

*Joanna Wyka<sup>1,2</sup>, Elżbieta Grochowska - Niedworok<sup>1</sup>, Ewa Malczyk<sup>1</sup>,  
Marta Misiarz<sup>1</sup>, Natalia Szczęсна<sup>1</sup>*

## CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYCIA PRODUKTÓW TYPU FAST FOOD PRZEZ MŁODZIEŻ MĘSKĄ

<sup>1</sup>Instytut Dietetyki, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie  
Kierownik: dr hab. n. farm. E. Grochowska-Niedworok, prof. PWSZ w Nysie

<sup>2</sup>Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu  
Kierownik: prof. dr hab. n. farm. J. Biernat

*Celem pracy była ocena częstotliwości spożycia żywności typu fast food wśród młodzieży męskiej (n=124) uczniów Zespołu Szkół Mechanicznych. Oceny dokonano za pomocą badania historii żywienia, w tym częstotliwości spożycia.*

*Wśród respondentów zaobserwowano nieprawidłowe nawyki żywieniowe, do których należą: częste spożywanie żywności typu fast food i przekąsek między głównymi posiłkami oraz konsumpcja słodkich, kolorowych napojów gazowanych. Produkty takie jak: frytki i smażone kurczaki spożywane były najczęściej. Wśród 17,8% badanych wykazano zwyczaj nie spożywania I śniadania.*

Hasła kluczowe: fast food, młodzież, częstotliwości spożycia  
Key words: fast food, adolescents, intake frequency

Prawidłowy sposób odżywiania to odpowiednio zbilansowana dieta pod względem podaży energii, makroskładników i składników mineralnych oraz witamin. Jakość posiłków spożywanych w ciągu dnia oraz ilość spożywanej żywności mają podstawowe znaczenie w bilansowaniu racji pokarmowej. Racja pokarmowa każdego człowieka powinna zawierać różnorodne produkty spożywcze zawarte w piramidzie zdrowego żywienia, aby zapewniać prawidłowy rozwój oraz zapobiegać niedoborom oraz nadmiarom żywieniowym (1).

Wiek młodzieńczy to bardzo ważny okres w życiu człowieka, ponieważ właśnie na tym etapie życia utrwalają się zachowania żywieniowe prozdrowotne, jak również szkodliwe dla zdrowia. Młodzież w wieku szkolnym coraz więcej czasu spędza poza domem, sprzyja to częstszej konsumpcji żywności typu fast food (2). Produkty żywnościowe typu fast food charakteryzują się wysoką wartością energetyczną, dużą zawartością tłuszczu i soli kuchennej, cukru przy jednoczesnej niskiej zawartości błonnika pokarmowego, składników mineralnych oraz witamin. Żywność ta zawiera szkodliwe dla zdrowia kwasy tłuszczowe typu trans i akrylamid (3). Akrylamid powstaje w wysokoskrobiowych produktach w przebiegu podwyższonego procesu termicznego, powyżej 120°C (4). Na podstawie badań toksykologicznych, akrylamid sklasyfikowano jako związek m.in. neurotoksyczny i prawdopodobnie rakotwórczy dla człowieka (5). Częste spożywanie żywności fast

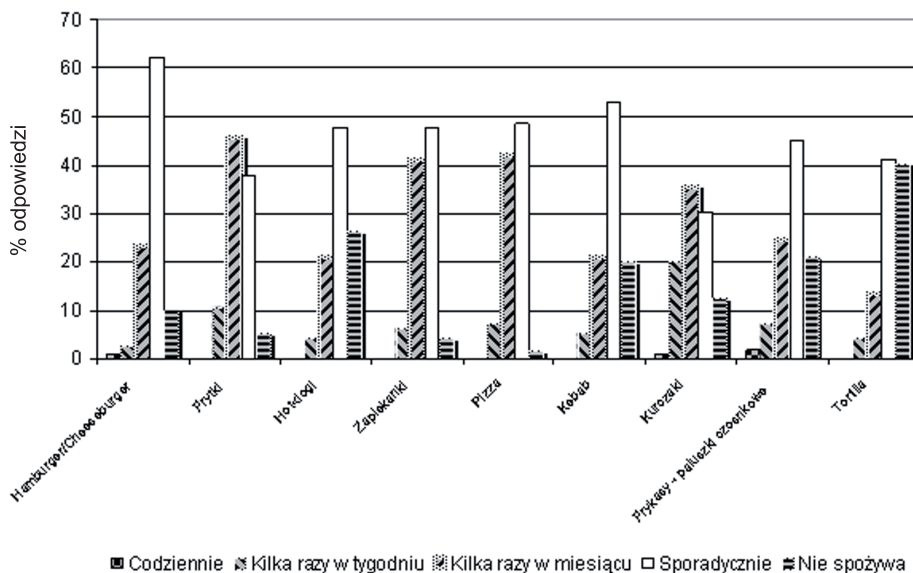
food prowadzi do chorób określanych mianem żywienia-zależnych. Do schorzeń tych zalicza się otyłość, cukrzycę insulinoniezależną oraz choroby układu sercowo – naczyniowego, u podłoża których znajduje się zaburzony bilans energetyczny organizmu. Główną przyczyną otyłości u dzieci jest nadmiar energii pobieranej z pożywienia w stosunku do zapotrzebowania organizmu (90% przypadków), mała aktywność fizyczna oraz pojadanie między posiłkami (6).

## MATERIAŁ I METODY

Częstotliwość spożycia różnego rodzaju produktów żywnościowych zaliczanych do żywności Fast food oraz przekąsek określono na podstawie historii żywienia, uwzględniając typowe częstotliwości spożycia. Uzyskano 124 prawidłowo wypełnione wywiady żywieniowe. W badaniu wzięła udział młodzież męska w wieku 16 – 20 lat. Dodatkowo dokonano oceny stanu odżywiania badanej grupy chłopców za pomocą wskaźnika BMI, wykorzystując aktualne siatki centylowe (7, 8). Masę ciała i wzrost badanych chłopców uzyskano z badań bilansów szkolnych.

## WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Miejscem spożywania posiłków takich jak I śniadanie, obiad oraz kolacja dla 94,4% badanych był dom, w szkole posiłki te spożywało 3,2% uczniów, w restauracji typu fast food główne posiłki spożywało 0,8% respondentów, w innym miejscu np. u rodziny, spożywanie posiłków zadeklarowało 1,6% chłopców. Wśród ankietowanych 2-3 posiłki w ciągu dnia spożywało 30,6% respondentów, natomiast 4-5 posiłków konsumowało 69,4% badanej młodzieży. Największa grupa chłopców spożywała obiad (98,4%). Niepokojącym jest fakt, iż 17,8% uczniów w badaniach własnych deklaroowało nie spożywanie pierwszego śniadania. W badaniach *Gacek i Fiedor* (9) przeprowadzonych w grupie 123 chłopców w wieku 14 – 18 lat z Olsztyna wykazano, iż tylko 46,3% respondentów preferowało model 4-5 posiłków w ciągu dnia. Ankietowani częściej spożywali 3 posiłki (48,8%). W badaniach *Wołowskiego i Jankowskiej* (10) przeprowadzonych w Gdańsku w grupie 115 uczniów w wieku 15 – 16 lat uzyskano bardzo podobne wyniki dotyczące częstości spożycia głównych posiłków. Pierwsze śniadanie spożywało 83,5% ankietowanych, obiad spożywało 97,4% respondentów, kolację 93% badanych. Najrzadziej spożywanym posiłkiem w tych oraz własnych badaniach był podwieczorek. W badaniach *Sochackiej-Tatary i Stypuły* (11) przeprowadzonych wśród 639 uczniów krakowskich szkół wykazano, że 10,3% respondentów nie konsumowało pierwszego śniadania, przy czym najczęściej z tego posiłku rezygnowała młodzież z technikum. Spożycie produktów fast food w badaniach własnych deklaroowało 88% badanych, z czego 49,5% ankietowanych żywność tą spożywało sporadycznie, 34,7% kilka razy w miesiącu, 13% kilka razy w tygodniu oraz 2,8% codziennie. Częstotliwość oraz rodzaj spożywanego dań fast food przedstawiono na Ryc. 1.

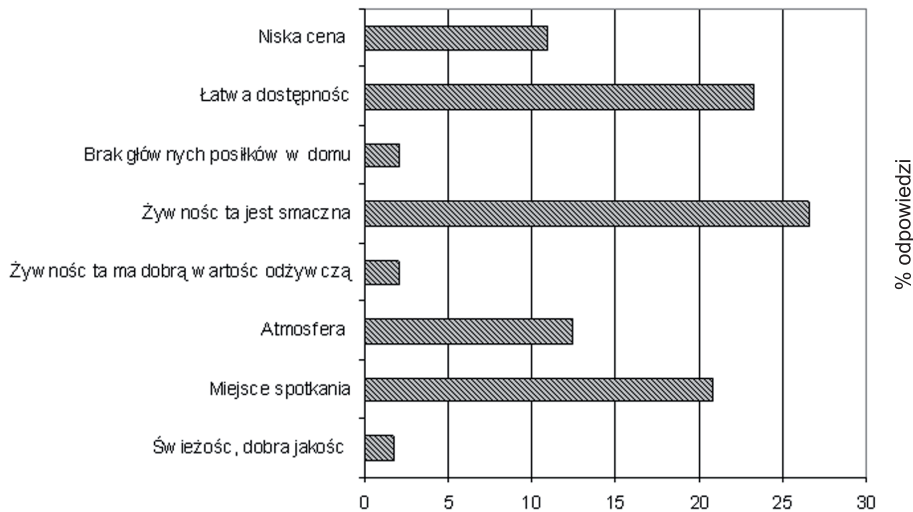


Ryc. 1. Rodzaj oraz częstotliwość spożycia wybranych dań fast food

Fig. 1. Frequency of consumption of selected fast food

W badaniach *Wierzbickiej i Stosio* (12), które zostały przeprowadzone w 2004r. w grupie 247 uczniów w wieku 15 – 18 lat (127 dziewcząt i 120 chłopców) w Warszawie, wykazano, iż 84% ankietowanych korzystało z barów oraz restauracji. W badaniach przeprowadzonych przez *Gacek i Fiedor* (9) wykazano, że 90,3% chłopców deklaroowało spożycie produktów o wysokim stopniu przetworzenia. Jednakże 75,6% z nich produkty te konsumowało czasami, częste spożycie deklaroowało 14,7% chłopców. Połowa ankietowanych chłopców w niniejszym badaniu stwierdziła, że żywność typu fast food sporadycznie zastępowała im główne posiłki, 11% osób zadeklarowało, że fast foody zastępowały główny posiłek kilka razy w miesiącu, 4,6% osób - kilka razy w tygodniu. Natomiast 28,4% badanej młodzieży stwierdziło, że żywność typu fast food nie zastępuje im głównych posiłków. Spożywanie przekąsek między głównymi posiłkami deklaroowało 85% badanych. Częstość spożywania przekąsek wynosiła odpowiednio: codziennie 35%, kilka razy w tygodniu 40%, kilka razy w miesiącu 11%, sporadycznie 14% grupy. Według przeprowadzonych badań młodzież najczęściej sięgała po owoce i warzywa (40,6%), na drugim miejscu znalazły się chipsy oraz czekoladowe batony (33,9%), następnie ankietowani wybierali produkty mleczne (17,9%), zapiekanki i hot – dogi (5,7%) oraz inne przekąski (1,9%). Spożycie słodkich, kolorowych napojów gazowanych deklaroowało 89,5% respondentów. Częstość spożywania tych napojów wynosiła odpowiednio: codziennie 28,8%, kilka razy w tygodniu 38,7%, kilka razy w miesiącu 20,8%, sporadycznie 11,7% badanych.

Na wybór żywności typu fast food wpływ miało wiele czynników, które przedstawiono na ryc. 2. Zdaniem znacznej grupy badanych chłopców żywność typu fast food jest smaczna (26%) i łatwo dostępna (23%), m.in. w sklepiku szkolnym.



Ryc. 2. Czynniki mające wpływ na wybór żywności fast food w badanej grupie chłopców  
 Fig. 1. Factors influencing the choice of food fast food in the group of boys

Badania *Wierzbickiej* i *Stosio* (12) potwierdzają wyniki własnych spostrzeżeń, gdyż 49% ankietowanych kierowało się walorami sensorycznymi przy wyborze żywności typu fast food.

W badaniach własnych wykazano, że znaczna część badanych uczniów (59,7%) uważała, iż dobrze się odżywia, 16,9% respondentów nie zgodziła się z tą deklaracją, natomiast 23,4% badanych uczniów nie potrafiła ocenić swojego sposobu odżywiania. Odmienne wyniki uzyskano w badaniu *Czarnieckiej – Skubiny* i *Namysław* (13), w których 42,3% ankietowanych oceniło, że odżywia się nieprawidłowo a 36,7% uczniów było przekonanych, że przestrzega zasad racjonalnego żywienia.

Na podstawie wskaźnika BMI obliczonego w grupie chłopców w wieku 16 – 18 lat (76% grupy) i porównania do aktualnych siatek centylowych stwierdzono, że 69,5% chłopców posiadało masę ciała w normie, 8,4% posiadało nadwagę, natomiast 22,1% było otyłymi. Wśród mężczyzn w wieku 19 – 20 lat (24% grupy) do oceny stanu odżywienia wykorzystano wskaźnik BMI z obowiązującą klasyfikacją WHO (7). Wykazano, że 3,4% z nich miało niedowagę, 65,6% uczniów posiadało prawidłową masę ciała, nadwaga dotyczyła 24,1% z nich, natomiast otyłość 6,9% badanych.

## WNIOSKI

1. Wśród badanej młodzieży męskiej obserwuje się spożywanie żywności typu fast food między głównymi posiłkami. Znaczącym czynnikiem wyboru żywności fast food były walory smakowe oraz łatwa dostępność do tego typu żywności.

2. Wśród 1/3 badanych wykazano nadwagę lub otyłość, która najprawdopodobniej była konsekwencją nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

3. Istnieje pilna potrzeba edukacji żywieniowej młodzieży oraz modyfikacji asortymentu sklepików szkolnych.

J. Wyka, E. Grochowska - Niedworok,  
E. Malczyk, M. Misiarz, N. Szczęsna

#### FREQUENCY OF CONSUMPTION OF FAST FOOD MEALS IN MALE YOUTH

##### Summary

The aim of this study was to assess the frequency of consumption of fast foods among young men aged 16-20 years and attending the Mechanical School Complex (124 correctly completed questionnaires were obtained). Among the respondents there were observed abnormal eating habits, including: frequent consumption of fast foods, snacking between meals and consumption of sweet, colorful carbonated drinks. The most popular dishes turned out to be French fries and fried chicken. Another problem observed was not eating breakfast that was declared by 17.8% of the respondents.

##### PIŚMIENNICTWO

1. Całyniuk B, Grochowska-Niedworok E, Bialek A i wsp.: Piramida żywienia – wczoraj i dziś. *Prob. Hig. Epidemiol.*, 2011; 92 (1): 20-24. –2. Kośmider A, Gronowska – Senger A.: Postawa wobec żywności typu „fast – food” i jej popularność wśród młodzieży szkolnej z rejonu Mazowsza. *Roczn. PZH*, 2005; 56(2): 139 – 148. –3. Szostak – Węgierek D, Cybulska B, Zdrojewski T, Kopec G, Podolec P.: Dlaczego w polskich szkołach nie powinna być sprzedawana żywność typu fast food ? *Kardiol. Pol*, 2009; 67: 337 – 343. –4. Tajner – Czopek A, Kita A, Lisińska G.: Wpływ typu oleju na zawartość akrylamidu oraz barwę smażonych produktów przekąskowych. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2009; 42(3): 498-502. – 5. Biernat J, Wyka J, Figurska – Ciura D.: Conditions of acrylamide synthesis in food and its effects on live organisms. *Pol. J. Food Nutr. Sci.* 2007; 57 (4): 27-30. –6. Jarosz M, Kłosiewicz – Latoszek L.: Otyłość. Zapobieganie i leczenie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2009. –7. Sikorska – Wiśniewska G.: Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży. *Zywność Technologia Jakość*, 2007; 6(55): 71-80. –8. Kułaga Z., Różdżyńska A., Palczewska I., Grajda A., Gurzkowska B., Napieralska E., Litwin M., Grupa Badaczy OLAF: Siatki centylowe wysokości, masy ciała i wskaźnika masy ciała dzieci i młodzieży w Polsce – wyniki badania OLAF. *Standardy medyczne/Pediatrya* 2010; 7: 690-700. –9. Gacek M, Fiedor M.: Charakterystyka sposobu odżywiania się młodzieży w wieku 14 – 18 lat. *Roczn. PZH*, 2005; 56( 1): 49 – 55. –10. Wołowski T, Jankowska M.: Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. Część I. Zachowania młodzieży związane z odżywianiem. *Probl. Hig. Epidemiol*, 2007; 88 (1): 64 – 68. –11. Sochacka –Tatara E, Stypuła A.: Zaburzenia odżywiania wśród uczniów szkół krakowskich – część ogólnopolskich badań zaburzeń odżywiania wśród młodzieży. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2010; 91(3): 591 – 595. –12. Wierzbicka E, Stosio A.: Spożycie produktów typu fast food przez wybraną grupę młodzieży szkolnej z rejonu Warszawy. *Żyw. Człow, Metab.*, 2007; 34 ( 1/2): 182 – 187. –13. Czarniecka – Skubina E, Namysław I.: Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich. *Zywność. Nauka. Technolog. Jakość*, 2008; 6 (61): 129 – 143.

Adres: 51-630 Wrocław, ul. Chelmońskiego 37/41.