

# Ocena zależności między czynnikami demograficznymi a zachowaniami żywieniowymi młodzieży siedleckich szkół ponadpodstawowych

## An assessment of relationship between demographic factors and nutritional habits of teenagers from secondary schools in Siedlce

Beata Jakubik

Instytut Nauk Biologicznych, Wydział Nauk Ścisłych i Przyrodniczych, Uniwersytet w Siedlcach

**Wprowadzenie.** Wiedza dotycząca zdrowego żywienia jest bardzo istotna dla odpowiednich zachowań prozdrowotnych młodzieży, szczególnie w okresie dojrzewania. Zwyczaje żywieniowe nastolatków kształtowane są nie tylko przez preferencje smakowe, ale również przez szereg czynników środowiskowych takich, jak: grupa rówieśników, warunki socjalne, ekonomiczne, fizyczne, psychiczne, miejsce zamieszkania, rodzina. Jednak największe znaczenie mają: płeć, wiek, typ szkoły, miejsce zamieszkania, wykształcenie rodziców oraz status socjoekonomiczny rodziny. Postawy żywieniowe w okresie dojrzewania wywierają znaczny wpływ na późniejsze zachowania żywieniowe w życiu dorosłym.

**Cele pracy.** Poznanie wiedzy na temat zdrowej żywności oraz ocena zachowań żywieniowych młodzieży ponadgimnazjalnej w zależności od wybranych czynników demograficznych.

**Materiał i metody.** Badaniem objęto grupę 490 uczniów, uczęszczających do liceum ogólnokształcącego (N=190), technikum (N=190) oraz szkoły zawodowej (N=110); w badaniu uczestniczyło 300 dziewcząt i 190 chłopców. Do analizy wiedzy żywieniowej wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety.

**Wyniki.** Wykazano istotne różnice między wiedzą żywieniową a płcią badanych, typem szkoły, miejscem zamieszkania, wykształceniem rodziców oraz sytuacją ekonomiczną rodziny dziewcząt i chłopców. Stwierdzono duże braki w wiedzy na temat zdrowej żywności. Odnotowano istotny wpływ edukacji szkolnej w przekazywaniu wiedzy o zdrowej żywności. Podstawowym źródłem wiedzy o zdrowej żywności była szkoła oraz Internet. Młodzież liceum i technikum oraz dziewczęta częściej niż uczniowie szkół zawodowych i chłopcy spożywali warzywa i owoce. w przypadku spożywania *fast-foodów* ankietowani spożywali je najczęściej codziennie (21%), cztery razy (19%) oraz pięć razy (18%) w tygodniu. Podobnie kształtowała się częstość spożywania napojów słodkich i gazowanych. Na codzienne spożywanie śniadań wskazywali uczniowie liceum i technikum oraz dziewczęta. Głównym miejscem spożywania obiadu był dom.

**Wnioski.** Wykazano istotne różnice w wiedzy o zdrowej żywności w badanej grupie młodzieży. Stwierdzono niewłaściwe nawyki żywieniowe badanej grupy osób: częste spożywanie produktów typu *fast-food* oraz picie słodkich i gazowanych napojów. Odnotowano istotny wpływ edukacji szkolnej w przekazywaniu wiedzy w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych.

**Słowa kluczowe:** nawyki żywieniowe, młodzież, zdrowa żywność, badanie kwestionariuszowe

**Introduction.** Knowledge of healthful nutrition is very important for appropriate health-promoting habits in teenagers, especially during adolescence. Nutritional habits of teenagers are determined not only by taste preferences but also by many habitat factors like: peers, social and economic conditions, physical and psychological factors, place of living and family. Most important, however, are sex, age, type of school, place of living, parents' education and socio-economic status of the family. Nutritional habits during adolescence exert an important effect on later feeding behaviours in adulthood.

**Aim.** The study was aimed at checking the knowledge on healthy food and at assessing nutritional habits of teenagers from secondary schools in relation to selected demographic factors.

**Material and methods.** A group of 490 students from grammar school (N=190), technical college (N=190) and vocational school (N=110), including 300 girls and 190 boys was selected for the study. Authors' own questionnaire was used to analyse nutritional knowledge.

**Results.** Nutritional knowledge were found to significantly ( $p<0.05$ ) differ between sex, among the type of school, place of living, parents' education and socio-economic status of girls' and boys' families. Big gaps in knowledge on healthy food nutritional habits were found in the studied group.

Significance of school education in transfer of knowledge about healthy food. School and internet are the main sources of information about healthy food. Young people from grammar school and technical college ate more fruits and vegetables than their counterparts from vocational schools. The adequate difference was found between girls and boys.

The consumption of fast-food, the respondents most often ate it every day (21%), four times (19%) and five times (18%) a week. Similar proportion of answers was noted with respect to the consumption of sweet and carbonated drinks. Students of grammar school and technical college as well as girls ate breakfast every day. Dinner was eaten mostly at home.

**Conclusions.** Significant differences in the knowledge about healthy food were found in the studied group of adolescents. Improper eating habits of the study group were found: frequent consumption of fast-food products and drinking sweet and carbonated soft drinks. Significant role of school education in spreading knowledge about proper nutritional behaviors was noted.

**Key words:** nutritional habits, young people, healthy food, questionnaire studies

© Hygeia Public Health 2025, 57(1): 12-18  
www.h-ph.pth.pl

Nadesłano: 22.07.2021  
Zakwalifikowano do druku: 02.02.2022

Adres do korespondencji / Address for correspondence  
dr n. biol. Beata Jakubik  
Instytut Nauk Biologicznych, Wydział Nauk Ścisłych  
i Przyrodniczych, Uniwersytet w Siedlcach  
ul. Prusa 14, 08-110 Siedlce  
tel. 600110806, e-mail: beata.jakubik@uws.edu.pl

## Wprowadzenie

Świadomość dotycząca zdrowego odżywiania, wiedza na temat błędów żywieniowych oraz wartości odżywczych produktów w diecie jest bardzo istotna dla odpowiednich zachowań prozdrowotnych młodzieży [1-3]. Okres dojrzewania to bardzo intensywny czas w rozwoju człowieka. Związany jest z ogromnymi zmianami hormonalnymi, fizycznymi, psychicznymi, które mogą wpływać m.in. na kształtowanie apetytu. Utrwalone nawyki żywieniowe dorastającej młodzieży stanowią jeden z bardzo ważnych czynników w rozwoju otyłości oraz kształtują kolejne etapy ich życia, a także mają swoje odzwierciedlenie w sposobie odżywiania w dorosłości [4-8]. Zachowania żywieniowe, to w pewnym sensie zachowania zdrowotne, które są elementem stylu życia [9]. Należą do nich m.in.: organizacja zakupów, wybór żywności oraz odpowiednie jej przechowywanie, liczba posiłków w ciągu dnia, podjadanie pomiędzy posiłkami, spożywanie niezdrowej żywności [10-14]. Zwyczaje żywieniowe nastolatków kształtowane są nie tylko przez preferencje smakowe, ale również przez szereg czynników środowiskowych takich, jak: grupa rówieśników, warunki socjalne, ekonomiczne, fizyczne, psychiczne, miejsce zamieszkania, rodzina. Jednak największe znaczenie mają dochody rodziny, płeć, wiek, wykształcenie i wykonywany zawód przez rodziców oraz status socjoekonomiczny rodziny [15-18]. Powiązania między wymienionymi wyróżnikami i wieloma innymi są bardzo skomplikowane, zwłaszcza że relacje zachodzące między niektórymi działają na zasadzie sprzężenia zwrotnego, np. niski poziom wykształcenia rodziców, niski poziom wiedzy żywieniowej – ograniczenia ekonomiczne w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych – niski poziom wiedzy żywieniowej dzieci. Większość błędów żywieniowych przekazywana jest pokoleńniowo. Młodzież bardzo często dokonuje nieprawidłowych wyborów żywieniowych. Wynika to przede wszystkim z braku wiedzy związanej z zachowaniami prozdrowotnymi, że wybór odpowiednich produktów, potraw czy też liczba dziennych posiłków ma wpływ na ich przyszłe zdrowie. Dlatego też w kształtowaniu prawidłowych postaw zdrowego żywienia kluczową rolę pełni edukacja szkolna [18, 19]. Związek między zachowaniami żywieniowymi dzieci i młodzieży a postawami względem żywności i zdrowego odżywiania jest nadal aktualnym tematem.

## Cele pracy

Zbadanie wiedzy na temat zdrowej żywności oraz ocena zachowań żywieniowych młodzieży ponadgimnazjalnej w zależności od wybranych czynników demograficznych.

## Materiał i metody

Badania przeprowadzono na przełomie lutego i marca 2020 r. Ankietowaniu poddano 490 uczniów z wybra-

nych typów szkół ponadgimnazjalnych w Siedlcach: liceum ogólnokształcącego (LO; N=190, 116 dziewcząt i 74 chłopców), technikum (T; N=190, 116 dziewcząt i 74 chłopców) oraz szkoły zawodowej (SZ; N=110, 68 dziewcząt i 42 chłopców). Na przeprowadzenie ankiet uzyskano pisemną zgodę dyrekcji szkół i rodziców młodzieży niepełnoletniej. Ankieta zawierała pytania dostosowane do poziomu wiedzy respondentów i dotyczyła wpływu czynników demograficznych (płeć, wiek, miejsce zamieszkania), sytuacji materialnej rodziny (miesięczny dochód brutto, miejsce spożywania posiłków) oraz podstawowej wiedzy żywieniowej (źródła informacji o zdrowej żywności, częstotliwości spożywania produktów typu *fast-food* oraz słodkich i gazowanych napojów), a także poziomu kształcenia biologii na rozumienie pojęcia 'zdrowa żywność'.

Przed rozpoczęciem badań na grupach liczących po 50 osób w LO, T i SZ, dokonano sprawdzenia zrozumienia pytań i zastosowanych sformułowań, przetestowaniu czasu jej wykonania oraz sposobu wypełniania kwestionariusza. Po wstępnej analizie i poprawieniu błędów, ankieta została przeprowadzona powtórnie na takiej samej liczbie respondentów. Następnie przeprowadzono analizę statystyczną otrzymanych wyników i dokonano jej walidacji. Uzyskano następujące wartości współczynnika kapp (kappa Fleiss'a): LO – 0,92; T – 0,89; SZ – 0,91.

Analizę statystyczną uzyskanych wyników ankiety opracowano za pomocą programu Excel oraz programu statystycznego Statistica v.10.0 przeprowadzając test  $\chi^2$  w celu sprawdzenia statystycznej istotności różnic przyjmując za granicę istotności  $p=0,05$ . Zmienna niezależną był poziom kształcenia, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie rodziców i status materialny rodziny ankietowanej młodzieży.

## Wyniki

### Charakterystyka grupy badawczej

Jednakowy udział w ankiecie stanowiła młodzież uczęszczająca do LO oraz T (po N=190, 39%). Zdecydowanie mniejszą grupę stanowili uczniowie SZ (N=110, 22%). Wśród respondentów dominowały dziewczęta (N=300, 61%). Ankietowaną młodzież reprezentowali uczniowie w przedziale wiekowym 16-20 lat. Największy odsetek stanowiła młodzież w wieku 17 lat (N=184, 39% dziewcząt i 35% chłopców) i 18 lat (N=101; odpowiednio: 21 i 20%) oraz 16 lat (N=94; odpowiednio 20 i 18%). Najrzadziej w badaniu uczestniczyły osoby w wieku 19 lat (N=74; odpowiednio: 14 i 17%) oraz 20 lat (N=37; odpowiednio: 6 i 10%).

Ponad 3/4 ankietowanych (N=378, 77%) mieszkało w miastach. Nieznacznie częściej ankietowani zamieszkiwali mniejsze miasta, <50 tys. mieszkańców (N=205, 42%), w tym zbliżone odsetki dziewcząt (N=114, 38%) i chłopców (N=70, 37%). Pozostali mieszkali w miastach

>50 tys. mieszkańców (N=173, 35%), w tym równe odsetki dziewcząt (N=116, 39%) i chłopców (N=75, 39%). Pozostali ankietowani jako miejsce zamieszkania wskazali wieś (N=112, 23%), w tym zbliżone odsetki dziewcząt (N=70, 23%) i chłopców (N=45, 24%).

Połowa matek ankietowanych uczniów (N=243, 50%) charakteryzowała się wykształceniem średnim, co trzecia miała wykształcenie wyższe (N=167, 34%), a tylko co dziesiąta licencjackie (N=48, 10%). Wykształcenie podstawowe lub zawodowe posiadało zaledwie po 3% (N=16). Ojcowie respondentów w większości posiadali wykształcenie średnie (N=211, 43%), następnie wyższe (N=103, 21%) i licencjackie (N=76, 16%). Najmniejszą grupę stanowili ankietowani, których ojcowie mieli wykształcenie podstawowe lub zawodowe (po N=50, 10%).

Matki ankietowanych z wykształceniem podstawowym mieszkały wyłącznie na wsi (N=7) lub w małych miastach (N=9). Matki z wykształceniem zawodowym mieszkały zarówno w dużych, jak i małych miastach (po N=5) oraz na wsi (N=6). Zbliżone liczby matek ze średnim wykształceniem mieszkały w małych miastach (N=34) lub na wsi (N=35), a rzadziej w dużych miastach (N=75). Matki ankietowanych z wykształceniem licencjackim (N=60) lub wyższym (N=54) mieszkały najczęściej w dużych miastach. W małych miastach mieszkało nieco mniej matek ankietowanych z wykształceniem licencjackim (N=11) niż wyższym (N=31). Podobnie sytuacja przedstawiała się u matek mieszkających na wsi (odpowiednio: 8 i 46).

Ojcowie ankietowanych z wykształceniem podstawowym zamieszkiwali przede wszystkim na wsi (N=10), a znacznie rzadziej w małych (N=3) czy dużych miastach (N=4). Połowa ojców z wykształceniem zawodowym mieszkała na wsi (N=9), a pozostali nieco częściej w małych (N=6) niż dużych miastach (N=4). Zbliżone liczby ojców ankietowanych w wykształceniu średnim mieszkały na wsi (N=70), w małych (N=66) i dużych miastach (N=75). Ojcowie z wykształceniem licencjackim zamieszkiwali przede wszystkim w dużych miastach (N=42), rzadziej w małych miastach (N=23), a najrzadziej na wsi (N=11). Z kolei zbliżone liczby ojców z wykształceniem wyższym zamieszkiwali przede wszystkim w dużych (N=78) i małych miastach (N=73), a sporadycznie na wsi (N=16).

Z deklaracji ankietowanych wynikało, że co drugi wskazał na dochód miesięczny brutto w ich rodzinach w przedziale 3501-4500 PLN (N=254, 52%). Niespełna co trzeci ankietowany ocenił go na powyżej 4500 PLN (N=141, 29%). Niewielkie odsetki zadeklarowały znacznie niższe dochody: do 2500 PLN (N=23, 4%) i między 2501 a 3500 PLN (N=72, 15%).

## Wyniki

### Źródła wiedzy o zdrowej żywności

Analizując źródła wiedzy ankietowanej młodzieży dotyczącej zdrowej żywności wykazano, iż dla połowy ankietowanej młodzieży głównym źródłem wiedzy była szkoła (N=248, 50%). Znacznie rzadziej ankietowani wskazywali na Internet (N=48, 10%), prasę (N=19, 4%), książki (N=20, 4%), TV (N=25, 5%) czy rodzinę (N=33,7%). Co piąty ankietowanych (N=97, 20%) nie wskazał głównego źródła wiedzy. Zarówno wśród dziewcząt (N=75, 25%), jak i chłopców (N=42, 22%), głównym źródłem wiedzy była szkoła.

Nie stwierdzono istotnie statystycznej zależności między źródłem wiedzy o zdrowej żywności a typem szkoły ( $\chi^2=1,37$ ;  $p=0,657$ ), miejscem zamieszkania ( $\chi^2=1,57$ ;  $p=0,670$ ), wykształceniem rodziców ( $\chi^2=1,78$ ;  $p=0,720$ ) i sytuacją materialną rodziny ( $\chi^2=2,31$ ;  $p=0,680$ ).

### Rozumienie pojęcia 'zdrowa żywność'

W odpowiedzi na pytanie o rozumienie zdrowej żywności młodzież wskazywała najczęściej, że jest to żywność wytwarzana w gospodarstwach ekologicznych, bez chemicznych środków ochrony roślin, nawozów sztucznych (N=191, 39%) oraz nie zawierającą konserwantów, sztucznych barwników i środków zapachowych (N=176, 36%). Znacznie rzadziej ankietowani wskazywali, że jest to żywność wolna od modyfikacji genetycznych (N=54, 11%) czy kupowana w sklepach z tzw. 'zdrową żywnością' (N=54, 11%). Nieliczni ankietowani wskazali, że jest to żywność posiadająca certyfikaty o wysokiej jakości (N=15, 3%).

Istotną zależność uzyskano między analizowanym pojęciem zdrowej żywności a wykształceniem rodziców i sytuacją materialną rodziny. Ankietowani, których rodzice posiadali wykształcenie podstawowe lub zawodowe (odpowiednio: 38 i 34% matek oraz 39 i 34% ojców) oraz niski dochód rodziny (poniżej 2500 PLN i w przedziale 2501-3500 PLN) 'zdrową żywność' utożsamiali z żywnością kupowaną w sklepach ze zdrową żywnością (odpowiednio:  $\chi^2=6,25$ ,  $p=0,035$ ;  $\chi^2=7,20$ ,  $p=0,025$ ). Natomiast ankietowani rodziców z wykształceniem wyższym i licencjackim oraz dochodem rodziny powyżej 3500 PLN identyfikowali 'zdrową żywność' z żywnością certyfikowaną (odpowiednio:  $\chi^2=5,20$ ,  $p=0,037$ ;  $\chi^2=4,20$ ,  $p=0,015$ ).

### Częstość spożywania warzyw i owoców

Ankietowani spożywali warzywa najczęściej 2-3 razy w ciągu tygodnia (35%), nieco rzadziej 4-5 razy w tygodniu (27%). Co czwarty (24%) zadeklarował spożywanie ich tylko sporadycznie, a zaledwie 14% deklarowało ich codzienne spożywanie.

Prawie 1/3 ankietowanej młodzieży zadeklarowała spożywanie owoców co najmniej 4-5 razy w tygodniu (32%) lub 2-3 razy w ciągu tygodnia (31%). Podobnie, jak i owoce, co czwarty ankietowany (22%) zadeklarował spożywanie ich tylko sporadycznie, a tylko 15% deklarowało ich codzienne spożywanie. Wykazano istotną zależność między typem szkoły, płcią, wykształceniem rodziców i dochodem rodziny a spożywaniem owoców i warzyw ( $p<0,05$ ).

Młodzież liceum spożywała warzywa przede wszystkim codziennie (32%), a technikum 4-5 razy w tygodniu (29%). Licealiści wskazywali na codzienne oraz 4-5 razy w tygodniu spożywanie owoców (po 30%). Młodzież technikum wskazywała na codzienne spożywanie owoców (32%) lub konsumpcję ich 4-5 razy w tygodniu (25%). Natomiast uczniowie szkoły zawodowej najczęściej deklarowali sporadyczne jedzenie warzyw (45%), a owoców 2-3 razy w tygodniu (41%) ( $\chi^2=5,37$ ;  $p=0,039$ ). Dziewczęta częściej niż chłopcy w swoich posiłkach uwzględniały warzywa i owoce ( $\chi^2=4,23$ ;  $p=0,017$ ). Najwięcej dziewcząt (40%) wskazało na spożycie warzyw 4-5 razy w tygodniu, a owoców codziennie (45%). Chłopcy w zdecydowanej większości wybierali sporadyczne jedzenie warzyw (38%) oraz 2-3 razy w tygodniu (34%).

Podobnie kształtowało się spożycie owoców – najczęściej chłopców zjadało sporadycznie owoce oraz 2-3 razy w tygodniu (po 30%).

Ankietowani, których matki miały wyższe wykształcenie wskazywali na codzienne jedzenie warzyw (30%) i owoców (32%) ( $\chi^2=3,73$ ;  $p=0,035$ ). Natomiast młodzież matek z wykształceniem podstawowym (43%) lub zawodowym (37%) korzystała z warzyw (odpowiednio 43, 37%) i owoców (odpowiednio: 40 i 35%) sporadycznie w ciągu tygodnia.

Analizując zależność między wykształceniem ojców ankietowanych a częstością spożywania warzyw i owoców stwierdzono podobną zależność, jak w przypadku wykształcenia matek ( $\chi^2=4,73$ ;  $p=0,025$ ). Ankietowani, których ojcowie mieli wyższe wykształcenie codziennie spożywali warzywa (22%) i owoce (32%) w porównaniu do ankietowanych, których ojcowie mieli wykształcenie podstawowe lub zawodowe. Ankietowani ojców o wykształceniu podstawowym lub zawodowym korzystali sporadycznie z warzyw (odpowiednio: 41, 35%) i owoców (odpowiednio: 43, 40%).

### Częstość spożywania produktów typu fast-food

W pytaniach o spożywanie produktów typu *fast-food* młodzież wskazywała, że najczęściej spożywała je codziennie (21%), cztery razy (19%) oraz pięć razy (18%) w tygodniu. Znacznie mniej ankietowanych wskazywała na spożywanie takich produktów trzy razy w tygodniu (16%) oraz dwa razy w tygodniu (12%). Nieliczni ankietowani (9%) wskazali na sporadyczną konsumpcję lub jej brak (5%).

Analiza danych wykazała istotne statystycznie zależności między typem szkoły, płcią, miejscem zamieszkania, wykształceniem rodziców a spożywaniem produktów typu *fast-food* ( $p<0,05$ ). Istotne różnice w częstości spożywania produktów typu *fast-food* odnotowano między młodzieżą szkoły zawodowej i liceum ( $\chi^2=6,23$ ;  $p=0,029$ ). Młodzież szkoły zawodowej wskazała, że codziennie (30%) i 4-5 razy w tygodniu (25%) zjadała produkty typu *fast-food*. Niewielu ankietowanych (2%) wykazało brak takich produktów w swojej diecie. Natomiast w zdecydowanej większości młodzież liceum wskazywała na spożywanie produktów *fast-food* 2-3 razy w tygodniu (21%), a sporadycznie (20%). Codziennie takie produkty spożywało tylko 8% ankietowanych licealistów. Chłopcy częściej niż dziewczęta spożywali produkty typu *fast-food* ( $\chi^2=5,23$ ;  $p=0,027$ ). Najwięcej chłopców (26%) spożywało codziennie i 4-5 razy w tygodniu produkty typu *fast-food* (20%). Natomiast dziewczęta spożywały je 2-3 razy w tygodniu (19%) lub sporadycznie (18%).

Ankietowani mieszkający w miastach <50 tys. mieszkańców w swoim tygodniowym jadłospisie częściej uwzględniali produkty *fast-food* w porównaniu do mieszkańców mniejszych miast i mieszkańców wsi ( $\chi^2=6,27$ ;  $p=0,037$ ). Codzienne spożywanie takiej żywności wskazało 23% ankietowanych mieszkających w dużych miastach i 31% mieszkańców wsi. Natomiast mieszkańcy małych miast w zdecydowanej większości wskazywali na spożywanie produktów typu *fast-food* 2-3 razy w tygodniu (19%) oraz sporadycznie (18%).

Wykształcenie rodziców ankietowanych uczniów miało wpływ na częstość spożywania produktów typu *fast-food* ( $\chi^2=5,20$ ;  $p=0,035$ ). Młodzież, których matki miały wy-

kształcenie podstawowe wskazywała najczęściej na ich codzienną konsumpcję (33%) lub kilka razy w tygodniu: 4-5 razy (18%) czy 2-3 razy (15%). Ankietowani, których matki posiadały wykształcenie średnie rzadziej korzystali z produktów typu *fast-food*: 2-3 razy w tygodniu (15%) czy sporadycznie (16%). Podobną zależność odnotowano między spożywaniem produktów *fast-food* a wykształceniem ojców respondentów ( $\chi^2=5,2$ ;  $p=0,073$ ).

### Częstość spożywania słodkich i gazowanych napojów

Codziennie napoje słodkie i gazowane spożywało 21% ankietowanych, pięć razy w tygodniu 20% a cztery razy w tygodniu 17%. Mniej ankietowanych wskazała na spożywanie trzy razy (16%) oraz dwa razy w tygodniu (12%). Tylko 10% ankietowanych utożsamiało się z sporadyczną konsumpcją a 4 % z brakiem spożywania słodkich i gazowanych napojów.

Otrzymane wyniki różniły się istotnie w zależności od typu szkoły, płci, wykształcenia rodziców ankietowanych a spożywaniem słodkich i gazowanych napojów ( $p<0,05$ ). Różnice wykazano między młodzieżą szkoły zawodowej i liceum ( $\chi^2=5,37$ ;  $p=0,045$ ). Młodzież szkoły zawodowej codziennie (32%) i 4-5 razy w tygodniu (23%) piła słodkie napoje, a zaledwie 2% ankietowanych wskazywało na sporadyczne ich stosowanie. Natomiast młodzież liceum w zdecydowanej większości wskazywała na picie słodkich i gazowanych napojów 2-3 w tygodniu (20%) lub sporadycznie (19%), natomiast najmniej – codziennie (7%).

Chłopcy częściej niż dziewczęta korzystali ze słodkich i gazowanych napojów ( $\chi^2=4,17$ ;  $p=0,022$ ). Najwięcej chłopców (25%) spożywało je codziennie lub kilka razy w tygodniu: 4-5 razy (19%) czy 3-4 razy (18%), a najmniej (6%) ich nie piła.

Natomiast dziewczęta piły słodkie i gazowane napoje sporadycznie (19%) lub wskazało brak tych produktów w swojej diecie (18%). Otrzymano istotne statystycznie różnice w spożyciu słodkich i gazowanych napojów w zależności od miejsca zamieszkania ( $p<0,05$ ). Ankietowani z miast <50 tys. mieszkańców w swoim tygodniowym jadłospisie częściej uwzględniali słodkie i gazowane napoje niż z mniejszych miast czy wsi ( $\chi^2=5,20$ ;  $p=0,061$ ). Na codzienne spożywanie takich napojów wskazywało 24% ankietowanych mieszkających w dużych miastach i 30% mieszkańców wsi. Natomiast mieszkańcy małych miast w zdecydowanej większości wskazywali na spożywanie słodkich i gazowanych napojów 2-3 razy w tygodniu (20%) lub sporadycznie (17%).

Na częstość spożywania takich napojów miało wpływ wykształcenie rodziców ankietowanej młodzieży ( $\chi^2=4,25$ ;  $p=0,045$ ). Młodzież, których matki posiadały wykształcenie podstawowe, częściej wskazywała na codzienne spożywanie takich napojów (32%) czy kilka razy w tygodniu: 4-5 razy (22%) i 2-3 razy (15%). Ankietowani, których matki miały wykształcenie wyższe rzadziej korzystali ze słodkich i gazowanych napojów: 20% ankietowanych wskazywało na sporadyczną ich konsumpcję. Podobną istotnie statystyczną zależność odnotowano między spożywaniem słodkich i gazowanych napojów a wykształceniem ojców ankietowanych ( $\chi^2=4,12$ ;  $p=0,042$ ).

### Spożywanie śniadań

Ankietowani najczęściej wskazywali na codzienne spożywanie śniadań (29%), jak i 4-5 razy w tygodniu (23%).

Niestety, ponad co czwarty ankietowany (27%) zadeklarował, że nie jada w ogóle śniadań. Dodatkowo co piąty (21%) wskazał, że spożywa je sporadycznie.

Odnotowano istotne statystycznie różnice między typem szkoły, płcią, wykształceniem rodziców, dochodem rodzinny brutto, a konsumowaniem śniadań ( $p < 0,05$ ). Co trzeci uczeń liceum (35%) i technikum (30%) spożywał śniadania codziennie lub prawie codziennie – 4-5 razy w tygodniu (odpowiednio: 25 i 20%). Natomiast co trzeci uczeń szkoły zawodowej (32%) deklarował sporadyczne spożywanie śniadania (32%) ( $\chi^2=4,23$ ;  $p=0,057$ ).

Dziewczeta częściej wskazały na codzienne spożywanie śniadań (35%) niż chłopcy (19%) ( $\chi^2=3,12$ ;  $p=0,072$ ). Tylko 17% spośród ankietowanych dziewcząt wskazało, że nie jada w ogóle śniadań, wśród chłopców odsetek ten wynosił aż 30%.

Ankietowani, których matki posiadały wykształcenie podstawowe i zawodowe, w największym procencie wskazywali na sporadyczne jedzenie śniadań (odpowiednio: 21 i 29%), jak również brak spożywania śniadań (odpowiednio: 27 i 28%). Natomiast uczniowie, których matki miały wykształcenie licencjackie lub wyższe – deklarowały codziennie (odpowiednio: 40 i 43%) lub prawie codziennie (odpowiednio: 34 i 37%) spożywanie śniadań ( $\chi^2=3,27$ ;  $p=0,048$ ).

Podobnie kształtowała się zależność między spożywaniem śniadania a wykształceniem ojców. Ankietowani, których ojcowie mieli wykształcenie podstawowe i zawodowe – głównie wskazywali na brak spożywania śniadań (odpowiednio: 26 i 29%), jak i ich sporadyczne spożywanie (po 27%). Najrzadziej na taki fakt wskazywała młodzież ojców z wykształceniem wyższym (odpowiednio: 8 i 13%) i licencjackim (odpowiednio: 12 i 17%) ( $\chi^2=3,12$ ;  $p=0,072$ ).

W rodzinach, w których dochód brutto wynosił między 3501-4500 PLN, ponad 1/3 ankietowanych (38%) deklarowała codzienne spożywanie śniadań w porównaniu do pozostałych grup ankietowanych ( $\chi^2=4,30$ ;  $p=0,062$ ).

### Miejsce spożywania obiadu

Ponad 3/4 ankietowanej młodzieży (77%) zadeklarowało spożywanie obiadów głównie w domu. Znacznie rzadziej ankietowani wskazywali na stołowanie się na stołówkach (7%) czy w barach (9%). Nieliczni ankietowani wskazywali na konsumpcję obiadów w restauracjach (4%) lub innych miejscach (3%), nie wskazując jakie to były miejsca.

Na miejsce spożywania obiadu istotnie wpływał dochód rodziny brutto ( $\chi^2=4,18$ ;  $p=0,042$ ). Ankietowani, których dochód brutto wynosił 2501-3500 PLN oraz 3501-4500 PLN wskazywali dom, jako główne miejsce spożywania posiłków (odpowiednio: 69 i 50%), a najmniej na stołówkę (odpowiednio: 10 i 19%).

### Dyskusja

Okres dojrzewania jest istotny w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, gdyż błędy żywieniowe mogą prowadzić do otyłości, rozwoju chorób dietozależnych oraz zaburzeń odżywiania [8]. Zachowania żywieniowe młodzieży są kształtowane przez różne czynniki, m.in. przez zwyczaje kulturowe czy rodzinę [20]. Świadomość żywieniową w dużej mierze kształtuje również szkoła, na co wskazują wyniki badań własnych. Badania ankietowe młodzieży z warszawskich szkół średnich, jako główne źródła wiedzy o zdrowej żywności wskazywały

na media (61%), dom (58%), a następnie Internet (30%) [21]. Podobne wyniki uzyskała również Cieślak i wsp. [22] ankietując uczniów szkół ponadgimnazjalnych z Krakowa (liceum i technikum gastronomiczne). Największy odsetek uczniów technikum gastronomicznego, z racji profilu szkoły, wskazał na szkołę, jako główne źródło wiedzy o zdrowej żywności. Liczne badania, z kształtowaniem świadomości młodzieży na temat zdrowej żywności, jako główne źródła wiedzy podają telewizję, prasę, Internet oraz czasopisma [21, 23, 24]. w przeprowadzonych badaniach ankietowana młodzież 'zdrową żywność' rozumiała jako żywność wytwarzaną w gospodarstwach ekologicznych, bez chemicznych środków ochrony roślin i nawozów sztucznych, nie zawierającą konserwantów, sztucznych barwników i środków zapachowych. Wybór takich określeń dotyczących zdrowej żywności może wynikać z utożsamiania jej ze zdrową i przyjazną dla środowiska i przyszłych pokoleń żywnością. Na takie motywy w wyborze spożywania żywności wskazuje m.in. Cichocka [25]. Badania Żakowskiej-Biemans i Gutkowskiej [26] podają, że największy procent ankietowanych w wieku 15-19 lat określało 'zdrową żywność', jako żywność wyprodukowaną bez środków chemii rolnej. Na postrzeganie zdrowej żywności wyraźny wpływ ma również wykształcenie rodziców i status materialny rodziny. Osoby z wyższym wykształceniem mają większą wiedzę dotyczącą zdrowego żywienia i przekazują ją swoim dzieciom [27]. Częściej też czytają etykiety na produktach spożywczych [28]. Badania Fuster i wsp. [20] wskazują na istotny wpływ rodziny na kształtowanie zarówno zdrowych, jak i niezdrowych, nawyków żywieniowych. Jest to również związane ze statusem materialnym rodziny. Osoby o wyższym dochodzie mają większą możliwość dokonywania wyborów produktów żywnościowych, a tym samym pogłębia się ich świadomość żywienia [24]. Według Jeżewskiej-Zychowicz [23] istotnym czynnikiem wyborów i preferencji żywieniowych, a tym samym świadomości zdrowego odżywiania, może być także moda czy prestiż w środowisku. Wyniki własne wskazują, iż ankietowani, których rodzice posiadali wykształcenie co najmniej licencjackie, o dochodzie rodziny powyżej 3500 PLN identyfikowali 'zdrową żywność', jako żywność posiadającą certyfikaty. Można przypuszczać, że wraz ze wzrostem wykształcenia, poziom dostępnych informacji o produktach ekologicznych też był wyższy. Na podobną zależność wskazuje Szatan [29] w badaniach prowadzonych nad społecznym uwarunkowaniem pojęcia 'produkt ekologiczny'.

Do prawidłowych nawyków żywieniowych młodzieży należy m.in. częste spożywanie owoców i warzyw [30]. w przeprowadzonych badaniach wiedza dotycząca prawidłowego odżywiania zależała m.in. od wieku i płci ankietowanych. Otrzymane wyniki wyraźnie wskazują, iż dziewczęta częściej brały udział w badaniu ankietowym niż chłopcy. Według Makąła [31] i Niewczasa [32], płeć stanowi jeden z najważniejszych czynników wpływających na świadomość zdrowego żywienia. Zdecydowanie częściej kobiety niż mężczyźni przestrzegali zasad racjonalnego odżywiania. Częściej też zwracały uwagę na skład jakościowy danego produktu, wybierając żywność o mniejszej wartości kalorycznej, jadły mniej mięsa a więcej warzyw, piły więcej wody, mniej napojów gazo-

wanych. W większym stopniu niż mężczyźni były zainteresowane kwestiami dotyczącymi żywności i sposobu odżywiania [31]. Ich rozsądne zachowania żywieniowe często wynikały z określonej diety, która w danym momencie była popularna. Dziewczeta, zwłaszcza w wieku szkolnym, zwracały uwagę na wygląd, na prawidłową masę ciała, a co za tym idzie częściej przestrzegaly reguł zdrowego stylu życia. Uzyskane wyniki potwierdzają taką zależność. Dziewczeta (45%) istotnie częściej w tygodniu jadły warzywa i owoce niż chłopcy, którzy w 33% wskazywali na odpowiedź sporadycznie. Podobne preferencje żywieniowe wśród młodzieży w wieku 14-18 lat otrzymali Gacek i Fiedor [33]. Wykazali, iż dziewczeta w 100% wybierały owoce i w 96,6% warzywa. Częściej też wybierały niskotłuszczowe produkty mleczne (78,2%) i białe mięso (76,4%). Chłopcy bardzo często (75,6%) wybierali tłuste mleko i jego przetwory.

Oprócz płci istotny wpływ na konsumpcję owoców i warzyw miał także typ szkoły, wykształcenie rodziców i dochód rodziny. Otrzymane wyniki znajdują potwierdzenie w licznych badaniach, wskazujących na główne determinanty spożywania owoców i warzyw – wykształcenie oraz status ekonomiczny rodziny [27, 28].

Ważnym zaleceniem zdrowego odżywiania jest unikanie spożywania produktów typu *fast-food* i słodkich napojów. w przeprowadzonych badaniach młodzież sięgała po te produkt codziennie. Zdecydowanie częściej produkty te były spożywane przez chłopców, młodzież szkół zawodowych oraz młodzież, których rodzice mieli wykształcenie podstawowe i zawodowe. Produkty typu *fast-food* częściej spożywali mieszkańcy miast >50 tys. mieszkańców (prawie 25% młodzieży). Podobne wyniki otrzymała również Seń i wsp. [34] dla starszej grupy wiekowej – studentów Politechniki Wrocławskiej. Żywność typu *fast-food* jadł co drugi student codziennie lub kilka razy w tygodniu. Natomiast studenci uczelni medycznej – Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, o większej wiedzy żywieniowej wynikającej ze specyfiki kształcenia, wskazywali na sporadyczne korzystanie z takich produktów. Młodzież mogła mieć przekonania dotyczące związku między swoimi zachowaniami żywieniowymi a pochodzeniem kulturowym, które są zbieżne z poglądami rodziców na zdrowe i niezdrowe praktyki żywieniowe, czym można tłumaczyć wpływ wykształcenia rodziców na spożywanie produktów typu *fast-food*, słodkich i gazowanych napoi. Niezdrowe nawyki żywieniowe obserwowano u mieszkańców miast >50 tys. mieszkańców, co mogło wynikać z większej dostępności do lokali i sklepów sprzedających tego typu produkty.

Regularne spożywanie śniadań jest czynnikiem niezwykle istotnym w rozwoju młodzieży [35]. Przeprowadzone badania wskazały na regularne spożywanie śniadań przez

dziewczeta. Istotny wpływ miał typ szkoły – młodzież liceum i technikum odznaczała się regularnym spożywaniem śniadań w porównaniu do młodzieży uczącej się w szkole zawodowej. Oprócz płci i wieku, zamożność i poziom wykształcenia rodziców ankietowanych miały istotny wpływ na regularność spożywania śniadań. Młodzież rodziców lepiej wykształconych i bardziej zamożnych częściej uwzględniała śniadanie w swoim jadłospisie. Podobne wyniki uzyskano w ramach badania HBSC (w ramach międzynarodowego projektu *Health Behaviour of School-aged Children*) przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka [36]. Spośród ankietowanej młodzieży śniadania spożywało 2/3, a częstość ich konsumpcji zależała od płci, wieku, zamożności i struktury rodziny.

Zdecydowana większość badanej młodzieży wskazywała na miejsce spożywania obiadu: dom i stołówka szkolna. Ankietowani, których status finansowy był niski i średni wybierali głównie dom, jako miejsce spożywania obiadu. Potwierdza to wcześniej przedstawioną zależność między statusem materialnym rodziny a nawykami żywieniowymi. Gorsza kondycja ekonomiczna rodziny ograniczała korzystanie ze zbiorowych miejsc żywienia jej członków.

### Wnioski

1. Źródłem wiedzy ankietowanej młodzieży na temat zdrowej żywności była szkoła, następnie Internet i rodzina.
2. Na spożywanie owoców i warzyw miała wpływ płeć ankietowanych, rodzaj szkoły i wykształcenie rodziców. Młodzież liceum i technikum, dziewczeta oraz ankietowani, których rodzice mieli wykształcenie wyższe często spożywali warzywa i owoce.
3. Produkty typu *fast-food* oraz słodkie napoje częściej spożywali chłopcy, uczniowie szkoły zawodowej, mieszkańcy miasta >50 tys. oraz młodzież, których rodzice posiadali wykształcenie podstawowe.
4. Na spożywanie śniadań miał wpływ rodzaj szkoły, wykształcenie rodziców oraz dochód brutto. Uczniowie liceum i technikum oraz dziewczeta spożywały najczęściej śniadania codziennie lub prawie codziennie, a uczniowie szkoły zawodowej najczęściej nie jedli śniadań. Ankietowani, których rodzice mieli wykształcenie podstawowe i zawodowe wskazywali na brak spożywania śniadań lub spożywanie ich sporadycznie. w rodzinach o wysokim dochodzie brutto młodzież najczęściej codziennie spożywała śniadanie.
5. Uczniowie jako miejsce spożywania posiłków najczęściej wskazywali na dom lub stołówkę szkolną. Istotnym czynnikiem wpływającym na miejsce spożywania posiłków był dochód rodziny brutto.

Źródło finansowania: Praca nie jest finansowana z żadnego źródła.  
Konflikt interesów: Autorzy deklarują brak konfliktu interesów.

### Piśmiennictwo / References

1. Pieszko-Klejnowska M, Stankiewicz M, Niedożytko M i wsp. Ocena sposobu odżywiania się gimnazjalnej młodzieży zamieszkującej wieś i miasto. *Pediatr Współ Gastroenterol Hepatol Żyw Dziecka*, 2007, 9(1): 59-62.
2. Salama AA, Ismael NM. Assessing Nutritional Awareness and Dietary Practices of College-aged Students for Developing an Effective Nutrition Educational Plan. *Can J Clin Nutr* 2018, 6(2): 22-42.
3. Jeżewska-Zychowicz M. Zmiana zachowań żywieniowych a profilaktyka zdrowotna. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2011.
4. Quatromoni PA, Copenhafer DL, D'Agostino RB, Millen BE. Dietary patterns predict the development of overweight in

- women: The Framingham Nutrition Studies. *J Am Diet Assoc* 2002, 102(9): 1239-1246.
5. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna w szkole w Polsce. Zmiany w ostatnich dekadach i nowa propozycja. *Probl Hig Epidemiol* 2008, 89(4): 445-452.
  6. Hamilton J, McIlveen H, Strugnell C. Educating young consumers – a food choice model. *J Consum Stud Home Econ* 2000, 24(2): 113-123.
  7. Ochola S, Masibo PK. Dietary intake of schoolchildren and adolescents in developing countries. *Ann Nutr Metab* 2014, 64(suppl 2): 24-40.
  8. Das JK, Salam RA, Thornburg KL et al. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Ann N Y Acad Sci* 2017, 1393(1): 21-33.
  9. Łuszczynska A. Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają? Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
  10. Szczepańska E, Piórkowska K, Niedworok E, Muc-Wierzgoń M. Konsumpcja słodczy i napojów wysokostodzonych w aspekcie występowania otyłości na przykładzie dzieci zamieszkujących obszary miejskie i wiejskie. *Endokrynol Otył Zab Przem Mat* 2010, 6(2): 78-84.
  11. Żwirska J, Błaszczuk-Bębenek E, Jagielski P i wsp. Sposób żywienia oraz stan odżywienia uczniów gimnazjów w powiecie myślenickim w latach 2016-2017. *Bromat Chem Toksykol* 2019, 52(2): 151-157.
  12. Błaszczuk-Bębenek E, Kuźma M, Żwirska J, Bolesławska I. Wybrane elementy stylu życia a sposób żywienia młodzieży z powiatu nowosądeckiego. *Bromat Chem Toksykol* 2020, 53(3): 151-157.
  13. Harton A, Giżyńska A, Myszkowska-Rygiak J. Wiedza żywieniowa rodziców a spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci w wieku przedszkolnym. *Handel Wewn* 2018, 4(375): 121-135.
  14. Granner ML, Sargent RG, Calderon KS et al. Factors of fruit and vegetable intake by race, gender, and age among young adolescents. *J Nutr Educ Behav* 2004, 36(4): 173-180.
  15. Seymour M, Hoerr SL, Huang YL. Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: are college students different? *J Nutr Educ* 1997, 29(1): 21-26.
  16. Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics* 1998, 101(3 pt 2): 539-549.
  17. Hanus G. Wpływ wybranych czynników ekonomicznych, demograficznych i społeczno-kulturowych na zachowania żywieniowe konsumentów – przegląd literatury. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach* 2017, 330: 66-75.
  18. Kiciak A, Całyniuk B, Grochowska-Niedworok E i wsp. Zachowania żywieniowe młodzieży z województwa śląskiego. *Med Og Nauk Zdr* 2014, 20(3): 296-300.
  19. Ponczek D, Olszowy I. Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Probl Hig Epidemiol* 2012, 93(2): 260-268.
  20. Fuster M, Weindorf S, Mateo KF et al. It's Sort Of, Like, in My Family's Blood: Exploring Latino Pre-adolescent Children and Their Parents' Perceived Cultural Influences on Food Practices. *Ecol Food Nutr* 2019, 58(6):620-636.
  21. Czarniecka-Skubina E, Namysław I. Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich. *Żywn Nauk Technol Jakość* 2008, 6(61): 129-143.
  22. Cieślak E, Siembida A, Kuś A i wsp. Wpływ edukacji na świadomość żywieniową młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w aspekcie profilaktyki chorób dietozależnych. *Probl Hig Epidemiol* 2014, 95(4): 927-933.
  23. Jeżewska-Zychowicz M. Wpływ wybranych cech indywidualnych i środowiskowych na zachowania żywieniowe młodzieży. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2006.
  24. Babicz-Zielińska E, Jeżewska-Zychowicz M. Wpływ czynników środowiskowych na wybór i spożycie żywności. *Handel Wewn* 2015, 2(355): 5-18.
  25. Cichocka I. Motywacje i typy zachowań konsumentów na rynku ekożywności – na przykładzie mieszkańców Polski Południowo-Wschodniej. [w:] Edukacja konsumencka. Cele, instrumenty, dobre praktyki. Lewicka-Strzałecka A (red). Wydawnictwo Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania im. Leona Koźmińskiego. Warszawa 2006: 80-86.
  26. Żakowska-Biemans S, Gutkowska K. Rynek żywności ekologicznej w Polsce i w krajach Unii Europejskiej. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2003.
  27. Kołtajtis-Dołowy A. Badania uwarunkowań zachowań żywieniowych młodzieży. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2010.
  28. Cheah YK, Moy FM, Loh DA. Socio-demographic and Lifestyle Factors Associated with Nutrition Label Use Among Malaysian Adults. *Br Food J* 2015, 117 (11): 2777-2787.
  29. Szatan M. Społeczne uwarunkowania rozumienia pojęcia 'produkt ekologiczny'. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska* 2013, 38(2): 103-111.
  30. Zięba K. Znaczenie wiedzy żywieniowej w warunkowane częstości spożywania warzyw i owoców. Praca magisterska. SGGW, Warszawa 2015.
  31. Makala H. Kultura żywieniowa a turystyka – obszary wspólnych zainteresowań. *Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja* 2014, 1(13): 133-145.
  32. Niewczas M. Kryteria wyboru żywności. *Żywn Nauk Technol Jakość* 2013: 6(91): 204-219.
  33. Gacek M, Fiedor M. Charakterystyka sposobu odżywiania się młodzieży w wieku 14-18 lat. *Roczn PZH* 2005, 56(1): 49-55.
  34. Seń M, Zacharczuk A, Lintowska A. Zachowania żywieniowe studentów wybranych uczelni wrocławskich a wiedza na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego żywienia. *Piel Zdr Publ* 2012, 2(2): 113-123.
  35. Nazaruk SK. Świadomość zdrowego odżywiania u dzieci w wieku wczesnoszkolnym a działania realizowane przez szkołę. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce* 2020, 15(4(58)): 103-116.
  36. Jodkowska M. Spożywanie śniadań. [w:] *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014.* Mazur J (red). Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015: 138-143.