

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej

Irregular eating habits and correlated health threats among junior high school pupils

GABRIELA WANAT, ELŻBIETA GROCHOWSKA-NIEDWOROK, MAREK KARDAS, BEATA CAŁYNIUK

Zakład Żywnienia Człowieka, Wydział Zdrowia Publicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Wstęp. Młody wiek sprzyja kształtowaniu i utrwalaniu zachowań żywieniowych, których skutki mogą być odczuwane przez całe życie. Odżywianie dzieci cechuje wiele błędów żywieniowych. Wyuczzone i powtarzane złe nawyki w konsekwencji odpowiadają za typowe dla nich problemy zdrowotne. Populacja w wieku rozwojowym, może wyjątkowo czule reagować nawet na małe błędy żywieniowe zaburzeniami w rozwoju psychicznym i fizycznym.

Cel. Zdobyć informacji na temat zachowań związanych ze zdrowiem wśród młodzieży gimnazjalnej. W opracowaniu wyszczególniono również możliwe zagrożenia zdrowotne dla młodzieży gimnazjalnej w wieku 13-16 lat wynikające z nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Materiał i metody. Materiałem do badań były dane uzyskane na podstawie kwestionariusza zawierającego pytania z zakresu zasad racjonalnego żywienia i zachowań prozdrowotnych. Badaniem objęto 100 uczniów gimnazjum w wieku 13-15 lat.

Wnioski. Nieregularne spożywanie podstawowych posiłków. Spożywane posiłki są mało urozmaiconych. Zbyt częste spożywanie posiłków typu fast food. Zbyt niskie spożycie: owoców, warzyw, produktów mlecznych, produktów zbożowych z pełnego przemiału. Mała aktywność fizyczna. Błędy żywieniowe mogą prowadzić do utrwalenia się nieprawidłowych zachowań, a w następstwie obniżyć stan zdrowia w przyszłości.

Słowa kluczowe: błędy żywieniowe, prozdrowotna edukacja, młodzież gimnazjalna

Introduction. Young age is conducive to developing life-long nutritional behaviors. Children's nutrition reveals numerous errors. Acquired and continued incorrect nutritional habits are consequently responsible for health problems. The population of developmental age may be especially sensitive to even small nutritional errors which may result in disorders in mental and physical development.

Aim. Obtaining information on health-related behaviors among junior high school pupils. The study focuses on possible health threats for junior high school pupils aged 13-16 years, resulting from incorrect nutritional habits.

Material and methods. The study material was established on the basis of a questionnaire including questions regarding a well-balanced diet and health-oriented behaviors. 100 pupils of junior high schools aged 13-15 years took part in the study.

Conclusions. Irregular consumption of basic meals. Consumed meals are not varied. Fast food is consumed too often. Inadequate consumption of: fruit, vegetables, dairy products, whole-wheat products. Low physical activity. Nutritional errors may lead to incorrect health behaviors, and as a result may decrease the future health status.

Key words: incorrect nutritional habits, school pupils

© Hygeia Public Health 2011, 46(3): 381-384

www.h-ph.pl

Nadestano: 10.04.2011

Zakwalifikowano do druku: 28.06.2011

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Mgr Gabriela Wanat

Zakład Żywnienia Człowieka SUM

ul. Piekarska 18, 41-902 Bytom

tel. (32) 397-65-26, mail: gabrielawanat@op.pl

Wstęp

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na złe nawyki żywieniowe oraz późniejsze ich konsekwencje. Młody wiek sprzyja kształtowaniu i utrwalaniu zachowań żywieniowych, których skutki mogą być odczuwane przez całe życie. Populacja w wieku rozwojowym wyjątkowo czule reaguje na błędy żywieniowe zaburzeniami w rozwoju psychicznym i fizycznym. Typowe nieprawidłowości w strukturze spożycia żywności dzieci i młodzieży w wieku szkolnym to [1]:

- brak urozmaicenia i monotonia odżywiania
- zbyt wysokie spożycie: cukru i słodczy, mięsa i jego przetworów, słodzonych napojów gazowanych, tłuszczów, żywności typu fast-food
- zbyt niskie spożycie: owoców, warzyw, produktów mlecznych, produktów zbożowych z pełnego przemiału, ryb.

Najczęściej obserwowane nieprawidłowości w zachowaniach żywieniowych młodzieży to: nieregularność spożywania posiłków, nie spożywanie śniadań

przed wyjściem do szkoły, nie spożywanie posiłków w szkole, podjadanie między posiłkami oraz zbyt mała liczba posiłków [1].

Nieprawidłowości w strukturze spożycia żywności u młodzieży w wieku rozwojowym prowadzą do zbyt niskiej lub zbyt wysokiej wartości energetycznej żywności, nadmiernego udziału tłuszczów i sacharozy, zbyt niskiej zawartości błonnika, cynku, magnezu, miedzi, wapnia i żelaza oraz witamin z grupy B, witamin C, D oraz WNKT [2]. Wymienione czynniki wraz z niską aktywnością fizyczną należą do najistotniejszych przyczyn występowania w Polsce przewlekłych chorób nie zakaźnych: nadwagi i otyłości, chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy typu 2, osteoporozy oraz schorzeń z niedoborów [3].

Cel

Ocena zachowań żywieniowych, struktury spożycia żywności oraz zachowań prozdrowotnych wśród młodzieży gimnazjalnej.

Materiał i metody

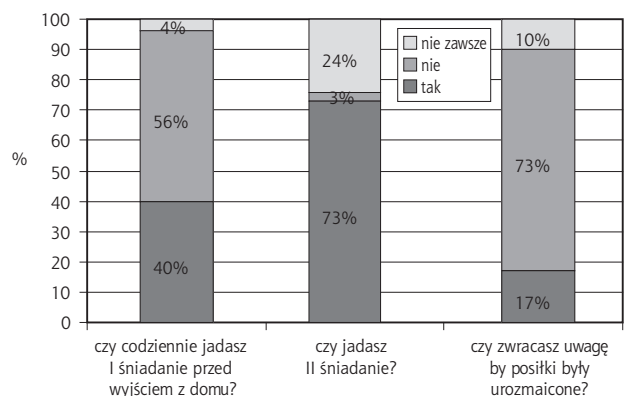
Anonimowe badania ankietowe zostały przeprowadzone na grupie 100 uczniów (64 dziewczynki i 36 chłopców) w wieku od 13 do 15 lat, uczęszczających do gimnazjum w Chełmku (woj. małopolskie) w 2010 r. Badanie przeprowadzono za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety, która zawierała pytania zamknięte sprawdzające nawyki żywieniowe uczniów, ilość czasu poświęcaną na aktywność fizyczną w ciągu dnia i rodzaj wybieranej aktywności oraz metryczkę (wiek, płeć, wysokość, masy ciała).

Do obliczeń statystycznych posłużono się programem komputerowym Microsoft Excel.

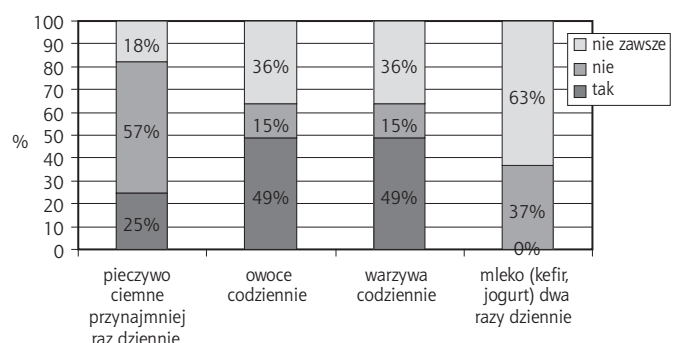
Wyniki

Pytania o regularność i strukturę posiłków pokazały, że ponad połowa młodych osób nie spożywa śniadania (56%). W szkole drugie śniadanie zjada już 73% badanych osób. Na urozmaicenie posiłków zwraca uwagę jedynie 17% badanych. Młodzież badana najczęściej spożywa 4 posiłki dziennie – 60%. Pozostali ankietowani spożywają 3 posiłki – 21%, 2 posiłki – 10% oraz 5 posiłków – 9% (ryc. 1). Wyniki ankiety na temat poszczególnych grup spożywczych w całodziennej racji pokarmowej wskazywały na znacząco mniejsze niż zalecane spożycie mleka i jego przetworów, nikt nie spożywa tych produktów w zalecanych ilościach, a 63% nie zawsze. Warzywa i owoce codziennie uwzględnia w racji pokarmowej 49% badanych. Pieczywo z pełnego ziarna włącza do jadłospisu 25% osób (ryc. 2). Zna i interesuje się kalorycznością produktów jedynie 6% badanych, pozostałych 55% badanych nie interesuje się lub 39% zna tylko niektóre wartości kaloryczne.

Przekąski typu fast-food i słodzone napoje gazowane są w racji pokarmowej młodzieży kilka razy w tygodniu (33%) oraz kilka razy w miesiącu (60%) lub rzadziej (7%). Napoje słodzone gazowane w ilości 1 litra/dobę spożywane są przez 70% badanych. Wśród badanych dominuje bierny sposób spędzania czasu przed komputerem (72%) lub przed telewizorem (20%). Jedynie 8% badanych spędza aktywnie czas. Najczęściej jako pozaszkolne formy aktywności fizycznej wybierane są gry zespołowe (46%), jazda na rowerze (20%), ćwiczenia na siłowni (15%) lub inne mniej popularne formy jak gimnastyka (8%), taniec (7%) i pływanie (4%) (ryc. 3).

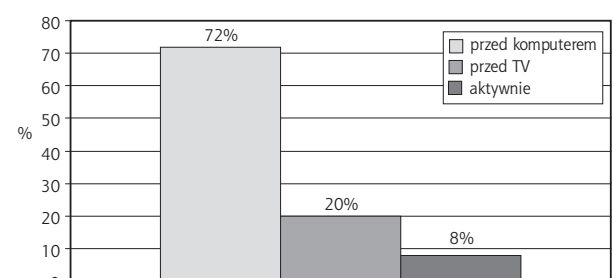


Ryc. 1. Odpowiedzi na pytania dotyczące struktury posiłków w ciągu dnia
Fig. 1. Answers to questions about structure of daily meals



Ryc. 2. Odpowiedzi na pytania dotyczące występowania poszczególnych grup produktów spożywczych w codziennej racji pokarmowej

Fig. 2. Answers to questions about intake of food products from selected food groups in a daily ration



Ryc. 3. Aktywność młodzieży badanej w czasie wolnym od zajęć szkolnych

Fig. 3. Respondents' leisure activities

Omówienie

Wśród gimnazjalistów ilość i rodzaj błędów żywieniowych nie odbiegają od tych opisanych w literaturze, które są charakterystyczne dla okresu dojrzewania. Uczniowie przebywający w szkole 6 i więcej godzin powinni zjeść w tym czasie, co najmniej jeden posiłek, np. drugie śniadanie lub ciepłe danie. Osiągają wtedy lepsze wyniki, lepiej się rozwijają, sprawniej wykonują niektóre zadania związane z koncentracją i pamięcią niż dzieci, które posiłków nie spożywają i częściej mają problemy z nauką, kontrolowaniem emocji i zachowaniem. Regularne spożywanie 4-5 posiłków o odpowiedniej wartości odżywczej jest szczególnie ważne w okresie dojrzewania oraz pozwala wykształcić prawidłowe zachowanie żywieniowe w życiu dorosłym [4].

Badania wśród gimnazjalistów wykazały, że aż 56% nie spożywa śniadania przed wyjściem z domu, a 25% nie zabiera ze sobą 2 śniadania do szkoły. Większość badanych spożywa 5-3 posiłków dziennie, tylko 10% spożywa 2 główne posiłki.

Niewystarczające urozmaicenie racji pokarmowej dzieci i młodzieży sprzyja chorobom z niedoboru. Objawy to między innymi: obniżenie odporności, opóźnienie wzrastania i rozwoju psychicznego oraz osłabienie funkcji poznawczych. Odpowiednio dobrane produkty spożywcze dostarczają potrzebnych składników odżywczych [5]. Dobrym źródłem cynku, witamin z grupy B, magnezu i błonnika pokarmowego są pieczywo razowe i produkty zbożowe z pełnego ziarna [6]. Zbyt mało młodzieży spożywa pieczywo razowe (25%), a 57% przyznaje, że nie spożywa go wcale.

Wśród czynników, które wpływają na rozwój chorób pogarszających stan zdrowia w krajach Unii Europejskiej, przez co przyczyniają się do zwiększenia DALYs (*Disability Adjusted Life Years*), znajduje się małe spożycie warzyw i owoców oraz duże spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. W połączeniu z nadmiernym spożyciem energii, bardzo niski poziom aktywności fizycznej, sprzyja dodatniemu zbilansowaniu energetycznemu i powstaniu nadwagi [2].

W badanej grupie 36% młodych osób nie spożywa owoców i warzyw w określonych na dzień ilościach, a 15% nie spożywa ich w ogóle. Rośliny strączkowe są bogatym źródłem białka roślinnego, dlatego mogą być dobrą alternatywą mięsa. Powinny być spożywane codziennie [4]. W badanej grupie spożywane są rzadziej niż kilka razy w tygodniu (96%). Główną przyczyną nadwagi i otyłości jest przedłużający się stan nie zbilansowania energii dostarczonej z wydatkowaną. W Polsce obserwuje się zmniejszenie aktywności fizycznej i zbyt wysokie w stosunku do zapotrzebowania, spożycie energii [2]. Gimnazjaliści na pytanie, jak najczęściej spędzają czas wolny, 72% odpowiedziało,

że przed komputerem, następnie 20%, że oglądając telewizję. Jedynie 8% spędza ten czas aktywnie.

Coraz większym problemem wśród młodzieży jest opuszczanie głównych posiłków na rzecz podjadania potraw tłumiących uczucie głodu, ale o małej wartości odżywczej, a dużej kaloryczności, takich jak: słodczy, fast-food (żywnienie się „na ulicy”), słodzone napoje gazowane. Te ostatnie wypierają z codziennego jadłospisu soki owocowe oraz napoje mleczne fermentowane, które mogą być źródłem cennych witamin i składników mineralnych, zwłaszcza witaminy C i wapnia. Spożywanie produktów z dużą zawartością sacharozy sprzyja również powstawaniu próchnicy [7].

Wśród gimnazjalistów 33% przyznała, że jada żywność typu fast-food kilka razy w tygodniu, a 60% kilka razy w miesiącu. Ryzyko zwiększenia dobowej ilości kalorii podwyższa spożywanie słodkich napojów gazowanych, aż 70% badanych wskazała, że spożywa ich około 1 litra/dobę. Pociuszający może być fakt, że 68% gimnazjalistów ogranicza spożywanie słodczy, tylko 15% nie przywiązuje do tego uwagi.

Stosowanie różnego rodzaju diet (wegetariańska, makrobiotyczna) jest częstym problemem, który dotyczy zwłaszcza dziewcząt w okresie dojrzewania, a skutki takiego postępowania mogą doprowadzić nawet do zaburzeń odżywiania [6]. Swojej wagi nie kontroluje 24% badanych, a tylko 6% zwraca uwagę na kaloryczność produktów, które zjadają. Badani nie stosowali żadnej diety (odchudzająca, specjalistyczna).

Według Instytutu Żywności i Żywnienia zaleca się spożywanie przynajmniej 3 filiżanek mleka, jogurtu, kefiru lub równoważnej ilości serów o obniżonej zawartości tłuszczów (twaróg – 70 g, ser żółty – 45 g) [5]. Skutki niskiego spożycia wapnia mogą być odczuwane głównie jako zaburzenia w mineralizacji szkieletu oraz w wieku dojrzałym jako zwiększona podatność na deformacje kręgosłupa i złamania osteoporotyczne [1]. Mleko lub napoje mleczne w ilości 2 szklanek/ dobę spożywa, ale nieregularnie 63% badanych, a 37% w ogóle nie przestrzega zaleceń. Żadna z osób nie spożywa mleka i napojów mlecznych w zalecanych ilościach codziennie.

Mięso, drób, wędliny, ryby i jajka są źródłem pełnowartościowego białka oraz żelaza hemowego. Powinny występować, w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia. Mięso i drób kilka razy w tygodniu [5]. Badana młodzież w większości (90%) spożywa mięso kilka razy (więcej niż 2-3 razy) w tygodniu.

Ryby ponad to są bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 oraz białka zwierzęcego. FDA (*Food and Drug Administration*) podkreśla, że ryby są ważnym składnikiem zdro-

wej diety i zalecają ich spożywanie najmniej 2 razy w tygodniu [8]. Młodzież badana spożywa ryby tylko raz w miesiącu (80%), więcej niż 2 razy w miesiącu spożywa tylko 13%.

Wnioski

1. Należy zwiększyć wiedzę młodzieży na temat racjonalnego żywienia i zagrożeń wynikających z nieprawidłowych nawyków żywieniowych.
2. Konieczne jest wprowadzenie edukacji wśród młodzieży odnośnie wartości odżywczej i kaloryczności

popularnych przekąsek, słodzonych napojów gazowanych oraz zaproponowanie alternatywnych zdrowych przekąsek.

3. Należy zwrócić uwagę na coraz powszechniejszy wśród młodzieży bierny styl spędzania wolnego czasu. Zachęcanie młodych do aktywnego spędzania czasu zmniejszy ryzyko występowania nadwagi i otyłości oraz innych chorób związanych ze zbyt niską aktywnością fizyczną.

Piśmiennictwo / References

1. Gawęcki J, Roszkowski W. Żywność człowieka a Zdrowie Publiczne. T. 3. PWN, Warszawa 2009: 223-228.
2. Jarosz M, Bułhak-Jahymczyk B. Normy żywienia człowieka. PZWL, Warszawa 2008.
3. Wysznińska T. Rozpoznawanie i leczenie nadciśnienia tętniczego u dzieci i młodzieży. Aktualne (2004) stanowisko amerykańskich ekspertów. Med Prakt 2005, 1:13-27.
4. Jarosz M, Wolnicka K, Rychlik E i wsp. Żywność zbiorowa i aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w szkołach w Polsce. [w:] Otyłość, żywność, aktywność fizyczna Polaków. Jarosz M (red). IZZ, Warszawa 2006.
5. Socha J. Żywność dzieci zdrowych i chorych. PZWL, Warszawa 1998.
6. Gawęcki J, Zielke M. Produkty spożywcze i ich wartość odżywcza. Żywność człowieka. PWN, Warszawa 1998.
7. Kunachowicz H. Podstawy żywienia człowieka. WSiP, Warszawa 1998.
8. Sawiec P, Mrukowicz J. Zasady żywienia dzieci i młodzieży. Aktualne (2005) stanowisko American Heart Association poparte przez American Academy of Pediatrics. Med Prakt Pediatr 2005, 6: 41-48.