

Joanna Bartkowicz, Agnieszka Rybowska

Analiza wybranych postaw i zachowań żywieniowych młodzieży szkół średnich w aspekcie miejsca zamieszkania

Zeszyty Naukowe Ostrołęckiego Towarzystwa Naukowego 29, 75-87

2015

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych oraz w kolekcji mazowieckich czasopism regionalnych mazowsze.hist.pl.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ANALIZA WYBRANYCH POSTAW I ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH MŁODZIEŻY SZKÓŁ ŚREDNICH W ASPEKTCIE MIEJSCA ZAMIESZKANIA

ANALYSIS OF SELECTED ATTITUDES AND BEHAVIOR NUTRITIONAL OF ADOLESCENTS FROM HIGH SCHOOL DEPENDING ON THE PLACE OF RESIDENCE

Wstęp

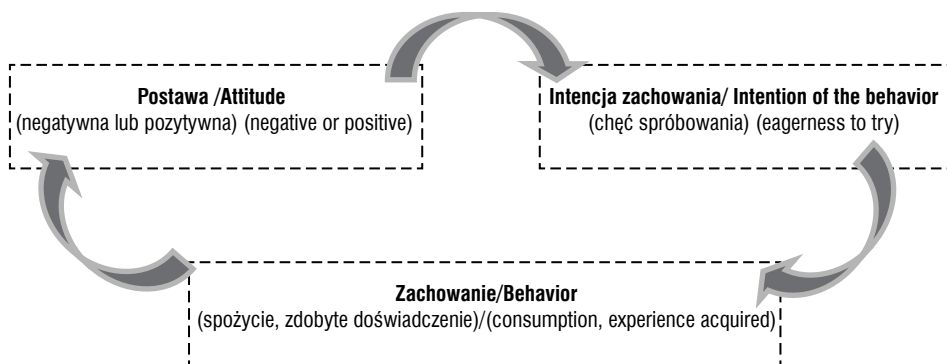
Postawą wobec dowolnego obiektu (przedmiotu, zdarzenia, idei, innej osoby) nazywamy względnie stałą skłonność do pozytywnego lub negatywnego ustosunkowania się człowieka do tego obiektu. Ustosunkowanie to może mieć charakter zarówno emocji, jak i mniej lub bardziej chłodnej oceny obiektu. Określenie czyjejs postawy wobec jakiegoś obiektu oznacza umiejscowienie człowieka na dwubiegunowym kontinuum stosunkowania się do tego obiektu, rozciągającego się od stosunku skrajnie negatywnego (całkowite odrzucenie obiektu) do stosunku skrajnie pozytywnego (całkowita akceptacja obiektu). Traktowanie postawy, jako rezultatu przekonań wiąże się najczęściej z założeniem o jej post-poznawczym charakterze, czyli z poglądem, że nasz emocjonalny stosunek do obiektu wynika ze świadomych opinii na jego temat. Postawy mogą także wynikać z naszych zachowań kierowanych na ich obiekt. Wiele badań przekonuje, że ludzie wnioskuje o swoich postawach na podstawie własnych niedawnych zachowań, jednak, aby ten efekt wystąpił, muszą być spełnione dwa warunki. Po pierwsze, początkowa postawa (poprzedzająca zachowanie) musi być słaba i mało wyrazista dla jej podmiotu. Po drugie, zachowanie musi być postrzegane jako niewymuszone zewnętrznymi naciskami innych (na przykład nadzorem lub wymaganiami innych osób, nagrodami, unikaniem kar). Tak więc, aby nasze zachowania wpływały na nasze opinie muszą być widziane, jako zależne od nas samych, a nie od sytuacji¹.

* mgr inż., Akademia Morska w Gdyni, Katedra Handlu i Usług.

** dr inż., Akademia Morska w Gdyni, Katedra Handlu i Usług.

¹ J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, Gdańsk 2008.

Schemat 1
Zależność między postawą konsumenta a jego zachowaniem



Źródło: E. Babicz-Zielińska, R. Zabrocki: *Postawy konsumentów wobec prozdrowotnej wartości żywności*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2007, 6 (55), s. 81–89.

Znajomość postaw pozwala na bliższe określenie późniejszego zachowania się, dając jednocześnie odpowiedź na przyczyny takiego a nie innego postępowania. Postawy są ważnym czynnikiem psychologicznym mającym wpływ na zachowania i wybór żywności (Schemat 1)².

Zachowania żywieniowe nabyte w wieku dziecięcym i młodości zwykle powielane są w życiu dorosłym i trudno poddają się modyfikacji. Zależą one od wielu czynników: ekonomicznych, politycznych, kulturowych, społecznych, geograficznych, religijnych. Dlatego też ważne jest kształtowanie ich na każdym etapie rozwoju dzieci i młodzieży. Prawidłowe żywienie jest jednym z podstawowych czynników rozwoju fizycznego: dostarcza składników do budowy tkanek, energii do aktywności fizycznej i metabolizmu, regulacji różnych procesów w organizmie. Odpowiednie żywienie powinno kompensować niski poziom aktywności fizycznej (mały wydatek energii) prawie 2/3 dzieci i młodzieży. Nastolatki ulegają lansowanej przez media modzie na szczupłą sylwetkę kobietą i odchudzają się mimo prawidłowej masy ciała, natomiast chłopcy, w celu uzyskania pożądanego, męskiej „fizyczności”, używają używek, a nawet steroidów anabolicznych³.

W Polsce, w ostatnich latach, sytuacja w zakresie żywienia dzieci i młodzieży pod wieloma względami jest niezadowolająca. Diety młodego pokolenia są często nieprawidłowo zbilansowane, charakteryzują się zbyt dużą zawartością niektórych składników pokarmowych, przy wyraźnych niedoborach innych składników. U części dzieci i młodzieży obserwuje się nadmierne spożycie żywności, przez co kaloryczność diety przekracza wydatek energetyczny⁴. Wiele publikacji

² E. Babicz-Zielińska, R. Zabrocki, *Postawy konsumentów wobec prozdrowotnej wartości żywności*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2007, 6 (55), s. 81–89.

³ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2008, s. 297–298.

⁴ A. Broniecka, J. Wyka, *Wybrane elementy stylu życia wpływające na stan zdrowia młodzieży*, „Bromat. Chem. Toksykol.” 2012, XLV, 2, s. 196–205;

na temat żywienia młodzieży szkół średnich, jej nawyków i postaw wykazuje nieprawidłowości w sposobie żywienia o charakterze zarówno jakościowym, jak i ilościowym⁵.

Celem niniejszego badania była analiza wybranych elementów postaw i zachowań żywieniowych młodzieży szkół średnich wsi i miast różnej wielkości, a w szczególności liczby posiłków, postaw wobec diet i prawidłowej sylwetki.

Metody badania

Badania wykonano w roku szkolnym 2012/2013, na próbie 198 uczniów z miejscowości o różnej wielkości: wieś Rusocin, miasto do 50 tys. – Kościerzyna, miasto 50–200 tys. – Ostrołęka, miasto powyżej 200 tys. mieszkańców – Trójmiasto (Tabela 1). Respondentami byli uczniowie szkół średnich (ponadgimnazjalnych: licea, technika gastronomiczne, zasadnicze szkoły zawodowe), zamieszkujący miejscowości województw pomorskiego i mazowieckiego. Materiałem do badania były dane z kwestionariusza ankiety zawierającej pytania dotyczące: ilości posiłków w ciągu dnia, postaw wobec prawidłowej sylwetki, opinii na temat zdrowej diety i motywów jej stosowania, oceny wiedzy żywieniowej, stosowanych diet. Ocenę postaw wobec własnej sylwetki przeprowadzono w oparciu o skalę porządkową dwubiegunową, 5-stopniową: od 1 – zdecydowanie nie zgadzam się do 5 – zdecydowanie zgadzam się. Do badania poglądów wobec diety prozdrowotnej zastosowano skalę Helath Attitude Scale (HAS) z modyfikacją⁶. W celu stwierdzenia zależności istotnych statystycznie między udzielonymi odpowiedziami a czynnikiem różnicującym (miejsce zamieszkania) zastosowano test χ^2 Pearsona, przy przyjętym poziomie istotności $\alpha=0,05$. Do obliczeń statystycznych posłużono się programem komputerowym Statistica Pl 10 firmy StatSoft.

⁵ R. Zabrocki, R. Kaczyński, *Ocena zachowań żywieniowych młodzieży uprawiającej sporty wysiłkowe na przykładzie pływania*, „Bromat. Chem. Toksykol.” 2012, XLV, 3, s. 729–732; I. Białokoz-Kalinowska, J. Konstantynowicz, P. Abramowicz, J. Piotrowska-Jastrzębska, *Uwarunkowania środowiskowe a nawyki młodzieży z regionu Podlasia*, „Pediatria Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka” 2006, 8, 2, s. 117–120; K. Sygit, *Nieprawidłowości żywieniowe zagrożeniem zdrowia populacji dzieci i młodzieży*, „Zdrowie Publiczne” 2010, 120 (2), s. 132–135; E. Piotrowska, J. Mikołajczak, J. Biernat, A. Żechałko-Czajkowska, *Ocena sposobu żywienia dziewcząt 16–18 letnich z Wrocławia i okolic w aspekcie zagrożenia chorobami żywieniowo zależnymi*, cz. I. *Składniki Podstawowe*, „Bromat. Chem. Toksykol.” 2012, XLV, 1, s. 39–48; M. Stankiewicz, M. Pieszko, A. Śliwińska, S. Małgorzewicz, Ł. Wierucki, T. Zdrojewski, B. Wyrzykowski, W. Łysiak-Szydłowska, *Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast*, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Materii” 2010, 6, 2, s. 59–66; A. Broniecka, J. Wyka, *Wybrane elementy stylu życia wpływające na stan zdrowia młodzieży*, „Bromat. Chem. Toksykol.” 2012, XLV, 2, s. 196–205; E. Błaszczyk, B. Piórecka, P. Jagielski, M. Schlegel-Zawadzka, *Spożycie napojów funkcjonalnych w grupie młodzieży z regionu podkarpacia*, „Bromat Chem Toksykol.” 2012, XLV, 1, s. 33–38; E. Sochacka-Tatara, A. Stypuła, *Zaburzenia odżywiania wśród uczniów szkół krakowskich-część ogólnopolskich badań zaburzeń odżywiania wśród młodzieży*, „Probl. Hig.-Epidemiol.” 2010, 91 (3), s. 591–595; E. Kędra, J. Pietras, *Zaburzenia odżywiania – znak naszych czasów*, „Probl. Hig.-Epidemiol.” 2011, 92 (3), s. 530–534.

⁶ K. Roininen, H. Tuorila, *Helath and taste attitudes in the prediction of use frequency and choice between less healthy and more healthy snacks*, „Food Qual Pref” 1999, 10, s. 357–365.

Wyniki i dyskusja

W badanej grupie dominowały dziewczęta (61,1 proc.), chłopcy (38,9 proc.). Badani pochodzili z miejscowości o różnej wielkości. BMI uczniów do 18. roku życia określono na podstawie siatek centylowych⁷. W Tabeli 1 przedstawiono charakterystykę badanej młodzieży, uwzględniając: wiek, masę ciała, wzrost, BMI i miejsce zamieszkania.

Tabela 1
Charakterystyka badanych

Parametry	Płeć							
	Dziewczeta n = 121 (61,1 proc.)				Chłopcy n = 67 (38,3 proc.)			
	Miejsce zamieszkania							
	A n = 16	B n = 26	C n = 28	D n = 50	A n = 14	B n = 8	C n = 13	D n = 41
Wiek (lata) średnia±SD	18,31 ±0,48	17,69 ±0,47	17,00 ±0,00	17,12 ±0,97	18,57 ±0,65	17,88 ±0,64	17,08 ±0,76	17,43 ±1,17
Zakres wiek	18–19	17–18	17	15–20	18–20	17–19	16–19	16–20
Wzrost (m) średnia±SD	1,69 ±0,05	1,67 ±0,06	1,70 ±0,04	1,67 ±0,08	1,80 ±0,03	1,83 ±0,08	1,81 ±0,06	1,79 ±0,07
Zakres wzrost	1,60– 1,75	1,51– 1,76	1,60– – 1,78	1,52– 1,85	1,75– 1,85	1,70– 1,95	1,75– 1,94	1,63– 1,93
Masa (kg) średnia±SD	67,16 ±14,4	54,23 ±6,8	57,07 ±5,6	56,81 ±7,6	75,43 ±13,1	75,24 ±8,0	69,62 ±9,3	74,91 ±10,6
Zakres masa	52,0– 105,0	38,0– 67,0	50,0– 78,0	42,0– 81,0	56,0– 100,0	63,0– 86,0	56,0– 84,0	54,4– 107,0
BMI	23,58 ±5,09	19,34 ±2,12	19,68 ±1,46	20,27 ±2,28	23,39 ±3,99	22,49 ±1,88	21,28 ±2,36	23,24 ±2,67
Ocena stanu odżywienia w interpretacji wskaźnika BMI z uwzględnieniem miejsca zamieszkania								
Otyłość >c 95	4/25,0 proc.	–	–	–	–	–	–	4/9,8 proc.
Nadwaga 85c–95c	3/18,7 proc.	2/7,7 proc.	1/3,6 proc.	5/10,0 proc.	3/21,4 proc.	1/12,5 proc.	2/15,4 proc.	5/12,2 proc.
Norma 5c–85c	8/50,0 proc.	17/65,4 proc.	27/96,4 proc.	42/84,0 proc.	9/64,3 proc.	7/87,5 proc.	11/84,6 proc.	32/78,05 proc.
Niedowaga <c5	1/6,3 proc.	7/26,9 proc.	–	3/6,0 proc.	2/14,3 proc.	–	–	–

Legenda: A – wieś (Rusocin), B – miasto do 50 tys. mieszkańców (Kościerzyna), C – miasto 50–200 tys. mieszkańców (Ostrołęka), D – miasto powyżej 200 tys. mieszkańców (Trójmiasto).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania.

⁷ Z. Kaługa, A. Rózdżyńska, I. Palczewska, A. Grajda, B. Gurzkowska, E. Napieralska, M. Litwin, *Grupa badaczy OLAF: Siatki centylowe wysokości, masy ciała i wskaźnika masy ciała i młodzieży w Polsce – wyniki badania OLAF. „Standardy Medyczne/Pediatrics” 2010, 7, s. 690–700.*

Miejsce zamieszkania istotnie różnicuje ($p=0,03943$) masę ciała młodych ludzi, a co za tym idzie BMI ($p=0,0001$). Wśród młodzieży wiejskiej stwierdzono najwyższy odsetek osób z nadwagą (20,0 proc.) i otyłością (25,0 proc.).

Poglądy respondentów na temat diety o działaniu prozdrowotnym, uwzględniając miejsce zamieszkania, przedstawiono w Tabeli 2. Niewątpliwie, badane grupy, o różnym miejscu zamieszkania, zgodnie uważają, że dietą o działaniu prozdrowotnym nie jest dieta opierająca się na żywności typu hamburgery, cheeseburger, hot-dog ($R=9$) oraz, że nie jest to spożywanie żywności ekologicznej ($R=8$). W przypadku pozostałych stwierdzeń badani już nie byli tak zgodni. Zdaniem badanych (poza respondentami z miasta 50–200 tys. mieszkańców) zdrowa dieta jest dietą z produktami wzbogaconymi w witaminy i/lub składniki mineralne. Co do opinii, iż to sposób odżywiania dostarczający niezbędnych składników, nie było zgodności: respondenci z miasta do 50 tys. mieszkańców ($R=3$) oraz respondenci z miasta pow. 200 tys. mieszkańców ($R=2$). Miejsce zamieszkania nie wpłynęło statystycznie na opinie młodych ludzi. Poziom wiedzy młodzieży na temat diety prozdrowotnej pozostawia wiele do życzenia.

Tabela 2

Opinie uczniów wobec diety prozdrowotnej z uwzględnieniem miejsca zamieszkania (proc.).

Stwierdzenia	Miejsce zamieszkania				Czynnik różnicujący miejsce zamieszkania $p < 0,05$	Ranga według postawy pozytywnej			
	A n=30	B n=34	C n=41	D n=93		A n=30	B n=34	C n=41	D n=93
To sposób odżywiania dostarczający niezbędnych składników					NS ($p=0,14744$)	1	3	1	2
Tak	86,7	79,4	95,1	76,3					
Trudno powiedzieć	6,7	14,7	2,4	19,4					
Nie	6,7	5,9	2,4	4,3					
To dieta z bogatą ilością warzyw, owoców i przetworów mlecznych					NS ($p=0,76394$)	3	2	3	2
Tak	83,3	82,4	82,9	76,3					
Trudno powiedzieć	16,7	14,7	17,1	22,6					
Nie	0,0	2,9	0,0	1,1					
To dieta z ograniczoną zawartością mięsa					NS ($p=0,54693$)	6	7	7	7
Tak	33,3	20,6	21,9	31,2					
Trudno powiedzieć	43,3	55,9	53,7	38,7					
Nie	23,4	23,5	24,4	30,1					
To spożywanie żywności ekologicznej					NS ($p=0,45679$)	8	8	8	8
Tak	26,7	29,4	36,6	46,2					
Trudno powiedzieć	40,0	35,3	36,6	29,0					
Nie	33,3	35,3	26,8	24,7					

Stwierdzenia	Miejsce zamieszkania				Czynnik różnicujący miejsce zamieszkania $p < 0,05$	Ranga według postawy pozytywnej			
	A n=30	B n=34	C n=41	D n=93		A n=30	B n=34	C n=41	D n=93
To dieta opierająca się na żywności typu hamburgery, cheeseburger, hot-dog					NS ($p=0,36623$)	9	9	9	9
Tak	6,6	3,0	0,0	3,2					
Trudno powiedzieć	6,7	8,8	0,0	4,3					
Nie	86,7	88,2	100,0	92,5					
To dieta o obniżonej zawartości tłuszczu					NS ($p=0,18419$)	5	4	4	4
Tak	46,7	73,5	68,3	60,2					
Trudno powiedzieć	36,7	14,7	26,8	32,3					
Nie	16,6	11,8	4,9	7,5					
To dieta zawierająca probiotyki (np. Actimel), żywe kultury bakterii (jogurty, kefir)					NS ($p=0,44088$)	6	6	5	5
Tak	33,3	55,9	56,1	48,4					
Trudno powiedzieć	50,0	32,4	39,0	39,8					
Nie	16,7	11,7	4,9	11,8					
To dieta z produktami wzbogaconymi w witaminy i/lub składniki mineralne					NS ($p=0,62113$)	1	1	2	1
Tak	86,7	88,2	92,7	82,8					
Trudno powiedzieć	13,3	8,8	7,3	12,9					
Nie	0,0	3,0	0,0	4,3					
To dieta z obniżoną ilością kalorii					NS ($p=0,06005$)	4	5	6	6
Tak	50,0	70,6	51,2	37,6					
Trudno powiedzieć	33,3	14,7	26,8	33,3					
Nie	16,7	14,7	22,0	29,0					

Legenda: A – wieś (Rusocin), B – miasto do 50 tys. mieszkańców (Kościerzyna), C – miasto 50–200 tys. mieszkańców (Ostrołęka), D – miasto powyżej 200 tys. mieszkańców (Trójmiasto).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania.

Uczniowie również odnieśli się do stwierdzeń dotyczących przyczyn stosowania diet. Wyniki z udzielonych odpowiedzi w postaci procentowej oraz według rang pozytywnej postawy przedstawiono w Tabeli 3. Dla wszystkich badanych „zasady racjonalnego żywienia” były najmniej ważnym motywem stosowania diety o działaniu prozdrowotnym ($R=5$). „Chęć obniżenia masy ciała” oraz „chęć

utrzymania dobrego stanu zdrowia” okazały się najistotniejsze dla badanych. Potwierdza to tylko fakt o dążeniu do szczupłej sylwetki, szczególnie u dziewcząt. Zjawisko odchudzających się nastolatków jest obserwowane już od wielu lat⁸.

Tabela 3
Motywy stosowania diet uwzględniające miejsca zamieszkania (proc.)

Stwierdzenia	Miejsce zamieszkania				Ranga według postawy pozytywnej			
	A n=30	B n=34	C n=41	D n=93	A n=30	B n=34	C n=41	D n=93
Z chęci utrzymania dobrego stanu zdrowia					1	1	2	2
Zdecydowanie tak	70	62	63	54				
Raczej tak	27	32	27	37				
Trudno powiedzieć	3	3	0	4				
Raczej nie	0	0	0	1				
Zdecydowanie nie	0	3	10	4				
Stosują, jako profilaktykę chorób (np. krążenia, cukrzycy, nadciśnienia)					4	3	3	4
Zdecydowanie tak	24	38	37	43				
Raczej tak	53	35	46	37				
Trudno powiedzieć	23	21	7	11				
Raczej nie	0	3	10	8				
Zdecydowanie nie	0	3	0	1				
Z chęci obniżenia masy ciała					1	3	1	1
Zdecydowanie tak	70	65	88	74				
Raczej tak	27	29	10	20				
Trudno powiedzieć	3	3	2	3				
Raczej nie	0	3	0	3				
Zdecydowanie nie	0	0	0	0				
Dla utrzymania dobrego samopoczucia					3	1	4	3
Zdecydowanie tak	44	32	24	41				
Raczej tak	37	41	39	40				
Trudno powiedzieć	13	18	22	9				
Raczej nie	3	9	10	9				
Zdecydowanie nie	3	0	5	1				

⁸ T. Wołowski, M. Jankowska, *Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej*, cz. 1. *Zachowania młodzieży związane z odżywianiem*, „Probl. Hig. Epidemiol.” 2007, 88 (1), s. 64–68; B. Piórecka, P. Jagielski, K. Wójcik, J. Żwirowska, M. Schlegel-Zawadzka, *Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej w Małopolsce*, „Żywnie Czl. i Metab.” 2007, XXXIV, 1/2, s. 620–628; R. Szczerbiński, J. Karczewski, *Wybrane zagadnienia żywieniowe młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w powiecie sokólskim*, „Żywnie Czl. i Metab.” 2007, XXXIV, s. 878–990; E. Kolarzyk, A. Janik, J. Kwiatkowski, A. Potocki, *Stosowanie diet odchudzających przez krakowską młodzież ze szkół ponadpodstawowych, z uwzględnieniem wieku i płci*, „Probl. Hig. Epidemiol.” 2010, 91 (3), s. 409–413.

Stwierdzenia	Miejsce zamieszkania				Ranga według postawy pozytywnej			
	A n=30	B n=34	C n=41	D n=93	A n=30	B n=34	C n=41	D n=93
Kierowani zasadami dobrego żywienia					5	5	5	5
Zdecydowanie tak	17	29	10	16				
Raczej tak	30	24	22	30				
Trudno powiedzieć	27	21	27	32				
Raczej nie	23	21	37	15				
Zdecydowanie nie	3	5	4	7				

Legenda: A – wieś (Rusocin), B – miasto do 50 tys. mieszkańców (Kościerzyna), C – miasto 50–200 tys. mieszkańców (Ostrołęka), D – miasto powyżej 200 tys. mieszkańców (Trójmiasto).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania.

Zbadano również postawy wobec własnej sylwetki ciała. Respondenci mogli ustosunkować się do 9 stwierdzeń, odpowiadając: 1 – „zdecydowanie nie zgadzam się” do 5 – „zdecydowanie zgadzam się”. Dla młodzieży pochodzącej ze wsi największe znaczenie miały stwierdzenia: „nadmiernie wychudzona sylwetka jest nieestetyczna” (R=1), „otyła sylwetka jest nieestetyczna, ale nie jest szkodliwa dla zdrowia” oraz „osoby tęgie mają mniej przyjaciół” (R=2). Należy pamiętać, że właśnie wśród tej młodzieży była największa różnorodność stanu odżywienia i również najwyższy odsetek osób z nadwagą (18,7 proc. dziewczęta, 21,4 proc. chłopcy) i otyłością (25,0 proc. dziewczęta). Najprawdopodobniej otyłe osoby spotkały się z nieakceptacją ze strony rówieśników i stąd wynika tak pozytywna postawa w porównaniu z badanymi z innych miejscowości.

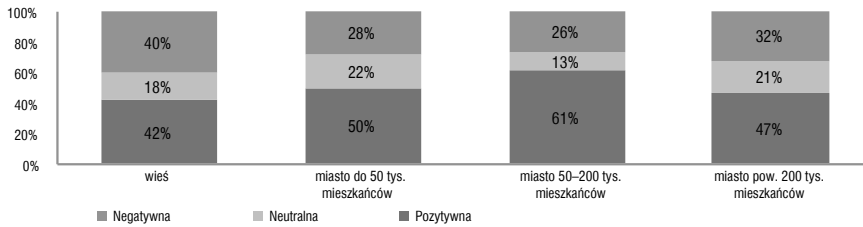
Na Rysunku 1 przedstawiono postawy respondentów wobec własnej sylwetki ciała z uwzględnieniem miejsca zamieszkania. Największy odsetek (61 proc.) wyrażających pozytywną postawę stanowili badani z miasta o wielkości 50–200 tys. mieszkańców natomiast najmniejszy (42 proc.) to badani ze wsi. Mieszkańcy wsi również w najwyższym odsetku (40 proc.) wykazali negatywną postawę. Pamiętajmy, iż właśnie wśród młodzieży mieszkającej na wsi były osoby z otyłością, nadwagą i niedowagą.

Podjmując decyzje o spożyciu określonych produktów można kierować się nie tylko walorami odżywczymi ale również smakowymi, a nawet estetycznymi. Dowiedziono, że reklama wpływa na sposób odżywiania się młodzieży, na co wskazują nieprawidłowości w zakresie upodobań żywieniowych, liczby spożywanych posiłków. Uczniowie nieświadomie i mało odpowiedzialnie odnoszą się do treści reklam, o czym świadczą popełniane przez nich błędy żywieniowe i duży odsetek nastolatków z nadwagą⁹.

⁹ C. Łepecka-Klusek, K. Dońka, *Reklama a zachowania żywieniowe młodzieży w okresie powitania*, „Zdr. Publ.” 2003, 113 (1/2), s. 144–147.

Rysunek 1

Postawy wobec własnej sylwetki ciała według miejsca zamieszkania (proc.)



Legenda: wieś (Rusocin), miasto do 50 tys. mieszkańców (Kościerzyna), miasto 50–200 tys. mieszkańców (Ostrołęka), miasto powyżej 200 tys. mieszkańców (Trójmiasto).

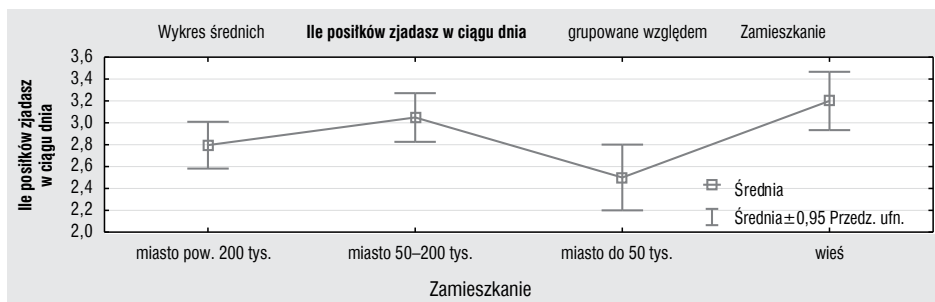
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania.

Wśród czynników, które według młodzieży wiejskiej miały największy wpływ na ich wybory określonych produktów i potraw były: „wygląd, smak i zapach” – 73,3 proc., „ochota na konkretne jedzenie” – 70,0 proc., „dbałość o urodę” i „troska o zdrowie” – 33,3 proc. Rodzice na tę grupę mieli najmniejszy wpływ (3,3 proc.) spośród wszystkich grup badanych. Uczniowie z małej miejscowości do 50 tys. mieszkańców w najwyższym procencie wskazali na: „ochotę na konkretne jedzenie” – 61,8 proc., „wygląd, smak i zapach” – 58,8 proc. oraz „troskę o zdrowie” (w grupie tej najwyższy odsetek z niedowagą to dziewczęta – 26,9 proc.). Grupa pochodząca z miasta 50–200 tys. mieszkańców wskazała: „ochota na konkretne jedzenie” – 78,1 proc., „wygląd, smak i zapach” – 68,3 proc., „troska o zdrowie” – 56,1 proc., „dbałość o urodę” – 37,7 proc. Grupa zamieszkująca bardzo dużą aglomerację (miasto pow. 500 tys. mieszkańców) wskazała „wygląd, smak i zapach” – 69,9 proc. jako czynnik decydujący o wyborze określonych produktów. Kolejnym czynnikiem była „ochota na konkretne jedzenie” – 64,5 proc. i „troska o zdrowie” – 54,8 proc. Wśród osób tych znalazły się zarówno z niedowagą, jak i nadwagą czy otyłością. BMI dziewcząt z tej grupy oscylowała między niedowagą a nadwagą, natomiast chłopców między normą a otyłością. „Reklama” według badanych ma bardzo niewielki wpływ na ich wybory żywności; był to przedział od 3,3 do 7,3 proc. „Koledzy i znajomi” mieli większy wpływ (6,7–19,4 proc.) niż „rodzice” (3,3–17,1 proc.). Miejsce zamieszkania nie miało wpływu na żaden z czynników przedstawionych w ankiecie. Tylko w przypadku „dbałości o urodę” dziewczęta istotnie statystycznie ($p=0,03656$) wybierały go częściej (40,5 proc.) niż chłopcy (26,0 proc.).

Ilość posiłków, jakie deklarowała badana młodzież, nie była zależna od płci ($p=0,13643$), jak również od wieku ($p=0,07294$), ale zależna była od miejsca zamieszkania ($IS\ p=0,00401$). Na Rysunku 2 przedstawiono średnie wartości ilości deklarowanych posiłków spożywanych przez młodzież w zależności od miejsca zamieszkania. Wśród osób spożywających pięć posiłków dziennie nie znalazł się ani jeden 15-latek, natomiast 17-, 18-, 19-latkowie stanowili ok. 30 proc., podczas gdy 20-latków było 50 proc. Najwyższy odsetek badanej młodzieży spożywał cztery posiłki dziennie: wieś 46,7 proc., miasto do 50 tys. 38,2 proc., miasto 50–200 tys. 58,5 proc. i miasto pow. 500 tys. 28,0 proc.

Rysunek 2

Średnia ilość posiłków spożywanych w zależności od miejsca zamieszkania (średnia)



Legenda: wieś (Rusocin), miasto do 50 tys. Mieszkańców (Kościerzyna), miasto 50–200 tys. mieszkańców (Ostrołęka), miasto powyżej 200 tys. mieszkańców (Trójmiasto).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania.

Wśród uczniów zachowujących najkorzystniejszy układ posiłków, czyli spożywających pięć posiłków byli mieszkańcy wsi – 36,7 proc. i miasta pow. 500 tys. – 32,3 proc. Były również osoby jedzące tylko dwa posiłki w ciągu dnia i najwyższy odsetek stanowili mieszkańcy miasta pow. 500 tys. – 12,9 proc. natomiast na wsi 0,0 proc. Uczniowie zamieszkujący wieś wykazali się najbardziej pożądanym rozkładem ilości posiłków 4–5 (46,7–36,7 proc.) w porównaniu z innymi uczniami. Rozpatrując deklarowane posiłki ze względu na płeć 32,47 proc. chłopców spożywało pięć posiłków, podczas gdy dziewczęta tylko 24,8 proc. Układ czterech posiłków również korzystniej wypadł u chłopców – 42,9 proc. vs 36,4 proc. dziewczęta. Sytuacja odwróciła się na rzecz dziewcząt przy trzech posiłkach w ciągu dnia (27,3 proc. vs 20,8 proc.).

Dość podobny rozkład deklarowanych posiłków uzyskali Szczodrowska i Krysiak w 2012 roku, badając studentów łódzkich uczelni¹⁰. Wyraźna różnica zarysowała się przy dwóch posiłkach, niestety na rzecz młodych dziewcząt szkół średnich, bo aż 11,57 proc. vs 3,92 proc. studentek. Najwyraźniej więcej „niejedzących” kobiet jest w młodszym wieku, które ograniczają się do 2 lub mniej posiłków.

W badaniu przeprowadzonym przez Zabrockiego i Kaczyńskiego¹¹ w 2011 roku tylko 20 proc. badanej młodzieży realizowało zalecany układ 4–5 posiłków. Badana była młodzież trójmiejska uprawiająca sporty wysiłkowe. Sygit¹² odnotowała 9,9 proc. młodzieży wiejskiej spożywającej dwa lub jeden posiłek dziennie. To aż o 9,9 proc. więcej niż w przedstawianych badaniach, natomiast liczną grupę (12,9 proc.) stanowili uczniowie z bardzo dużej aglomeracji.

¹⁰ A. Szczodrowska, W. Krysiak, *Analiza wybranych zwyczajów żywieniowych studentów łódzkich uczelni*, „Bromat. Chem. Toksykol.” 2013, XLVI, 2, s. 186–193.

¹¹ R. Zabrocki, R. Kaczyński, *Ocena zachowań żywieniowych młodzieży uprawiającej sporty wysiłkowe na przykładzie pływania*, „Bromat. Chem. Toksykol.” 2012, XLV, 3, s. 729–732.

¹² K. Sygit, *Nieprawidłowości żywieniowe zagrożeniem zdrowia populacji dzieci i młodzieży*, „Zdr. Publ.” 2010; 120 (2), s. 132–135.

Wnioski z badania

Istnieje statystycznie istotna zależność między miejscem zamieszkania a masą ciała i BMI. Najwyższy odsetek osób z nadwagą i otyłością odnotowano wśród młodzieży wiejskiej.

Motywy do stosowania diety prozdrowotnej była chęć redukcji masy ciała ($R=1$), a nie zasady zdrowego żywienia ($R=5$). Młodzież prawidłową sylwetkę niestety postrzega przez pryzmat „anorektycznej sylwetki”. Grupa zamieszkała na wsi wykazała się najniższym (42 proc.) odsetkiem pozytywnej postawy wobec własnej sylwetki ciała.

Stwierdzono nieregularne spożywanie posiłków w ciągu dnia ($X\bar{S}r.$ 2,5–3,2). Uczniowie zamieszkujący wieś wykazali się najbardziej pożądanym rozkładem ilości posiłków 4–5 (46,7–36,7 proc.).

BIBLIOGRAFIA

- Babicz-Zielińska E., Zabrocki R. 2007.** *Postawy konsumentów wobec prozdrowotnej wartości żywności*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, 6 (55), s. 81–89.
- Białokoz-Kalinowska I., Konstantynowicz J., Abramowicz P., Piotrowska-Jastrzębska J. 2006.** *Uwarunkowania środowiskowe a nawyki młodzieży z regionu Podlasia*, „Pediatria Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka”, 8, 2, s. 117–120.
- Błaszczyk E., Piórecka B., Jagielski P., Schlegel-Zawadzka M. 2012.** *Spożycie napojów funkcjonalnych w grupie młodzieży z regionu podkarpacia*, „Bromat. Chem. Toksykol.”, XLV, 1, s. 33–38.
- Broniecka A., Wyka J. 2012.** *Wybrane elementy stylu życia wpływające na stan zdrowia młodzieży*, „Bromat. Chem. Toksykol.”, XLV, 2, s. 196–205.
- Kaługa Z., Róźdzynska A., Palczewska I., Grajda A., Gurzkowska B., Napieralska F., Litwin M., Grupa badaczy OLAF. 2010.** *Siatki centylowe wysokości, masy ciała i wskaźnika masy ciała i młodzieży w Polsce – wyniki badania OLAF*, „Standardy Medyczne/Pediatria”, 7, s. 690–700.
- Kędra E., Pietras J. 2011.** *Zaburzenia odżywiania-znak naszych czasów*, „Probl. Hig. Epidemiol.” 92 (3), s. 530–534.
- Kolarzyk E., Janik A., Kwiatkowski J., Potocki A. 2010.** *Stosowanie diet odchudzających przez krakowską młodzież ze szkół ponadpodstawowych, z uwzględnieniem wieku i płci*, „Probl. Hig. Epidemiol.”, 91 (3), s. 409–413.
- Łepecka-Klusek C., Dońska K. 2003.** *Reklama a zachowania żywieniowe młodzieży w okresie pokwitania*, „Zdr. Publ.”, 113 (1/2), s. 144–147.
- Piotrowska E., Mikołajczak J., Biernat J., Żechałko-Czajkowska A. 2012.** *Ocena sposobu żywienia dziewcząt 16–18 letnich z Wrocławia i okolic w aspekcie zagrożenia chorobami żywieniowo zależnymi, cz. 1, Składniki Podstawowe*, „Bromt. Chem. Toksykol.”, XLV, 1, s. 39–48.

- Piórecka B., Jagielski P., Wójcik K., Żwirowska J., Schlegel-Zawadzka M. 2007.** *Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej w Małopolsce*, „Żywnie Czl. i Metab.”, XXXIV, 1/2, s. 620–628.
- Roininen K., Tuorila H. 1999.** *Health and taste attitudes in the prediction of use frequency and choice between less healthy and more healthy snacks*, „Food Qual Pref”, 10, s. 357–365.
- Sochacka-Tatara E., Stypuła A. 2010.** *Zaburzenia odżywiania wśród uczniów szkół krakowskich-część ogólnopolskich badań zaburzeń odżywiania wśród młodzieży*, „Probl. Hig. Epidemiol.”, 91 (3), s. 591–595.
- Stankiewicz M., Pieszko M., Śliwińska A., Małgorzewicz S., Wierucki Ł, Zdrojewski T., Wyrzykowski B., Łysiak-Szydłowska W. 2010.** *Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast*, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Materii”, 6, 2, s. 59–66.
- Strelau J. 2008.** *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Wyd. GWP, t. 3, Gdańsk.
- Sygit K. 2010.** *Nieprawidłowości żywieniowe zagrożeniem zdrowia populacji dzieci i młodzieży*, „Zdr. Publ.” 120 (2), s. 132–135.
- Szczerbiński R., Karczewski J. 2007.** *Wybrane zagadnienia żywieniowe młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w powiecie sokólskim*, „Żywnie Czl. i Metab.”, XXXIV, s. 878–990.
- Szczodrowska A., Krysiak W. 2013.** *Analiza wybranych zwyczajów żywieniowych studentów łódzkich uczelni*, „Bromat. Chem. Toksykol.”, XLVI, 2, 186–193.
- Wołowski T., Jankowska J. 2007.** *Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej, cz. 1, Zachowania młodzieży związane z odżywianiem*, „Probl. Hig. Epidemiol.”, 88 (1), 64–68.
- Wojnarowska B. 2008.** *Edukacja zdrowotna*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, s. 297–298.
- Zabrocki R., Kaczyński R. 2012.** *Ocena zachowań żywieniowych młodzieży uprawiającej sporty wysiłkowe na przykładzie pływania*, „Bromat. Chem. Toksykol.”, XLV, 3, s. 729–732.

STRESZCZENIE

Celem badania było poznanie zachowań, postaw żywieniowych i opinii na temat diety prozdrowotnej młodzieży szkół średnich (ponadgimnazjalnych), w zależności od miejsca zamieszkania. Badanie w postaci wywiadu kwestionariuszowego przeprowadzono w 2013 roku, w grupie 198 osób (dziewczęta – 61,1 proc., chłopcy – 38,9 proc.) zamieszkałych: na wsi, mieście do 50 tys. mieszkańców, mieście 50–200 tys. oraz mieście pow. 200 tys. mieszkańców z województw pomorskiego i mazowieckiego. W celu stwierdzenia zależności istotnych statystycznie między udzielonymi odpowiedziami a czynnikiem różnicującym (miejsce zamieszkania) zastosowano test χ^2 Pearsona przy przyjętym poziomie istotności $\alpha=0,05$. Stwierdzono statystycznie istotną zależność między miejscem zamieszkania a masą ciała

i BMI. Najwyższy odsetek osób z nadwagą i otyłością (dziewczęta 25,0 proc.) odnotowano wśród młodzieży wiejskiej. Zaobserwowano również nieregularne spożywanie posiłków w ciągu dnia (XŚr. 2,5–3,2). Uczniowie zamieszkujący wieś wykazali się najbardziej pożądanym rozkładem ilości posiłków 4–5 (46,7–36,7 proc.) oraz najniższym (42 proc.) odsetkiem pozytywnej postawy wobec własnej sylwetki ciała. Badani bez względu na miejsce zamieszkania zgodni byli, że dieta opierająca się na żywności typu fast-food nie jest dietą prozdrowotną. W dalszym ciągu należy kształtować prawidłowe zachowania i nawyki żywieniowe.

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, postawy, młodzież, ilość posiłków.

SUMMARY

The aim of the study was to investigate the behavior, attitudes, habits, and opinions on the health-related dietary youth people attending high school in relations of the place of residence: village, town to 50.000, 50.000–200.000 and town up 200.000 inhabitants from masowian and pomeranian province. Research in the form of a questionnaire interview was conducted in 2013, in a group of 198 people (girls 61,1%, boys 38.9%). In order to determine statistically significant dependence between the answers provided a differentiating factor (place of residence) Pearson χ^2 test was used on the adopted significance level $\alpha = 0.05$. There was a statistically significant relationship between place of residence and the body weight and BMI. The highest percentage of overweight and obese (girls 25.0%) was recorded among rural youth. It was also observed irregular eating during the day (XŚr. 2.5–3.2). It was also observed irregular eating during the day. Students living in the village showed the most desirable distribution of number of meals 4–5 (46.7%–36.7%). Respondents were unanimous that a diet based on fast food is not a diet health prevention. The analysis shows that there is still much to improve in the shaping proper behavior, eating habits.

Keywords: nutritional behaviors, attitude, adolescents, number of meals.