

**Małgorzata Marcysiak¹, Anna Ciosek¹, Małgorzata Żywica¹, Emilia Prządak¹,
Daniel Banasiewicz¹, Miłosz Marcysiak², Małgorzata Zagroba¹, Bożena Ostrowska¹,
Grażyna Skotnicka-Klonowicz¹**

¹Zakład Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia Wydziału Ochrony Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie

²Instytut Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Zachowania żywieniowe i aktywność fizyczna uczniów klas sportowych i ogólnych w Ustrzykach Dolnych

Dietary behavior and physical activity among pupils of sports and general class in Ustrzyki Dolne

STRESZCZENIE

Wstęp. Prawidłowe odżywianie polega na zaspokajaniu w sposób optymalny zapotrzebowania organizmu na energię i odpowiednie składniki odżywcze, witaminy, sole mineralne i wodę. Żywnienie niespełniające tych warunków prowadzi do niedożywienia lub rozwoju tzw. chorób cywilizacyjnych, do których między innymi należy otyłość. Ważnym elementem w zapobieganiu otyłości, obok prawidłowego odżywiania, jest aktywność fizyczna. Działania profilaktyczne mające na celu zapobieganie otyłości i jej skutkom muszą być podejmowane już u dzieci i młodzieży. Jednak aby te działania były skuteczne, niezbędne jest poznanie zwyczajów żywieniowych i poziomu aktywności fizycznej uczniów.

Cel pracy. Poznanie zachowań żywieniowych uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych o profilu ogólnym i sportowym z uwzględnieniem aktywności fizycznej.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety wśród 191 uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum w Ustrzykach Dolnych. Obliczono miary średnich i wariancji. Do porównań średnich zastosowano test statystyczny t-studenta dla zmiennych niezależnych. Poziom istotności wnioskowania statystycznego ustalono na $p < 0,05$.

Wyniki. W badaniu wzięło udział 96 dziewcząt, 95 chłopców będących uczniami szkoły podstawowej i gimnazjum o profilu ogólnym (89 osób) oraz o profilu sportowym (102 osoby) w przedziale wiekowym 11–15 lat. Osoby otyłe i zagrożone otyłością stanowiły 30% uczniów klas ogólnych i 20% uczniów klas o profilu sportowym. Podczas oceny zachowań żywieniowych w badanej grupie uczniów wykazano zachowania przeciętne u 59%, niskie u 27% i niezadowolające u 3% respondentów. Tylko 2% badanych prezentowało wysoki poziom zachowań zdrowotnych, a 8% – zachowania na poziomie zadowolającym. Analiza zależności między poziomem zachowań żywieniowych, a miejscem zamieszkania, płcią i profilem nauczania nie wykazała istotnych różnic. W badanej próbie większość uczniów preferowała aktywne formy spędzania wolnego czasu, jednak 4% deklaroowało, że nie uprawia żadnego sportu.

Wnioski:

1. W badanej grupie uczniów profil szkoły nie wpływał na zachowania żywieniowe i aktywność fizyczną.
2. Niezbędne jest podjęcie działań edukacyjnych, promujących zdrowy styl życia we wszystkich szkołach, niezależnie od ich profilu.

Problemy Pielęgniarstwa 2009; 17 (3): 216–222

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, aktywność fizyczna, otyłość, uczniowie

ABSTRACT

Introduction. Correct nutrition deals with optimum fulfilling the dietary needs. It fulfils the energy, vitamins, etc. nutrition which does not provide the above leads to malnutrition or development of civilization illnesses which include obesity. A very important factor in obesity prevention apart from good nutrition is the physical activity. The prophylactic activities must be taken and conducted among children and teenagers. In order to make the actions effective it is necessary to research and get to know the dietary behaviour and level of their physical activity.

Aim. Getting to know the dietary behaviour of primary and junior secondary schools with general and sport profile with taking into consideration their physical activity.

Adres do korespondencji: dr Małgorzata Marcysiak, Wydział Ochrony Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie, ul. Wojska Polskiego 51, 06-400 Ciechanów, tel.: (0 23) 672 22 13, e-mail: malmarcysiak@o2.pl

Material and methods. The research was conducted with a diagnostic survey method. The survey was written by ourselves. The research was conducted among 191 pupils of primary and junior secondary schools in Ustrzyki Dolne. The mediums and variances were counted. To compare the collected data the statistic t-student was used for independent variables. The level of importance of statistical conclusions was estimated at the level of $p < 0,05$.

Results. 89 primary school and junior secondary pupils took part in the research (general profile), and 102 (sport profile class) aged 11–15, with 96 girls and 95 boys. The obese and obese-endangered were 30% of general classes and 20% of sport classes. The assessment of dietary behaviour in the researched group showed the average behaviour at 59%, low at 27% and unsatisfactory with 3% of the questioned. Only 2% represented a high level of healthy behaviour and 8% at the satisfactory level. The analysis of relations between the level of dietary behaviour and a place of residence, sex and profile of education/class did not show big differences. In the researched group most students preferred active forms of free time activities. However, 4% indicated they did not do any sport at all.

Conclusions:

1. In the researched group of students the school's profile did not affect the dietary behaviour and physical activity.
2. It is necessary to take up educational activities which will promote a healthy lifestyle in all schools no matter what profile they have.

Nursing Topics 2009; 17 (3): 216–222

Key words: dietary behaviour, physical activity, obesity, pupils

Wstęp

Sposób odżywiania jest jednym z najskuteczniejszych czynników determinujących zdrowie, co tłumaczy jego istotny wpływ na stan zdrowia jednostki. Prawidłowe odżywianie, jako główny modyfikator rozwoju, polega na zaspokajaniu w sposób optymalny zapotrzebowania organizmu na energię i odpowiednie składniki odżywcze, witaminy, sole mineralne i wodę. Żywnie niepełniające tych warunków prowadzi do niedożywienia lub rozwoju tzw. chorób cywilizacyjnych, do których między innymi należy otyłość [1].

Otyłość jest zaburzeniem, które dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jak wynika z raportu Oblacińskiej i wsp. nieprawidłowe żywienie odpowiada za występowanie otyłości u 20–40% uczniów gimnazjów w Polsce. Wyniki tych badań wykazały powtarzające się nieprawidłowości diety, polegające na przewadze udziału kalorii pochodzących z tłuszczów i produktów o dużej gęstości energetycznej oraz z węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym. Ponadto stwierdzono obniżone spożycie produktów mlecznych i zawierających błonnik, nieregularne spożywanie posiłków, nie-
spożywanie śniadań pojadanie wysokoenergetycznych przekąsek i słodyczy [2].

Podobne wyniki uzyskano z ogłoszonych w 2005 roku badań nad przyczynami otyłości wśród 13–15-latków. Z badań tych wynika, że przyczynami tymi mogły być: spożywanie słodyczy (u 98,6% dzieci), dojadanie między posiłkami (u 85,2% dzieci), preferencja potraw tłustych (u 67,7% dzieci), nieprawidłowa częstotliwość spożywania posiłków (u 53,6% dzieci), stosowanie zbyt dużej ilości tłuszczu do smarowania pieczywa (u 44,5% dzieci), spożywanie tłustych wędlin (u 30,6% dzieci), częste spożywanie słodkich napojów gazowanych i soków owocowych (u 30,5% dzieci), spożywanie wysokotłuszczowych serów żółtych (u 27,9% dzieci). Również zbyt wiele czasu spędzanego przed telewizorem (u 84,9% dzieci), pojadanie podczas oglądania telewi-

zji (u 67,5% dzieci) i rodzinne występowanie otyłości (u 56,6% dzieci) wskazywane są jako prawdopodobne przyczyny predyspozycji do otyłości [3].

Ważnym elementem w zapobieganiu otyłości, obok prawidłowego sposobu odżywiania, jest aktywność fizyczna. Aktywność fizyczna jest nie tylko jednym z podstawowych zachowań dzieci i młodzieży i źródłem przyjemności dla nich, ale również dobrym sposobem spędzania czasu z rówieśnikami; stanowi ważny element profilaktyki wielu zaburzeń, a przede wszystkim zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości i chorób z nią związanych [4]. Współczesna cywilizacja stworzyła jednak konkurencję dla ruchu pod postacią telewizji, filmów DVD oraz komputerów i internetu [5, 6, 7]. Ponadto, jak wskazują dane epidemiologiczne, w okresie dojrzewania, szczególnie między 13. a 18. rokiem życia, następuje obniżenie spontanicznej aktywności fizycznej, przy jednoczesnym zwiększonym ryzyku wystąpienia otyłości [8, 4].

Podjęcie działań profilaktycznych mających na celu zapobieganie otyłości i jej skutkom w życiu dorosłym wymaga poznania zwyczajów żywieniowych i poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Uzyskane informacje mogą stanowić cenne wskazówki dla opracowania odpowiednich programów prewencji [9].

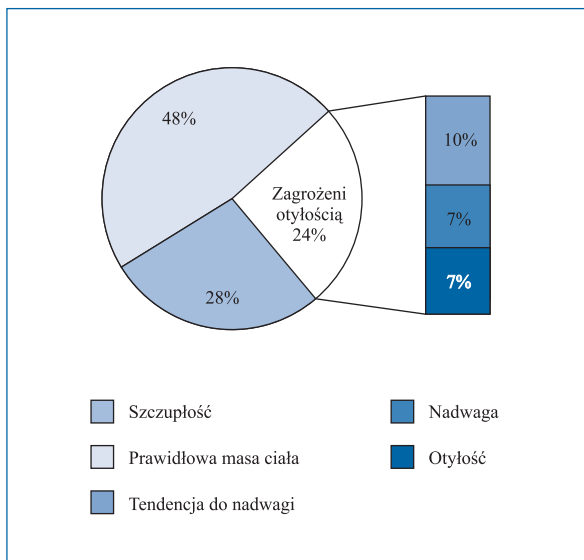
Wydawać by się mogło, że uczniowie klas sportowych są mniej zagrożeni otyłością ze względu na znacznie większą liczbę obowiązkowych zajęć fizycznych i korzystniejsze zachowania żywieniowe.

Cel pracy

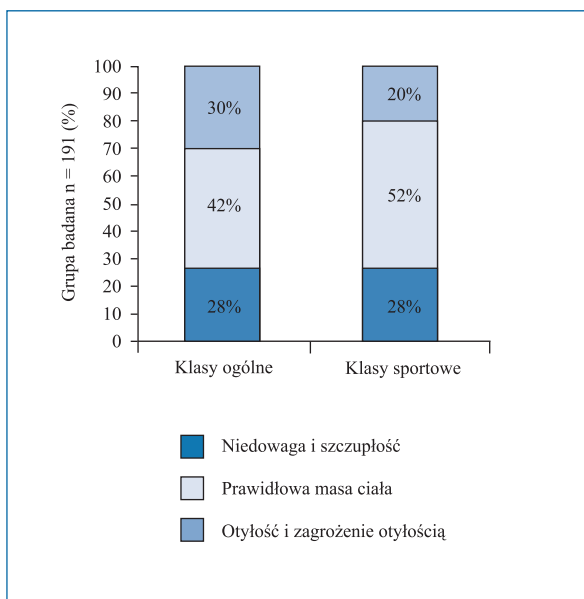
Poznanie zachowań żywieniowych uczniów szkół podstawowych i gimnazjów o profilu ogólnym i sportowym, z uwzględnieniem aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

Material i metody

Badania przeprowadzono we wrześniu 2007 roku, wśród 191 uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum



Rycina 1. Stopień odżywienia w badanej grupie
 Figure 1. Level of nutrition in research group



Rycina 2. Profil szkoły a stopień odżywienia w badanej grupie
 Figure 2. School profile v. level of nutrition

w klasach o profilu ogólnym i sportowym w Ustrzykach Dolnych, po wcześniejszym uzyskaniu zgody zarówno od nich, jak i od ich rodziców.

W badanej grupie dokonano oceny stanu odżywiania dzieci i młodzieży na podstawie analizy pomiarów wysokości i masy ciała. Stopień otyłości ustalano, wykorzystując wskaźnik masy ciała (BMI, *body mass index*) oraz siatki centylowe wskaźnika względnej masy ciała dla dziewcząt i chłopców opracowane w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie przez Palczewską

i Niedźwiecką. Wyniki interpretowano na podstawie ustalonych przez autorki kryteriów: poniżej 3 centyla — znaczny niedobór masy ciała, od 3 do 10 centyla — niedobór masy ciała (niedowaga), od 10 do 25 centyla — szczupłość, od 25 do 75 — prawidłowa masa ciała (norma), od 75 do 90 centyla — tendencja do nadwagi, od 90 do 97 centyla — nadwaga, powyżej 97 centyla — otyłość.

W badanej populacji wyodrębniono następujące podgrupy: uczniowie mający niedowagę i szczupli, o prawidłowej masie ciała, otyli i zagrożeni otyłością.

Do oceny zachowań żywieniowych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietowania. Narzędzie badawcze stanowił autorski kwestionariusz ankiety opracowany w Instytucie Ochrony Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie.

Zachowania żywieniowe oceniano na podstawie 25 pytań dotyczących występowania nieprawidłowych nawyków żywieniowych, stosowania się do zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Za odpowiedzi zgodne z kluczem przyznawano 1 punkt, za niezgodne lub brak odpowiedzi — 0 punktów.

Zachowania żywieniowe uznawano za korzystne, gdy odsetek prawidłowych odpowiedzi był większy lub \geq równy 81%; zadowolające: 61–80%, przeciętne: 41–60%, niezadowolające: 21–40%, niekorzystne: mniejszy lub \leq równy 20%.

Uzyskane wyniki badania ankietowego poddano analizie statystycznej. Obliczono miary średnich i wariancji. Do porównań średnich zastosowano test statystyczny t-studenta dla zmiennych niezależnych. Poziom istotności wnioskowania statystycznego ustalono na $p < 0,05$.

W celu szczegółowych porównań dokonano jakościowej analizy odpowiedzi na poszczególne pozycje.

Wyniki

W badanej grupie nieznacznie przeważali uczniowie klas sportowych (102 osoby) nad uczniami klas ogólnych (89 osób). Grupy dziewcząt (96) i chłopców (95) liczebnie były zbliżone. Wiek badanych mieścił się w przedziale od 11 do 15 lat. Średnia wieku w badanej grupie wynosiła 13 lat (12 lat wśród uczniów szkół podstawowych i 14 lat wśród uczniów gimnazjum).

W badanej populacji osoby o prawidłowej masie ciała stanowiły 48%, osoby szczupłe i z niedoborem masy ciała — 28%, osoby otyłe i z nadwagą — 14% zaś zagrożone otyłością — 24% (ryc. 1).

Wśród uczniów klas ogólnych osoby otyłe i zagrożone otyłością stanowiły 30%, a wśród uczniów klas sportowych — 20% (ryc. 2).

Poprzez ocenę zachowań żywieniowych w badanej grupie wykazano zachowania uznane za przeciętne u 59% ankietowanych, niskie u 27% i niezadowolające u 3% respondentów. Tylko 2% badanych prezentowało wysoki poziom zachowań zdrowotnych, a 8% — zachowania na poziomie zadowolającym. Średnia wyników w skali zachowań żywieniowych (minimalnie — 0

punktów, maksymalnie — 20 punktów, na 25 możliwych) wynosiła 11,36 ($x = 11,36$). Wariancja wyników wynosiła 12,64 ($s^2 = 12,64$), a odchylenie standardowe 3,56 ($s = 3,56$).

Istotnie statystycznie różnice zaobserwowano tylko między zachowaniami osób z niedowagą, otyłych i o prawidłowej masie ciała ($p < 0,05$). Najmniej zachowań niekorzystnych (poziom niski i niezadowolający) prezentowali uczniowie otyli i zagrożeni otyłością (15%, w tym: 13% — poziom niski, 2% — poziom niezadowolający). Zachowania niekorzystne przejawiali też 28% uczniów o prawidłowej masie ciała (odpowiednio, 27% i 1%) i aż 44% uczniów szczupłych (38% i 6%), u których zachowania te były dominujące. Przeciwny poziom zachowań przeważał za to w grupie osób o prawidłowej masie ciała oraz zagrożonych otyłością i otyłych (odpowiednio 65% i 70%) (ryc. 3).

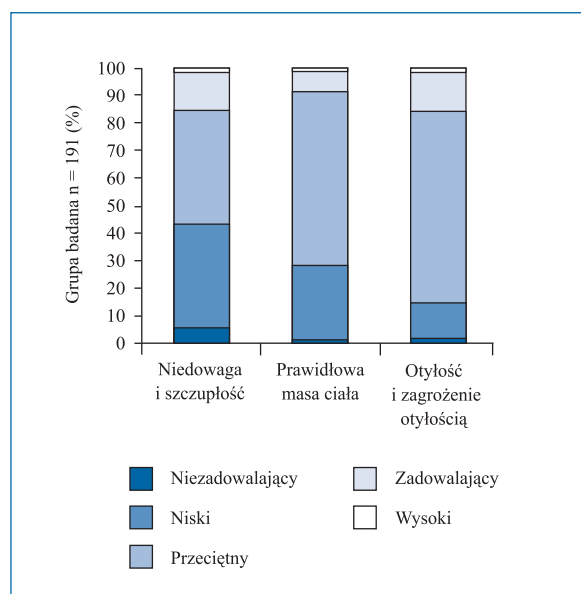
Nie stwierdzono istotnych różnic w ogólnym poziomie zachowań żywieniowych w klasach ogólnych i sportowych (ryc. 4).

W celu identyfikacji specyficznych nieprawidłowości w zachowaniach żywieniowych wybrane pytania ankiety poddano analizie jakościowej. Porównano także odpowiedzi na poszczególne pytania w klasach sportowych i klasach ogólnych oraz wśród uczniów otyłych, szczupłych i o prawidłowej masie ciała.

W odniesieniu do grupy pytań dotyczących spożycia jedzenia typu *fast food*, stwierdzono, że ten rodzaj posiłków przestał być dla uczniów atrakcją. Jako najważniejszy punkt wycieczki do dużego miasta, jedynie 11% uczniów wymieniało pobyt w McDonald's. To niewiele w porównaniu do atrakcyjności seansu filmowego 3D w kinie (29%), czasu wolnego na starówce (33%), czy nawet zwiedzania muzeum (26%). Zaobserwowano, że deklarowanie spożycia posiłków typu *fast food* nie zależało od profilu szkoły ani od masy ciała respondenta — brak statystycznie istotnych różnic ($p > 0,05$).

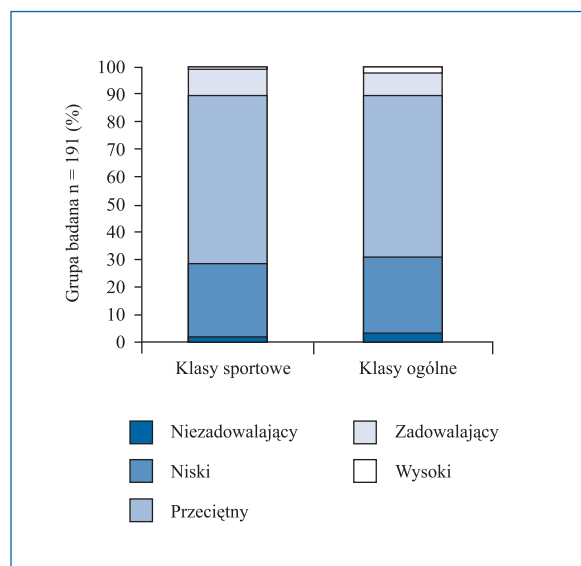
Na pytanie dotyczące najchętniej spożywanych posiłków, około 27% uczniów zadeklarowało, że byłby to cheesburger. Pozostali wskazywali kanapkę z szynką i pomidorem (20%), sałatkę owocową (24%) lub jogurt (29%). Tylko 4% uczniów przyznało się do regularnie spożywanych dań typu *fast food* (ryc. 5). Podobnie wyglądała sytuacja z napojami. Tylko 17% osób wskazało coca colę jako napój, którym najchętniej zaspokaja pragnienie, 38% — niegazowaną wodę mineralną, a 37% — sok owocowy. Pozostali wybrali herbatę (8%).

Kolejna grupa pytań dotyczyła regularności zjadania posiłków. Dla zdecydowanej większości uczniów najczęściej pierwszym posiłkiem było śniadanie w domu (81%). Codzienne jedzenie śniadania w domu deklarowało 58% uczniów. Istotnie częściej codzienne jedzenie tego posiłku podawali uczniowie klas ogólnych (63%) niż sportowych (54%) ($p < 0,001$). Także istot-



Rycina 3. Poziom zachowań żywieniowych a stopień odżywienia ($p < 0,05$)

Figure 3. Level of nutrition habits v. level of nutrition

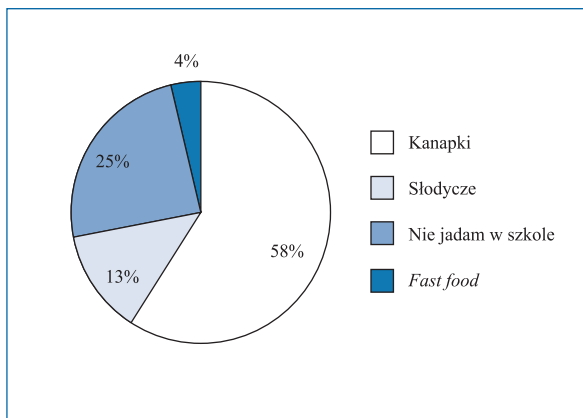


Rycina 4. Profil szkoły a poziom zachowań żywieniowych ($p < 0,05$)

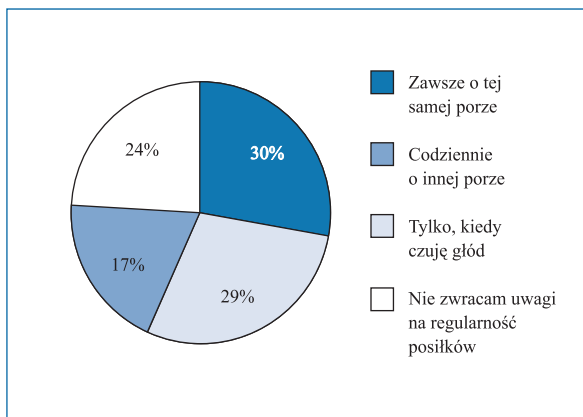
Figure 4. School profile v. level of nutrition habits

nie statystycznie różnice wykazano między tymi grupami w odniesieniu do spożycia w szkole drugiego śniadania ($p < 0,001$). Tak postępowali prawie 1/3 uczniów klas sportowych (32%) i 22% uczniów klas ogólnych. Dzieci najczęściej spożywały w szkole kanapki (58%).

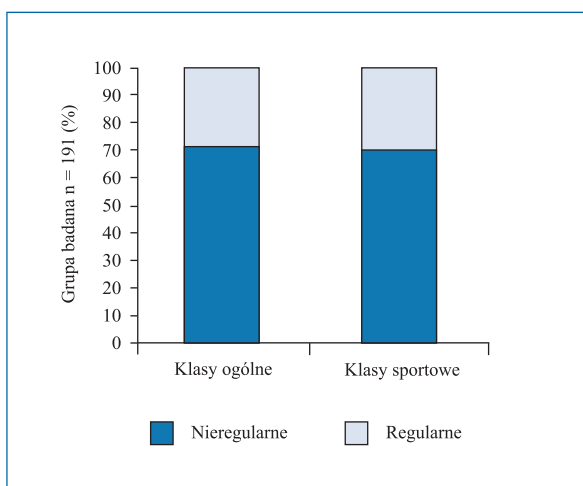
Większość uczniów twierdziła, że ich obiady, to bogate odżywczo posiłki, składające się z zupy i dania głównego — ziemniaków i surówki (65%).



Rycina 5. Rodzaj posiłku spożywanego w szkole
Figure 5. Kinds of schooltime meal



Rycina 6. Regularność spożywania posiłków
Figure 6. Steadiness of eating meals



Rycina 7. Regularność spożywania posiłków w klasach ogólnych i sportowych
Figure 7. Steadiness of consumption meals in general and sport classes

Swoj ostatni posiłek w ciągu dnia na 2–3 godziny przed snem zadeklarowało tylko 37% badanych. Do nieregularnych kolacji przyznało się 33% uczniów. Ponadto 19% respondentów spożywało kolację tuż przed położeniem się spać, a 11% zrezygnowało z tego ostatniego posiłku. Najmniej regularnym sposobem odżywiania w sposób statystycznie istotny odznaczały się osoby o prawidłowej masie ciała (tylko 28% spożywało kolację 2–3 godziny przed snem, 39% stanowiły osoby spożywające kolację nieregularnie) ($p < 0,05$).

Regularnie w ciągu dnia spożywało posiłki 30% badanych (ryc. 6).

Najbardziej regularnie odżywiały się osoby otyłe i zagrożone otyłością ($p < 0,05$). Nie odnotowano istotnych różnic w regularności spożywania posiłków przez uczniów klas sportowych i ogólnych. W obu przypadkach odsetek osób regularnie spożywających posiłki był zbliżony (ryc. 7). Jednak większość uczniów oświadczyła, iż w ciągu dnia nieregularnie spożywa posiłki.

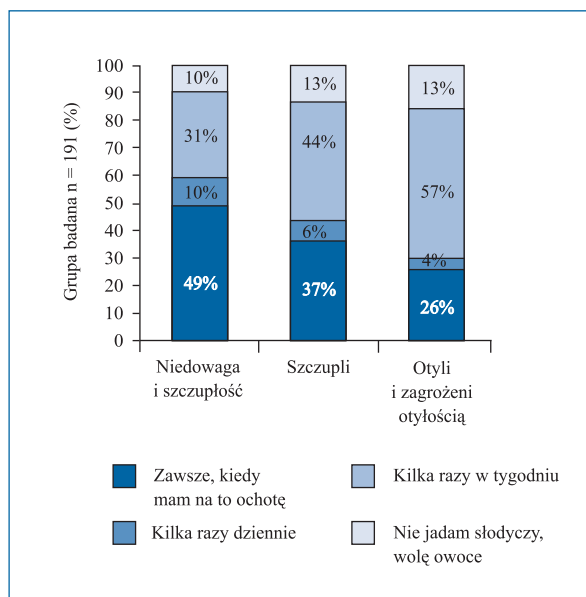
Kolejne pytania dotyczyły spożywania słodyczy i przekąsek między posiłkami. Jedzenie słodyczy kilka razy w tygodniu deklarowało 44% ankietowanych, zaś 38% uczniów — zawsze wtedy, gdy mieli na to ochotę. Tylko 12% badanych zastępowało słodycze, na przykład owocami.

Najczęściej słodycze spożywały osoby z niedoborem masy ciała (49% odpowiedzi — zawsze, kiedy mają na to ochotę), najrzadziej — osoby zagrożone otyłością (57% odpowiedzi — kilka razy w tygodniu) (ryc. 8).

Spśród słodyczy uczniowie najczęściej wybierali czekoladę (36%) lub owoce (36%), rzadziej ciastko (15%) lub owoce z puszki (12%). Analogicznie, najczęściej czekoladę wybierały osoby szczupłe (34%), owoce — osoby otyłe (40%). Nie odnotowano istotnych różnic w spożywaniu słodyczy i przekąsek przez uczniów klas ogólnych i sportowych ($p > 0,05$). Ankietowani zadeklarowali spożywanie słodyczy kilka razy w tygodniu (43% — uczniowie klas ogólnych i 44% — uczniowie klas sportowych) lub zawsze, gdy mają na to ochotę (odpowiednio — 39% i 37%).

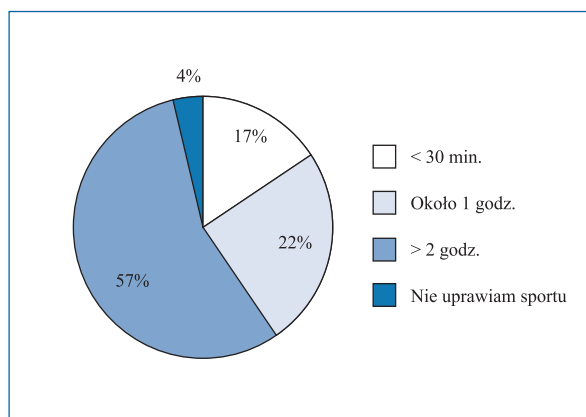
Następna grupa pytań odnosiła się do stosowania się do zasad prawidłowego żywienia. Pytania dotyczyły częstości spożywania wybranych produktów. Tylko 15% uczniów spożywało owoce i warzywa 5 razy dziennie. Pozostali sięgali po nie 3–4 razy dziennie (35%) bądź rzadziej (1–2 razy dziennie — 48%). Stosunkowo najczęstsze spożycie owoców i warzyw deklarowały osoby otyłe i zagrożone otyłością. Częściej sięgali po owoce uczniowie klas sportowych (20% spożywało owoce i warzywa 5 razy dziennie) niż uczniowie klas ogólnych (11%).

Badani zjadali bardzo mało ryb. Jedzenie ryb częściej niż raz w tygodniu podawał co piąty ankietowany (21%), natomiast 43% uczniów zjadało ryby raz w tygodniu, 23% — raz w miesiącu, a 13% nie spożywało ich wcale. Ponad połowa badanych (53%) oświadczyła, że codziennie spożywa mleko lub produkty mleczne, kilka razy w tygodniu — 26% respondentów, bardzo rzadko — raz na tydzień (10%), nie spożywa mleka



Rycina 8. Spożywanie słodyczy przez osoby otyłe, szczupłe i o prawidłowej masie ciała

Figure 8. Consumption of sweets v. level of nutrition

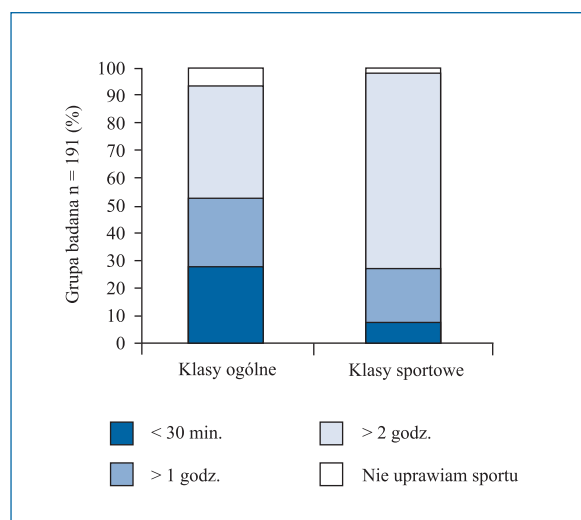


Rycina 9. Czas poświęcany na aktywność fizyczną w ciągu dnia

Figure 9. Time spend on physical activity

w ogóle także 10%. Natomiast spożycie jajek wśród większości ankietowanych było prawidłowe (2–3 razy w tygodniu — 63%). Analiza statystyczna nie wykazała istotnych różnic w spożywaniu nabiału w klasach ogólnych i sportowych ($p < 0,05$).

Obok zachowań żywieniowych w badanej grupie dzieci i młodzieży zwrócono również uwagę na ich aktywność fizyczną. Poprzez analizę deklarowanego przez uczniów sposobu spędzania wolnego czasu wykazano, że 43% ankietowanych spędzało czas wolny z kolegami i koleżankami na boisku (40% uczniów klas ogólnych i 50% sportowych), a 22% — jeżdżąc na rowerze. Aż 29% uczniów wolało spędzać wolny czas przed telewizorem lub przed komputerem.



Rycina 10. Czas poświęcony dziennie na uprawianie sportu w klasach ogólnych i sportowych

Figure 10. Time spend on physical activity v. school profile

Podobne wyniki (przewaga aktywnych form wypoczynku nad biernymi) uzyskano w odpowiedzi na pytania dotyczące spędzania wolnego czasu w weekend. Większość badanych uczniów przyznawała się do uprawiania różnych rodzajów sportu. Tylko 4% badanych deklarowało, że nie uprawia żadnego sportu, z czego zdecydowana większość to uczniowie klas ogólnych. Większość respondentów (57%) oświadczyła, że uprawianie sportu zajmuje jej ponad 2 godziny dziennie (ryc. 9).

Istotnie więcej czasu na sport poświęcali uczniowie klas sportowych (2 godziny — ponad 70%), niż uczniowie klas ogólnych (2 godziny — 40%, 1 godzina i mniej — 53%) ($p < 0,05$) (ryc. 10).

Czas poświęcony na aktywność fizyczną nie pozostaje w związku ze stopniem odżywiania respondentów ($p > 0,05$). W każdej z grup (osoby szczupłe, o prawidłowej masie i otyłe) ponad 50% ankietowanych deklarowało uprawianie sportu przez więcej niż 2 godziny dziennie.

Podsumowując wyniki, można stwierdzić, że:

1. W grupie uczniów objętych badaniem 24% stanowiły osoby otyłe i zagrożone otyłością. Sama otyłość dotyczyła 7% badanych.
2. Poziom zachowań żywieniowych badanych uczniów był przeciętny i niski.
3. Uczniowie otyli i zagrożeni otyłością prezentowali korzystniejszy poziom zachowań żywieniowych, rzadsze spożywanie słodyczy oraz większą regularność w spożywaniu posiłków niż uczniowie z prawidłową masą ciała i szczupli.
4. Nieprawidłowości w żywieniu uczniów dotyczyły niedostatecznego spożywania warzyw i owoców oraz ryb, ponadto badani często spożywali słodycze jako przekąski między posiłkami.

5. Większość badanej młodzieży odżywiała się nieregularnie.
6. Nie stwierdzono zależności między poziomem zachowań żywieniowych a miejscem zamieszkania, płcią i profilem nauczania.
7. Większość uczniów preferowała aktywne formy spędzania wolnego czasu, jednak aż 12% uczniów oświadczyło, że nie uprawia żadnego sportu.

Dyskusja

Poprzez szereg przeprowadzonych dotychczas badań nad stanem odżywiania młodzieży szkolnej wykazano, że młodzież nie odżywia się w sposób prawidłowy, co wpływa negatywnie na jej zdrowie [10–13]. W badaniach własnych dowiedziono, że sposób odżywiania się nie pozostaje w związku z profilem klas. Niekorzystne nawyki żywieniowe w równym stopniu prezentowała zarówno młodzież klas ogólnych, jak i sportowych.

Częstym błędem w odżywianiu jest nadmierne spożywanie słodczy. W badaniach przeprowadzonych w Białymstoku wśród 100 uczniów w wieku 13–15 lat stwierdzono, że 52% z nich w przerwach między posiłkami głównymi spożywa słodczy, a zaledwie 10% owoce [14]. Również w innych badaniach przeprowadzonych w grupie 106 uczniów szkół krakowskich stwierdzono niezadowalające nawyki żywieniowe. Podczas gdy spożywanie słodczy przynajmniej raz dziennie preferowało 66% respondentów, to zaledwie 30,2% spożywało surowe owoce [15]. Wyniki te korespondują z badaniami własnymi, w których również wykazano nadmierne spożywanie słodczy. Interesujące są uzyskane przez autorów wyniki wskazujące na istotnie wyższy poziom zachowań żywieniowych u uczniów otyłych lub zagrożonych otyłością. Również w tej grupie badanej wykazano istotnie częściej regularne spożywanie posiłków niż w grupach pozostałych uczniów. Uzyskane wyniki badań potwierdzają opinie, iż otyłość jest skutkiem działania wielu różnych czynników, a nie tylko sposobu odżywiania.

W badaniach przeprowadzonych w ciągu ostatnich lat w wielu krajach świata wykazano, że równocześnie ze wzrostem dostępności żywności o wysokiej gęstości energetycznej następuje spadek aktywności ruchowej u nastolatków, co skutkuje narastaniem otyłości u dzieci i młodzieży w wielu współczesnych społeczeństwach [16].

Na tle badań krakowskich [15], z których wynika, że 63,2% ankietowanej młodzieży spędza wolny czas przed telewizorem, a 55,9% przy komputerze, zdecydowanie korzystniej, chociaż nadal przeciętnie, wypadły dzieci i młodzież ustrzycka. W badaniach własnych wykazano, iż tylko 29% badanych spędzało czas przed telewizorem lub komputerem. Podobne wyniki uzyskano wśród dzieci ciechanowskich [9]. Niepokojem jednak napawa fakt, że około 12% ankietowanej młodzieży w ogóle nie uprawia sportu.

Wzmocnienie wysiłków skierowanych na propagowanie zdrowego sposobu odżywiania oraz aktywności fi-

zycznej wśród dzieci i młodzieży jest niezbędne dla poprawy stanu zdrowia przyszłej populacji dorosłych. Działania w tym kierunku winny być prowadzone zarówno przez placówki szkolno-wychowawcze, jak i ochrony zdrowia.

Wnioski

1. W badanej grupie uczniów profil szkoły nie wpływał na zachowania żywieniowe i aktywność fizyczną.
2. Niezbędne jest podjęcie działań edukacyjnych promujących zdrowy styl życia w szkołach, niezależnie od ich profilu.

Piśmiennictwo

1. Białokosz-Klinowska I., Konstantynowicz I., Abramowicz P. i wsp. Uwarunkowania środowiskowe a nawyki żywieniowe młodzieży z regionu Podlasia. *Ped. Wsp. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka* 2006; 8, 2: 117–120.
2. Oblacińska A., Zachowania żywieniowe. W: Oblacińska A., Jodkowska M. (red.). Otyłość u polskich nastolatków — epidemiologia, styl życia, samopoczucie. Raport z badań uczniów gimnazjów w Polsce. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2007; 54–73.
3. Grajeta H., Biernat Bromat J. Badanie przyczyn występowania nadwagi i otyłości u dzieci w wieku 13–15 lat. *Chem. Toksykol. (supl.)* 2005; 41–44.
4. Jodkowska M., Aktywność fizyczna i zajęcia sedenteryjne w czasie wolnym. W: Oblacińska A., Jodkowska M. (red.). Otyłość u polskich nastolatków — epidemiologia, styl życia, samopoczucie. Raport z badań uczniów gimnazjów w Polsce. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2007; 41–54.
5. Woyrnarowska B., Mazur J. Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990–1998, KBPRiW, Warszawa 2000.
6. Kubica J.F. Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia. Zakład Wydawniczy Druk Tur Sp. z o.o., Warszawa 2004.
7. Woyrnarowska B., Sokołowska M., Szkoła promująca zdrowie. Doświadczenia dziesięciu lat. KOWEZ, Warszawa 2000.
8. Jodkowska M., Oblacińska A. Częstość występowania nadwagi i otyłości u młodzieży w wieku 13–15 lat w 2005 roku. W: Oblacińska A., Jodkowska M. (red.). Otyłość u polskich nastolatków — epidemiologia, styl życia, samopoczucie. Raport z badań uczniów gimnazjów w Polsce. Warszawa 2007; 21–33.
9. Marcysiak M., Golańska D., Marcysiak M., Skotnicka-Klonowicz G. Ocena zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej oraz wiedzy na temat otyłości uczniów szkoły podstawowej w Ciechanowie. *Med. Sport.* 2007; 8, 4: 114–119.
10. Sygid K. Zwyczaje żywieniowe uczniów szkół ponadgimnazjalnych. *Zdr. Publ.* 2006; 116 (1): 147–148.
11. Samiec W., Soduł-Jednorowicz E. Zachowania zdrowotne młodzieży. Badania w ramach programu „Zdrowo żyć — zdrowym być”. *Zdr. Publ.* 2006; 116 (3): 398–401.
12. Pieszko-Klejnowska M., Stankiewicz M., Niedożytko M., Kozanek I., Łysiał-Szydłowska W. Ocena sposobu odżywiania się gimnazjalnej młodzieży zamieszkującej wieś i miasto. *Ped. Wsp. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka* 2007; 9, 1: 59–62.
13. Sińska B. Fast food — moda XXI wieku. *Piel. i Poł.* 2003; 3: 20–23.
14. Cimoszuk D., Sierakowska M., Łagoda K. i wsp. Sposoby żywienia młodzieży uczącej się. *Piel. XXI* 2003; 4: 75–80.
15. Obuchowicz A., Książewska M., Pietrzak J. i wsp. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych u dzieci i młodzieży. *Lek. Pol.* 2005; 7–8: 50–54.
16. Bar-Or O., Otyłość młodzieńcza, aktywność fizyczna i zdrowy styl życia. Postępowanie lecznicze i profilaktyka. *Med. po Dypł.* 2001; 10 (4): 66–37.