycą, 1997, nr 3-4.

### STRESZCZENIE

Celem pracy jest próba oceny relacji między rodzinną tradycją żywieniową w środowisku robotniczym a aktualnymi zasadami prawidłowego żywienia. Badania przeprowadzono wśród 100 rodzin z województwa wielkopolskiego. Zastosowano technikę ankiety oraz studium przypadku. Zebrany materiał empiryczny poddano analizie ilościowej (test  $\chi^2$ , test Fishera, test u) oraz jakościowej. Opracowano trzy modele określające zachowania żywieniowe badanych, uwzględniając aktualne zalecenia dietetyków. W żywieniu rodzin robotniczych dostrzega się zarówno elementy tradycji, jak i wpływ edukacji żywieniowej oraz zmieniającego się rynku i możliwości nabywczych rodzin. Młodsze pokolenie częściej prezentuje bardziej korzystny dla zdrowia sposób żywienia. W wielu rodzinach nastąpiło zakłócenie transmisji międzypokoleniowej w zakresie żywienia.

### SUMMARY

The purpose of this work was an attempt to compare traditional eating habits within working class families to modern dietary recommendations. This research, based on questionnaire and case study methods, was carried out among one hundred families from the region of Wielkopolska. The collected material was later analyzed (by means of  $\chi^2$ , Fisher and u – tests) both quantitatively and qualitatively. As a result, models defining eating habits of the surveyed group were created, taking into account current dietary recommendations. Eating habits within working class families were defined as mostly traditional ones. However, it was discovered that eating behaviors of these families were influenced by modern dietary education, changing market situation and the families' buying force. The younger generation more often follows healthier eating habits. In numerous families cross-generational eating tradition was discovered to be broken.