

POZIOM ZAINTERESOWANIA PROBLEMATYKĄ ŻYWIENIOWĄ WYBRANEJ GRUPY DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 10–16 LAT

THE LEVEL OF INTEREST REGARDING NUTRITION ISSUES AMONG THE SELECTED GROUP OF CHILDREN AND TEENAGERS AGED 10–16 YEARS

Anna Platta*, Tomasz Puksza

Akademia Morska w Gdyni, Morska 81-87, 81–225 Gdynia, Wydział Przedsiębiorczości i Towaroznawstwa, Katedra Towaroznawstwa i Zarządzania Jakością, Zakład Przechowalnictwa, Żywienia i Konsumpcji, e-mail: a.platta@wpit.am.gdynia.pl

* Adres do korespondencji/Corresponding author

Streszczenie: Celem badania była ocena poziomu zainteresowania problematyką żywieniową wybranej grupy dzieci i młodzieży w wieku 10–16 lat. Badanie przeprowadzono w grupie 260 dzieci, w tym 130 uczniów szkoły podstawowej (66 dziewcząt i 64 chłopców) oraz 130 uczniów gimnazjum (68 dziewcząt i 62 chłopców) w wieku od 10 do 16 lat. Każdy z respondentów miał za zadanie określić swój stosunek do postawionych w badaniu stwierdzeń według 5-stopniowej skali Likerta z oznaczeniami brzegowymi „zdecydowanie nie” (1) do „zdecydowanie tak” (5). Wykazano, że poziom zainteresowania problematyką żywieniową wybranej grupy uczniów był obojętny.

Słowa kluczowe: problematyka żywieniowa, edukacja żywieniowa, dzieci, młodzież.

Abstract: The main aim of the study was to assess the level of interest regarding nutrition issues among the selected group of children and adolescents aged 10–16 years. The study was conducted in a group of 260 children, including 130 elementary school pupils (66 girls and 64 boys) and 130 junior high school students (68 girls and 62 boys) aged from 10 to 16 years. Each respondent had to determine his/her attitude to the statements made in the study according to the 5-point Likert scale with boundary marks "definitely not" (1) to "definitely yes" (5). The final conclusion based on the conducted studies was that the level of interest regarding nutrition issues among the selected group of children was indifferent.

Keywords: nutrition issues, nutrition education, children, adolescents.

1. WSTĘP

Edukacja żywieniowa obejmuje długotrwały proces polegający na systematycznym przekazywaniu wiedzy o żywności i żywieniu, opartej na aktualnych i sprawdzonych wynikach badań naukowych [Falkowska, Ostrowska i Stefańska 2011]. Kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne powinno być jednym z celów prawidłowo przebiegającego procesu wychowawczego. Stan zdrowia nastolatka wpływa na jego dyspozycje do nauki, koncentrację, pamięć, tempo opanowania nowych umiejętności i budowanie prawidłowych relacji interpersonalnych [Socha 2012].

Dzieci i młodzież stanowią dużą grupę populacji, której edukacja zdrowotna jest szczególnie potrzebna. W okresie dorastania kształtują się u młodych ludzi zachowania zdrowotne decydujące o ich zasobach wnoszonych w dorosłe życie [Posłuszna 2010]. Tematyka programów edukacji zdrowotnej realizowanych wśród młodzieży szkolnej najczęściej obejmuje działania w zakresie korygowania złych nawyków żywieniowych oraz zwiększania wiedzy na temat prawidłowego odżywiania, profilaktyki uzależnień, zwiększania aktywności fizycznej, walki ze stresem, higieny ciała i otoczenia, kształtowania umiejętności życiowych [Pilch i in. 2011; Socha 2012].

Pomimo dostępności żywności w regionach rozwiniętych występuje tzw. ubóstwo żywieniowe. Bardzo ważnymi skutkami zdrowotnymi tego zjawiska w krajach Europy Zachodniej są nadwaga i otyłość. Wśród dzieci i młodzieży są one obecnie jednym z głównych problemów zdrowia publicznego. Od początku lat siedemdziesiątych do końca lat dziewięćdziesiątych liczba dzieci w wieku szkolnym z nadwagą podwoiła się, a nawet potroiła w Finlandii, Niemczech, Grecji, Hiszpanii i Wielkiej Brytanii [Wądołowska 2010]. W porównaniu z innymi państwami europejskimi nadwaga i otyłość wśród polskich dzieci kształtuje się na średnim poziomie. W badaniach przeprowadzanych przez Instytut Matki i Dziecka nadmierną masę ciała stwierdzono u 8,7% dzieci i młodzieży w wieku 7–17 lat, w tym otyłość u 3,4% [Mazur 2011]. Konsekwencjami błędów żywieniowych popełnianych przez dzieci i młodzież są nie tylko konkretne jednostki chorobowe (tj. anemia, choroby infekcyjne, niedowaga i niedożywienie, opóźnienie rozwoju psychicznego, opóźnienie wzrastania i dojrzewania, osłabienie funkcji poznawczych, osteoporoza, otyłość, początek zespołu metabolicznego, wole tarczycy), ale też utajone, subkliniczne objawy niedoboru składników pokarmowych, często o łagodnym, nieswoistym charakterze [Wądołowska 2010]. Liczni autorzy wskazują na istotną rolę tego zjawiska, którego zakres jest jednak trudny do określenia [Gibney i in. 2004; Blossner i de Onis 2005; Yehuda, Rabinovitz i Mostosky 2006].

Celem badania była ocena poziomu zainteresowania problematyką żywieniową wybranej grupy dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 16 lat.

2. MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badanie przeprowadzono w maju 2017 roku w wybranej grupie uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 w Sztumie oraz Gimnazjum nr 1 w Sztumie. Ogółem do badania przystąpiło 260 dzieci, w tym 130 uczniów szkoły podstawowej (66 dziewcząt i 64 chłopców) oraz 130 uczniów gimnazjum (68 dziewcząt i 62 chłopców) w wieku od 10 do 16 lat. Kryteriami doboru uczniów do badań była przestrzeń i środowisko społeczne, czyli szkoła podstawowa i gimnazjum, do których uczęszczali badani. Zastosowano dobór celowy i nieprobabilistyczny, w którym badacz na podstawie swojej wiedzy o populacji wskazywał jednostki włączone do próby [Szreder 2004]. W badaniu ankietowym wykorzystano metodę audytoryjną.

Podstawą oceny poziomu zainteresowania problematyką żywieniową wybranej grupy respondentów była 5-stopniowa skala Likerta z oznaczeniami brzegowymi „zdecydowanie nie” (1) do „zdecydowanie tak” (5) [Ritchey i in. 2003]. Każdy z respondentów miał za zadanie określić swój stosunek do postawionych przez autora stwierżeń: 1) Chętnie uczestniczyłbym/uczestniczyłabym w warsztatach kulinarnych w szkole; 2) Lubię, gdy w domu poruszamy tematykę racjonalnego żywienia; 3) Lubię programy telewizyjne poświęcone żywieniu; 4) Chciałbym/chciałabym nauczyć się prawidłowo odczytywać etykiety na opakowaniach produktów spożywczych; 5) Uważam, że w szkole powinno być więcej zajęć poruszających tematy prawidłowego żywienia; 6) Często czytam w Internecie ciekawostki o dietach i produktach żywnościowych.

Im wyższa była liczba uzyskanych punktów, tym wyższy poziom zainteresowania problematyką żywieniową. Wartość średnia z uzyskanych poszczególnych odpowiedzi stanowiła podstawę do określenia zainteresowania problematyką żywieniową badanej grupy dzieci i młodzieży.

Interpretacji wyników dokonano, odnosząc przedział wartości średniej do poziomu zainteresowania problematyką żywieniową:

- przedział średniej $6,0 < x < 10,8$ – postawa negatywna względem problematyki żywieniowej;
- przedział średniej $10,9 < x < 18$ – postawa obojętna względem problematyki żywieniowej;
- przedział średniej $18,1 < x < 30,0$ – postawa pozytywna względem problematyki żywieniowej [Czarnocińska i in. 2013].

Do analizy wyników wykorzystano elementy statystyki opisowej, tj. liczebności badanej grupy (n) i procent badanej grupy (%).

3. WYNIKI I DYSKUSJA

Edukacja żywieniowa odbywa się przede wszystkim w rodzinie, która przez wiele lat zaspokaja potrzeby oraz modeluje zwyczaje i zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży. W codziennym życiu dziecko uczy się różnych umiejętności związanych z wyborem, zakupem, przechowywaniem, przygotowywaniem i spożywaniem posiłków. Rodzice tworzą pozytywne lub negatywne wzorce w tym zakresie.

W szkole promującej zdrowie stosuje się holistyczne podejście do edukacji żywieniowej. Polityka szkoły w tym zakresie obejmuje edukację żywieniową, system posiłków szkolnych dla każdego ucznia, włączanie dzieci do organizacji posiłków, respektowanie ich preferencji, zapewnienie odpowiedniego asortymentu produktów spożywczych w sklepikach szkolnych i automatach [Kryska, Grajek i Sobczyk 2015]. Edukację żywieniową szczególnie warto prowadzić w szkole, ponieważ regularne spożywanie posiłków przez uczniów sprzyja ich dobrej dyspozycji do nauki, ułatwia skupienie się i zapamiętanie uczonego materiału [Lemanowicz 2015]. Wśród celów szczegółowych edukacji żywieniowej wymienić należy m.in. przekazanie wiedzy o zasadach racjonalnego żywienia, kształtowanie postaw wobec różnych diet (np. wegetariańskiej, niskokalorycznej), kształtowanie umiejętności układania jadłospisu, przygotowywania potraw w sposób eliminujący utratę witamin, przechowywania produktów spożywczych, estetycznego nakrywania do stołu, tworzenie dobrej atmosfery przy spożywaniu posiłków [Posłuszna 2010]. Szkoła jako środowisko wspierające rodzinę w wychowaniu jest w stanie niwelować jej zaniedbania w zakresie edukacji zdrowotnej, w tym również żywieniowej [Zimna-Walendziak, Kolmaga i Tafalska 2009].

W badaniach Czarnieckiej i Namysław [2008] około 41,5% ogółu badanych respondentów wskazywało na zainteresowanie racjonalnym odżywianiem. Istotnie częściej były to dziewczęta. W badaniu własnym postawę pozytywną względem zainteresowania problematyką żywieniową zadeklarowało 63 uczniów ogółem (24,2%), w tym 46 dziewcząt (17,7%) oraz 17 chłopców (6,5%). Obojętną postawą charakteryzowało się 161 uczniów ogółem (61,9%), w tym 79 dziewcząt (30,4%) oraz 82 chłopców (31,5%). Negatywną postawę względem zaproponowanych w badaniu stwierdzeń dotyczących problematyki żywieniowej zadeklarowało 36 uczniów ogółem (13,9%), w tym 9 dziewcząt (3,5%) oraz 27 chłopców (10,4%) (tab. 1).

Analiza wyników badania przeprowadzonego w grupie uczniów szkoły podstawowej wykazała pozytywną postawę względem zainteresowania problematyką żywieniową wśród 29 dzieci ogółem (22,3%), w tym 19 dziewcząt (14,6%) oraz 10 chłopców (7,7%). Obojętną postawą charakteryzowało się 85 dzieci ogółem (65,4%), w tym 41 dziewcząt (31,6%) oraz 44 chłopców (33,8%). Negatywną postawę względem zaproponowanych w badaniu stwierdzeń dotyczących problematyki żywieniowej zadeklarowało 16 dzieci ogółem (12,3%), w tym 6 dziewcząt (4,6%) oraz 10 chłopców (7,7%) (tab. 2).

Tabela 1. Ocena poziomu zainteresowania problematyką żywieniową badanej grupy dzieci i młodzieży ogółem w wieku 10–16 lat [n, %]

Table 1. Assessment of the level of interest regarding nutrition issues among the studied group of children and adolescents aged 10–16 years [n, %]

Postawa	Dziewczęta, n = 134		Chłopcy, n = 126		Ogółem, n = 260	
	n	%	n	%	n	%
Pozytywna	46	17,7	17	6,5	63	24,2
Obojętna	79	30,4	82	31,5	161	61,9
Negatywna	9	3,5	27	10,4	36	13,9

Źródło: badania własne.

Tabela 2. Ocena poziomu zainteresowania problematyką żywieniową uczniów szkoły podstawowej w wieku 10–12 lat [n, %]

Table 2. Assessment of the level of interest regarding nutrition issues among primary school students aged 10–12 years [n, %]

Postawa	Dziewczęta, n = 66		Chłopcy, n = 64		Ogółem, n = 130	
	n	%	n	%	n	%
Pozytywna	19	14,6	10	7,7	29	22,3
Obojętna	41	31,6	44	33,8	85	65,4
Negatywna	6	4,6	10	7,7	16	12,3

Źródło: badania własne.

Wyniki badania przeprowadzonego w grupie uczniów gimnazjum wykazały pozytywną postawę względem zainteresowania problematyką żywieniową wśród 34 gimnazjalistów (26,2%), w tym 27 dziewcząt (20,8%) oraz 7 chłopców (5,4%). Obojętną postawą charakteryzowało się 76 gimnazjalistów (58,4%), w tym 38 dziewcząt (29,2%) oraz 38 chłopców (29,2%). Negatywną postawę względem zaproponowanych w badaniu stwierdzeń dotyczących problematyki żywieniowej zadeklarowało 20 gimnazjalistów (15,4%), w tym 3 dziewczęta (2,3%) oraz 17 chłopców (13,1%) (tab. 3).

Tabela 3. Ocena poziomu zainteresowania problematyką żywieniową uczniów gimnazjum w wieku 13–16 lat [n, %]

Table 3. Assessment of the level of interest regarding nutrition issues among junior high school students aged 13–16 years [n, %]

Postawa	Dziewczęta, n = 68		Chłopcy, n = 62		Ogółem, n = 130	
	n	%	n	%	n	%
Pozytywna	27	20,8	7	5,4	34	26,2
Obojętna	38	29,2	38	29,2	76	58,4
Negatywna	3	2,3	17	13,1	20	15,4

Źródło: badania własne.

Poszukiwanie różnic w postawach dzieci i młodzieży względem żywności, żywienia i zdrowia, wynikające z czynników środowiskowych, takich jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania oraz wykształcenie rodziców i ich aktywność zawodowa, jest tematem prac licznych autorów [Wądołowska i Cichon 1996; Jeżewska-Zychowicz 2002; Waluś, Wądołowska i Cichon 2005]. Dane literaturowe podają, że istnieje silna zależność pomiędzy sposobem żywienia rodziców i ich dzieci [Cooke 2004].

We współczesnym ujęciu edukacji w szkole zdrowie ucznia stanowi jedną z podstawowych wartości. Szkoła i rodzina to dwa fundamentalne współpracujące ze sobą środowiska, ważne w formowaniu postawy prozdrowotnej dzieci i młodzieży. W takim ujęciu edukacji działania rodziców i nauczycieli powinny być oparte na systematycznym dostarczaniu wiedzy, rozwijaniu umiejętności związanych z wykorzystaniem tej wiedzy w codziennych sytuacjach, czyli kształtowaniu zachowań warunkujących zdrowie. Obserwacja rzeczywistości szkolnej wskazuje jednak na wiele zaniedbań rodziny w zakresie wprowadzania dzieci i młodzieży w urzeczywistnianie prawidłowych zachowań żywieniowych. Sytuacja taka uwarunkowana jest m.in. zmianami w sposobie życia, które zaszły w polskiej rodzinie na skutek ogólnie preferowanego tzw. liberalnego stylu życia. W wychowaniu takim akcentuje się dużą swobodę dzieci i młodzieży, co doprowadziło do zachwiania ważnej od lat pozycji rodziców.

Styl życia dzieci i młodzieży jeszcze nigdy nie był tak podobny do stylu życia dorosłych. Brak ruchu oraz preferowanie biernego sposobu spędzania czasu wolnego przez rodziców przenosi się na sposób życia dzieci i młodzieży. Spożywanie produktów przetworzonych, wysokokalorycznych typu *fast food*, picie napojów gazowanych, stało się jednym z często wynoszonych przez dzieci i młodzież z domu rodzinnego nawyków żywieniowych. Zmianie uległo także codzienne funkcjonowanie polskiej rodziny. Praca i nauka rozciągnięta w czasie wprowadziła zaburzenia w sprawdzonych od lat sposobach domowego żywienia, opartych na zasadach przestrzegania stałych godzin spożywania głównych posiłków (obiad jako główny posiłek całej rodziny, integrujący poszczególnych członków), niepojadania między posiłkami i ograniczania spożywania produktów niezdrowych. Tradycyjne domowe żywienie zostało zastąpione spożywaniem posiłków w miejscach pracy, nauki, w drodze do pracy, szkoły lub w drodze z pracy, ze szkoły [Sikorska-Wiśniewska 2007].

Raport HBSC (*Health Behaviour in School aged Children*), wydany w maju 2012 roku przez europejskie biuro WHO w Kopenhadze, informuje, że „polskie nastolatki należą do najgrubszych w Europie”. Po raz pierwszy od wielu lat 43% dziewcząt i 33% chłopców w wieku 11 lat uważa się za „zbyt grubych”, aż 29% polskich nastolatek ma nadwagę. Wyższą masę ciała stwierdzono tylko u nastolatek z USA, Grecji, Portugalii, Kanady i Hiszpanii.

Wyniki badań WHO z 2012 roku nie przedstawiają korzystnie polskiej szkoły. Raport zwraca uwagę na niewłaściwe relacje panujące między uczniami i brak

znaczącego wpływu szkoły na kształtowanie zachowań zdrowotnych wśród uczniów. Szkoła stanowi przecież ważne środowisko pedagogiczne, oddziałuje na ucznia wielokierunkowo. Często niweluje niekorzystny wpływ środowiska rodzinnego czy rówieśniczego. Jej rola szczególnie wzrasta w okresie dojrzewania młodzieży [Wajszczyk i in. 2008].

4. WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonego badania wykazano, że poziom zainteresowania problematyką żywieniową badanej grupy dzieci i młodzieży w wielu od 10 do 16 lat był obojętny.

LITERATURA

- Blossner, M., de Onis, M., 2005, *Malnutrition: Quantifying the Health Impact at National and Local Levels*, WHO reports, Nutrition for Health and Development Protection for the Human Environment, Environmental Burden of Disease Series, No. 12, Geneva.
- Cooke, L., 2004, *The Development and Modification of Children's Eating Habits*, British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, no. 29, s. 31–35.
- Czarniecka, E., Namysław, I., 2008, *Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów*, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, nr 6(61), s. 129–143.
- Czarnocińska, J., Jeżewska-Zychowicz, M., Babicz-Zielińska, E., Kowalkowska, J., Wądołowska, L., 2013, *Postawy względem żywności, żywienia i zdrowia a zachowania żywieniowe dziewcząt i młodych kobiet w Polsce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn.
- Falkowska, A., Ostrowska, L., Stefańska, E., 2011, *Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 10–12 lat o zróżnicowanym stopniu odżywienia*, Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii, nr 7(4), s. 222–228.
- Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M., Arab, L., 2004, *Public Health Nutrition*, Blackwell Science, Oxford.
- Jeżewska-Zychowicz, M., 2002, *Wpływ wybranych czynników środowiskowych na sposób żywienia uczennic szkół gastronomicznych*, Żywnienie Człowieka i Metabolizm, nr 29, s. 143–149.
- Kryśka, S., Grajek, M., Sobczyk, K., 2015, *Czynniki rodzinne wpływające na kształtowanie nawyków żywieniowych dzieci*, Pielęgniarstwo Polskie, 2(56), s. 212–215.
- Lemanowicz, M., 2015, *Rola reklamy telewizyjnej w kształtowaniu postaw żywieniowych dzieci w wieku szkolnym*, Roczniki Naukowe Stowarzyszenia Ekonomistów Rolnictwa i Agrobiznesu, 2015, t. 17, z. 6, s. 146–150.
- Mazur, A., 2011, *Czy otyłość to częsty problem u dzieci?* w: Małecka-Tendera, E., Socha, P. (red.), *Otyłość u dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, s. 13–18.
- Pilch, W., Janiszewska, R., Makuch, R., Mucha, D., Pałka, T., 2011, *Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie*, Hygeia Public Health, nr 46(2), s. 244–248.

- Posłuszna, M., 2010, *Edukacja zdrowotna we współczesnej szkole – program prozdrowotny*, Problemy Pielęgniarstwa, nr 18(2), s. 226–231.
- Ritchey, P.N., Frank, R.A., Hursti, U.K., Tuorila, H., 2003, *Validation and Cross-national Comparison of the Food Neophobia Scale (FNS) Using Confirmatory Factor Analysis*, Appetite, no. 40, s. 163–173.
- Sikorska-Wiśniewska, G., 2007, *Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży*, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, nr 6(55), s. 71–80.
- Socha, D., 2012, *Nawyki żywieniowe kształtowane przez sklepiki szkolne jako wyraz działań polityki zdrowotnej wobec dzieci*, Zdrowie Publiczne i Zarządzanie, nr 10, s. 227–239.
- Szreder, M., 2004, *Metody i techniki sondażowych badań opinii*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Wajszczyk, B., Charzewska, J., Chabros, E., Rogalska-Niedźwiedz, M., Chwojnowska, Z., Fabiszewska, J., 2008, *Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania*, Problemy Higieny i Epidemiologii, nr 89(1), s. 85–89.
- Waluś, A., Wądołowska, L., Cichon, R., 2005, *Wybrane zwyczaje żywieniowe i struktura spożycia produktów przez młodzież z rejonu suwalskiego i Olsztyna*, Bromatologia i Chemia Toksykologiczna, vol. XXXVII, s. 585–589.
- Wądołowska, L., 2010, *Żywieniowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn.
- Wądołowska, L., Cichon, R., 1996, *Wpływ czynników środowiskowych na zachowania żywieniowe młodzieży akademickiej*, Żywnienie Człowieka i Metabolizm, nr 1.
- Yehuda, S., Rabinovitz, S., Mostosky, D.I., 2006, *Nutritional Deficiencies in Learning and Cognition*, Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, no. 43, s. 22–25.
- Zimna-Walendziak, E., Kolmaga, A., Tafalska, E., 2009, *Styl życia – aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe dzieci kończących szkołę podstawową*, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, nr 4(65), s. 195–203.