

Rafał Iłow, Bożena Regulska-Iłow, Katarzyna Płonka, Jadwiga Biernat

OCENA ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH GIMNAZJALISTÓW Z OLEŚNICY

Katedra i Zakład Bromatologii i Dietetyki Akademii Medycznej we Wrocławiu
Kierownik: prof. dr hab. *J. Biernat*

Celem pracy była ocena zwyczajów żywieniowych młodzieży gimnazjalnej z Oleśnicy. Grupę badaną stanowiło 113 uczniów, w tym 65 dziewcząt i 48 chłopców. Do oceny zwyczajów żywieniowych zastosowano metodę wywiadu żywieniowego. Analiza zwyczajów żywieniowych w badanej grupie młodzieży wykazała istnienie nieprawidłowości takich jak: niskie spożycie pieczywa razowego, warzyw, owoców, produktów mlecznych, wody mineralnej oraz wysokie spożycie masła.

Hasła kluczowe: zwyczaje żywieniowe, żywienie, młodzież gimnazjalna.
Key words: dietary habits, nutrition, lower secondary school students.

Wyniki badań sugerują, że w większości krajów dieta młodych ludzi nie sprzyja harmonijnemu, zdrowemu rozwojowi. Złe nawyki żywieniowe utrwalone w dzieciństwie i młodości polegające na nieprawidłowym doborze produktów i ich niewłaściwych, wzajemnych proporcjach, w wieku dorosłym zwiększają ryzyko wystąpienia otyłości i jej następstw takich jak: choroby sercowo-naczyniowe (ChSN), nowotwory, osteoporoza, cukrzyca typu II. Racjonalny sposób żywienia, aktywny styl życia i unikanie palenia są podstawowym sposobem na obniżenie występowania czynników ryzyka ChSN, dlatego objęcie młodzieży szczególną opieką edukacyjną w tym zakresie pozwoli obniżyć zachorowalność na ChSN w wieku dorosłym (1).

Celem prowadzonych badań była ocena zwyczajów żywieniowych uczniów gimnazjum w aspekcie profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych.

MATERIAŁ I METODY

Dokonano oceny zwyczajów żywieniowych w grupie uczniów Gimnazjum Nr 2 w Oleśnicy. Badanie przeprowadzono w okresie od marca do kwietnia 2005 roku. Grupę badaną stanowiło 113 uczniów, w tym 65 dziewcząt i 48 chłopców. Przeprowadzone badanie było anonimowe i dobrowolne. Przed badaniem uczniowie zostali poinformowani o celu przeprowadzanego badania i sposobie wypełniania ankiety. Średni wiek, wzrost masa, ciała i BMI badanych dziewcząt wynosiły odpowiednio: 14,1±1,0 lat; 163,5±6,7 cm; 52,2±10,4 kg i 19,5±3,2 kg/m², chłopców natomiast: 14,6±0,8 lat; 172,3±8,1 cm; 59,5±12,7 kg i 20,0±3,5 kg/m².

Ocenę zwyczajów żywieniowych przeprowadzono metodą wywiadu żywieniowego. Pytania oceniające zwyczaje żywieniowe zostały opracowane na podstawie „Złotej Karty Prawidłowego Żywienia” (2). Do analizy statystycznej danych użyto programu komputerowego Statistica v. 6.0 firmy Statsoft.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Z analizy liczby spożywanych posiłków w ciągu dnia wynika, że w badanej grupie osób 9,2% dziewcząt i 4,2% chłopców spożywało mniej niż 3 posiłki/dzień, pozostali spożywali trzy lub więcej posiłków. Zgodnie z zaleceniami zawartymi w Złotej Karcie Prawidłowego Żywienia, codziennie należy spożyć co najmniej trzy posiłki, w tym koniecznie pierwsze śniadanie. W innym polskim badaniu 10,5% osób w wieku 15–19 lat spożywało mniej niż trzy posiłki w ciągu dnia, trzy posiłki dziennie natomiast spożywało 47,9% a więcej niż trzy 41,6% badanych (3).

W tabeli I przedstawiono zwyczajową częstość spożywania posiłków w ciągu dnia przez gimnazjalistów. W badanej grupie regularne spożywanie śniadań, deklarowało zaledwie 63,1% dziewcząt i 72,9% chłopców. Jest to niekorzystne, zwłaszcza w tej grupie wiekowej, ponieważ zwyczajowe spożywanie śniadań wiąże się z: lepszym samopoczuciem i wyższą średnią ocen uczniów (4), z niższą wartością współczynnika BMI i z większą podażą wapnia i błonnika (5) oraz z wpływem na zdolność logicznego rozumowania i możliwości intelektualne (6). Częstość spożycia śniadania przez gimnazjalistów z Oleśnicy jest zbliżona do rezultatów badań przeprowadzonych wśród licealistów z Oleśnicy (7) oraz gimnazjalistów z Legnicy

Tab e l a I. Zwyczajowa częstość spożywania posiłków w ciągu dnia w badanej grupie, wyrażona w procentach
Tab l e I. Customary frequency of daily meals in the investigated group expressed as percentage

	Posiłki	Jadam codziennie	Jadam nieregularnie	Nie jadam w ogóle
Dziewczęta n = 65	Pierwsze śniadanie	63,1	29,2	7,7
	Drugie śniadanie	58,5	35,4	6,2
	Obiad	93,9	6,2	0,0
	Podwieczorek	27,7	47,7	24,6
	Kolacja	67,7	23,1	9,2
	Obiadokolacja	7,7	24,6	67,7
	Pojadanie	38,5	41,5	20,0
Chłopcy n = 48	Pierwsze śniadanie	72,9	22,9	4,2
	Drugie śniadanie	43,8	35,4	20,8
	Obiad	100,0	0,0	0,0
	Podwieczorek	14,6	62,5	22,9
	Kolacja	93,8	6,3	0,0
	Obiadokolacja	2,1	31,3	66,7
	Pojadanie	47,9	39,6	12,5

i Wrocławia (8). Dla porównania wśród uczniów kanadyjskich codzienne spożycie pierwszego śniadania deklarowało tylko 36,1% dziewcząt i 48,8% chłopców (9), natomiast wśród szwedzkiej młodzieży 96% spożywało je regularnie (10).

W tabeli II przedstawiono częstość spożycia produktów zbożowych w posiłkach. W badanej grupie 41,6% dziewcząt i 33,4% chłopców deklarowało spożycie produktów zbożowych w mniej niż trzech posiłkach dziennie. Wskazuje to na niewystarczające pobranie węglowodanów, czego konsekwencją może być wykorzystywanie białka na cele energetyczne, a nie budulcowe. Gimnazjaliści z Oleśnicy najchętniej spożywali pieczywo białe (58,5% dziewcząt i 62,5% chłopców), a spożycie tylko razowego pieczywa było bardzo niskie. Wśród licealistów z Oleśnicy natomiast pieczywo białe spożywało 36% dziewcząt i 56,6% chłopców (7). Pieczywo razowe ze względu na dużą zawartość błonnika i na znacznie niższy indeks glikemiczny w porównaniu z pieczywem białym i jest zalecane w racjonalnym żywieniu, szczególnie młodzieży otyłej i o małej aktywności fizycznej.

Tabela II. Deklarowana częstość spożycia produktów zbożowych w ciągu dnia w badanej grupie, wyrażona w procentach

Table II. Declared frequency of a daily consumption of cereals in the investigated group expressed as percentage

	w 1 posiłku	w 2 posiłkach	w 3 posiłkach	w 4 posiłkach	w \geq 5 posiłkach	Nieregularne spożycie
Dziewczęta n = 65	7,7	33,9	38,5	15,4	1,5	3,1
Chłopcy n = 48	6,3	27,1	41,7	14,6	6,3	4,2

W badanej grupie gimnazjalistów podaż produktów mlecznych była nieprawidłowa, ponieważ 32,3% dziewcząt i 18,8% chłopców nie spożywało mleka, kefiru lub jogurtu albo czyniło to nieregularnie. Około 48% dziewcząt i 54,2% chłopców deklarowało spożycie 1–2 szklanek napojów mlecznych dziennie, a trzech szklanek odpowiednio 9,2% i 10,4%. Zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych odpowiada 3 szklankom mleka. Około 25% dziewcząt i 19% chłopców deklarowało spożycie w ciągu dnia 1–2 plasterków żółtego sera. Wprawdzie wśród dziewcząt najczęściej deklarowaną ilością żółtego sera było 4 i więcej plasterków (30,8%), jednak 27,7% dziewcząt spożywało ser nieregularnie. Wśród badanych chłopców taki sam odsetek wybrał opcję „4 i więcej plasterków” i „spożywam nieregularnie” i wynosił on 34,5%. Zalecana jest umiarkowana podaż sera żółtego (1–2 plasterki dziennie) (2), ponieważ jest on produktem wysokotłuszczowym i nadmierne spożycie tłuszczu mlecznego sprzyja wzrostowi stężenia cholesterolu LDL we krwi. W badaniu przeprowadzonym wśród 13–15-latków oceniającym częstość spożycia mleka i jego przetworów stwierdzono, że sery dojrzewające, mleko i mleczne napoje fermentowane owocowe były produktami najczęściej konsumowanymi przez badanych (11). W Belgii 60% chłopców i 53% dziewcząt codziennie piło mleko, natomiast jogurt spożywało codziennie 22% chłopców i 24% dziewcząt (12).

W tabeli III przedstawiono rodzaj tłuszczu najczęściej używanego do smarowania pieczywa. Stwierdzono, że w obu grupach najczęściej stosowanym tłuszczem

było masło, a dziewczęta używały częściej masła niż chłopcy (49,2% vs 33,3%). Zalecane przez dietetyków margaryny miękkie stosowało 12,3% dziewcząt i 8,3% chłopców. Nie smarowało pieczywa żadnym tłuszczem 3,1% dziewcząt i 2,1% chłopców. W badaniu przeprowadzonym wśród licealistów z Oleśnicy (7), masła używało 34,5% dziewcząt i 43,4% chłopców. Młodzież belgijska (12) preferowała masło (36%) jako tłuszcz do smarowania pieczywa. Spożycie masła było wyższe w grupie chłopców niż dziewcząt (39% vs 33%). Margaryny o standardowej zawartości tłuszczu spożywało 15% badanych Belgów, taki sam odsetek osób deklarował spożywanie margaryn o obniżonej zawartości tłuszczu. Jedna czwarta belgijskich nastolatków nie smarowała pieczywa i jest to znacznie większy odsetek badanych niż wśród uczniów z Oleśnicy.

Tab e l a III. Rodzaj tłuszczu używany zwykle do smarowania pieczywa w badanej grupie, wyrażony w procentach
T a b l e III. Kind of fat used on bread in the investigated group expressed as percentage

Rodzaj tłuszczu użyty do smarowania	Dziewczęta n = 65	Chłopcy n = 48
Masło	49,2	33,3
Miękkie margaryny	12,3	8,3
Masło + masłomargaryny i oleomasa	12,3	10,4
Masło + miękkie margaryny	7,7	20,8
Masłomargaryny i oleomasa	6,2	12,5
Miękkie margaryny + masłomargaryny i oleomasa	6,2	8,3
Twarde margaryny	1,5	0,0
Twarde margaryny + masłomargaryny i oleomasa	1,5	0,0
Masło + twarde margaryny	0,0	4,2
Nie smaruję	3,1	2,1

Złota Karta Prawidłowego Żywnienia zaleca spożywanie wody mineralnej, soków owocowych i warzywnych w ilości przynajmniej 1 litra dziennie. Spożycie czterech szklanek albo więcej wody mineralnej deklarowała niewielka liczba ankietowanych gimnazjalistów. Podobnie wypijanie 4 szklanek soków owocowych i warzywnych w ciągu dnia deklarowało jedynie 10,8% gimnazjalistek i 8,3% gimnazjalistów. Około 31% badanych dziewcząt i 38% chłopców spożywało soki owocowe i warzywnie nieregularnie i rzadko. W Belgii (12) codzienne spożycie soków owocowych deklarowało 34% badanych.

Większość badanych deklarowała umiarkowane solenie potraw (61,5% dziewcząt i 64,6% chłopców), co dziesiąty chłopiec deklarował solenie potraw bez ograniczeń. Tylko 9,2% dziewcząt i 4,2% chłopców nie dosalała wcale.

Produkty zawierające pełnowartościowe białko były spożywane codziennie przez ok. 83% dziewcząt i 95% chłopców. Chłopcy częściej istotnie statystycznie ($p = 0,0365$) spożywali produkty zawierające pełnowartościowe białko niż dziewczęta. W badaniu *Paulusa* i współpr. (12) mięso występowało codziennie w jadłospisach 69% chłopców i 66% dziewcząt.

Stwierdzono, że w badanej grupie gimnazjalistów spożycie owoców i warzyw było niewystarczające. Szczegółowe wyniki przedstawiono we wcześniejszej publikacji (13).

WNIOSKI

Nie stwierdzono istotnego wpływu płci na spożycie produktów spożywczych przez gimnazjalistów. Zaobserwowano zbyt niskie spożycie: pieczywa razowego, owoców, warzyw, produktów mlecznych, wody mineralnej w porównaniu do zaleceń. Preferowanym tłuszczem do smarowania pieczywa było masło. Znaczący odsetek badanych nie spożywał regularnie śniadania. Stwierdzone błędy żywieniowe mogą prowadzić do wystąpienia w dzieci niedoborów: błonnika pokarmowego, jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz niektórych witamin i składników mineralnych.

R. Iłow, B. Regulska-Iłow, K. Płonka, J. Biernat

EVALUATION OF THE DIETARY HABITS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN OLESNICA

Summary

The aim of the study was to evaluate dietary habits of lower secondary school students in Olesnica. The study involved 113 participants, 65 girls and 48 boys. Their eating habits were evaluated on the basis of dietary recall. It revealed lower than recommended consumption of: wholemeal bread, vegetables, fruit, dairy products, mineral water. A significant percentage of the subjects used butter on bread.

PIŚMIENNICTWO

1. *Gidding S.S., Dennison B.A., Brich L.L., Daniels S.R., Gilman M.W., Lichtenstein A.H., Rattay K.T., Steinberger J., Stettler N., Van Horn L.*: Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners: Consensus Statement From the AHA. *Circulation*, 2005; 112: 2061-2075. – 2. *Złota Karta Prawidłowego Żywienia*. Czynn. Ryz., 1997; 17-18: 7a. – 3. *Łągiewka P., Sznajder M.*: Kształtowanie się wybranych cech determinujących zwyczaje żywieniowe polskich konsumentów żywności w zależności od ich wieku. (W) *Wybrane problemy nauki o żywieniu człowieka u progu XXI wieku*. Edytor: Brzozowska A., Gutkowska K. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2004, 247-252. – 4. *Waszkiewicz L., Rogowska J.*: Racjonalne żywienie w aspekcie zarządzania własnym zdrowiem a efekty uczenia się. (W) *Rola i zadania medycyny społecznej u progu XXI wieku*. Akademia Medyczna we Wrocławiu, Wrocław, 2002, 86-90. – 5. *Affenito S.G., Thompson D.R., Barton B.A., Franko D.L., Daniels S.R., Obarzanek E., Schreiber G.B., Striegel-Moore R.H.*: Breakfast Consumption by African-American and White Adolescent Girls Correlates Positively with Calcium and Fiber Intake and Negatively with Body Mass Index. *J. Am. Diet. Assoc.*, 2005; 105: 938-945. – 6. *Lopez-Sobaler A.M., Ortega R.M., Quintas M.E., Navia B., Requejo A.M.*: Relationship between habitual breakfast and intellectual performance (logical reasoning) in well-nourished schoolchildren of Madrid (Spain). *Eur. J. Clin. Nutr.*, 2003; 57 (Supl. 1): S49-S53. – 7. *Iłow R., Regulska-Iłow B., Sarzała-Kruk D., Biernat J.*: Ocena zwyczajów żywieniowych licealistów z Oleśnicy. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2008; 41: 705-710. – 8. *Waszkiewicz-Bolanowska M., Jasiak E., Waszkiewicz L., Rogowska J.*: Ocena sposobu żywienia uczniów gimnazjum we Wrocławiu i Legnicy. (W) *Rola i zadania medycyny społecznej u progu XXI wieku*. Akademia Medyczna we Wrocławiu, Wrocław, 2002, 91-96. – 9. *Cohen B., Evers S., Manske S., Bercovitz K., Edward G.H.*: Smoking, physical activity

and breakfast consumption among secondary school students in a Southwestern Ontario Community. *Can. J. Public Health*, 2003; 94: 41-44. – 10. *Berg C., Jonsson I., Conner M.*: Understanding choice of milk and bread for breakfast among Swedish children aged 11–15 years: an application of the Theory of Planned Behavior. *Appetite*, 2000; 34: 5-19.

11. *Jeżewska-Zychowicz M.*: Preferencje i częstotliwość spożywania mleka i jego przetworów wśród młodzieży w wieku 13–15 lat i jej matek, z uwzględnieniem ich środowisk zamieszkania. *Żyw. Człow. Metab.*, 2004; 2: 99-112. – 12. *Paulus D., Saint-Remy A., Jeanjean M.*: Dietary habits during adolescence – results of the Belgian Adolux Study. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 2003; 55: 130-136. – 13. *Iłow R., Płonka K., Regulska-Iłow B., Biernat J.*: Assessment of fruit and vegetable intake among the population of junior high school students from Olesnica. *Rocz. PZH*. 2007, 58: 237-243.

Adres: 50-140 Wrocław, Pl. Nankiera 1.