

ANNA KOLLAJTIS-DOŁOWY, ELŻBIETA MATYSIUK, IWONA BONIECKA

ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE WYBRANEJ GRUPY DZIECI 11–12-LETNICH Z BIAŁEGOSTOKU

Streszczenie

Celem badań ankietowych była ocena niektórych, głównie prozdrowotnych, zachowań żywieniowych 11-12 letnich dzieci z wylosowanych białostockich szkół podstawowych. Prawie wszystkie dzieci spożywały regularnie główne posiłki, a II śniadanie ponad połowa z nich. Posiłki w większości były mało urozmaicone i niewłaściwie zestawione. Badani w wysokim odsetku preferowali owoce, warzywa, soki owocowe i jogurty, co znalazło odzwierciedlenie w podjadaniu tych produktów przez znaczną ich część. Za mała była częstotliwość spożycia mleka i przetworów mlecznych, ciemnego pieczywa, ryb, warzyw, owoców i olejów roślinnych. Zbyt często spożywano małowartościowe produkty typu fast food oraz słodycze. Do głównych źródeł informacji o żywieniu dzieci, poza rodziną, zaliczyły reklamę żywności.

Słowa kluczowe: prozdrowotne zwyczaje żywieniowe, częstotliwość spożycia, dzieci, reklama żywności

Wprowadzenie

Dzieciństwo jest szczególnym okresem dla kształtowania się zwyczajów żywieniowych, dlatego ważne jest, aby zadbać o prawidłowy sposób odżywiania [5], który staje się wzorcem do powielania w przyszłości [12]. Właściwe żywienie może nie tylko zapewnić harmonijny rozwój dziecka, ale zapobiec późniejszemu powstawaniu wielu chorób dietozależnych, jak cukrzyca typu II, otyłość, choroby układu krążenia. Głodne czy niedożywione dzieci często bywają zmęczone, mało aktywne podczas zajęć, mają problemy z koncentracją uwagi, gorzej przyswajają wiedzę, częściej chorują [5].

Celem pracy była ocena wybranych zachowań żywieniowych oraz określenie wybranych czynników, które mogą mieć na nie wpływ, w grupie dzieci w wieku 11-12 lat.

Dr A. Kollajtis-Dolowy, mgr E. Matysiuk, Katedra Żywienia Człowieka, Wydz. Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, ul Nowoursynowska 159 C, 02-776 Warszawa, mgr I. Boniecka Zakład Żywienia Człowieka, Wydz. Nauki o Zdrowiu, Akademia Medyczna, ul Ciołka 27, Warszawa

Material i metody badań

Badaniem objęto 165 dzieci uczęszczających do V i VI klasy 4 losowo wybranych (za pomocą tabel liczb losowych) szkół podstawowych w Białymstoku. Badanie wykonano metodą ankietową. Kwestionariusz składał się z ankiety właściwej oraz personalnej. Ankieta właściwa zawierała pytania typu zamkniętego lub częściowo otwartego, m.in. o: preferencje wybranych produktów i potraw (według skali 2-stopniowej – lubi – nie lubi), rodzaj i regularność posiłków, podjadanie między posiłkami, częstotliwość spożywania różnych produktów i potraw oraz źródła informacji o żywieniu. Czynniki różnicującymi były płeć, wiek, wykształcenie rodziców oraz stosunek do reklamy żywności (według przyjętych 4 kryteriów: od negatywnego przez raczej negatywny, raczej pozytywny do pozytywnego).

W celu stwierdzenia statystycznie istotnych zależności między udzielonymi odpowiedziami a czynnikami różnicującymi posłużono się testem χ^2 Pearsona w programie Statistica, przyjmując za granicę istotności $p < 0,05$

Wyniki i dyskusja

W badanej grupie dzieci była przewaga dziewczynek (66%), co wynikało zarówno z rzeczywistej struktury płci w wylosowanych szkołach i klasach, jak i konieczności odrzucenia większej liczby ankiet wypełnianych niewłaściwie częściej przez chłopców niż dziewczęta. Wśród rodziców badanej grupy dzieci stosunkowo najwięcej ojców miało wykształcenie średnie zawodowe (45%), a matek średnie ogólne (36%). Ponad 33% matek miało wykształcenie średnie zawodowe. Z wykształceniem półwyższym lub wyższym było 25% matek i 7% ojców badanych dzieci. Największa część badanych dzieci (40%) określiła swój stosunek do reklamy żywności jako raczej pozytywny, pozytywny stosunek wyraziło 24% respondentów, w 22% dzieci miały stosunek raczej negatywny, a w 14% - negatywny.

Dzieci spożywały regularnie główne posiłki. Śniadanie i kolacja spożywane były przez 93% badanych, a obiad (w ponad 90% domowy) przez dzieci w jeszcze większym odsetku (98%). Rezultat ten potwierdzają niektórzy autorzy [2, 11], choć w wielu innych badaniach uzyskano znacznie niższe wyniki świadczące o tym, że śniadanie spożywało od około 60 do 80% respondentów, obiad od 70 do 85%, a w najmniejszej części dzieci spożywały kolacje (od ok. 50 do 78%) [3, 4, 5, 8]. Badane dzieci znacznie rzadziej spożywały II śniadanie – jadła je codziennie tylko nieco ponad połowa dzieci. Inni autorzy [2, 4, 8, 9, 11] także podkreślają małą częstotliwość spożywania II śniadań. Z jeszcze mniejszą częstotliwością badane dzieci spożywały podwieczorek (29%), co jest wynikiem niższym, niż rezultaty uzyskane w innych pracach (od ok. 33 do 49%) [2, 11].

Analiza składu przedstawionych przez dzieci posiłków wykazała, że stosunkowo niewielka część jadłospisów była urozmaicona i prawidłowo ułożona, zgodnie z zaleceniami żywieniowymi [12]. Pierwsze śniadanie w 87% przypadków złożone było z kanapek z wędliną, w 10% jadłospisów były kanapki z twarogiem lub serem podpuszczkowym (tzw. żółty). Jogurty (głównie owocowe) spożywała 1/3 dzieci, a zupy mleczne tylko 1/4 badanych. Korzystnym zjawiskiem, stwierdzonym w niniejszych badaniach, było to, że część dzieci w ramach pierwszego śniadania spożywała jogurty. Największa część dzieci piła (do kanapek) herbatę (24%), a w następnej kolejności kakao (21%). Prawidłowe zachowania żywieniowe wystąpiły u większej części dziewczynek niż chłopców, spożywały one częściej zupy mleczne (mleko z dodatkiem rozmaitych produktów węglowodanowych, m.in. płatków owsianych, kukurydzianych, makaronu) ($p < 0,04$) i jogurty ($p < 0,05$), a rzadziej kanapki z wędliną ($p < 0,05$).

Dodatkiem warzywnym najczęściej spożywanym przez dzieci były pomidory (22%), a następnie ogórki (18%). Podobnie, jak w niniejszej pracy, także Wajszczyk i wsp. [11] wykazali zbyt rzadkie spożycie warzyw lub/i owoców na I śniadanie, choć, jak podkreślają autorzy, sytuacja ta ulega na przestrzeni kilku lat poprawie.

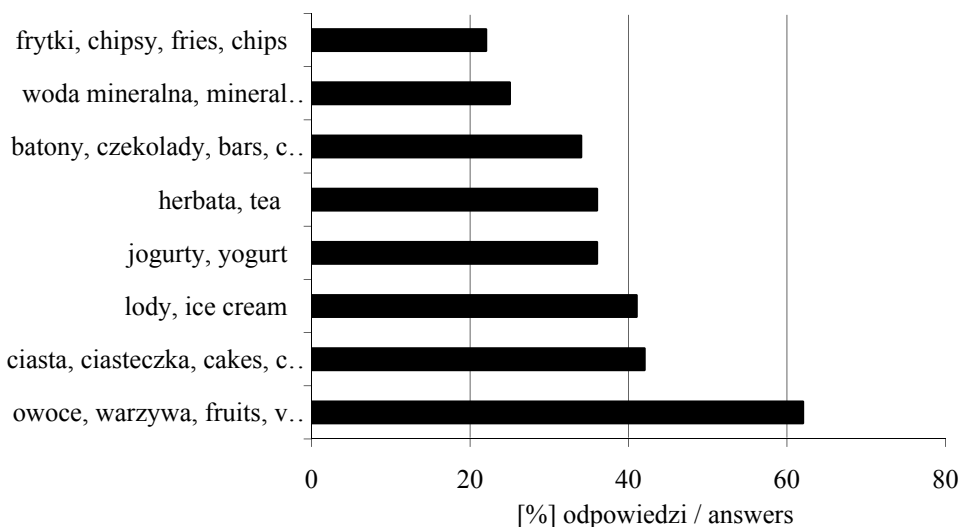
Największa część, wśród dzieci spożywających II śniadanie, jadła jabłka (55%). Na drugim miejscu znalazły się kanapki z wędliną, które spożywało 40% badanych. Jeszcze mniej ankietowanych wybierało bułki z serem twardym (podpuszczkowym) lub twarogiem – 18% respondentów, drożdżówki – 16% dzieci, soki owocowe – 15% uczniów, a najmniej batony (5%) i jogurty (4%). Większość, bo około 70% dzieci, przynosiła II śniadanie z domu, a 11% badanych kupowało w sklepiku szkolnym, głównie takie produkty, jak chrupki, chipsy i słodczyce, podobnie jak to wykazano w badaniach wcześniejszych [4, 8, 12]. Inni autorzy [4, 12] także podkreślają niekorzystny skład tych posiłków, co niewątpliwie może być skutkiem korzystania przez dzieci ze szkolnych sklepików, w których asortyment nie odpowiada zalecanemu w żywieniu tej grupy [12]. Z pracy Łukasiewicz [8] wynika, że w szkołach podstawowych najczęściej kupowano chipsy i chrupki (60%), następnie wyroby czekoladowe (47%) i słodkie napoje gazowane (40%). W żadnej spośród badanych szkół nie sprzedawano kanapek.

Prawie wszystkie dzieci spożywały na obiad zupy. W skład II dania wchodziły, oprócz ziemniaków (54%), kasz czy makaronów (po 11%), kotlety: schabowe (51%) lub mielone, bądź kurczaki pieczone. Za niepokojące należy uznać rzadkie spożycie ryb oraz dań innych niż mięsne oraz stosunkowo rzadki udział surówek w II daniu (20%). Na deser największą popularnością cieszyły się owoce (20%), co należy uznać za bardzo pozytywne i zgodne z zasadami racjonalnego żywienia [12], mniejszą – ciasta i ciastka (po ok. 10% odpowiedzi), a najmniejszą budynie, kisiele i kompoty (po 7% odpowiedzi).

Kolacja składała się z produktów podobnych do spożywanych w czasie śniadania. Prawie każdy uczeń jadał w tym posiłku kanapki. Respondenci w 65% deklarowali, że

zwykle (w większości oprócz kanapek) spożywają na kolację ciepłe danie, np. w postaci zup mlecznych (24%), naleśników (22%), zapiekanek (16%), a jedynie 14% uczniów spożywało do tych dań dodatkowo surówki. Dzieci najchętniej piły herbatę (13%) i kakao z mlekiem (11%). Mały był udział jogurtów w kolacji. Zbliżone wyniki dotyczące składu posiłku spożywanego podczas kolacji uzyskały Kollajtis-Dołowy i Olechnowicz [7].

Aż w 95% dzieci podjadały między posiłkami, w tym prawie połowa – często. Za korzystne należy uznać, że produktami podjadanymi przez największą część badanych (rys. 1) były warzywa i owoce (60%). Niestety często pojadano również ciasta i lody (ponad 40%). Stosunkowo mniej uczniów (22%), choć zbyt dużo, spożywało chipsy i frytki. Wyniki te mają swe potwierdzenie w innych pracach [4, 5, 9]. Z kolei Charzewska i wsp. [2] wykazali, że w grupie dzieci 11–15-letnich podjadała około połowa badanych. Autorzy podkreślili, że podjadanie nie musi być traktowane jako postępowanie negatywne, przeciwnie, może być nawet wykorzystywane do popularyzowania prozdrowotnego sposobu żywienia, jeśli podjadane produkty należą do wysoko wartościowych [2]. Przekąskami natomiast nie powinna być żywność wysokokaloryczna, w tym słodkie napoje, ponieważ ich spożywanie prowadzić może do znacznego podwyższenia wartości energetycznej diety, czego konsekwencją mogą być nadwaga i otyłość [1].



Objaśnienia: Explanatory notes:

Wyniki nie sumują się do 100%, ponieważ respondenci mogli udzielić więcej niż 1 odpowiedzi / The total of the results is not 100%, because the respondents could give more than one answer.

Rys. 1. Produkty podjadane przez dzieci.

Fig. 1. Products sneaked by children.

Tabela 1

Częstotliwość spożycia przez dzieci wybranych produktów [%].

The frequency of consuming selected products by the children surveyed [%].

Produkty Products	>raz dziennie once a day	1 raz dziennie once as day	2-4 razy/tydz. 2-4 times per week	1 raz na tydz. Once a week	Rzadziej/wcale Rarely/never
Mleko, kefir, jogurt Milk, kefir, yogurt	35	29	25	11	0
Twarogi Quark, fresh cheese	16	9	31	25	19
Sery podpuszczkowe Rennet Cheeses	7	7	59	5	22
Mięso, wędliny, jaja Meat, processed meat products, eggs	33	31	31	5	0
Ryby Fish	2	5	32	30	31
Owoce, warzywa surowe Fruit, was vegetables	42	30	18	5	5
Chleb ciemny, chrupki Brown bread, crisp- bread	19	27	27	14	13
Płatki zbożowe, maka- rony Cereals flakes, pastas	36	18	29	10	7
Soki owocowe Fruit juices	33	21	23	13	10
Masło Butter	48	16	36	0	0
Margaryny Margarines	16	7	48	0	29
Oleje surowe Raw oils	11	13	51	0	25

Niepokojące wydają się wyniki częstotliwości spożycia różnych produktów i potraw (tab. 1), w tym przede wszystkim tych, które odznaczają się wysoką wartością odżywczą, a więc wykazujących cechy prozdrowotne. Zbyt rzadkie było przede wszystkim spożycie mleka i jego przetworów. Codziennie mleko i mleczne napoje fermentowane piło 64% dzieci, w tym zaledwie 1/3 z nich spożywała je zgodnie z zaleceniami, czyli ponad 2 razy dziennie [12]. Jeszcze mniej dzieci (1/4) jadło codziennie sery twarogowe. Rezultat ten jest niższy od uzyskanego przez Cieślak i wsp. [3] w grupie uczniów szkół średnich, ale zbliżony do wyników badań prowadzonych w podobnej grupie wiekowej [8] oraz wśród uczniów gimnazjów [5], a wyższy niż

otrzymany wśród licealistów [4]. Spożycie napojów mlecznych zależało od płci ($p < 0,02$). Więcej dziewczynek, niż chłopców, przyznało, że spożywa mleko i przetwory mleczne częściej niż raz dziennie (odpowiednio 34 i 4,9%). Zbyt mała była również częstotliwość spożycia ryb. Tylko 30% uczniów spożywało je raz w tygodniu i jest to wynik niższy od uzyskanego przez Kollajtis-Dołowy i wsp. [5] oraz Frączek [4]. Pozostałe badane czynniki różnicujące nie miały istotnego wpływu na częstotliwość spożycia produktów przez dzieci.

Ponad połowa badanych spożywała przynajmniej raz dziennie ciemne pieczywo, które ze względu na większą zawartość składników mineralnych, witamin z grupy B czy błonnika pokarmowego jest szczególnie polecane i powinno być spożywane częściej niż pieczywo jasne [12]. Niższe wyniki dotyczące spożycia ciemnego pieczywa uzyskali inni autorzy [4, 5, 7]. Podobnie niedostatecznie, ze względu na zasady racjonalnego żywienia [12], przedstawiało się spożycie warzyw i owoców. Codziennie spożywało ich 72% uczniów, w tym kilka razy dziennie poniżej 42% badanych, co potwierdziło wyniki innych prac [4, 5, 8]. Ponadto okazało się, że tylko w niewielkim odsetku (13%) dzieci spożywały raz dziennie oleje surowe, co także ma swe potwierdzenie w innych badaniach [5].

U wszystkich dzieci obserwowano częste spożycie słodyczy (duża ich część deklaruwała, że je słodczy więcej niż dwa razy dziennie), w tym ciastek oraz chipsów i frytek, co podkreślają także autorzy innych badań [4, 5, 8].

Chociaż 70% dzieci bywało w restauracjach typu McDonald's, to większość (56%) rzadko (lub bardzo rzadko), a 14% uczniów – dość często. Z badań Komosińskiej i wsp [6] wynika, że aż 1/3 badanych dzieci spożywa dania typu fast-food codziennie.

Niewątpliwie za korzystne należy uznać, że do produktów żywnościowych lubianych przez uczniów należały w kolejności: owoce i warzywa, soki owocowe, kefir i jogurty. Natomiast najmniej dzieci preferowało desery (kisiele, budynie), frytki, cukierki, napoje typu cola. Niestety, niewielka część dzieci lubiła również ciemne pieczywo, co zdaje się przekładać na jego niskie spożycie w badanej grupie. Badania wykazały istnienie statystycznej zależności między płcią a preferencją spożycia owoców i warzyw ($p < 0,002$) oraz soków ($p < 0,01$). Więcej dziewczynek niż chłopców deklaruowało, że lubi te produkty. Innych zależności statystycznych z preferencjami produktów spożywczych w badanej grupie dzieci nie stwierdzono.

Czynnikami wpływającymi na wybór i spożycie produktów żywnościowych były w kolejności: chęć poznania nowego smaku (42%), cena (37%), namowa rodziców, uczucie głodu, reklama i promocja (nieco ponad 30% odpowiedzi), wpływ na zdrowie i wygląd produktu (po około 20% odpowiedzi). Podobne wyniki uzyskała również Kollajtis-Dołowy i wsp. [5].

Na pytanie o źródła informacji o produktach spożywczych, przeważająca część ankietowanych (ponad 80%) podała rodzinę, a następnie reklamę telewizyjną (40%) i inne rodzaje reklamy oraz promocji. Szkoła była źródłem wiedzy żywieniowej jedynie dla 9% ankietowanych.

Ponad 60% badanej grupy dzieci miało pozytywny (lub raczej pozytywny) stosunek do reklam, a co drugi uczeń przyznał, że dobrze pamięta reklamy produktów żywnościowych. Podobny wynik uzyskała Żbikowska [13], według której 1/3 respondentów zdołała przypomnieć sobie jakąś reklamę tego typu. Wśród połowy dzieci deklarujących, że dobrze pamięta reklamy, relatywnie najwięcej dzieci wymieniło te dotyczące jogurtów (9%), chipsów (7%), batonów (5%). Istnieje ryzyko, że dzieci pozostające pod wpływem reklamy, będą częściej sięgały po reklamowane produkty nisko wartościowe. Potwierdzać to mogą badania przeprowadzone w Nowej Zelandii, z których wynikało, że dzieci, które najczęściej oglądały telewizję, istotnie częściej spożywały produkty reklamowane, tj. słodkie napoje i soki, niektóre słodycze, chipsy, dania typu fast-food [10].

Wnioski

1. Obok licznych, wykazanych błędów żywieniowych badanych dzieci, przejawiających się głównie w niewłaściwej częstotliwości spożycia, proporcjach i składzie posiłków, stosunkowo dużym udziale w nich mało wartościowych potraw, w tym szczególnie słodyczy i żywności typu fast-food, stwierdzono także zjawiska pozytywne, jak preferowanie: owoców, warzyw, przetworów mlecznych, soków owocowych, podjadanie przez przeważającą część respondentów owoców, a także przez stosunkowo sporą – jogurtów i soków owocowych.
2. Zważywszy, że poza rodziną, aż 40% dzieci za główne źródło informacji uznało reklamy żywności, do których zdecydowana większość (60%) miała pozytywny stosunek, można przypuszczać, że zarówno niektóre negatywne, jak i pozytywne zachowania żywieniowe, mogły być kształtowane przez reklamy środków spożywczych (choć w pracy nie wykazano zależności statystycznie istotnych między zachowaniami a stosunkiem respondentów do reklamy żywności). Stąd ważne, aby reklama żywności, obok wskazówek przekazywanych dzieciom przez rodziców i szkołę, była istotnym przekaznikiem rzetelnych informacji.

Praca była prezentowana podczas VIII Konferencji Naukowej nt. „Żywność XXI wieku – Żywność a choroby cywilizacyjne”, Kraków, 21–22 czerwca 2007 r.

Literatura

- [1] Bell A. C., Kremer P. J., Magarey A. M., Swinburn B. A.: Contribution of 'noncore' foods and beverages to the energy intake and weight status of Australian children, *Eur. J. Clin. Nutr.*, 2005, **59**, 639-645.

- [2] Charzewska J., Wajszczyk B., Chabrom E., Rogalska-Niedźwiedz M., Chojnowska Z.: Aspekty zdrowotne częstości spożywania posiłków – nowe spojrzenie na tradycyjne zwyczaje, *Żyw. Człow. Metab.* 2003, **30**, 1/2, 68-75.
- [3] Cieślak E., Filipiak-Florkiewicz A., Pałasiński J., Pysz M.: Zwyczaje żywieniowe młodzieży szkół średnich województwa podkarpackiego. *Żyw. Człow. Metab.*, 2003, **30**, 1/2, 63-67.
- [4] Frączek B.: Charakterystyka sposobu odżywiania młodzieży klas maturalnych liceum ogólnokształcącego. *Żyw. Człow. Metab.*, 2003, **30**, 1/2, 86-92.
- [5] Kollajtis-Dołowy A., Pietruszka B., Waszczeniuk-Uliczka M., Chmara-Pawińska R.: Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej Warszawy. *Żyw. Człow. Metab.*, 2003, **30**, 1/2, 182-191
- [6] Komosińska K., Wojnarowska B., Mazur J.: Zachowania zdrowotne związane z żywieniem u młodzieży szkolnej w Polsce w latach 1990-1998. *Żyw. Człow. Metab.*, 2001, **28**, 1, 17-30.
- [7] Kollajtis-Dołowy A., Olechnowicz J.: Rola telewizyjnej reklamy żywności w kształtowaniu postaw i zachowań żywieniowych dzieci. *Żyw. Człow. Metab.*, 2002, **29**, Supl., 360-365
- [8] Łukasiewicz D., Bachenek T., Kozłowska A.: Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży na podstawie sprzedaży produktów żywnościowych w sklepikach szkolnych. *Zdr. Publ.*, 2004, **111**, 4, 37-41.
- [9] Skop A., Potocki A.: Zwyczaje żywieniowe a stan odżywienia młodzieży w wieku 17 lat krakowskich szkół średnich. *Leczenie Żywieniowe*, 2000, **2**, 94.
- [10] Utter J., Scragg R., Schaaf D.: Associations between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and young adolescents. *Public Health. Nutr.*, 2005, **9**, 5, 606-612.
- [11] Wajszczyk B., Charzewska J., Chabros E., Chojnowska Z., Rogalska-Niedźwiedz M.: Zmiana zwyczajów żywieniowych młodzieży w wieku pokwitania z Warszawy na przestrzeni ostatnich 30 lat obserwacji. *Żyw. Człow. Metab.*, 2004, **31**, Suplement 2, cz.2, 136-141.
- [12] Ziemiański Ś.: Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Instytut Danone-Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia, Warszawa 1998.
- [13] Żbikowska A.: Percepcja reklamy przez dzieci w wieku przedszkolnym. *Marketing i Rynek*, 1998, **10**, 31.

NUTRITIONAL HABITS OF ONE SELECTED GROUP OF 11-12 YEARS OLD CHILDREN FROM THE CITY OF BIAŁYSTOK

S u m m a r y

The objective of the questionnaire survey was to assess some, mainly pro-health nutritional behaviours of the 11-12 years old children, who were pupils in several, randomly drawn elementary schools in Białystok. Almost all the children regularly ate major meals, and half of them ate lunch. No variety was added to the majority of meals, and most of meals were wrongly combined. The high per cent rate of the children polled preferred fruit, vegetables, fruit juices, and yoghurts; this fact was reflected in a sneaking habit appearing characteristic for many of them. The frequency of consuming milk, milk products, dark bread, fish, vegetables, fruit, and vegetable oil was too low. Low-value products, such as fast food and sweets, were consumed too often. The children surveyed counted food advertising among the major sources of information, beside their family.

Key words: pro-health nutritional habits, frequency of food intake, children, food advertising ☒