

Agnieszka Orkusz, Monika Babiarcz

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
e-mail: agnieszka.orkusz@ue.wroc.pl

OCENA WYBRANYCH ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH MŁODZIEŻY LICEALNEJ

ASSESSMENT OF SELECTED DIETARY HABITS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

DOI: 10.15611/nit.2015.2.03

Streszczenie: Żywnienie to jeden z najważniejszych czynników warunkujących prawidłowy wzrost i rozwój człowieka. Niewłaściwe żywienie jest podłożem do powstania i rozwoju otyłości, nadciśnienia tętniczego czy miażdżycy. Celem pracy była ocena zachowań młodzieży licealnej z Jawora z uwzględnieniem wybranych zwyczajów żywieniowych i aktywności fizycznej. W badaniach udział wzięło 168 respondentów (108 dziewcząt i 60 chłopców). Dane uzyskano metodą wywiadu. Nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe występowały zarówno u dziewcząt, jak i chłopców, przy czym stwierdzono istotny wpływ płci w tym zakresie. Główne błędy to nieregularność spożywania posiłków, pomijanie pierwszego i drugiego śniadania oraz podwieczorku, a także dość częste dojadanie między posiłkami. Poziom aktywności fizycznej respondentów przedstawiał się niekorzystnie. Wyniki badań wskazują, iż niezbędne jest prowadzenie edukacji żywieniowej wśród młodzieży w celu kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych i korygowania błędów.

Słowa kluczowe: zwyczaje żywieniowe, żywienie, aktywność fizyczna, młodzież.

Summary: Nutrition is one of the most important factors assuring normal growth and development of human. It is a proven fact that an improper diet causes the development of such diseases as obesity, arterial hypertension, atherosclerosis. The aim of this study was the assessment of selected dietary habits and physical activity of secondary school students from Jawor. The study involved 168 participants (108 girls and 60 boys). The data were gathered by an interview method based on the questionnaire with multiple choice answers. The improper dietary habits were revealed both in female and male group. The results showed the statistically essential gender influence on dietary habits of investigated youth. The most common dietary mistakes in the investigated group were: irregular intake of meals, skipping first breakfast, secondary breakfast and tea snack. Eating between meals was rather common occurrence among of the examined youth. The level of physical activity was unsatisfactory. The results indicate that it is indispensable to carry out nutrition education among secondary school children in order to develop proper diet habits and to rectify mistakes made in this field.

Keywords: dietary habits, nutrition, physical activity, youth.

1. Wstęp

Prawidłowe żywienie to m.in. właściwe nawyki i zwyczaje żywieniowe, regularne spożywanie posiłków dostarczających odpowiednie ilości energii i składników odżywczych, warunkujące optymalny rozwój organizmu człowieka. Prawidłowe żywienie wraz z odpowiednią aktywnością fizyczną stanowią podstawowe elementy zdrowego stylu życia, a tym samym niezbędne elementy profilaktyki przewlekłych chorób cywilizacyjnych, tj. otyłości, niedokrwiennej choroby serca czy cukrzycy. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia zrealizowanych w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy wynika, że już ponad 22% uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w Polsce ma nadmierną masę ciała (nadwagę lub otyłość), a dzieci z Polski należą obecnie do najszybciej tyjących w całej Europie [Musimy ... 2015].

Racjonalna dieta w okresie młodości jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego młodzieży, a także ma korzystny wpływ na predyspozycję do nauki [Jeszka i in. 2000; Książek 2000; Szponar, Ołtarzewski 2004]. Dzieci i młodzież w okresie szkolnym, kiedy to ma miejsce intensywny wzrost i rozwój organizmu kończący się dojrzałością płciową, wykazują szczególną wrażliwość na wszelkie niedobory pokarmowe powstające w tym czasie. Jeśli dojdzie do nabycia i utrwalenia niewłaściwych zachowań żywieniowych, to mogą one funkcjonować przez całe późniejsze życie. Jak podkreślają Witkowska i Lesiów [2014a], lepsza znajomość zasad prawidłowego odżywiania jest jedną z przyczyn rzadszej nadwagi i otyłości wśród dzieci mieszkających na wsi w porównaniu z dziećmi mieszkającymi w mieście. Dlatego też jest ważne, aby kształtować prozdrowotne nawyki żywieniowe szczególnie w okresie rozwojowym.

Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych młodzieży licealnej z Jawora z uwzględnieniem wybranych zwyczajów żywieniowych i podejmowanej aktywności fizycznej.

2. Materiały i metody badawcze

W badaniu wzięło udział 168 uczniów z wybranych liceów w Jaworze. Dziewczęta stanowiły 64,3%, a chłopcy 35,7% badanych. W badaniach przeprowadzonych w czerwcu 2013 r. przeanalizowano zwyczaje żywieniowe młodzieży metodą wywiadu za pomocą autorskiego kwestionariusza, zawierającego pytania dotyczące wybranych zwyczajów i preferencji żywieniowych badanych osób, m.in. liczby i rodzaju spożywanych posiłków, częstotliwości ich spożywania czy dojadania między posiłkami. W pracy zanalizowano również odpowiedzi na pytania dotyczące aktywności fizycznej. Ponadto w badaniach poddano ocenie stan odżywienia młodzieży pełnoletniej na podstawie wskaźnika masy ciała BMI (Body Mass Index). Warto zwrócić uwagę, iż klasyfikację stanu odżywienia u osób nieletnich przeprowadza się na podstawie rozkładu centylowego BMI [Kułaga i in. 2010].

Ocenę statystyczną wyników przeprowadzono za pomocą programu komputerowego Statistica 10.0 firmy Statsoft Inc. USA z wykorzystaniem testu chi-kwadrat. Dwa najważniejsze założenia testu niezależności chi-kwadrat, tj. minimalnej liczebności grup na poziomie 5 jednostek oraz niezależności zdarzeń, zostały spełnione. Poziom istotności statystycznej ustalono przy $p \leq 0,05$.

3. Wyniki i ich omówienie

Na podstawie masy ciała i wzrostu ankietowanych oceniono wskaźnik BMI (tab. 1). Wśród ogółu badanych jedynie 93 osoby (55,3%) miały prawidłową masę ciała, tj. 57 dziewcząt oraz 36 chłopców. W badanej grupie niedowagą, wychudzeniem, nadwagą i otyłością charakteryzowało się odpowiednio 36,1, 3,7, 5,6 i 1,8% ankietowanych dziewcząt.

Tabela 1. Wskaźnik BMI wśród badanych

Table 1. BMI among respondents

BMI kg/m ²	Dziewczęta Girls <i>n</i>	<i>n</i> = 108	Chłopcy Boys <i>n</i>	<i>n</i> = 60	Ogółem Total <i>n</i>	<i>n</i> = 168 %
15,0-17,4 wychudzenie/emaciation	4	3,7	3	5,0	7	4,2
17,5-18,4 niedowaga/underweight	39	36,1 ^A	9	15,0 ^B	48	28,6
18,5-24,9 prawidłowy/normal	57	52,8	36	60,0	93	55,3
25,0-29,9 nadwaga/overweight	6	5,6 ^A	10	16,7 ^B	16	9,5
30,0-34,9 I stopień otyłości/I degree of obesity	1	0,9	-	-	1	0,6
35,0-39,9 II stopień otyłości/II degree of obesity	-	-	-	-	-	-
≥40,0 III stopień otyłości/III degree of obesity	1	0,9	2	3,3	3	1,8

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$).

Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0,05$).

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Wśród chłopców prawidłową masę ciała miało 60%, niedowagę 15%, a wychudzenie 5% badanych licealistów. Problem nadmiaru masy ciała zaobserwowano u 20% ankietowanych chłopców. Wyniki badań własnych, dotyczące wskaźnika BMI, wykazały, iż więcej licealistek wykazuje niedowagę, natomiast więcej licealistów – nadwagę.

Nieprawidłowości w postaci nadmiaru i niedoboru masy ciała młodzieży gimnazjalnej wykazali Bojar i in. [2010] oraz Buczak [2014]. Na podstawie oceny BMI

wymienieni autorzy zdiagnozowali niedowagę odpowiednio u 8,8 i 4,8% gimnazjalistów, natomiast nadwagę u 5,8 i 9,6% badanych, a otyłość u 10,6 i 1,6% młodzieży. Z kolei Wolnicka i in. [2008] zaobserwowali wyraźną tendencję do niedożywienia uczniów gimnazjów w Radomsku. Odsetek badanych, których wskaźnik BMI znajdował się poniżej normy, wynosił 45,6%, w tym u 41,7% dziewcząt i 49,3% chłopców. Prawidłowe BMI stwierdzono u 52,7% dziewcząt i 41,1% chłopców.

Prawidłowe żywienie oznacza odpowiednią liczbę spożywanych posiłków. Najlepiej, gdy w ciągu dnia spożywanych jest 4-5 posiłków [Jarosz i in. 2012]. W przeprowadzonych badaniach zaobserwowano, iż w jadłospisach licealistów dominował 4-posiłkowy model żywienia (tab. 2). Spożywanie trzech posiłków dziennie deklarowało 19,4% dziewcząt i 8,3% chłopców, a pięciu i więcej posiłków dziennie – 15,8% licealistek i 8,3% licealistów. W badanej grupie 7,4% dziewcząt i 3,4% chłopców spożywało codziennie mniej niż 3 posiłki.

Tabela 2. Liczba posiłków spożywanych w ciągu dnia

Table 2. Number of meals consumed per day

Liczba posiłków Meals number	Dziewczęta Girls <i>n</i>	<i>n</i> = 108	Chłopcy Boys <i>n</i>	<i>n</i> = 60	Ogółem Total <i>n</i>	<i>n</i> = 168 %
< 3	8	7,4	2	3,4	10	6,0
3	21	19,4 ^A	5	8,3 ^B	26	15,5
4	62	57,4 ^A	48	80,0 ^B	110	65,5
≥ 5	17	15,8 ^A	5	8,3 ^B	22	13,0

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$).

Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0,05$).

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Otrzymane wyniki są zgodne z wynikami innych autorów [Gacek, Fiedor 2005; Kowieska i in. 2007; Czarniecka-Skubina, Namysław 2008], według których młodzież zazwyczaj spożywa 3-4 posiłków dziennie.

Oceniając regularność spożycia poszczególnych posiłków w ciągu dnia (tab. 3), stwierdzono, iż niezależnie od płci głównym posiłkiem był obiad (dla 90,7% dziewcząt i 86,6% chłopców). Podobnie wskazują inni autorzy [Piórecka i in. 2007; Szczerbiński, Karczewski 2007; Czarniecka-Skubina, Namysław 2008], według których obiad jest posiłkiem najczęściej spożywanym w ciągu dnia przez młodzież.

Wykazano związek płci z regularnością spożycia pierwszego i drugiego śniadania, kolacji i dojadania (tab. 3). Większy odsetek badanych dziewcząt niż chłopców deklarował codzienne spożycie pierwszego śniadania. Odwrotną zależność stwierdzono dla drugiego śniadania, kolacji oraz dojadania. Odnotowano bowiem, iż wię-

cej (wyższy odsetek) ankietowanych chłopców niż dziewcząt deklarowało codzienne spożycie drugiego śniadania, kolacji oraz dojadanie.

Badania własne wykazały, iż 60,1% badanej młodzieży (45,4% dziewcząt i 86,7% chłopców) deklarowało nieregularne spożywanie pierwszego śniadania lub jego brak (tab. 3). Wyniki te są zgodne z badaniami innych autorów [Komosińska i in. 2001; Hamułka i in. 2002; Batyk 2012].

Tabela 3. Regularność spożywania poszczególnych posiłków w ciągu dnia
Table 3. Regularity of meals per day

Rodzaj posiłku Type of meal	Regularność spożycia Regularity consumption	Dziewczeta Girls <i>n</i>	<i>n</i> = 108 %	Chłopcy Boys <i>n</i>	<i>n</i> = 60 %	Ogółem Total <i>n</i>	<i>n</i> = 168 %
Pierwsze śniadanie First breakfast	codziennie/every day	59	54,6 ^A	8	13,3 ^B	67	39,9
	nieregularnie/irregularly	19	17,6 ^A	25	41,7 ^B	44	26,2
	brak spożycia/lack of consumption	30	27,8 ^A	27	45,0 ^B	57	33,9
Drugie śniadanie Second breakfast	codziennie/every day	5	4,6 ^A	21	35,0 ^B	26	15,5
	nieregularnie/irregularly	18	16,7 ^A	26	43,3 ^B	44	26,2
	brak spożycia/lack of consumption	85	78,7 ^A	13	21,7 ^B	98	58,3
Obiad Dinner	codziennie/every day	98	90,7	52	86,6	150	89,3
	nieregularnie/irregularly	6	5,6	4	6,7	10	6,0
	brak spożycia/lack of consumption	4	3,7	4	6,7	8	4,7
Podwieczorek Afternoon snack	codziennie/every day	20	18,5	14	23,3	34	20,3
	nieregularnie/irregularly	52	48,2	22	36,7	74	44,0
	brak spożycia/lack of consumption	36	33,3	24	40,0	60	35,7
Kolacja Supper	codziennie/every day	13	9,3 ^A	23	38,3 ^B	36	21,4
	nieregularnie/irregularly	10	12,0 ^A	24	40,0 ^B	34	20,2
	brak spożycia/lack of consumption	85	78,7 ^A	13	21,7 ^B	98	58,4
Dojadanie Intermittent snacks	codziennie/every day	38	35,2 ^A	35	58,3 ^B	73	43,5
	nieregularnie/irregularly	28	25,9	12	20,0	40	23,8
	brak spożycia/lack of consumption	42	38,9 ^A	13	21,7 ^B	55	32,7

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$).

Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0,05$).

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Jak szacuje Instytut Żywności i Żywienia [*Śniadanie ...* 2015] na podstawie różnych badań i danych naukowych, brak spożycia pierwszego śniadania deklaruje średnio od 10% do nawet 40% dorosłych Polaków. Im młodszy wiek, tym odsetek osób opuszczających pierwsze śniadanie jest większy. Jeśli zaś chodzi o młodzież szkolną, to pierwszego śniadania (przed wyjściem z domu do szkoły) nie jada codziennie aż 27% uczniów szkół podstawowych i 41% uczniów gimnazjów.

Odmienne wyniki uzyskała Suliga [2006]. Odnotowała ona bowiem, iż wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych 65,8% ankietowanej młodzieży (59,1% dziewcząt i 74,5% chłopców) deklarowało regularne spożywanie pierwszego śniadania.

Pierwsze śniadanie uważane jest za najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Wspiera ono harmonijny rozwój intelektualny i fizyczny dzieci i młodzieży. Dostarcza organizmowi potrzebnej energii i składników odżywczych, wpływa m.in. na lepszą koncentrację, zapamiętywanie i zdolność uczenia się, a w efekcie na lepsze wyniki w nauce i pracy [Jarosz i in. 2012]. Pomijanie pierwszego śniadania w codziennym jadłospisie może prowadzić do zwiększenia ryzyka wystąpienia otyłości, chorób układu krążenia oraz do uzyskiwania gorszych wyników w nauce [Berkey i in. 2003; Maksymowicz-Jaroszuk, Karczewski 2010]. Uczucie głodu, spowodowane nie tylko brakiem śniadania, ale też długimi przerwami między posiłkami, prowokuje agresywne zachowania w stosunku do rówieśników [Woynarowska, Komosińska 2000]. Czarniecka-Skubina i Namysław [2008] oraz Komosińska i in. [2001] wskazują na niską skuteczność kampanii na rzecz upowszechniania śniadań szkolnych w Polsce. Warto podkreślić, iż od 2012 r. obchodzony jest Europejski Dzień Śniadania, zainicjowany przez międzynarodową koalicję pod nazwą „Breakfast is best”, w skład której wchodzi duże europejskie organizacje zrzeszające m.in. lekarzy, dietetyków i nauczycieli.

Badania własne pozwoliły na stwierdzenie, iż 78,7% dziewcząt i 21,7% chłopców nie jada w ogóle drugiego śniadania i kolacji, a 33,3% dziewcząt i 40,0% chłopców nie ma zwyczaju spożywania podwieczorku (tab. 3).

Prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia ma istotne znaczenie dla właściwego funkcjonowania organizmu. Wpływa na zmniejszenie występowania otyłości i nadwagi, jak również powoduje lepsze i pełniejsze wykorzystanie składników odżywczych [Stefańska i in. 2010]. Opuszczanie posiłków ma niekorzystny wpływ na samopoczucie, uczenie się i ogólną aktywność młodzieży [Wojtyła i in. 2011; Jarosz i in. 2012].

Jednocześnie należy zaznaczyć, iż aż 43,5% ankietowanych deklaroowało codzienne dojadanie między posiłkami. Odsetek chłopców codziennie dojadających między posiłkami był większy (58,3%) w porównaniu z dziewczętami (35,2%) (tab. 3). Jak donosi wielu autorów [Wajszczyk i in. 2008; Wojtyła i in. 2011; Stefańska i in. 2012; Batyk 2012; Chęcińska i in. 2013], dojadanie między posiłkami należy do najczęściej obserwowanych niewłaściwych zachowań żywieniowych wśród młodzieży.

Wajszczyk i in. [2008] zwracają uwagę na fakt, iż dojadanie między posiłkami nie musi być uznane za zjawisko niepożądane w żywieniu dzieci i młodzieży. Może odgrywać ono pozytywną rolę, zwłaszcza u tych osób, które nie są w stanie zjeść dużych porcji, a w związku z tym często odczuwają głód na długo przed następnym głównym posiłkiem. Aby dojadanie między posiłkami było zgodne z zasadami racjonalnego żywienia, w jego skład nie powinny wchodzić słodkie oraz produkty zawierające duże ilości tłuszczu, takie jak żywność typu *fast food*, chipsy itp.

Produkty typu *fast food* są bardzo popularne wśród młodzieży [Batyk 2012]. Piórecka i in. [2007] wykazali, iż żywność tego typu jest ulubioną formą przekąsek między posiłkami wśród gimnazjalistów małopolskich. Połom i Sińska [2003]

stwierdzili, iż młodzież chętniej korzysta z barów szybkiej obsługi niż z innych form żywienia zbiorowego. Wołowski i Jankowska [2007] wykazali, iż 2/3 ankietowanej młodzieży w województwie pomorskim zadeklarowało spożycie żywności typu *fast food* raz w tygodniu, a 12% młodzieży gimnazjalnej spożywało taką żywność 3 razy w tygodniu.

Tabela 4. Spożycie produktów typu *fast food*

Table 4. Consumption of fast food products

Regularność spożycia Regularity consumption	Dziewczeta Girls <i>n</i>	<i>n</i> = 108	Chłopcy Boys <i>n</i>	<i>n</i> = 60	Ogółem Total <i>n</i>	<i>n</i> = 168 %
Codziennie/every day	10	9,3	5	8,4	15	8,9
Kilka razy w tygodniu/ a few times a week	27	25,0	16	26,6	43	25,6
Brak spożycia/lack of consumption	71	65,7	39	65,0	110	65,5

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Wyniki badań własnych wykazały, iż 65,5% ankietowanej młodzieży nie spożywa produktów typu *fast food*, 25,6% badanych zjada te produkty kilka razy w tygodniu, a 8,9% licealistów spożywa je codziennie (tab. 4). Ponadto stwierdzono, iż płeć nie różnicowała spożycia produktów tego typu. Chęcińska i in. [2013] również wykazali, że 67,2% licealistów sporadycznie spożywa produkty typu *fast food*, a 6,1% badanych jada te produkty codziennie.

Codziennie uprawianie ćwiczeń fizycznych jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia. Niska aktywność fizyczna przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych w późniejszym okresie życia, takich jak cukrzyca, otyłość czy niedokrwienność serca [Wojtyła i in. 2011]. Rutynowa aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre typy nowotworów, szczególnie raka piersi (o 20-30%) i okrężnicy (o 30-40%) [Lee 2003; Warburton i in. 2006]. Siedzący tryb życia oraz brak codziennego, systematycznego wysiłku fizycznego zarówno u dorosłych, jak i dzieci stanowią coraz większy społeczny problem zdrowotny [Wojtyła i in. 2011]. Dzieci zamiast aktywności na świeżym powietrzu na bierne spędzanie czasu przed telewizorem bądź komputerem [Witana, Szpak 2005; Wołowski, Jankowska 2007; Jarosz (red.) 2008; Saracen 2010].

Aby aktywność fizyczna przynosiła korzyści, musi być wykonywana regularnie każdego dnia przez godzinę, natomiast niezbędne minimum umiarkowanej bądź dużej aktywności fizycznej to 30 minut dziennie [Stron i in. 2005; Jarosz i in. 2012]. Jak donoszą Wojtyła i in. [2011], większość nastolatków w Polsce (59% chłopców i 71% dziewcząt) nie osiąga zalecanego poziomu aktywności fizycznej (60 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu).

Wyniki badań własnych wykazały, iż zalecanego poziomu aktywności fizycznej nie deklarował żaden z ankietowanych respondentów (tab. 5). Regularną aktywność fizyczną, 2 i 3 razy w tygodniu, deklarowało odpowiednio 17,6 i 63,9% ankietowanych dziewcząt oraz 16,7 i 61,7% badanych chłopców. Przy tym, wg opinii badanych, podejmowali oni wysiłek fizyczny przez wzgląd na obowiązek uczęszczania na zajęcia wychowania fizycznego. Brak aktywności fizycznej deklarowało 7,4% dziewcząt i 6,6% chłopców. Wyniki badań własnych są zgodne z wynikami innych autorów, którzy wskazują, iż niska aktywność fizyczna wśród młodzieży jest zjawiskiem powszechnym [Witana, Szpak 2005; Wołowski, Jankowska 2007; Stefańska i in. 2010; Wojtyła i in. 2011; Chęcińska i in. 2013; Orkus 2014].

Tabela 5. Prowadzenie aktywnego trybu życia

Table 5. Keeping active lifestyle

Prowadzenie aktywnego trybu życia Keeping active lifestyle	Dziewczeta Girls <i>n</i>	<i>n</i> = 108	Chłopcy Boys <i>n</i>	<i>n</i> = 60	Ogółem Total <i>n</i>	<i>n</i> = 168 %
Codziennie/every day	-		-		-	
3 razy w tygodniu/3 times per week	69	63,9	37	61,7	106	63,1
2 razy w tygodniu/2 times per week	19	17,6	10	16,7	29	17,3
Sporadycznie/occasionally	12	11,1	9	15,0	21	12,5
Brak/lack	8	7,4	4	6,6	12	7,1

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Nie stwierdzono statystycznie istotnej zależności między poziomem aktywności fizycznej a płcią ankietowanej młodzieży. Wyniki te odbiegają od wyników badań Woynarowskiej i Kołło [2004] oraz Wojtyły i in. [2011]. Autorzy ci wykazali, iż chłopcy częściej niż dziewczęta podejmują regularną aktywność fizyczną.

Stwierdzony nieodpowiedni poziom aktywności fizycznej wśród młodzieży licealnej oraz błędy żywieniowe rodzą poważne obawy co do negatywnych dla zdrowia konsekwencji takiego trybu życia młodzieży. Stanowią bezwzględne wskazanie do wdrożenia działań korygujących ich styl życia, polegających na szerzeniu wiedzy z zakresu podstaw racjonalnego żywienia zarówno w szkole, jak i z udziałem rodziców. Wiadomo bowiem, iż sposób odżywiania młodzieży, jak i spędzania wolnego czasu są silnie związane z wzorcami wyniesionymi z domu rodzinnego [Czarniecka-Skubina 2008; Buczak 2014]. Jak donoszą Witkowska i Lesiów [2014], na Światowym Kongresie Żywieniowym w Bangkoku w 2009 r. podano, że spośród państw Unii Europejskiej wiedza Polaków o prawidłowym odżywianiu kształtuje się na jednym z najniższych poziomów.

4. Wnioski

1. Na podstawie wartości wskaźnika BMI stwierdzono, iż znaczny odsetek młodzieży (44,7%) charakteryzował się nieprawidłową masą ciała. Niedobór masy ciała częściej występował u dziewcząt, natomiast nadwaga u chłopców.

2. Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych wykazała, iż młodzież nie odżywia się prawidłowo. Spośród popełnianych błędów żywieniowych należy wymienić przede wszystkim nieregularne spożywanie głównych posiłków. Chłopcy ponadto częściej opuszczali pierwsze śniadanie i dojadali między posiłkami.

3. Aktywność fizyczna badanej młodzieży okazała się niezadowalająca.

4. Uzyskane wyniki badań wskazują na konieczność prowadzenia edukacji żywieniowej wśród młodzieży i ich rodziców w celu kształtowania odpowiednich zachowań żywieniowych młodzieży i korygowania błędów popełnianych w tym zakresie.

Literatura

- Batyk I.M., 2012, *Zwyczaje żywieniowe wśród młodzieży*, J. Health Sci., 2, 5, s. 7-13.
- Berkey C.S., Rockett H.R.H., Gillman M.W., Field A.E., Colditz G.A., 2003, *Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents*, Int. J. Obes., 27, s. 1258-1266.
- Bojar I., Wojtyła A., Biliński P., 2010, *Część I – Odżywianie a zdrowie młodzieży*, Ewaluacja programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!” realizowanego przez Państwową Inspekcję Sanitarną oraz Polską Federacją Producentów Żywności – Związek Pracodawców, Warszawa, marzec, s. 1-12.
- Buczak A., 2014, *Zachowania żywieniowe młodzieży w perspektywie edukacji zdrowotnej*, Wyd. UMCS, Lublin.
- Chęcińska Z., Krauss H., Hajduk M., Białicka-Grabarz K., 2013, *Ocena sposobu żywienia młodzieży wielkomiejskiej i obszarów wiejskich*, Probl. Hig. Epidemiol., 94, 4, s. 780-785.
- Czarniecka-Skubina E., Namysław I., 2008, *Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich*, Żywność Nauka Technologia Jakość, 61, 6, s. 129-143.
- Gacek M., Fiedor M., 2005, *Charakterystyka sposobu odżywiania się młodzieży w wieku 14-18 lat*, Rocz. Panstw. Zakł. Hig., 56, 1, 49-56.
- Hamułka J., Gronowska-Senger A., Tomala G., 2002, *Częstotliwość i wartość energetyczna śniadań spożywanych przez młodzież szkół ponadpodstawowych*, Rocz. Panstw. Zakł. Hig., 1, s. 81-87.
- Jarosz M. (red.), 2008, *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, Wyd. IŻŻ, Warszawa.
- Jarosz M., Respondek W., Wolnicka K., Sajór I., Wierzejska R., 2012, *Zalecenia dotyczące żywienia i aktywności fizycznej*, [w:] *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, red. M. Jarosz, Wyd. IŻŻ, s. 154-171.
- Jeszka J., Zielke M., Bajerska J., 2000, *Ocena sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz wydolności fizycznej wybranej grupy młodzieży*, Med. Wieku Rozw., 4, supl. I do nr 3, s. 64-75.
- Komosińska K., Woynarowska B., Mazur J., 2001, *Zachowania zdrowotne związane z żywieniem u młodzieży szkolnej w Polsce w latach 1990-1998*, Żyw. Człow. Metab., 1, s. 17-30.
- Kowieska A., Biel W., Stanisławski A., 2007, *Zwyczaje żywieniowe i czynniki wyboru żywności wśród młodzieży szkoły średniej*, Żyw. Człow. Metab., 34, 1/2, s. 727-732.
- Książek J., 2000, *Wpływ żywienia dzieci na stan zdrowia w wieku dorosłym*, Med. Wieku Rozw., 4, supl. I do nr 3, s. 89-93.
- Kułaga Z., Różdżyńska A., Palczewska I., Grajda A., Gurzkowska B., Napieralska E., Litwin M. oraz Grupa Badaczy OLAF, 2010, *Statki centylowe wysokości, masy ciała i wskaźnika masy ciała dzieci i młodzieży w Polsce – wyniki badania OLAF*, Stand. Med. Pediatr., 7, s. 690-700.

- Lee I.M., 2003, *Physical activity and cancer prevention – data from epidemiologic studies*, Med. Sci. Sports. Exerc., 35, s. 1823-7.
- Maksymowicz-Jaroszuk J., Karczewski J., 2010, *Ocena zachowań i zwyczajów żywieniowych gimnazjalistów z terenu Białegostoku*, Hygeia Public. Health, 45, 2, s. 167-172.
- Musimy zatrzymać epidemię otyłości, 2015, www.izz.waw.pl/attachments/article/541/INFORMACJA%20PRASOWA%20-%20Oty%C5%82o%C5%9B%C4%87%2022.05.2015.pdf.
- Orkuszy A., 2014, *Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Część I*, Nauki Inżynierskie i Technologie, 14, 3, s. 74-84.
- Piórecka B., Jagielski P., Wójcik K., Żwirska J., Schlegel-Zawadzka M., 2007, *Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej w Małopolsce*, Żyw. Człow. Metab., 34, 1/2, s. 620-628.
- Połom A., Sińska B., 2003, *Postawy młodych konsumentów wobec produktów typu fast food*, Brom. Chem. Toksykol., supl., 36, 167-172.
- Saracen A., 2010, *Zachowania zdrowotne młodzieży szkół ponadgimnazjalnych*, Hygeia Public. Health, 45, 1, s. 70-73.
- Stefańska E., Falkowska A., Ostrowska O., 2012, *Wybrane zwyczaje żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku 10-15 lat*, Roczn. Panstw. Zakł. Hig., 63, 1, s. 91-98.
- Stefańska E., Ostrowska O., Kardasz M., Czapska D., 2010, *Ocena wybranych cech stylu życia kształtujących stan zdrowia studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku*, Nowa Med., 4, s. 125-129.
- Stron W.B., Malina R., Blinke C., 2005, *Evidence based physical activity for school-age youth*, J. Pediatr., 146, s. 732-737.
- Suliga E., 2006, *Częstość spożycia i wartość energetyczna śniadań wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*, Roczn. Panstw. Zakł. Hig., 57, 1, s. 73-79.
- Szczerbiński R., Karczewski J., 2007, *Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w powiecie sokólskim*, Żyw. Człow. Metab., 34, 3/4, s. 878-884.
- Szponar L., Ołtarzewski M., 2004, *Epidemiologia niedożywienia dzieci i młodzieży w Polsce*, Pediatria Współczesna Gastroenterologia Hepatologia i Żywnienie Dziecka, 6, s. 13-17.
- Śniadanie podstawą edukacji i zdrowia, 2015, www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/539-konferencja-naukowa-sniadanie-podstawa-edukacji.
- Wajszczyk B., Charzewska J., Chabros E., Rogalska-Niedźwiedz M., Chwojnowska Z., Fabiszewska J., 2008, *Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania*, Probl. Hig. Epidemiol., 89, 1, s. 85-89.
- Warburton D.E.R., Nicol S.W., Bredin S.S.D., 2006, *Health benefits of physical activity: the evidence*, CMAJ, 174, 6, s. 801-809.
- Witana K., Szpak A., 2005, *Uwarunkowania społeczno-ekonomiczne aktywności fizycznej młodzieży szkół średnich w Białymstoku*, Probl. Hig. Epidemiol., 90, 1, s. 42-46.
- Witkowska M., Lesiów T., 2014, *Znajomość zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci w wieku od 10 do 13 lat w mieście i gminie Ostrzeszów*, Nauki Inżynierskie i Technologie, 13, 2, s. 49-67.
- Witkowska M., Lesiów T., 2014a, *Występowanie nadwagi i otyłości wśród dzieci w wieku od 10 do 13 lat w mieście i gminie Ostrzeszów*, Nauki Inżynierskie i Technologie, 3 (14), s. 51-73.
- Wojtyła A., Kapka-Skrzypczak L., Paprzycki P., Diateczyk J., Bylina J., 2011, *Zachowania zdrowotne młodzieży. Raport*, Wyd. Instytut Medycyny WSI, Lublin.
- Wolnicka A., Albrecht P., Kotowska M., 2008, *Analiza stanu odżywienia młodzieży na przykładzie uczniów gimnazjów w Radomsku*, Pediatria Współczesna Gastroenterologia Hepatologia i Żywnienie Dziecka, 10, 1, s. 37-42.
- Wołowski T., Jankowska M., 2007, *Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej – część I. Zachowania młodzieży związane z odżywianiem*, Probl. Hig. Epidemiol., 88, 1, s. 64-68.
- Woynarowska B., Kołło H., 2004, *Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne nastolatków*, Remedium, 6, s. 14-15.
- Woynarowska B., Komosińska K., 2000, *Samoocena zdrowia i obraz własnego ciała u młodzieży szkolnej w Polsce*, Pediatr. Pol., 75, s. 25-34.