

MAŁGORZATA JASIŃSKA

NAWYKI ŻYWIENIOWE MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ ZE ŚRODOWISKA MIEJSKIEGO I WIEJSKIEGO

Abstrakt: Racjonalne żywienie to jeden z ważniejszych czynników warunkujących prawidłowy rozwój psychofizyczny, stan emocjonalny i samopoczucie. Nabycie prawidłowych nawyków i zachowań w okresie dzieciństwa i młodości jest wzorcem na lata samodzielnego życia. Podniesienie poziomu wiedzy na temat prawidłowego żywienia jest pierwszym krokiem do poprawy zachowań żywieniowych, zarówno dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych. Celem badań reprezentatywnych było zdiagnozowanie nawyków żywieniowych młodzieży gimnazjalnej ze środowiska miejskiego i wiejskiego oraz określenie tych zachowań od szeregu zmiennych opisowych. Materiał opracowania stanowią wyniki badań 252 uczniów w wieku 13 lat, w tym 139 dziewcząt i 113 chłopców. Badania przeprowadzono w szkołach gimnazjalnych na terenie województwa świętokrzyskiego. Nawyki żywieniowe określone zostały za pomocą walidowanego narzędzia badawczego, jakim jest kwestionariusz HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children* – WHO). Oceniono również wybrane czynniki socjoekonomiczne, to znaczy liczbę rodzeństwa, wykształcenie rodziców, zawód rodziców i warunki mieszkaniowe. W obliczeniach statystycznych wykorzystano wartości średnie, odchylenie standardowe, wyliczenia procentowe, wykorzystując do tego celu program komputerowy Statistica. Istotność różnic pomiędzy porównywanymi cechami oceniono za pomocą testu dla dwóch prób niezależnych. Za poziom istotności we wszystkich obliczeniach przyjęto wartość poniżej 0,05. Jak wynika z analizy materiału badawczego, przed wyjściem do szkoły śniadanie zjadało 61,8% badanej młodzieży, a 9,2% nie spożywało śniadania. Co najmniej jeden raz dziennie owoce spożywało 15,3% badanych (tj. 17,3% dziewcząt i 13,3% chłopców), zaś warzywa tylko 10,7% gimnazjalistów (tj. 10,8% dziewcząt i 10,6% chłopców). Mleko i produkty mleczne co najmniej jeden raz dziennie spożywało 18,9% uczniów (16,5% dziewcząt i 21,2% chłopców). Ciemne pieczywo nigdy nie spożywało 2,9% dziewcząt i 5,3% chłopców. Słodycze co najmniej raz dziennie spożywało 16,1% badanych gimnazjalistów, częściej dziewczęta (18,0%) niż chłopcy (14,2%). W spożyciu słodyczy przez dziewczęta i chłopców, wykazano różnicę pomiędzy tymi grupami a zawodem matki. Coca-colę i inne słodkie napoje gazowane codziennie i częściej niż jeden raz dziennie piło 7,6% nastolatków, częściej dziewczęta (15,1%) niż chłopcy (12,4%), zaś nigdy tylko 6,5% dziewcząt, wykazano różnice istotne statystycznie pomiędzy dziewczętami a chłopcami. W spożyciu przez badanych warzyw i owoców wykazano różnice istotne statystycznie pomiędzy badanymi a wykształceniem matki oraz zawodem matki. Wykazano różnice istotne statystycznie w spożyciu mleka i produktów mlecznych oraz ciemnego pieczywa pomiędzy badanymi a wykształceniem matki. Istnieje przewaga zachowań antyzdrowotnych nad zachowaniami prozdrowotnymi. Częstość spożywania produktów żywnościowych wśród badanej grupy młodzieży z województwa świętokrzyskiego wskazuje na potrzebę prowadzenia edukacji żywieniowej. Stwierdzono iż nawyki żywieniowe młodzieży zależą od wykształcenia i zawodu matki.

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, młodzież gimnazjalna, środowisko miejskie i wiejskie.

WPROWADZENIE

Prawidłowe żywienie stanowi jeden z głównych czynników warunkujących prawidłowy stan zdrowia człowieka na wszystkich etapach życia. Racjonalne żywienie, urozmaicona dieta zapewniają pełne pokrycie zapotrzebowania na energię i wszystkie składniki odżywcze niezbędne dla prawidłowego wzrostu i funkcjonowania organizmu (Breat 1997).

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe mają swój początek w okresie noworodkowym, niemowlęcym i dzieciństwie. Nabycie prawidłowych nawyków i zachowań w okresie dzieciństwa i młodości daje wzorzec na lata samodzielnego życia. Podniesienie poziomu wiedzy na temat prawidłowego żywienia jest pierwszym krokiem do poprawy zachowań żywieniowych, zarówno dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych.

Do innych często notowanych nieprawidłowości żywieniowych należą: niewłaściwy rozkład posiłków w ciągu dnia, brak regularności (np. opuszczanie pierwszego śniadania), monotonia i nieprawidłowa jakość posiłków, nieregularne picie mleka, spożywanie żywności tzw. „przekąskowe” (chrupki, chipsy, orzeszki), niskie, malejące z wiekiem, spożycie owoców i warzyw, nadmierne spożycie cukrów i soli, a zbyt małe wapnia, pierwiastków śladowych i antyoksydantów (Celejowa 2001).

Prowadzenie badań dotyczących zachowań żywieniowych umożliwia określenie zakresu deficytów i potrzeb, służy do opracowania programów promocji zdrowia. Przekazując dzieciom i młodzieży wiedzę o zdrowiu kształtujemy postawy prozdrowotne służące zachowaniu zdrowia i poprawie jakości życia.

BADANIA WŁASNE

Celem podjętych badań reprezentatywnych było zdiagnozowanie wybranych nawyków żywieniowych młodzieży gimnazjalnej ze środowiska miejskiego i wiejskiego oraz określenie tych zachowań od szeregu zmiennych opisowych.

Badania przeprowadzono w szkołach gimnazjalnych województwa świętokrzyskiego wśród uczniów w wieku 13 lat, pochodzących ze środowiska miejskiego i wiejskiego.

Nawyki żywieniowe określone zostały za pomocą walidowanego narzędzia badawczego, jakim jest kwestionariusz *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC). Na przeprowadzenie badania otrzymano zgodę komisji bioetycznej i dyrektorów szkół.

Oceniono również wybrane czynniki socjoekonomiczne: wykształcenie matki, wykształcenie ojca, zawód matki, zawód ojca, liczbę osób w rodzinie, warunki mieszkaniowe.

W obliczeniach statystycznych wykorzystano wyliczenia procentowe, wykorzystując do tego celu program komputerowy *Statistica*. Istotność różnic pomiędzy porównywanymi cechami oceniono za pomocą testu ch-kwadrat oraz jednoczynnikową

analizą wariancji ANOVA. Za poziom istotności we wszystkich obliczeniach przyjęto wartość p poniżej 0,05.

WYNIKI BADAŃ

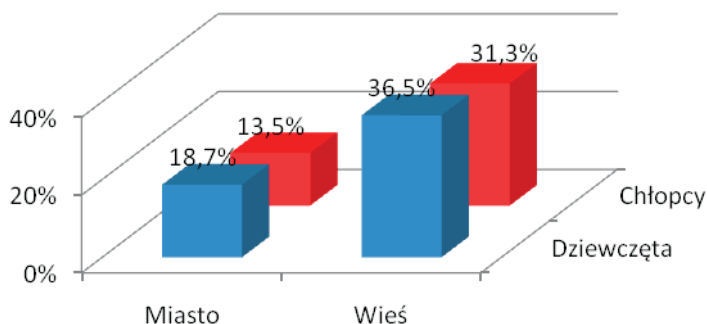
Materiał opracowania stanowią wyniki badań 252 uczniów w wieku 13 lat, w tym 139 dziewcząt i 113 chłopców. Charakterystykę badanej grupy przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Charakterystyka badanej grupy

Płeć	N	%
Dziewczęta	139	55,2%
Chłopcy	113	44,8%
Razem	252	100,0%

Dziewczęta ze środowiska miejskiego i wiejskiego stanowiły 55,2% badanych, natomiast chłopcy ze środowiska miejskiego i wiejskiego stanowili 44,8% badanych.

Na rycinie 1 przedstawiono badaną grupę z uwzględnieniem płci i miejsca zamieszkania.



Rycina 1. Charakterystyka ankietowanych według płci i miejsca zamieszkania

Grupę badanych stanowiło 32,2% uczniów mieszkających w mieście i 67,8% mieszkających na wsi. Liczba badanych ze środowiska miejskiego wynosiła 18,7% dziewcząt i 13,5% chłopców, natomiast ze środowiska wiejskiego 36,5% dziewcząt i 31,3% chłopców.

W ocenie nawyków żywieniowych badanych zastosowano międzynarodowy standardowy kwestionariusz badań nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children: A WHO Collaborative*

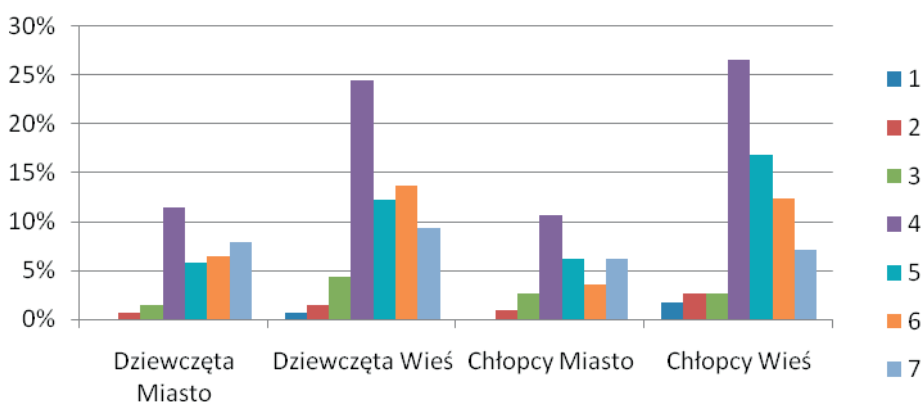
Cross-national Study). W badaniach wykorzystano część pytań z polskiej wersji kwestionariusza HBSC (Woynarowska 2004).

Badanej młodzieży zadano pytanie: Ile razy w tygodniu zwykle zjadasz lub pijesz niżej wymienione produkty (owoce, warzywa, słodczy-cukierki lub czekolada, coca-cola lub inne słodkie napoje gazowane, mleko i produkty, ciemne pieczywo, chipsy) z kategoriami odpowiedzi: nigdy, rzadziej niż raz w tygodniu, raz w tygodniu, 2–4 dni w tygodniu, 5–6 dni w tygodniu, codziennie raz, codziennie częściej niż raz.

Częstość spożywania owoców w ciągu tygodnia przedstawiono w tabeli 2 i na rycinie 2, 3.

Tabela 2. Częstość spożywania przez młodzież owoców według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

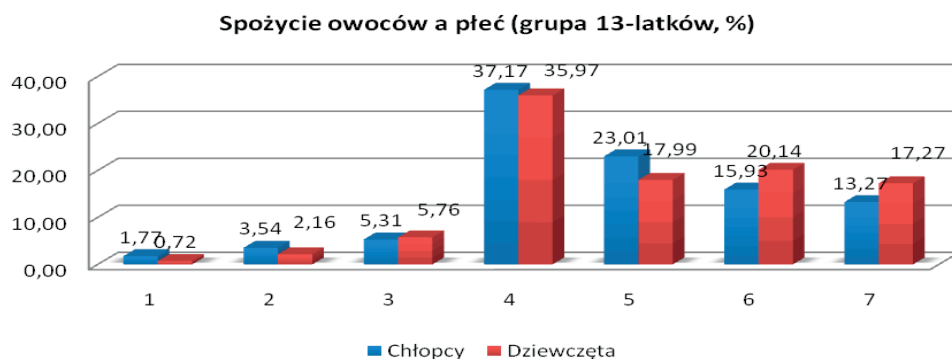
Owoce		Dziewczeta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,0%	0,7%	0,7%	0,0%	1,8%	1,8%
2	rzadziej niż raz tygodniu	0,7%	1,4%	2,2%	0,9%	2,7%	3,5%
3	raz w tygodniu	1,4%	4,3%	5,8%	2,7%	2,7%	5,3%
4	2–4 dni w tygodniu	11,5%	24,5%	36,0%	10,6%	26,5%	37,2%
5	5–6 dni w tygodniu	5,8%	12,2%	18,0%	6,2%	16,8%	23,0%
6	codziennie raz	6,5%	13,7%	20,1%	3,5%	12,4%	15,9%
7	codziennie częściej niż raz	7,9%	9,4%	17,3%	6,2%	7,1%	13,3%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 2. Częstość spożywania przez młodzież owoców według płci i miejsca zamieszkania

Owoce co najmniej raz dziennie spożywało tylko 17,3% dziewcząt (7,9% zamieszkałych w mieście i 9,4% zamieszkałych na wsi) oraz 13,3% chłopców (6,2%

zamieszkałych w mieście i 7,1% zamieszkałych na wsi). Od 2 do 4 dni w tygodniu spożywało je 22,1% uczniów mieszkających w mieście i 51% uczniów mieszkających na wsi. Natomiast tylko 2,5% ankietowanych gimnazjalistów odpowiedziało, że owoców nie jadało wcale. Owoce codziennie spożywało 20,1% dziewcząt i 15,9% chłopców, częściej dziewczęta niż chłopcy.



Rycina 3. Porównanie częstość spożycia owoców w zależności od płci

Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic w częstości spożycia owoców przez chłopców i dziewczęta ($\chi^2 = 3,0782$, $df = 6$, $p = 0,799$). Nie zaobserwowano również istotnych różnic statystycznych u badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego, pomiędzy badanymi a wykształceniem ojca ($\chi^2 = 11,9019$, $df = 18$, $p = 0,8523$), pomiędzy zawodem ojca ($\chi^2 = 12,8489$, $df = 12$, $p = 0,3801$) oraz warunkami mieszkaniowymi ($\chi^2 = 19,6565$, $df = 12$, $p = 0,07387$).

W spożyciu owoców przez badanych wykazano różnicę istotną statystycznie pomiędzy wykształceniem matki ($\chi^2 = 37,4246$, $df = 18$, $p = 0,004612$) oraz zawodem matki ($\chi^2 = 24,1123$, $df = 12$, $p = 0,01964$),

Częstość spożywania warzyw w ciągu tygodnia przedstawiono w tabelach 3, 4.

Jak wynika z przeprowadzonych badań, co najmniej jeden raz dziennie spożywało warzywa 10,7% gimnazjalistów (10,8% dziewcząt i 10,6% chłopców). Niewielkie różnice w częstości codziennego spożycia warzyw stwierdzono między dziewczętami (13,7%) a chłopcami (11,5%). Od 5 do 6 dni w tygodniu warzywa spożywało więcej chłopców (22,1%) niż dziewcząt (15,8%). W ogóle nie spożywało warzyw tylko 2,2% dziewcząt i 2,7% chłopców.

Tabela 3. Częstość spożywania przez młodzież warzyw według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Warzywa		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,7%	1,4%	2,2%	1,8%	0,9%	2,7%
2	rzadziej niż raz tygodniu	2,9%	2,2%	5,0%	3,5%	5,3%	8,8%
3	raz w tygodniu	3,6%	18,0%	21,6%	4,4%	8,8%	13,3%
4	2–4 dni w tygodniu	12,9%	18,0%	30,9%	3,5%	27,4%	31,0%
5	5–6 dni w tygodniu	3,6%	12,2%	15,8%	5,3%	16,8%	22,1%
6	codziennie raz	5,8%	7,9%	13,7%	5,3%	6,2%	11,5%
7	codziennie częściej niż raz	4,3%	6,5%	10,8%	6,2%	4,4%	10,6%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%

Tabela 4. Częstość spożywania przez młodzież warzyw według płci

Warzywa		1	2	3	4	5	6	7	Ogółem
Chłopcy	n	3	10	15	35	25	13	12	113
	%	2,65	8,85	13,27	30,97	22,12	11,50	10,62	100
Dziewczęta	n	3	7	30	43	22	19	15	139
	%	2,16	5,04	21,58	30,94	15,83	13,67	10,79	100
Ogółem	n	6	17	45	78	47	32	27	252
	%	2,38	6,75	17,86	30,95	18,65	12,70	10,71	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 5,3892, df = 6, p = 0,495								

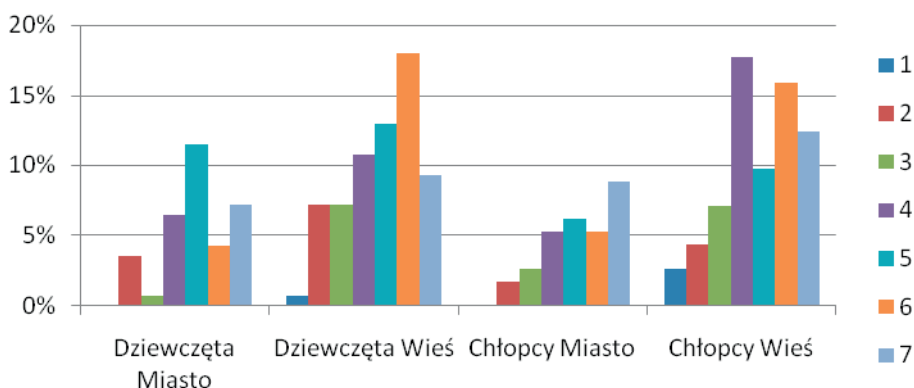
Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic w częstości spożycia warzyw przez chłopców i dziewczęta (Chi-kwadrat 5,3892, df = 6, p = 0,495), oraz pomiędzy badanymi a wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 18,3064, df = 18, p = 0,4356), również pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 11,6671, df = 12, p = 0,4728).

Natomiast w spożyciu warzyw przez badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego wykazano różnicę istotną statystycznie pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 35,9538, df = 18, p = 0,007153), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 22,312, df = 12, p = 0,03417), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 19,3975, df = 12, p = 0,07938) oraz pomiędzy ilością osób w rodzinie (Test ANOVA F = 4,3179, df = 1, p = 0,03873).

Częstość spożywania mleka i produktów mlecznych w ciągu tygodnia przedstawiono w tabelach 5, 6 i na rycinie 4.

Tabela 5. Częstość spożywania przez młodzież mleka i produktów mlecznych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Mleko i produkty mleczne		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,0%	0,7%	0,7%	0,0%	2,7%	2,7%
2	rzadziej niż raz tygodniu	3,6%	7,2%	10,8%	1,8%	4,4%	6,2%
3	raz w tygodniu	0,7%	7,2%	7,9%	2,7%	7,1%	9,7%
4	2–4 dni w tygodniu	6,5%	10,8%	17,3%	5,3%	17,7%	23,0%
5	5–6 dni w tygodniu	11,5%	12,9%	24,5%	6,2%	9,7%	15,9%
6	codziennie raz	4,3%	18,0%	22,3%	5,3%	15,9%	21,2%
7	codziennie częściej niż raz	7,2%	9,4%	16,5%	8,8%	12,4%	21,2%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 4. Częstość spożywania przez młodzież mleka i produktów mlecznych według płci i miejsca zamieszkania

Biorąc pod uwagę częstość spożywania przez młodzież mleka i produktów mlecznych, wykazano że tylko 3,4% (0,7% dziewcząt i 2,7% chłopców) ze wsi nie spożywało mleka i produktów mlecznych, natomiast codziennie jeden raz spożywało je 22,3% dziewcząt i 21,2% chłopców. Spośród badanych 24,5% dziewcząt spożywało mleko i produkty mleczne od pięciu do sześciu dni w tygodniu, natomiast spośród chłopców 23,0% spożywało je od dwóch do czterech dni w tygodniu.

Tabela 6. Częstość spożywania przez młodzież mleka i produktów mlecznych według płci

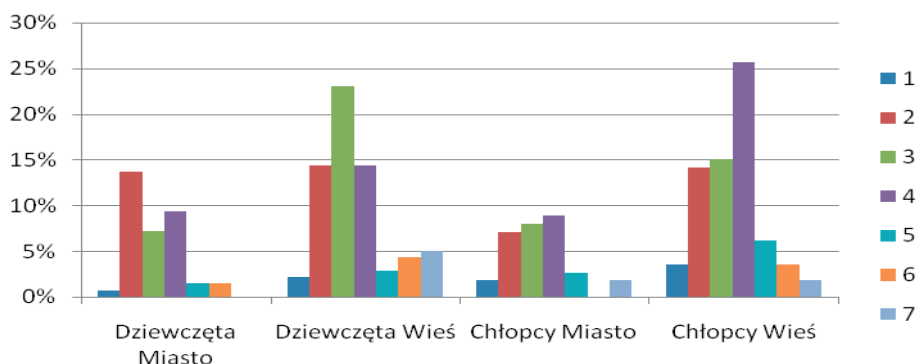
Mleko i produkty mleczne		1	2	3	4	5	6	7	Ogółem
Chłopcy	n	3	7	11	26	18	24	24	113
	%	2,65	6,19	9,73	23,01	15,93	21,24	21,24	100
Dziewczęta	n	1	15	11	24	34	31	23	139
	%	0,72	10,79	7,91	17,27	24,46	22,30	16,55	100
Ogółem	n	4	22	22	50	52	55	47	252
	%	1,59	8,73	8,73	19,84	20,63	21,83	18,65	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 7,2187, df = 6, p = 0,3011								

W spożywaniu mleka i produktów mlecznych przez dziewczęta i chłopców nie wykazano różnic pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 7,2187, df = 6, p = 0,3011), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 19,6805, df = 18, p = 0,3511), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 19,6603, df = 12, p = 0,07379), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 15,4803, df = 12, p = 0,2162), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 14,5155, df = 12, p = 0,269) oraz ilością osób w rodzinie (Test ANOVA F = 8,1258, df = 1, p = 0,004728). Natomiast wykazano różnicę istotną statystycznie pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 39,9759, df = 18, p = 0,002103).

Częstość spożywania ciemnego pieczywa w ciągu tygodnia przedstawiono w tabelach 7, 8 i na rycinie 5.

Tabela 7. Częstość spożywania przez młodzież ciemnego pieczywa według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Ciemne pieczywo		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,7%	2,2%	2,9%	1,8%	3,5%	5,3%
2	rzadziej niż raz tygodniu	13,7%	14,4%	28,1%	7,1%	14,2%	21,2%
3	raz w tygodniu	7,2%	23,0%	30,2%	8,0%	15,0%	23,0%
4	2–4 dni w tygodniu	9,4%	14,4%	23,7%	8,8%	25,7%	34,5%
5	5–6 dni w tygodniu	1,4%	2,9%	4,3%	2,7%	6,2%	8,8%
6	codziennie raz	1,4%	4,3%	5,8%	0,0%	3,5%	3,5%
7	codziennie częściej niż raz	0,0%	5,0%	5,0%	1,8%	1,8%	3,5%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 5. Częstość spożywania przez młodzież ciemnego pieczywa według płci i miejsca zamieszkania

Częste spożywanie ciemnego pieczywa (co najmniej jeden raz dziennie) występowało tylko u 5,8% dziewcząt (1,4% z miasta i 4,3% ze wsi) oraz u 3,5% chłopców ze wsi. Częściej niż raz dziennie spożywało ciemne pieczywo 5% dziewcząt ze wsi i po 1,8% chłopców z miasta i ze wsi.

Wśród badanych ciemnego pieczywa nigdy nie spożywało 2,9% dziewcząt i 5,3% chłopców. W grupie badanych dziewcząt (30,2%) najczęściej spożywano ciemne pieczywo tylko jeden raz w tygodniu, a wśród chłopców (34,5%) najczęściej spożywało ciemne pieczywo od dwóch do czterech dni w tygodniu.

Tabela 8. Częstość spożywania przez młodzież ciemnego pieczywa według płci

Ciemne pieczywo		1	2	3	4	5	6	7	Ogółem
Chłopcy	n	35	27	19	13	7	6	6	113
	%	30,97	23,89	16,81	11,50	6,19	5,31	5,31	100
Dziewczęta	n	38	32	21	27	7	7	7	139
	%	27,34	23,02	15,11	19,42	5,04	5,04	5,04	100
Ogółem	n	73	59	40	40	14	13	13	252
	%	28,97	23,41	15,87	15,87	5,56	5,16	5,16	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 3,0508, df = 6, p = 0,8024								

W spożywaniu ciemnego pieczywa przez dziewczęta i chłopców nie wykazano różnic pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 3,0508, df = 6, p = 0,8024).

W spożyciu ciemnego pieczywa przez badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego wykazano różnicę istotną statystycznie pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 30,3535, df = 18, p = 0,03415). Nie wykazano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 27,9233, df = 18, p = 0,06323),

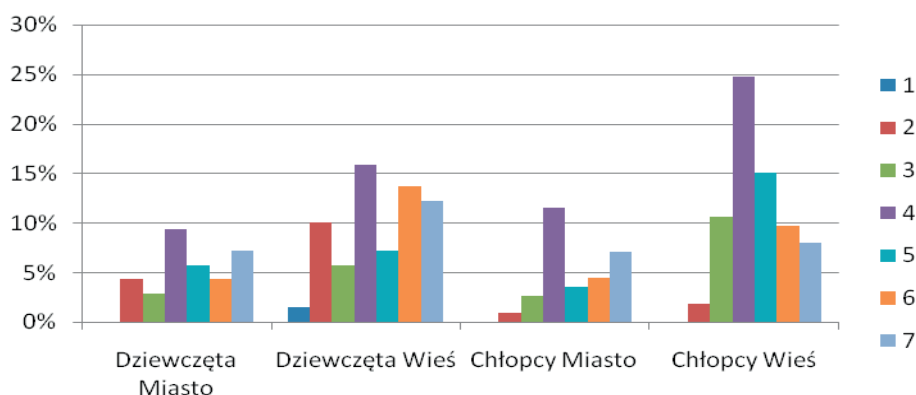
zawodem matki (Chi-kwadrat = 8,5956, $df = 12$, $p = 0,737$), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 18,9379, $df = 12$, $p = 0,09004$), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 14,9457, $df = 12$, $p = 0,2444$), średnią ilością osób w rodzinie (Test ANOVA $F = 1,2699$, $df = 1$, $p = 0,2609$).

Częste spożywanie produktów niesprzyjających zdrowiu, takich jak: słodycze, słone przekąski (np. chipsów), oraz picie słodkich napojów gazowanych wpływa na obniżenie spożycia produktów niezbędnych dla zdrowia, a także zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości (Oblacińska, Jodkowska 2007).

Częstość spożywania słodyczy (cukierków, czekolad) w ciągu tygodnia przedstawiono w tabelach 9, 10 i na rycinie 6.

Tabela 9. Częstość spożywania przez młodzież słodyczy (cukierków, czekolad) według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Słodycze (cukierki, czekolady)		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,0%	1,4%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%
2	rzadziej niż raz tygodniu	4,3%	10,1%	14,4%	0,9%	1,8%	2,7%
3	raz w tygodniu	2,9%	5,8%	8,6%	2,7%	10,6%	13,3%
4	2–4 dni w tygodniu	9,4%	15,8%	25,2%	11,5%	24,8%	36,3%
5	5–6 dni w tygodniu	5,8%	7,2%	12,9%	3,5%	15,0%	18,6%
6	codziennie raz	4,3%	13,7%	18,0%	4,4%	9,7%	14,2%
7	codziennie częściej niż raz	7,2%	12,2%	19,4%	7,1%	8,0%	15,0%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 6. Częstość spożywania przez młodzież słodyczy (cukierków lub czekolad) według płci i miejsca zamieszkania

Słodczyce co najmniej raz dziennie spożywało 16,1% badanych gimnazjalistów, częściej dziewczęta (18,0%) niż chłopcy (14,2%). Natomiast częściej niż jeden raz dziennie spożywało słodczyce 19,4% dziewcząt (7,2% z miasta i 12,2% ze wsi) oraz 15,0% chłopców (7,1% zamieszkałych w mieście i 8,0% zamieszkałych we wsi). Z całej grupy badawczej tylko 1,4% dziewcząt zamieszkałych ze wsi nigdy nie spożywało słodczy. Wśród badanych najczęściej spożywało słodczyce od dwóch do czterech dni w tygodniu – 25,2% dziewcząt, częściej ze wsi (15,8%) niż z miasta (9,4%), a wśród chłopców aż 36,3%, również częściej ze wsi (24,8%) niż z miasta (11,5%).

Tabela 10. Częstość spożywania przez młodzież słodczy (cukierków lub czekolad) według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Słodczyce		1	2	3	4	5	6	7	Ogółem
Chłopcy	n	0	3	15	41	21	16	17	113
	%	0,00	2,65	13,27	36,28	18,58	14,16	15,04	100
Dziewczęta	n	2	20	12	35	18	25	27	139
	%	1,44	14,39	8,63	25,18	12,95	17,99	19,42	100
Ogółem	n	2	23	27	76	39	41	44	252
	%	0,79	9,13	10,71	30,16	15,48	16,27	17,46	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 20,5896, df = 6, p = 0,002173								

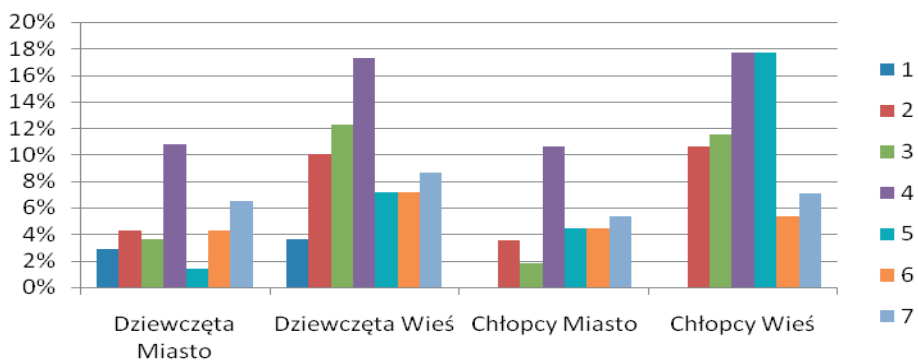
W spożywaniu słodczy przez dziewczęta i chłopców wykazano różnicę pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 20,5896, df = 6, p = 0,002173), wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 16,5919, df = 18, p = 0,5513), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 18,9239, df = 18, p = 0,3965), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 12,5383, df = 12, p = 0,4035), warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 6,7253, df = 12, p = 0,8752).

Częstość spożywania przez młodzież coca-coli lub innych słodkich napojów gazowanych w ciągu tygodnia przedstawiono w tabelach 11, 12 i na rycinie 7.

Coca-colę i inne słodkie napoje gazowane, codziennie i częściej niż jeden raz piło 7,6% nastolatków, częściej dziewczęta (15,1%) niż chłopcy (12,4%). Natomiast spożycie tych napojów od 5 do 7 razy w tygodniu występowało nieznacznie częściej u chłopców (22,2%) niż u dziewcząt (20,2%). Nigdy nie piło słodkich napojów gazowanych 6,5% dziewcząt i nikt w grupie chłopców.

Tabela 11. Częstość spożywania przez młodzież coca-coli lub innych słodkich napojów gazowanych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Coca-cola lub inne słodkie napoje gazowane		Dziewczeta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	2,9%	3,6%	6,5%	0,0%	0,0%	0,0%
2	rzadziej niż raz tygodniu	4,3%	10,1%	14,4%	3,5%	10,6%	14,2%
3	raz w tygodniu	3,6%	12,2%	15,8%	1,8%	11,5%	13,3%
4	2-4 dni w tygodniu	10,8%	17,3%	28,1%	10,6%	17,7%	28,3%
5	5-6 dni w tygodniu	1,4%	7,2%	8,6%	4,4%	17,7%	22,1%
6	codziennie raz	4,3%	7,2%	11,5%	4,4%	5,3%	9,7%
7	codziennie częściej niż raz	6,5%	8,6%	15,1%	5,3%	7,1%	12,4%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 7. Częstość spożywania przez młodzież coca-coli lub innych słodkich napojów gazowanych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Tabela 12. Częstość spożywania przez młodzież coca-coli lub innych słodkich napojów gazowanych według płci

Napoje słodkie		1	2	3	4	5	6	7	Ogółem
Chłopcy	n	0	16	15	32	25	11	14	113
	%	0,00	14,16	13,27	28,32	22,12	9,73	12,39	100
Dziewczeta	n	9	20	22	39	12	16	21	139
	%	6,47	14,39	15,83	28,06	8,63	11,51	15,11	100
Ogółem	n	9	36	37	71	37	27	35	252
	%	3,57	14,29	14,68	28,17	14,68	10,71	13,89	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 15,8385, df = 6, p = 0,01465								

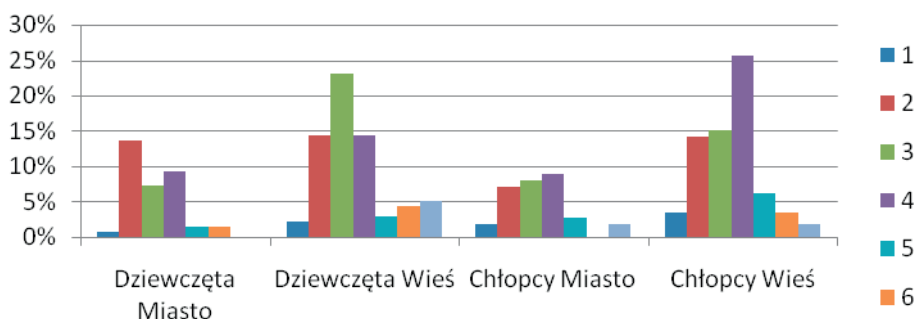
W spożywaniu coca-coli i innych słodkich napojów gazowanych przez dziewczęta i chłopców wykazano różnice istotne statystycznie pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 15,8385, df = 6, p = 0,01465).

Nie wykazano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 14,702, df = 18, p = 0,6823), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 14,6789, df = 18, p = 0,6839), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 12,8843, df = 12, p = 0,3775), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 9,1997, df = 12, p = 0,6858), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 20,0438, df = 12, p = 0,06626).

Częstość spożywania przez młodzież chipsów w ciągu tygodnia przedstawiono w tabelach 13, 14 i na rycinie 8.

Tabela 13. Częstość spożywania przez młodzież chipsów według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Chipsy		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,7%	2,2%	2,9%	1,8%	3,5%	5,3%
2	rzadziej niż raz tygodniu	13,7%	14,4%	28,1%	7,1%	14,2%	21,2%
3	raz w tygodniu	7,2%	23,0%	30,2%	8,0%	15,0%	23,0%
4	2–4 dni w tygodniu	9,4%	14,4%	23,7%	8,8%	25,7%	34,5%
5	5–6 dni w tygodniu	1,4%	2,9%	4,3%	2,7%	6,2%	8,8%
6	codziennie raz	1,4%	4,3%	5,8%	0,0%	3,5%	3,5%
7	codziennie częściej niż raz	0,0%	5,0%	5,0%	1,8%	1,8%	3,5%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 8. Częstość spożywania przez młodzież chipsów według płci i miejsca zamieszkania

Codziennie częściej niż raz dziennie spożywało chipsy tylko 5% dziewcząt zamieszkałych na wsi i 5,3% chłopców (1,8% zamieszkałych w mieście i 3,5%

zamieszkałych na wsi). Natomiast spożycie chipsów codziennie występowało częściej wśród dziewcząt (4,3% ze wsi i 1,4% z miasta) niż wśród chłopców (tylko 3,5% ze wsi). Z kolei wśród nastolatków, które nigdy nie spożywały chipsów, znajdowało się 2,9% dziewcząt i 5,3% chłopców.

Tabela 14. Częstość spożywania przez młodzież chipsów według płci

Chipsy		1	2	3	4	5	6	7	Ogółem
Chłopcy	n	6	24	26	39	10	4	4	113
	%	5,31	21,24	23,01	34,51	8,85	3,54	3,54	100
Dziewczęta	n	4	39	42	33	6	8	7	139
	%	2,88	28,06	30,22	23,74	4,32	5,76	5,04	100
Ogółem	n	10	63	68	72	16	12	11	252
	%	3,97	25,00	26,98	28,57	6,35	4,76	4,37	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 8,7988, df = 6, p = 0,1852								

W spożywaniu chipsów przez dziewczęta i chłopców nie wykazano różnicy pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 8,7988, df = 6, p = 0,1852).

W spożyciu chipsów przez badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego nie wykazano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 11,2747, df = 18, p = 0,8823), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 12,0559, df = 18, p = 0,8443), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 15,2339, df = 12, p = 0,2289), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 18,1221, df = 12, p = 0,112), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 12,312, df = 12, p = 0,421),

Prawidłowe odżywianie się to nie tylko dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, ale także regularność posiłków – ich liczba i rozłożenie w ciągu dnia. W okresie dojrzewania młodzież powinna spożywać 4–5 posiłków w ciągu dnia, a niezbędne minimum dla tej grupy wiekowej to trzy główne posiłki, z położeniem nacisku zwłaszcza na spożywanie śniadania. Obecnie uczniom w okresie dojrzewania znacznie wydłużył się czas spędzany poza domem (wydłużyła się droga do szkoły), co wymusza opuszczanie posiłku w ciągu dnia lub przenoszenie go na późne godziny popołudniowe lub wieczorne.

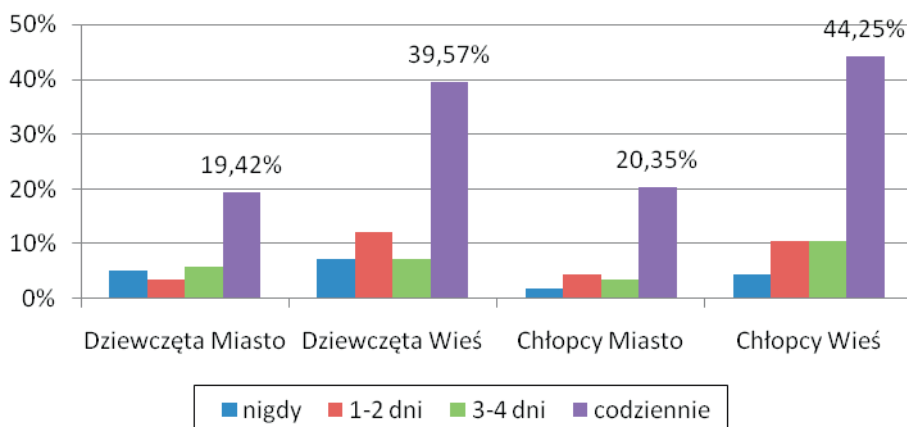
Uczniom zadano pytania pochodzące z międzynarodowego kwestionariusza HBSC: Jak zwykle zjadasz śniadanie, obiad i kolację w dni szkolne i w dni weekendu? – z kategoriami odpowiedzi: w odniesieniu do dni szkolnych: nigdy, jem od jednego dnia do dwóch, jem od trzech do czterech dni i jem codziennie (5 dni), oraz z kategoriami odpowiedzi w odniesieniu do weekendu: nigdy, tylko w jednym dniu weekendu (w sobotę lub w niedzielę), w obu dniach weekendu (w sobotę i niedzielę).

Częstość spożywania śniadań w ciągu tygodnia przez gimnazjalistów pokazano w tabelach 15–18 i na rycinach 9, 10.

Tabela 15. Częstość spożywania śniadań przez młodzież w dniach szkolnych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Śniadanie w dni szkolne		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	5,0%	7,2%	12,2%	1,8%	4,4%	6,2%
2	1–2 dni	3,6%	12,2%	15,8%	4,4%	10,6%	15,0%
3	3–4 dni	5,8%	7,2%	12,9%	3,5%	10,6%	14,2%
4	codziennie	19,4%	39,6%	59,0%	20,4%	44,2%	64,6%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%

Z badań wynika, że codziennie śniadanie zjadało 61,8% młodzieży, w tym 59% dziewcząt (19,4% z miasta i 39,6% ze wsi) i 64,6% chłopców (20,4% z miasta i 44,2% ze wsi). Od 3 do 4 dni w tygodniu śniadania spożywało 13,6% ankietowanych, w tym 13% dziewcząt i 14,2% chłopców. Do spożycia śniadań od jednego do dwóch razy w tygodniu przyznało się 15,8% badanych dziewcząt, w tym 12,2% zamieszkałych na wsi i 5,0% w mieście, oraz 15% badanych chłopców, 4,4% zamieszkałych w mieście i 10,6% zamieszkałych na wsi. Częściej dziewczęta (12,2%) niż chłopcy (6,2%) rozpoczynały naukę w szkole na czczo.



Rycina 9. Spożycie śniadań przed wyjściem do szkoły według płci

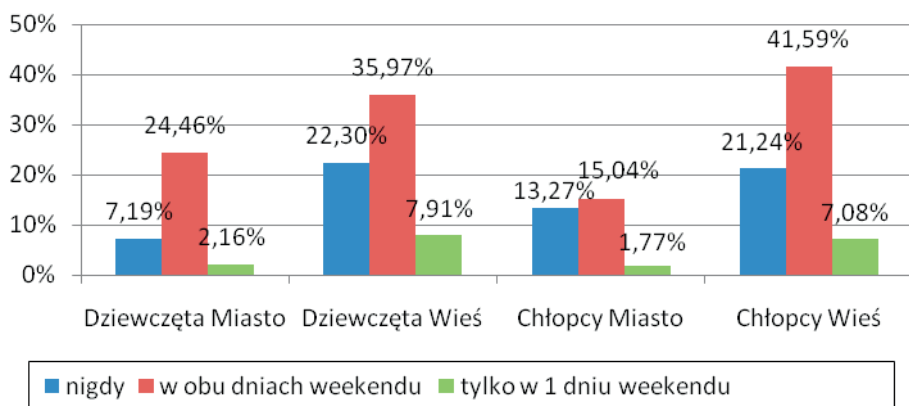
Tabela 16. Częstość spożycia śniadań przed wyjściem do szkoły według płci

Śniadania w dni szkolne		1	2	3	4	Ogółem
Chłopcy	n	7	17	16	73	113
	%	6,19	15,04	14,16	64,60	100
Dziewczęta	n	17	22	18	82	139
	%	12,23	15,83	12,95	58,99	100
Ogółem	n	24	39	34	155	252
	%	9,52	15,48	13,49	61,51	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 2,7951, df = 3, p = 0,4243					

W spożywaniu porannego śniadania przez dziewczęta i chłopców nie wykazano różnic pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 2,7951, df = 3, p = 0,4243), pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 5,1638, df = 9, p = 0,8198), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 12,5444, df = 9, p = 0,1843), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 8,3079, df = 6, p = 0,2164), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 5,2732, df = 6, p = 0,5093), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 9,8287, df = 6, p = 0,1321).

Tabela 17. Częstość spożywania śniadań przez młodzież w dniach weekendu według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Śniadania w dni weekendu		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	w obu dniach weekendu	24,5%	36,0%	60,4%	15,0%	41,6%	56,6%
2	tylko w 1 dniu weekendu	2,2%	7,9%	10,1%	1,8%	7,1%	8,8%
3	nigdy	7,2%	22,3%	29,5%	13,3%	21,2%	34,5%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 10. Spożycie śniadań w weekendy według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

W weekendy odsetek spożywających śniadanie był na podobnym poziomie (58,5%) jak w dni szkolne. Dziewczeta ze wsi (36,0%) częściej niż dziewczeta z miasta (24,5%) spożywały śniadanie w obu dniach weekendu, również chłopcy ze wsi (41,6%) częściej niż z miasta (15,0%) spożywali śniadanie w obu dniach weekendu.

W żaden z dni weekendu nie spożywało śniadań 29,5% dziewcząt (7,2% zamieszkałych w mieście i 22,3% na wsi), natomiast wśród chłopców aż 34,5% nie spożywało śniadań (13,3% zamieszkałych w mieście i 21,2% na wsi).

W obu dniach weekendu nie spożywało śniadań prawie trzykrotnie więcej młodzieży zamieszkałej na wsi (32%) niż w mieście (10,2%).

Tabela 18. Spożycie śniadań w weekendy według płci

Śniadania w dni weekendu		0	5	6	Ogółem
Chłopcy	n	39	64	10	113
	%	34,51	56,64	8,85	100
Dziewczeta	n	41	84	14	139
	%	29,50	60,43	10,07	100
Ogółem	n	80	148	24	252
	%	31,75	58,73	9,52	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 0,7448, df = 2, p = 0,6891				

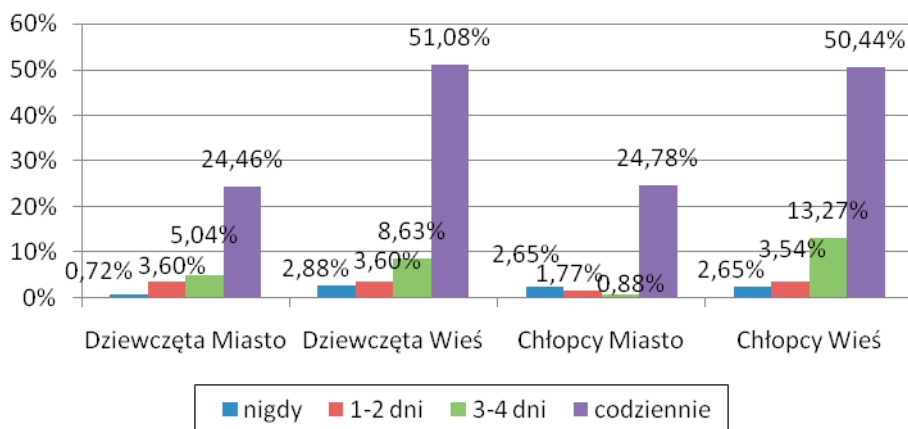
W spożywaniu porannego śniadania w dni weekendu przez dziewczeta i chłopców nie wykazano różnic pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 0,7448, df = 2, p = 0,6891), pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 7,5734, df = 6, p = 0,271), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 6,0557, df = 6, p = 0,417), pomiędzy

zawodem matki (Chi-kwadrat = 5,6863, $df = 4$, $p = 0,2238$), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 3,0799, $df = 4$, $p = 0,5445$), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 2,3644, $df = 4$, $p = 0,6691$).

Częstość spożywania obiadów przez młodzież w dniach szkolnych według płci i miejsca zamieszkania przedstawiają tabele 19–22 i ryciny 11, 12.

Tabela 19. Częstość spożywania obiadów przez młodzież w dniach szkolnych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Obiady w dni szkolne		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,7%	2,9%	3,6%	2,7%	2,7%	5,3%
2	1–2 dni	3,6%	3,6%	7,2%	1,8%	3,5%	5,3%
3	3–4 dni	5,0%	8,6%	13,7%	0,9%	13,3%	14,2%
4	codziennie	24,5%	51,1%	75,5%	24,8%	50,4%	75,2%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 11. Spożycie obiadów przed wyjściem do szkoły według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Obiad jest posiłkiem, który najczęściej młodzież spożywała spośród głównych posiłków, w dni szkolne codziennie. Do spożywania obiadów przez młodzież codziennie w dni szkolne przyznało się 75,5% dziewcząt (24,5% z miasta i 52,0% ze wsi) oraz 75,2% chłopców (24,8% z miasta i 50,4% ze wsi). Od trzech do czterech dni w tygodniu zjadało obiady w dni szkolne 13,7% dziewcząt i 14,2% chłopców. Wśród badanych 7,2% dziewcząt spożywało obiady od jednego do dwóch dni w tygodniu, po 3,6% zamieszkałych w mieście i na wsi. Natomiast w ogóle nie spożywało obiadów w dni szkolne tylko 3,6% dziewcząt i 5,3% chłopców.

Tabela 20. Spożycie obiadów przed wyjściem do szkoły według płci

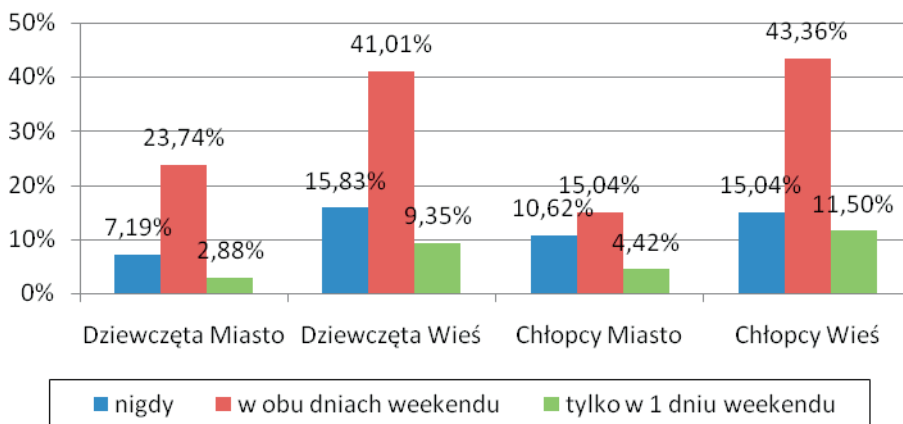
Obiady w dni szkolne		1	2	3	4	Ogółem
Chłopcy	n	6	6	16	85	113
	%	5,31	5,31	14,16	75,22	100
Dziewczęta	n	5	10	19	105	139
	%	3,60	7,19	13,67	75,54	100
Ogółem	n	11	16	35	190	252
	%	4,37	6,35	13,89	75,40	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 0,7791, df = 3, p = 0,8545					

W spożywaniu obiadów w dni szkolne przez dziewczęta i chłopców nie wykazano różnic pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 0,7791, df = 3, p = 0,8545).

W spożyciu obiadów w dni szkolne przez badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego nie wykazano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 5,4058, df = 9, p = 0,7976), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 9,9132, df = 9, p = 0,3576), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 5,8267, df = 6, p = 0,4429), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 11,2966, df = 6, p = 0,07963), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 6,4511, df = 6, p = 0,3746).

Tabela 21. Częstość spożywania obiadów przez młodzież w dniach weekendu według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Obiady w dni szkolne		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	w obu dniach weekendu	23,7%	41,0%	64,7%	15,0%	43,4%	58,4%
2	tylko w 1 dniu weekendu	2,9%	9,4%	12,2%	4,4%	11,5%	15,9%
3	nigdy	7,2%	15,8%	23,0%	10,6%	15,0%	25,7%
Ogółem		33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 12. Spożycie obiadów w dni weekendu według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

W weekend, podobnie jak w przypadku obiadów w dni szkolne, stwierdzono duży odsetek młodzieży (64,7% dziewcząt i 58,4% chłopców) spożywającej obiady w obu dniach wolnych od nauki, zdecydowanie więcej wśród gimnazjalistów zamieszkałych na wsi. obiady tylko w jeden dzień weekendu (w sobotę lub w niedzielę) spożywało 2,9% dziewcząt zamieszkałych w mieście i 15,8% na wsi, a wśród chłopców – 4,4% zamieszkałych w mieście i 4,4% na wsi. Do rezygnacji z obiadu przyznało się 7,2% dziewcząt zamieszkałych w mieście i 15,8% dziewcząt ze wsi oraz 10,6% chłopców zamieszkałych w mieście i 15,0% zamieszkałych na wsi.

Tabela 22. Spożycie obiadów w dni weekendu według płci

Obiady w dni weekendu		0	5	6	Ogółem
Chłopcy	n	29	67	17	113
	%	25,66	59,29	15,04	100
Dziewczęta	n	34	90	15	139
	%	24,46	64,75	10,79	100
Ogółem	n	63	157	32	252
	%	25,00	62,30	12,70	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 1,2217, df = 2, p = 0,5429				

Nie stwierdzono istotnych różnic w spożywaniu obiadu w dni weekendu przez dziewczęta i chłopców (Chi-kwadrat = 1,2217, df = 2, p = 0,5429).

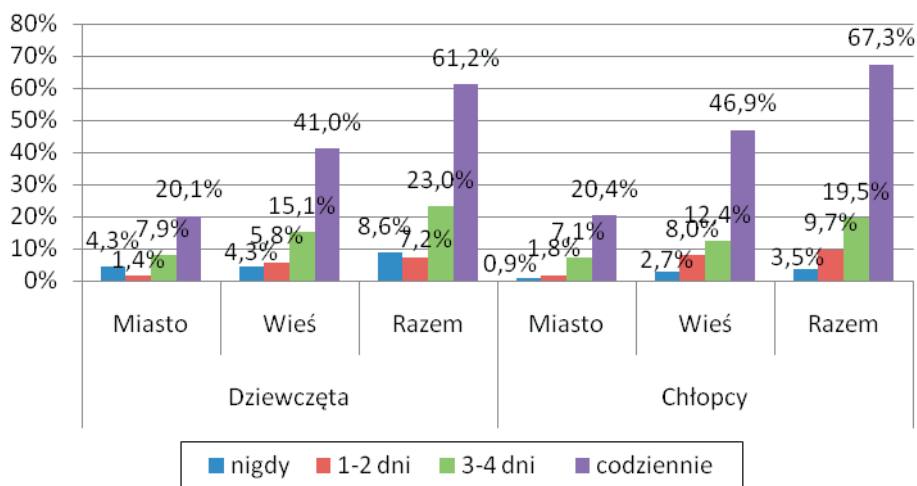
W spożyciu obiadów w dni weekendu przez badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego nie wykazano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy wykształceniem

matki (Chi-kwadrat = 5,5131, df = 6, p = 0,4799), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 7,2592, df = 6, p = 0,2975), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 9,4446, df = 4, p = 0,0509), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 1,8463, df = 4, p = 0,764), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 4,8396, df = 4, p = 0,3042).

W tabelach 23–26 i na rycinach 13, 14 przedstawiono częstość spożywania kolacji przez młodzież w dniach szkolnych i w dniach weekendu według płci i miejsca zamieszkania.

Tabela 23. Częstość spożywania kolacji przez młodzież w dniach szkolnych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Kolacje w dni szkolne		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	4,3%	4,3%	8,6%	0,9%	2,7%	3,5%
2	1–2 dni	1,4%	5,8%	7,2%	1,8%	8,0%	9,7%
3	3–4 dni	7,9%	15,1%	23,0%	7,1%	12,4%	19,5%
4	codziennie	20,1%	41,0%	61,2%	20,4%	46,9%	67,3%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 13. Spożycie kolacji w dniach szkolnych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Posiłkiem rzadko opuszczanym przez młodzież była kolacja, zarówno wśród dziewcząt jak i chłopców. Jak wynika z przeprowadzonych badań, kolacji w dni szkolne nie spożywało tylko 8,6% dziewcząt i 3,53% chłopców. Od jednego do

dwóch razy w tygodniu kolacji nie spożywało 7,2% dziewcząt (1,4% zamieszkałych w mieście i 5,76% zamieszkałych na wsi). Do spożywania kolacji w dni szkolne od trzech do czterech razy w tygodniu przyznało się więcej dziewcząt (23,0%) niż chłopców (19,5%). Natomiast częściej spożywali codziennie kolację w dni szkolne chłopcy (67,3%) niż dziewczęta (61,2%).

Tabela 24. Spożycie kolacji w dniach szkolnych według płci

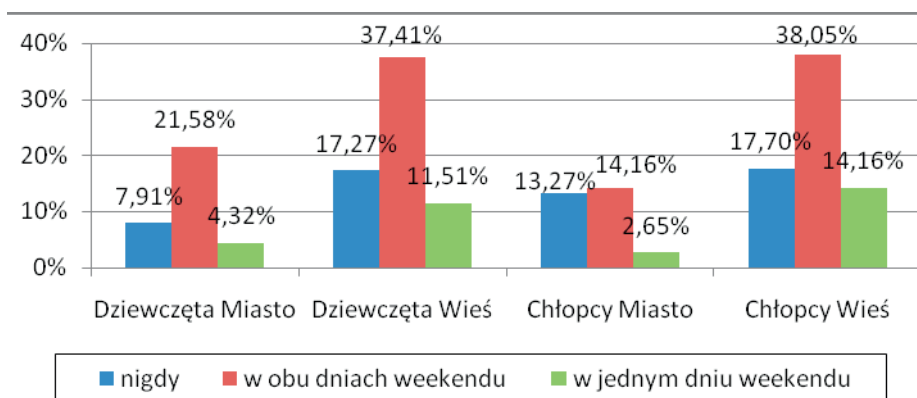
Kolacje w dni szkolne		1	2	3	4	Ogółem
Chłopcy	n	4	11	22	76	113
	%	3,54	9,73	19,47	67,26	100
Dziewczęta	n	12	10	32	85	139
	%	8,63	7,19	23,02	61,15	100
Ogółem	n	16	21	54	161	252
	%	6,35	8,33	21,43	63,89	100
Wynik testu	Chi-kwadrat = 3,7601, df = 3, p = 0,2886					

W spożywaniu wieczornych kolacji w dni szkolne przez dziewczęta i chłopców nie wykazano różnic pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 3,7601, df = 3, p = 0,2886).

W spożyciu kolacji w dni szkolne przez badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego nie wykazano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 5,2084, df = 9, p = 0,8158), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 7,2831, df = 9, p = 0,6077), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 3,8467, df = 6, p = 0,6974), pomiędzy zawodem ojca (Chi-kwadrat = 5,081, df = 6, p = 0,5335), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 2,3829, df = 6, p = 0,8813).

Tabela 25. Częstość spożywania kolacji przez młodzież w dni weekendu według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Kolacje w dni weekendu		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	w obu dniach weekendu	21,6%	37,4%	59,0%	14,2%	38,1%	52,2%
2	tylko w 1 dniu weekendu	4,3%	11,5%	15,8%	2,7%	14,2%	16,8%
3	nigdy	7,9%	17,3%	25,2%	13,3%	17,7%	31,0%
Ogółem		33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 14. Częstość spożywania kolacji przez młodzież w dni weekendu według płci i miejsca zamieszkania

W dni weekendu zmniejszył się odsetek uczniów spożywających kolację w obu dniach wolnych od nauki (55,6%) zarówno wśród dziewcząt (58,99%) jak i chłopców (52,21%). Natomiast odsetek młodzieży w ogóle niespożywającej kolacji znacznie się zwiększył (28,1%) w porównaniu z młodzieżą spożywającą kolację w dni nauki.

Tabela 26. Częstość spożywania kolacji przez młodzież w dni weekendu według płci

Kolacje – dni weekendu		0	5	6	Ogółem
Chłopcy	n	35	60	18	113
	%	30,97	53,10	15,93	100
Dziewczęta	n	35	82	22	139
	%	25,18	58,99	15,83	100
Ogółem	n	70	142	40	252
	%	27,78	56,35	15,87	100
Wynik testu		Chi-kwadrat = 1,138, df = 2, p = 0,5661			

W spożywaniu wieczornej kolacji przez dziewczęta i chłopców nie wykazano różnicy pomiędzy tymi grupami (Chi-kwadrat = 1,138, df = 2, p = 0,5661).

W spożyciu kolacji w dni weekendu przez badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego nie wykazano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy wykształceniem matki (Chi-kwadrat = 4,7535, df = 6, p = 0,5758), pomiędzy wykształceniem ojca (Chi-kwadrat = 5,4821, df = 6, p = 0,4836), pomiędzy zawodem matki (Chi-kwadrat = 2,3323, df = 4, p = 0,6749), pomiędzy warunkami mieszkaniowymi (Chi-kwadrat = 5,0099, df = 4, p = 0,2863).

Żywność spożywana między posiłkami określa się mianem przekąsek, są to np. słodczyce, słone przekąski (np. chipsy), owoce, niektóre produkty mleczne, a także produkty węglowodanowe z dodatkami (kanapki).

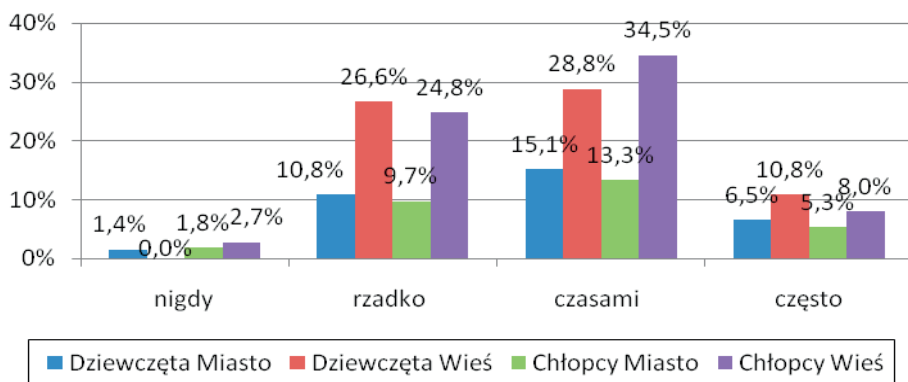
Pojadanie między posiłkami nie zawsze musi być uznawane za szkodliwe, zwłaszcza gdy rozkład zajęć uniemożliwia spożycie posiłku o określonej porze. Jednak w sytuacji, kiedy znaczny udział wśród przekąsek mają produkty o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru lub soli, należy zwyczaj ten postrzegać jako nieprawidłowy (Oblacińska, Jodkowska 2007).

Młodzieży zadano następujące pytania, pochodzące z kwestionariusza HBSC: 1. Czy pojedasz między posiłkami w dniach szkolnych i w dniach weekendu? – z kategoriami odpowiedzi: nigdy, rzadko, czasami, często. 2. Jak często pojedasz między posiłkami następujące produkty: cukierki, czekoladę, batony, ciastka lub ciasto, paluszki, chipsy, kanapki, warzywa, owoce, jogurty owocowe, kefir, jogurty naturalne? – z kategoriami odpowiedzi: nigdy, rzadko, czasami, często. Pytanie to dotyczyło tylko tych uczniów, którzy na poprzednie pytanie nie udzielili odpowiedzi *nigdy*.

Częstość pojadania między posiłkami przez młodzież przedstawiono w tabelach 27, 28 i na rycinie 15.

Tabela 27. Częstość pojadania między posiłkami w dniach szkolnych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Pojadanie między posiłkami		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	1,4%	0,0%	1,4%	1,8%	2,7%	4,4%
2	rzadko	10,8%	26,6%	37,4%	9,7%	24,8%	34,5%
3	czasami	15,1%	28,8%	43,9%	13,3%	34,5%	47,8%
4	często	6,5%	10,8%	17,3%	5,3%	8,0%	13,3%
Ogółem		33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 15. Częstość pojadania między posiłkami w dniach szkolnych według płci i miejsca zamieszkania

Tabela 28. Częstość pojadania między posiłkami w dniach weekendu według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Pojadanie w dniach weekendu		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,72%	0,72%	1,44%	1,77%	1,77%	3,54%
2	rzadko	6,47%	21,58%	28,06%	8,85%	13,27%	22,12%
3	czasami	18,71%	36,69%	55,40%	9,73%	42,48%	52,21%
4	często	7,91%	7,19%	15,11%	9,73%	12,38%	22,12%
Ogółem		33,81%	66,19%	100,00%	30,09%	69,91%	100,00%

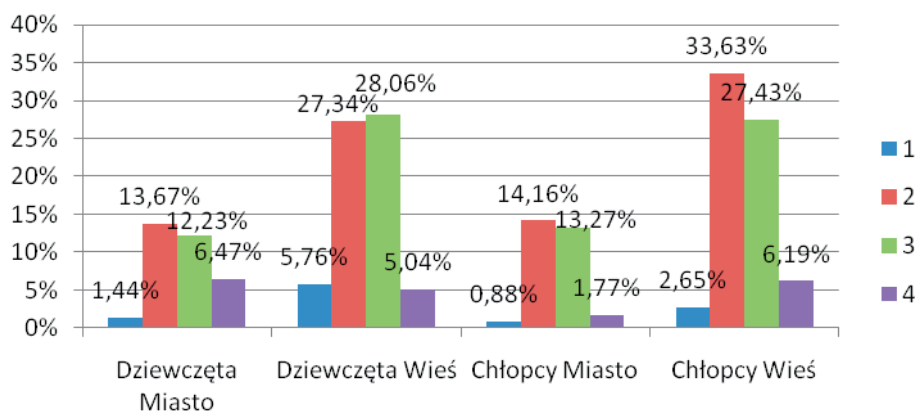
Do pojadania między posiłkami w dniach szkolnych z różną częstością przyznało się 94,2% , a w dni weekendu 95% badanej młodzieży, częściej chłopcy niż dziewczęta.

Odsetek młodzieży nigdy niepojadającej między posiłkami w dniach szkolnych był niewielki, trzykrotnie większy wśród chłopców (4,4%) niż wśród dziewcząt (1,4%), podobnie jak w dni wolne od nauki (1,4% dziewcząt i 3,5% chłopców).

Częstość pojadania między posiłkami przez dziewczęta i chłopców następujących produktów: cukierków, czekolad lub batonów, ciastek lub ciast, paluszków i chipsów, kanapek, warzyw, owoców, jogurtów owocowych według zamieszkania przedstawiono w tabelach 29–35 i na rycinach 16–19.

Tabela 30. Częstość pojadania między posiłkami cukierków, czekolad lub batonów według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Cukierki, czekolady, batony – pojadanie		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	1,4%	5,8%	7,2%	0,9%	2,7%	3,5%
2	rzadko	13,7%	27,3%	41,0%	14,2%	33,6%	47,8%
3	czasami	12,2%	28,1%	40,3%	13,3%	27,4%	40,7%
4	często	6,5%	5,0%	11,5%	1,8%	6,2%	8,0%
Ogółem		33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%



Rycina 16. Pojadanie między posiłkami cukierków, czekolad lub batonów według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

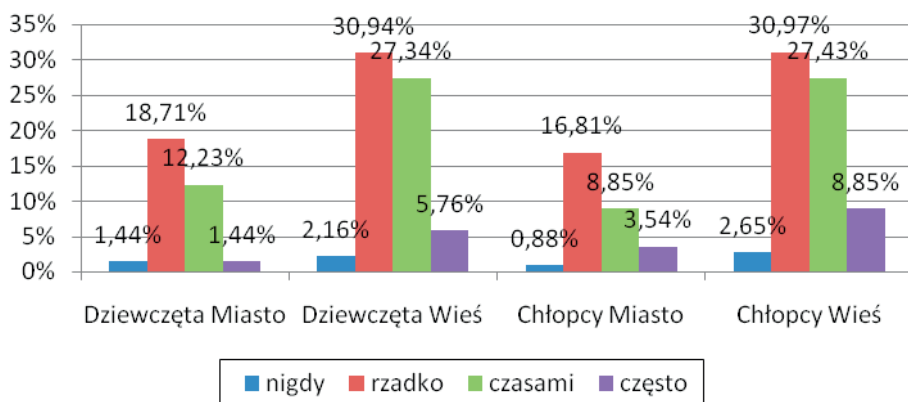
Wśród badanych 9,7% (11,5% dziewcząt i 8,0% chłopców) często pojadało słodkie, zaś nigdy 5,4% (7,2% dziewcząt i 3,5% chłopców), częściej dziewczęta niż chłopcy.

Natomiast rzadko pojadało aż 47,8% chłopców (33,6% ze wsi i 14,2% z miasta) i 41,0% dziewcząt (27,3% ze wsi i 13,7% z miasta), również częściej chłopcy niż dziewczęta.

Tabela 30. Częstość pojadania między posiłkami ciasta lub ciastek według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Ciasta lub ciastka		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	1,4%	2,2%	3,6%	0,9%	2,7%	3,5%
2	rzadko	18,7%	30,9%	49,6%	16,8%	31,0%	47,8%
3	czasami	12,2%	27,3%	39,6%	8,8%	27,4%	36,3%
4	często	1,4%	5,8%	7,2%	3,5%	8,8%	12,4%
	Ogółem	33,8%	66,2%	100,0%	30,1%	69,9%	100,0%

Wśród badanych 9,8% (7,2% dziewcząt i 12,4% chłopców) często pojadało ciasta lub ciastka, częściej chłopcy niż dziewczęta. Nigdy nie pojadało ciasta lub ciastek 3,5% (3,6% dziewcząt i 3,5% chłopców), zaś 39,6% dziewcząt i 36,3% chłopców pojadało czasami. Najwięcej wśród badanych stanowili gimnazjaliści, którzy rzadko spożywali ciasta lub ciastka, 49,6% dziewcząt (30,9% ze wsi i 18,7% z miasta) oraz 47,8% chłopców (31,0% ze wsi i 16,8% z miasta), niemal dwukrotnie częściej wśród uczniów zamieszkałych na wsi.



Rycina 17. Częstość pojadania między posiłkami ciasta lub ciastek według płci i miejsca zamieszkania

Tabela 31. Częstość pojadania między posiłkami paluszków lub chipsów według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Paluszki, chipsy		Dziewczeta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	1,44%	8,63%	10,07%	1,77%	5,31%	7,08%
2	rzadko	12,95%	27,34%	40,29%	15,04%	30,09%	45,13%
3	czasami	17,99%	23,02%	41,01%	9,73%	24,78%	34,51%
4	często	1,44%	7,19%	8,63%	3,54%	9,73%	13,27%
	Ogółem	33,81%	66,19%	100,00%	30,09%	69,91%	100,00%

W grupie dziewcząt 8,6% często pojadało paluszki lub chipsy (7,2% ze wsi i tylko 1,4% z miasta), pięciokrotnie częściej pojadały dziewczęta zamieszkałe na wsi. Natomiast 13,3% chłopców (9,7% ze wsi i 3,5% z miasta) często pojadało paluszki lub chipsy, ponaddwukrotnie częściej chłopcy zamieszkali na wsi. Nigdy nie pojadało 10,1% dziewcząt (8,63% ze wsi i 1,44% z miasta) i 7,1% chłopców (5,3% ze wsi i 1,77% z miasta), ponadczterokrotnie częściej dziewczęta zamieszkałe na wsi niż w mieście i dwukrotnie częściej chłopcy zamieszkali na wsi niż w mieście.

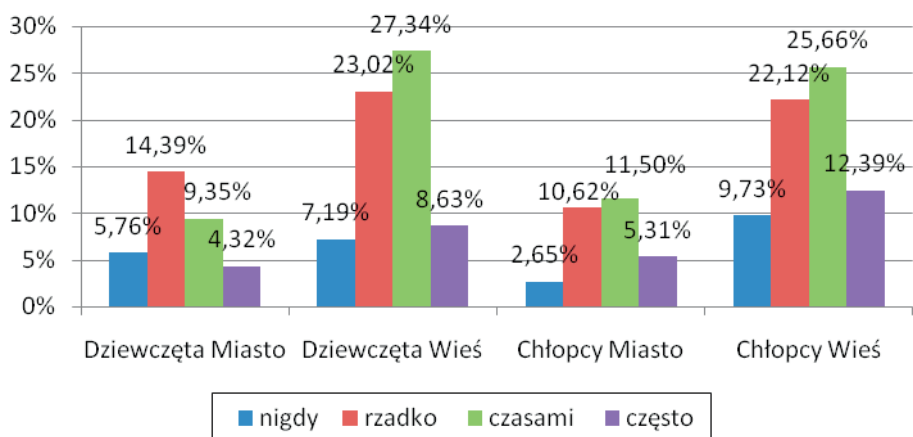
Tabela 32. Częstość pojadania między posiłkami kanapek według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Kanapki		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	3,60%	6,47%	10,07%	1,77%	3,54%	5,31%
2	rzadko	9,35%	10,79%	20,14%	7,08%	15,04%	22,12%
3	czasami	10,07%	25,18%	35,25%	12,39%	25,66%	38,05%
4	często	10,79%	23,74%	34,53%	8,85%	25,66%	34,51%
	Ogółem	33,81%	66,19%	100,00%	30,09%	69,91%	100,00%

Wśród badanych po 34,5% gimnazjalistów zamieszkałych w mieście i na wsi często pojadało kanapki, zaś nigdy 7,7% badanych (10,1% dziewcząt i 5,3% chłopców), częściej dziewczęta niż chłopcy. Czasami pojadało między posiłkami kanapki 36,6% badanych (35,3% dziewcząt i 38,1% chłopców), zaś rzadko 20,1% dziewcząt (10,8% z miasta i 9,3% ze wsi) i 22,1% chłopców (15,0% ze wsi i 7,1% z miasta).

Tabela 33. Częstość pojadania między posiłkami warzyw według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Warzywa		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	5,76%	7,19%	12,95%	2,65%	9,73%	12,39%
2	rzadko	14,39%	23,02%	37,41%	10,62%	22,12%	32,74%
3	czasami	9,35%	27,34%	36,69%	11,50%	25,66%	37,17%
4	często	4,32%	8,63%	12,95%	5,31%	12,39%	17,70%
	Ogółem	33,81%	66,19%	100,00%	30,09%	69,91%	100,00%



Rycina 18. Częstość pojadania między posiłkami warzyw według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Wśród badanych 15,3% uczniów zamieszkałych w mieście i na wsi podawało, że często pojadało warzywa, zaś nigdy nie pojadało 12,7% badanych (13,0% dziewcząt i 12,4% chłopców), częściej dziewczęta niż chłopcy. Czasami pojadało warzywa 36,9% uczniów (36,7% dziewcząt i 37,2% chłopców). Natomiast rzadko pojadało 32,7% chłopców (22,1% ze wsi i 10,6% z miasta) oraz 37,4% dziewcząt (23,0% ze wsi i 14,4% z miasta), częściej dziewczęta niż chłopcy.

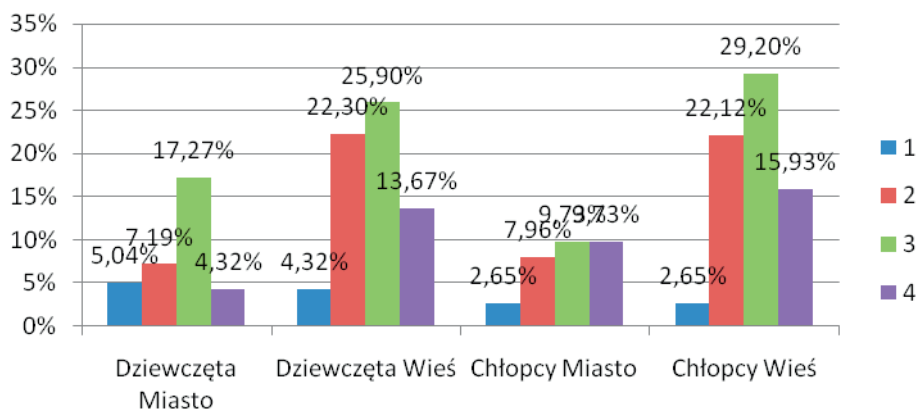
Tabela 34. Częstość pojadania między posiłkami owoców według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Owoce		Dziewczeta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	0,00%	2,88%	2,88%	0,00%	0,00%	0,00%
2	rzadko	7,19%	11,51%	18,71%	7,96%	13,27%	21,24%
3	czasami	14,39%	30,94%	45,32%	12,39%	34,51%	46,90%
4	często	12,23%	20,86%	33,09%	9,73%	22,12%	31,86%
	Ogółem	33,81%	66,19%	100,00%	30,09%	69,91%	100,00%

Do częstego pojadania owoców przyznało się 33,1% dziewcząt (20,9% ze wsi i 12,2% z miasta) i 31,9% chłopców (22,1% ze wsi i 9,7% z miasta), częściej dziewczęta niż chłopcy. Największy odsetek badanej młodzieży (46,1%) podawał, że czasami pojadał owoce między posiłkami, zaś nigdy nie pojadało tylko 2,9% dziewcząt.

Tabela 35. Pojadanie między posiłkami jogurtów owocowych według płci i miejsca zamieszkania (% badanych)

Jogurty owocowe		Dziewczęta			Chłopcy		
		Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Razem
1	nigdy	5,04%	4,32%	9,35%	2,65%	2,65%	5,31%
2	rzadko	7,19%	22,30%	29,50%	7,96%	22,12%	30,09%
3	czasami	17,27%	25,90%	43,17%	9,73%	29,20%	38,94%
4	często	4,32%	13,67%	17,99%	9,73%	15,93%	25,66%
	Ogółem	33,81%	66,19%	100,00%	30,09%	69,91%	100,00%



Rycina 19. Częstość pojadania między posiłkami jogurtów owocowych według płci i miejsca zamieszkania

Wśród badanych 21,8% uczniów zamieszkałych w mieście i na wsi podawało, że często pojadało między posiłkami jogurty owocowe, zaś nigdy nie pojadało 7,3% badanych (9,4% dziewcząt i 5,31% chłopców), częściej dziewczęta niż chłopcy. Czasami pojadało aż 41% uczniów (43,2% dziewcząt i 38,9% chłopców) zamieszkałych w mieście i na wsi. Natomiast rzadko pojadało 29,7% badanych, w tym 30,1% chłopców (22,1% ze wsi i 8,0% z miasta) oraz 29,5% dziewcząt (22,3% ze wsi i 7,2% z miasta), prawie trzykrotnie częściej chłopcy zamieszkali na wsi niż w mieście i dwukrotnie częściej dziewczęta zamieszkałe na wsi niż w mieście.

DYSKUSJA WYNIKÓW

W ostatnich latach obserwuje się wśród krajów wysoko rozwiniętych narastanie zachowań antyzdrowotnych. Należy do nich nie tylko alkoholizm, narkomania czy agresja, ale również zmniejszenie aktywności fizycznej i nieprawidłowe zachowania

żywniowe, które potwierdzono w wielu różnych badaniach, również w pracy własnej wśród dzieci i młodzieży. Te nieprawidłowości odnoszą się nie tylko do jakości i ilości spożywania posiłków, ale także do sposobu odżywiania.

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Wyniki badań Woynarowskiej (2005) wykazały, że 26% uczniów, w tym 27% chłopców i 24% dziewcząt w wieku 11–15 lat, nie spożywało posiłków w szkole. Spożycie śniadania nie jest przestrzegane we wszystkich domach i przez wszystkich uczniów, na co wskazały wyniki międzynarodowych badań *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) z roku 2006. Śniadanie w dni szkolne codziennie spożywała prawie połowa nastolatków z nadwagą i otyłością, rzadziej niż młodzież z grupy kontrolnej (odpowiednio 48,0% i 63,6% badanych). Równocześnie prawie jedna trzecia tej młodzieży nigdy nie zjadała śniadania przed wyjściem z domu do szkoły, prawie dwukrotnie częściej niż młodzież z grupy kontrolnej (29% vs 16%). W weekendy odsetek ten nieco malał do 5% nastolatków z nadwagą i otyłością oraz do 3,1% młodzieży z grupy kontrolnej niespożywającej śniadania w żaden z dni weekendu (Oblacińska, Jodkowska 2007). Na podstawie badań przeprowadzonych w Gdańsku wśród 500 uczniów na przełomie 2005/2006 roku stwierdzono również, że 31,4% badanych nie spożywało śniadania przed wyjściem z domu, przy czym częściej dotyczyło to dziewcząt (17,3%) niż chłopców (14,1%) (Żuralska, Gaworska-Krzemińska i in. 2007). W badaniach 756 uczniów ze szkół gimnazjalnych uzyskano podobne wyniki (Samiec, Sudoł-Jednorowicz 2006). Obserwacje te potwierdzono także w badaniu własnym, w którym wykazano, że 18,4% respondentów idzie do szkoły bez śniadania. W niniejszej obserwacji zjawisko to częściej dotyczyło dziewcząt, które nie jadły śniadań w domu i nie spożywały żadnego posiłku w szkole. Zjawisko to, wykazane zarówno w badaniu własnym, jak i przez innych badaczy, może niekorzystnie wpływać na obniżenie wydolności fizycznej i umysłowej, złe samopoczucie (różnorodne dolegliwości, obniżony nastrój, rozdrażnienie) oraz ryzyko urazów (Woynarowska 2004).

Obecnie w Polsce obserwuje się zmniejszające spożycie mleka, wapnia i wit. D. Mleko i jego przetwory to główne źródło wapnia niezbędnego do uformowania masy kostnej. Spożycie odpowiedniej ilości, tj. co najmniej szklanki mleka zaspokaja niemal w 100% zapotrzebowanie organizmu na wapń i witaminę B₂ oraz w 60% przeciętne zapotrzebowanie na białko. Zmniejszenie ilości wypijanego mleka i spożywania jego przetworów wynika z zastąpienia go wysoko słodzonymi napojami gazowanymi (Krawczyński 2008).

Na podstawie własnych badań stwierdzono, że tylko 3,4% młodzieży (0,7% dziewcząt i 2,7% chłopców) ze wsi nie spożywało mleka i produktów mlecznych, natomiast codziennie spożywało je 22,3% dziewcząt i 21,2% chłopców. W spożyciu mleka i produktów mlecznych przez badanych ze środowiska miejskiego i wiejskiego wykazano różnicę istotną statystycznie pomiędzy wykształceniem matki.

Z przedstawionych badań wynika, że bardzo popularny wśród młodzieży był zwyczaj pojadania między posiłkami, co potwierdzają również wyniki innych badań (Jeżewska-Zychowicz 2004).

Do pojadania między posiłkami w dniach szkolnych z różną częstością przyznało się 93,8% badanej młodzieży, a w dni weekendu aż 95,0%, częściej chłopcy niż dziewczęta. Odsetek młodzieży niepojadającej między posiłkami w dniach szkolnych był niewielki, trzykrotnie większy wśród chłopców (4,4%) niż wśród dziewcząt (1,4%), podobnie jak w dni wolne od nauki: 1,4% dziewcząt i 3,5% chłopców. Należy podkreślić, że pojadanie między posiłkami nie musi być uznane za zjawisko niepożądane w żywieniu dzieci i młodzieży. Może ono odgrywać pozytywną rolę, zwłaszcza u osób bardziej aktywnych oraz tych, które nie są w stanie zjeść dużo objętościowo posiłków i związku z tym na długo przed następnym posiłkiem odczuwają głód. Pojadanie między posiłkami również może pomóc zaspokoić potrzeby energetyczne przez cały dzień, kiedy rozkład zajęć w ciągu dnia uniemożliwia spożywanie posiłków o stałej porze. Aby uznać pojadanie między posiłkami za korzystne z punktu widzenia zasad racjonalnego żywienia, nie powinny wchodzić w jego skład produkty zawierające duże ilości tłuszczu, takie jak żywność typu fast-food, chipsy, frytki itp. oraz słodczy. Pokarmy o wysokim indeksie glikemicznym sprzyjać mogą występowaniu nadwagi i otyłości. Są one łatwo dostępne, jednak trudniej wywołują sytość, a wysokonasycone kwasy tłuszczowe w nich zawarte łatwiej się odkładają niż te powstałe z białek czy węglowodanów. Spożywanie żywności typu fast-food wpływa na zmniejszenie spożycia owoców, warzyw, mleka i produktów mlecznych, chudego mięsa i ryb, przyczynia się do nadmiernej konsumpcji tłuszczu. Wpływa również na niewystarczającą ilość w takiej diecie składników mineralnych i witamin.

W Szwecji, gdzie przeprowadzono badania na temat zmian w przyzwyczajeniach żywieniowych podczas przejścia z wieku młodzieńczego do dorosłości, stwierdzono, że wraz z wiekiem u obu płci wzrastała częstość spożywania fast-foodów, według tych badań w wieku 15 lat młodzież spożywała je raz w miesiącu (von Post-Skagegard, Samuelson, Karlstrom 2002).

W ramach pojadania produktami spożywanymi najczęściej były kanapki (po 34,5% dziewcząt i chłopców, częściej przez młodzież zamieszkałą na wsi), owoce (33,1% dziewcząt i 31,9% chłopców), jogurty owocowe (18,0% dziewcząt i 25,7% chłopców).

Wśród badanych 9,7% (11,5% dziewcząt i 8,0% chłopców) często pojadało słodczy, zaś nigdy 5,4% (7,2% dziewcząt i 3,5% chłopców), częściej dziewczęta niż chłopcy.

Natomiast rzadko pojadało aż 47,8% chłopców (33,6% ze wsi i 14,2% z miasta) i 41,0% dziewcząt (27,3% ze wsi i 13,7% z miasta), również częściej chłopcy niż dziewczęta.

W podsumowaniu należy więc zgodzić się z Braet i Van Strien (1997), że młodzież popełnia liczne błędy w sposobie odżywiania, a jej nawyki żywieniowe kształtują się pod wpływem czynników edukacyjnych, wychowawczych oraz presji środowiska.

Jeżewska-Zychowicz (2004) wskazuje na niski poziom wiedzy żywieniowej młodzieży, w tym nieznaną konsekwencję nadmiernego spożycia słodczy, a także konieczności ograniczania soli oraz tłuszczów w diecie.

Do produktów niesprzyjających zdrowiu należy zaliczyć słodyczne. Ocena sposobu żywienia dotycząca częstości spożywania słodczy wśród badanej grupy respondentów wykazała, że ponad połowa uczniów konsumowała słodyczne codziennie (57% badanych zamieszkujących miasto i 61% zamieszkujących wieś).

ZAKOŃCZENIE

1. Uczniowie przejawiali niski poziom wiedzy na temat zdrowego stylu odżywiania się, o czym świadczą ich nawyki i popełniane błędy.
2. Sposób odżywiania się gimnazjalistów odbiegał od zasad racjonalnego żywienia, na co wskazują nieprawidłowości w zakresie jakości posiłków, regularności i pojadania.
3. Jakościowa analiza żywienia może stanowić źródło informacji o zwyczajach żywieniowych młodzieży ze środowiska i być podstawą do wprowadzenia prozdrowotnych zmian.
4. Utrwalanie złych nawyków żywieniowych młodzieży może spowodować ich kontynuowanie w życiu dorosłym, co może mieć negatywny wpływ na rozwój i stan zdrowia w chwili obecnej i w przyszłości.

LITERATURA

- Breat C., Van Strien T. (1997). *Assessment of emotional, externally induced and restrained eating behaviour in nine to twelve year old obese and not obese children*. Behav. Res. Ther. 35, s. 863–873.
- Celejowa I. (2001). *Klucz do zdrowego żywienia*. Oficyna Wydawnicza „ABA”. Warszawa.
- Jeżewska-Zychowicz M. (2004). *Nieprawidłowe zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 13–15 lat i ich uwarunkowania na przykładzie zwyczaju pojadania między posiłkami*. W: A. Brzozowska, K. Gutkowska (red.) *Wybrane problemy nauki o żywieniu człowieka u progu XXI wieku*. Wyd SGGW, Warszawa, s. 272–278.
- Jeżewska-Zychowicz M. (2004). *Ocena poziomu wiedzy żywieniowej młodzieży w wieku 13–15 lat w perspektywie prewencji chorób dietozależnych*, Żyw. Człow. Metab., 31, Supl. 2, cz. II, s. 86–97.
- Jeżewska-Zychowicz M. (2004). *Występowanie zwyczaju pojadania między posiłkami wśród młodzieży w wieku 13–15 lat i jego uwarunkowania*. Acta Sci Pol Technol Aliment, 3, 1, s. 167–174.
- Krawczyński M. (2008). *Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie*. Wydawnictwo HELP MEDIA, Kraków.
- Oblacińska A., Jodkowska M. (2007). *Otyłość u polskich nastolatków. Epidemiologia, Styl życia, Samopoczucie. Raport z badań uczniów gimnazjów w Polsce*. IMiD, Warszawa.

- Samiec S., Sudoł-Jednorowicz E. (2006). *Zachowania zdrowotne młodzieży. Badanie w ramach programu „Zdrowo żyć – zdrowym być”*. *Zdrowie Publiczne*, 116 (3), s. 398–401.
- Von Post-Skagegard M., Samuelson G., Karlstrom B. (2002). *Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood*. *Eur J. Clin. Nutr.*, 56, s. 532–538.
- Woynarowska B. (2007). *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa.
- Woynarowska B. (2004). *Zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 13–15 lat w Polsce i ich niektóre skutki zdrowotne i społeczne*. *Standardy Medyczne* 108, s. 87–94.
- Żuralska R., Gaworska-Krzemińska A., Kowalkiewicz- Hussein E., Gołębiewska R., Świetlik D. (2007). *Styl życia młodzieży szkolnej. Problemy pielęgnacyjne: od początku do starości*. A. M. w Białymstoku WPiOZ, Białystok, s. 190–194.

EATING HABITS IN LOWER SECONDARY SCHOOL PUPILS FROM URBAN AND RURAL AREAS

Abstract: Proper diet is one of the elementary factors affecting human development and good health preservation. Well-balanced nutrition is one of the most important elements conditioning appropriate psychophysical development, emotional condition as well as physical and mental state. Acquiring proper habits and behaviours in childhood and adolescence becomes a standard for the years of independent life to come. Increasing the level of knowledge on a well-balanced diet is the first step to improve the dietary behaviours in children, youth and adults. The aim of the representative research was to diagnose the eating habits of lower secondary school youth from urban and rural areas and determining the behaviours with reference to a number of descriptive variables. The paper contains the results of examining 252 pupils aged 13, including 139 girls and 113 boys. The examinations were conducted in lower secondary schools in the Świętokrzyskie Province. The eating habits were determined with the validated tool – the HBSC questionnaire (Health Behaviour in School-aged Children – WHO). Selected social and economic factors were evaluated, i.e. the number of siblings, parents' education, their professions and housing standards. Mean values, standard deviation, percentage calculations applying the computer programme Statistica were used for statistical computations. The significance of differences between the compared features was evaluated with a test for two independent samples. The value below 0,05 was assumed as the significance level for all calculations. As it results from the research material, before leaving for school breakfast is consumed by 61.8% of the examined pupils, and 9.2% did not eat breakfast at all. 15.3% of the examined (i.e. 17.3% of girls and 13.3% of boys) ate fruit at least one time a day, whereas vegetables were eaten by 10.7% of the lower secondary school pupils (i.e. 10.8% of girls and 10.6% of boys). Milk and dairy products were consumed at least once a day by 18.9% of the pupils (16.5% of girls and 21.2% of boys). Brown bread was never eaten by 2.9% of girls and 5.3% of boys. 16,1% of the examined pupils consumed sweets at least once a day, girls (18%) more often than boys (14.2%). It was indicated that the consumption of confectionery- sweets and chocolate by girls and boys depended on mother's profession. 7,6% of teenagers drank Coca-Cola and other sweet soft drinks were drunk every day and more often than one time a day by 7.6% of teenagers, more often by girls (15.1%) than boys (12.4%), while never only by 6.5% of girls. A significant statistical difference was shown between boys and girls. In consumption of fruit and vegetables significant statistical differences were shown between the examined and mother's education and profession. A significant statistical difference between the examined and mother's education was shown with reference to the consumption of milk, dairy products and brown bread. There is a predominance of anti-health over pro-health behaviours. The frequency of consuming food products among the examined group of pupils from the Świętokrzyskie Province indicates the need for providing them with education on nutrition. It was observed that there exist vital dependencies between eating habits of the examined pupils and their parents' education.

Key words: eating habits, lower secondary school youth, urban and rural areas.