

Praca oryginalna

IWONA BOJAR¹, ANDRZEJ WOJTYŁA², PRZEMYSŁAW BILIŃSKI³,
KRZYSZTOF WOJTYŁA⁴

ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE MŁODZIEŻY W POLSCE

NUTRITIONAL HABITS AMONG POLISH ADOLESCENTS

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ПОЛЬШЕ

ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ МОЛОДІ В ПОЛЬЩІ

1. Z Instytutu Medycyny Wsi w Lublinie
Dyrektor: dr n. med. A. W o j t y ł a
2. Z Krajowego Obserwatorium Zdrowia i Bezpieczeństwa Pracowników Rolnictwa Instytutu
Medycyny Wsi w Lublinie. P.o. Kierownika: dr n. med. I. B o j a r
3. Z Głównego Inspektoratu Sanitarnego w Warszawie
4. Z Lubuskiej Wyższej Szkoły Zdrowia Publicznego w Zielonej Górze. Rektor: prof. dr hab.
n. med. A. O w o c

W artykule przedstawione są wyniki badań dotyczących zachowań żywieniowych młodzieży gimnazjalnej w Polsce. W badaniu wzięło udział 9360 uczniów i 6950 rodziców.

SŁOWA KLUCZOWE: zachowania żywieniowe, młodzież, stan odżywienia.

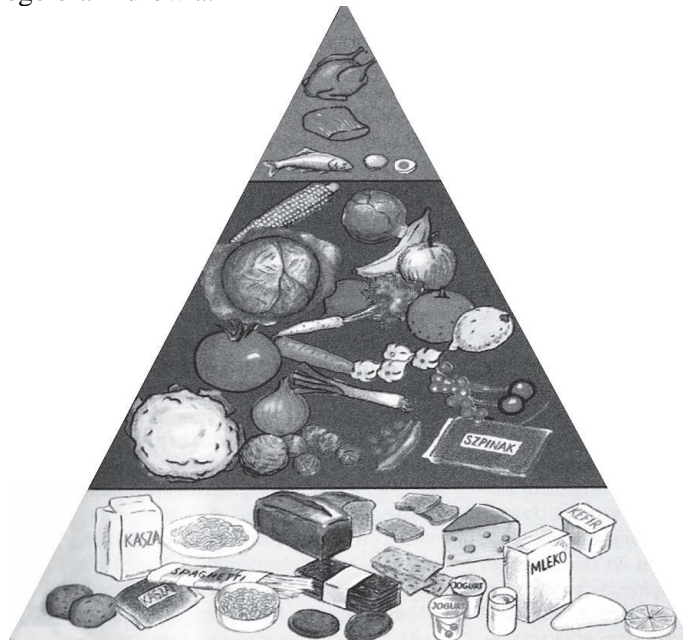
KEY WORDS: *nutritional behaviours, state of nutrition.*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *пищевое поведение, молодые люди, состояние питания.*

КЛЮЧОВІ СЛОВА: *харчова поведінка, молодь, стан харчування.*

Nadmierna masa ciała jest w populacji dziecięcej krajów uprzemysłowionych zaburzeniem częstym, a jej występowanie ma wyraźną tendencję wzrostową. W Wielkiej Brytanii w ciągu ostatnich 30 lat rozpowszechnienie nadwagi u dzieci wzrosło ponad 3-krotnie, a otyłości prawie 6-krotnie. W Stanach Zjednoczonych rozpowszechnienie otyłości u dzieci między wczesnymi latami sześćdziesiątymi XX wieku, a rokiem 2000 wzrosło prawie 4-krotnie. Według danych z 2000 r. ok. 15% dzieci i młodzieży amerykańskiej miało nadwagę lub otyłość. W niektórych populacjach problem ten jest jeszcze bardziej powszechny. Szacuje się, że w Hongkongu 38% dziewcząt i 57% chłopców między 9 i 12 rokiem życia ma nadmierną masę ciała. W Unii Europejskiej, według danych opublikowanych w raporcie IOTF (*International Obesity Task Force*), prawie 25% dzieci ma nadwagę lub otyłość, co stanowi 14 mln osób, a na całym świecie 10%, czyli 155 mln osób.

Dzieci i młodzież w wieku szkolnym są najbardziej narażone na najmniejsze nawet błędy w żywieniu. W okresie tym ma miejsce bardzo intensywny wzrost i rozwój organizmu, który kończy się dojrzałością płciową. Dlatego ważne jest, aby szczególnie w tym okresie zadbać o dobrze zbilansowaną dietę i kształtować prozdrowotne nawyki żywieniowe. Racjonalna dieta w okresie dzieciństwa i młodości jest warunkiem prawidłowego rozwoju i osiągnięcia optymalnej, zaprogramowanej genetycznie budowy ciała, rozwoju intelektualnego i emocjonalnego oraz zdrowia.



Ryc. 1. Piramida żywienia dla młodzieży

Fig. 1. Food pyramid for adolescents

Рис. 1. Пищевая пирамида для молодых людей

Мал. 1. Харчова піраміда для молоді

Zasady prawidłowego żywienia, można przedstawić w formie obrazowej, w postaci piramidy zdrowego żywienia dzieci i młodzieży, która różni się nieco od piramidy przeznaczonej dla osób dorosłych, głównie ze względu na konieczność większego w porównaniu z dorosłymi, spożycia mleka i jego przetworów oraz innych produktów pochodzenia zwierzęcego.

Zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, podstawę wyżywienia, a tym samym podstawę piramidy, powinny stanowić produkty o wysokiej zawartości węglowodanów złożonych, tj. produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe, musli itp.), oraz ziemniaki i nasiona roślin strączkowych. Powinny dominować produkty zbożowe wyprodukowane z mąk gruboziarnistych oraz kasze niełuskane, takie jak kasza gryczana lub jęczmienna.

Produkty te są głównym źródłem energii oraz składników niezbędnych w codziennej diecie, dlatego powinny wchodzić w skład wszystkich posiłków.

Ważna grupa produktów w żywieniu dzieci i młodzieży to mleko i przetwory mleczne, które powinny być spożywane codziennie w ilości 3-4 szklanek. Wskazane jest częściowe zastępowanie mleka napojami fermentowanymi takimi, jak jogurt, kefir, zsiadłe mleko, maślanka oraz serem białym lub serkami homogenizowanymi.

Produktami, których nie może zabraknąć w diecie dzieci i młodzieży, są warzywa i owoce, które powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (zamiast chipsów i słodyczy).

Ze względu na zwiększone zapotrzebowanie młodego organizmu na pełnowartościowe białko w diecie dzieci i młodzieży nie może zabraknąć mięsa, wędlin i ryb. Najmniejsze, w porównaniu z poprzednimi grupami produktów, powinno być spożycie tłuszczu.

Oprócz produktów niezbędnych w żywieniu dzieci i młodzieży są produkty dozwolone, których spożycie powinno być ograniczone i kontrolowane. Do takich produktów należy cukier i słodycze.

Prawidłowo zbilansowana dieta dla młodzieży powinna dostarczać:

- 10-15% energii z białka (2/3 białka (nie mniej niż połowa) powinno pochodzić z produktów zwierzęcych).
- 30% energii z tłuszczu (ograniczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol)
- 55-60% energii z węglowodanów (przede wszystkim węglowodany złożone zawarte w produktach zbożowych z pełnego przemiału, płatkach śniadaniowych, pieczywie pełnoziarnistym i z dodatkiem ziaren, orzechy, oraz warzywa i owoce, cukier powinien być ograniczany gdyż jest źródłem „pustych kalorii”).

Młodzież powinna spożywać co najmniej 4-5 posiłki dziennie z zachowaniem równomiernych przerw między nimi (nie dłuższe niż 4 godziny) i prawidłowym rozkładem energii w ramach poszczególnych posiłków. Z tego powodu przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole:

- 1. Śniadanie: 20-25% energii
- 2. II śniadanie: 15-20% energii
- 3. Obiad: 35-40% energii
- 4. Podwieczorek: 5-10% energii
- 5. Kolacja: 10-15% energii

Nieregularne spożywanie posiłków jest przyczyną otyłości oraz zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia, cukrzycy i miażdżycy.

Między 10 a 17 rokiem życia Światowa Organizacja Zdrowia zaleca podaż białka nieco poniżej 1g/kg m.c.:

- dla 10 latków około 0,82g/kg m.c.
- dla 17 latków około 0,61g/kg m.c.

Tabela I. Zalecenia w zakresie pokrycia potrzeb energetycznych (według norm IŻŻ)*Table I. Recommendations concerning satisfaction of energy demands**(according to the standards by the Institute of Food and Nutrition)**Таблица I. Рекомендации на тему покрытия энергетических потребностей (в соответствии со стандартом Института пищевых продуктов и питания)**Таблиця I. Рекомендації на тему покриття енергетичних потреб**(відповідно до стандарту Інституту харчових продуктів і харчування)*

Grupy ludności	Energia	Białko		Tłuszcze	Węglowodany
	kcal	ogółem (g)	w tym zwierzęce (g)	ogółem (g)	ogółem (g)
Dzieci 7 – 9 lat	2100	65	40	75	290
Chłopcy 10 – 12 lat	2600	75	40	90	370
13 – 15 lat	3000 – 3300	95	50	105 – 115	450 – 455
16 – 20 lat	3200 – 3700	100	50	110 – 125	450 – 545
Dziewczęta 10 – 12 lat	2300	75	40	80	320
13 – 15 lat	2600 – 2800	85	45	85 – 90	365 – 400
16 – 20 lat	2500 - 2700	80	45	85 - 90	355 - 390

Tabela II. Zapotrzebowanie na składniki mineralne dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (według norm IŻŻ)*Table II. Demand for mineral components for children and school adolescents**(according to the standards by the Institute of Food and Nutrition)**Таблица II. Спрос на минеральные вещества для детей и молодежи школьного возраста (в соответствии со стандартом Института пищевых продуктов и питания)**Таблиця II. Попит на мінеральні речовини для дітей і молоді шкільного віку**(відповідно до стандарту Інституту харчових продуктів і харчування)*

Grupy ludności	Składniki mineralne					
	Wapń (g)	Fosfor (g)	Magnez (mg)	Żelazo (mg)	Cynk (mg)	Jod (mg)
Dzieci 7 – 9	0,8	0,8	250	10	10	120
Chłopcy 10 – 12	0,8	1,0	300	12	15	150
13 – 15	1,0	1,2	400	15	15	150
16 – 20	1,0	1,2	400	15	15	150
Dziewczęta 10 – 12	0,8	1,0	300	12	15	150
13 – 15	1,0	1,2	400	15	15	150
16 – 20	1,0	1,2	400	15	15	150

W populacji dzieci i młodzieży, przeciwnie niż w populacji dorosłych, pojadanie między posiłkami może być zjawiskiem pozytywnym i może pomóc zaspokoić potrzeby energetyczne przez cały dzień. W skład pojadania powinny wchodzić owoce, warzywa, przetwory mleczne, nasiona, orzechy i soki. Nie zaleca się natomiast spożywania żywności typu „fast-food”.

Tabela III. Zapotrzebowanie na witaminy dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (według norm IŻŻ)*Table III. Demand for vitamins for children and adolescents at school age (according to the standards by the Institute of Food and Nutrition)**Таблица III. Спрос на витамины для детей и молодежи школьного возраста (в соответствии со стандартом Института пищевых продуктов и питания)**Таблиця III. Попит на вітаміни для дітей і молоді шкільного віку (відповідно до стандарту Інституту харчових продуктів і харчування)*

Grupy ludności	Witaminy									
	A (µg)	D (µg)	E (mg)	C (mg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	PP (mg)	B ₆ (mg)	Folacyna (mg)	B ₁₂ (µg)
Dzieci 7 – 9	700	10	7	45	1,1	1,3	14	1,6	0,3	3,0
Chłopcy 10 – 12	1000	10	8	50	1,3	1,6	17	1,7	0,4	3,0
13 – 15	1000	7,5	10	60	1,5	2,0	20	1,8	0,4	3,0
16 – 20	1000	7,5	10	60	1,6	2,1	21	2,0	0,4	3,0
Dziewczęta 10 – 12	800	10	8	50	1,2	1,4	15	1,7	0,4	3,0
13 – 15	800	7,5	8	60	1,4	1,8	17	1,8	0,4	3,0
16 – 20	800	7,5	8	60	1,4	1,7	17	2,0	0,4	3,0

Tabela IV. Zalecane dzienne racje pokarmowe dla dzieci i młodzieży (wg norm IŻŻ)*Table IV. Recommended daily food portions for children and adolescents (according to the standards by the Institute of Food and Nutrition)**Таблица IV. Рекомендуемый суточный рацион питания для детей и подростков (в соответствии со стандартами Института пищевых продуктов и питания)**Таблиця IV. Рекомендований добовий раціон харчування для дітей та підлітків (відповідно до стандартів Інституту харчових продуктів і харчування)*

Grupa produktów spożywczych	dzieci 7-9 lat	dziewczęta			chłopcy		
		10-12 lat	13-15 lat	16-20 lat	10-12 lat	13-15 lat	16-20 lat
Produkty zbożowe (g)	240	270	300	290	320	360	380
Mleko i produkty mleczne (g)	1050	1050	1100	1100	1050	1150	1150
Jaja (szt.)	¾	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Mięso, wędliny, ryby (g)	85	110	170	165	110	195	215
Masło i śmietana (g)	35	35	35	30	35	40	45
Inne tłuszcze (g)	15	18	15	15	25	25	25
Ziemniaki (g)	300	300	350	350	400	450	500
Warzywa i owoce obfite w witaminę C (g)	230	230	260	230	230	260	280
Warzywa i owoce obfitujące w karoten (g)	140	140	150	140	140	150	150
Inne warzywa i owoce (g)	300	310	330	310	310	330	330
Strączkowe suche (g)	5	5	7	7	5	10	12
Cukier i słodycze (g)	45	50	60	60	55	65	75

CEL BADAŃ

Celem badania była analiza zachowań żywieniowych młodzieży w Polsce w wieku od 12 do 17 lat.

METODYKA

Badaniem objęto uczniów gimnazjów w wieku 12-17 lat oraz ich rodziców. Zgodnie z danymi GUS, liczba uczniów w gimnazjach dla dzieci i młodzieży (z wyłączeniem szkół specjalnych) wynosiła w roku szkolnym 2006/2007 blisko 1,5 miliona (1 494 153).

Liczebność próby określono na poziomie 12 005 osób, co zapewnia dokładność oszacowań z błędem znacznie mniejszym niż 1 punkt procentowy. Powodem ustalenia tak dużej wielkości próby były założenie cele badania, czyli poznanie zwyczajów żywieniowych gimnazjalistów w skali kraju.

Przy doborze jednostek do badań wykorzystano cztery kryteria:

- miejscowość (podział na gimnazjalistów uczących się na wsi i w mieście);
- klasa (pierwsza, druga i trzecia);
- płeć uczniów.

Gimnazja wylosowano w sposób prosty zależny. Przyjęto, że liczba badanych dzieci w jednej szkole powinna wynosić około 30 uczniów. Ta stosunkowo niewielka liczba respondentów przekładała się na większą liczbę wylosowanych szkół, a tym samym dawała szansę na większe terytorialne zróżnicowanie lokalizacji gimnazjów w obrębie kraju.

Podczas realizacji badań napotkano na problemy związane z licznymi brakami odpowiedzi, w związku z czym uzyskano próbę o liczebności, nie jak zakładano 12 005 osób, lecz 9360 osób. Taka liczebność próby oznacza, że maksymalny błąd wynosi tu +/- 1,01 punktu procentowego. Liczba ankiet zwróconych przez rodziców wylosowanych gimnazjalistów była jeszcze mniejsza i wynosiła 6951, chociaż trzeba tu zaznaczyć, że ta liczebność próby pozwala wnioskować z dokładnością +/- 1,17 punktu procentowego.

Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Wyniki badań poddano analizie statystycznej.

WYNIKI BADAŃ

Okolo 3% badanych gimnazjalistów przyznało, że jest wegetarianami. Niemal 70% lubi potrawy słone.

Prawie co trzecie dziecko twierdzi, że kiedyś się odchudzało. Połowa badanych przyznała, że ma kłopoty z nadmierną konsumpcją, a 40% stwierdziło, że obawia się przybrania na wadze.

Wśród gimnazjalistów w Polsce 10,64% jest otyłych, 5,79% ma nadwagę.

Tabela V. Charakterystyka badanej grupy dzieci
Table V. Characteristics of the group of children examined
Таблица V. Характеристика исследуемой группы детей
Таблиця V. Характеристика досліджуваної групи дітей

Cecha socjodemograficzna		% badanych
wiek	12-13 lat	6.00%
	14-15 lat	64.00%
	16-17 lat	30.00%
miejsce zamieszkania	miasto	66.00%
	wieś	34.00%
płeć	mężczyzna	47.00%
	kobieta	53.00%

Tabela VI. Stan odżywienia młodzieży w Polsce
Table VI. Nutritional status of Polish adolescents
Таблица VI. Состояние питания подростков в Польше
Таблиця VI. Стан харчування підлітків у Польщі

Stan odżywienia (według BMI)	% badanej populacji
Niedowaga (BMI<18,9)	8,78%
Waga prawidłowa (BMI 19-25)	74,78%
Nadwaga (BMI 25-30)	5,79%
Otyłość (BMI>30)	10,64%

Produkty spożywane przez młodzież podzielono według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia na pięć grup. Częstość spożycia poszczególnych produktów z podziałem na grupy odnoszące się do piramidy żywienia WHO przedstawia tabela VI.

Stwierdzono, że dieta młodzieży w Polsce jest zbyt bogata w produkty mączne (wysoki indeks glikemiczny), słodczy i tłuszcze zwierzęce, natomiast zbyt uboga w ryby, warzywa i owoce, mleko oraz produkty zawierające probiotyki.

Zaobserwowano odpowiednią częstość spożywania owoców: 94,78% badanych spożywa owoce kilka razy w tygodniu w tym codziennie 63,13%; oraz małą częstość jądania mięsa czerwonego, którego spożycie codzienne deklaruje 6,1% młodzieży, kilka razy w tygodniu spożywa go 42,10% respondentów.

Nieco za mało jest w diecie młodych ludzi warzyw (codziennie spożywa – 53,91% badanych, kilka razy w tygodniu – 37,18% badanych).

Pozytywnie należy ocenić częstość spożycia mięsa czerwonego w stosunku do mięsa białego. Młodzież spożywa codziennie mięso czerwone i białe odpowiednio w 6,1% i 6,79%, natomiast kilka razy w tygodniu odpowiednio 42,10% i 62,70%.

Zdecydowanie negatywne dla oceny diety jest zbyt częste spożywanie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego (codziennie – 66,01%) oraz słodczy (codziennie – 42,29% i kilka razy w tygodniu – 35,87%).

Tabela VII. Częstość spożycia poszczególnych pokarmów przez młodzież w wieku 12-17 lat
Table VII. Frequency of consumption of individual food products by adolescents aged 12-17
Таблица VII. Частота потребления некоторых продуктов молодыми людьми в возрасте 12-17 лет

Таблиця VII. Частота споживання деяких продуктів молодими людьми у віці 12-17 років

produkty	częstość spożycia			
	codziennie	kilka razy w tygodniu	rzadziej niż raz w tygodniu	rzadziej niż raz w miesiącu/wcale
Grupa I				
mięso czerwone	6,1%	42,10%	36,21%	15,59%
mięso białe	6,79%	62,70%	26,19%	4,32
ryby	2,71%	25,92%	55,94%	15,44%
jaja	6,7%	45,80%	40,62%	6,88%
Grupa II				
mleko i jego przetwory	47,78%	34,87%	10,88%	6,46%
jogurt	15,76%	34,99%	26,09%	23,17%
Grupa III				
białe pieczywo, potrawy mączne	74,52%	16,29%	6,04%	3,15%
Grupa IV				
warzywa	53,91%	37,18%	7,33%	1,58%
owoce	63,13%	31,65%	4,54%	0,68%
Grupa V				
tłuszcz zwierzęcy, masło	66,01%	18,51%	8,89%	6,59%
słodycze, ciastka	44,29%	35,87%	16,81%	3,03%

W diecie młodzieży w Polsce jest również zdecydowanie za mało ryb (większość badanych spożywa ryby rzadziej niż raz w tygodniu – 55,94% lub rzadziej niż raz w miesiącu/wcale – 15,44%)

Większość (77%) gimnazjalistów dojada w ciągu dnia. Zwykle spożywane są wtedy: owoce (75%), słodycze (65%), jogurty (53%), oraz ciastka (50%). Część osób (23%) jada nocami, chociaż tylko 8% przyznaje, że robi to co noc lub prawie co noc.

Niespełna 63% dzieci otyłych przyznaje subiektywnie, że ma nadwagę lub otyłość, a 35% z nich uważa, że ich budowa ciała nie odbiega od normy. W grupie respondentów z nadwagą, aż 80% twierdzi, że ich budowa ciała jest zgodna z normą.

Okolo 12% dzieci otyłych/z nadwagą oraz 30% dzieci niedożywionych uważa, że dojadanie w ciągu dnia nie jest niczym złym. Swoją dotychczasowy sposób odżywiania zmieniliby 36% respondentów otyłych, 30% respondentów z nadwagą i 25% respondentów z wagą w normie.

Wśród rodziców dzieci, które uważają, że ich waga jest w normie, 83% twierdzi to samo, 13% uważa, że ich dziecko jest szczupłe a 3%, że ma nadwagę. Okolo 41% rodziców dzieci, które uważają, że mają nadwagę twierdzi, że ich dziecko jest w normie. Zgodnej odpowiedzi udzieliło w tym

przypadku 54% rodziców. Wśród rodziców dzieci deklarujących otyłość 38% twierdzi, że ich dziecko jest w normie, a 40%, że ma nadwagę. Zgodnej odpowiedzi udzieliło w tym przypadku 15% rodziców.

Zmienna „Stan odżywienia” odnosi się do faktycznej wagi dziecka (określonej za pomocą współczynnika Cole'a), a nie do jego opinii na ten temat. Rodzice dzieci niedożywionych najczęściej uważają, że ich dziecko jest szczupłe (56%), lub w normie (32%). 69% rodziców dzieci w normie i 82% rodziców dzieci z nadwagą twierdzi, że waga ich dziecka jest w normie. Wśród rodziców dzieci otyłych udzielono jedynie 2% zgodnych odpowiedzi. Rodzice ci twierdzą najczęściej, że ich dziecko jest w normie (49%) lub, że ma nadwagę (46%).

W opinii 35% i 33% młodzieży, liczba spożywanych dziennie posiłków powinna wynosić odpowiednio 4 i 5. Gimnazjaliści uważają, że ważne jest spożywanie surówek (80% jest tego zdania), że nie należy dojadać w ciągu dnia (60%), a chipsy i coca-cola są niezdrowe (odpowiednio 91% i 84%). Prawie wszystkie dzieci (98%) twierdzą, że należy mieć wagę w normie.

PODSUMOWANIE

Dieta młodzieży w Polsce jest zbyt bogata w produkty mączne, słodkie i tłuszcze zwierzęce, natomiast zbyt uboga w ryby, warzywa i owoce, mleko oraz produkty zawierające probiotyki.

Młodzież powinna przestrzegać poniższych zaleceń żywieniowych:

1. Spożywać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych dziennie,
2. Uwzględniać warzywa w każdym posiłku,
3. Dieta powinna być wzbogacona w owoce,
4. Spożywać od 2 do 4 porcji produktów mlecznych dziennie,
5. Produkty mięsne, ryby, nasiona roślin strączkowych powinny być spożywane w ilości 1-2 porcji dziennie,
6. Większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych,
7. Należy ograniczać słodkie,
8. Zalecane jest ograniczanie spożycia soli kuchennej,
9. Należy unikać spożywania alkoholu,
10. Należy dbać o urozmaicenie diety w produkty z różnych grup.

I. Bojar, A. Wojtyła, P. Biliński, K. Wojtyła

NUTRITIONAL HABITS AMONG POLISH ADOLESCENTS

Summary

Children and adolescents at school-age are most exposed to even the smallest nutritional errors. Therefore, it is important, especially during the period of development, to take care of well-balanced diet and shape health-promoting nutritional habits. A rational diet in childhood and adolescence is the precondition of normal development and obtaining an optimum, genetically conditioned body structure, intellectual and emotional development and health.

The objective of the presented study is analysis of the nutritional behaviours of Polish adolescents aged 12-17.

The study covered junior high school adolescents aged 12-17 and their parents. The research instrument was a questionnaire form. The results of studies were subjected to statistical analysis.

Completed questionnaire forms were obtained from 9,360 schoolchildren and 6,950 parents.

It was noted that the diet of adolescents in Poland is too rich in flour products (high glycemic index), sweets and animal fats, while it is too low in fish, fruits and products containing probiotics.

Among Polish junior high school adolescents, 10.64% are obese and 5.79% overweight.

Parents of the schoolchildren in the study not always objectively evaluate their nutritional status. Only 2% of parents of obese children provided compliant replies. These parents most often mentioned that their child had normal weight (49%) or is overweight (46%).

Further education is necessary concerning adequate nutritional behaviours among children and adolescents in Poland.

И. Бояр, А. Войтыла, П. Билиньски, К. Войтыла

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ПОЛЬШЕ

Аннотация

Дети и молодежь школьного возраста являются наиболее уязвимыми по отношению к малейшим ошибкам в питании. Поэтому, важной является, особенно в период развития, хорошо сбалансированная диета и формирование здоровых навыков питания. Сбалансированное питание в детском и подростковом возрасте является необходимым условием для нормального развития и достижения оптимальной, генетически запрограммированной формулы тела, интеллектуального и эмоционального развития и здоровья.

Целью данного исследования является анализ привычек питания молодых людей в возрасте 12-17 лет в Польше.

Исследование обхватило учеников гимназий в возрасте 12-17 лет и их родителей. Инструментом исследования была анкета. Результаты были статистически проанализированы.

Получено 9360 правильно выполненных анкет от учеников и 6950 от родителей.

Было установлено, что диета молодых людей в Польше слишком богата мучными изделиями (с высоким гликемическим индексом), сладости и животные жиры, и слишком мало рыбы, овощей и фруктов, молока и продуктов, содержащих пробиотики.

Среди учеников гимназий в Польше, 10,64% страдают ожирением, 5,79% имеют избыточный вес.

Родители детей не всегда объективно оценивают состояние их питания. Среди родителей детей, страдающих ожирением, было только 2% совместимых ответов. Эти родители часто считают, что их дети имеют нормальный (49%) или избыточный вес (46%).

Необходимо продолжать обучение на тему правильных привычек питания у детей и молодежи в Польше.

I. Bojar, A. Wojtyła, P. Biliński, K. Wojtyła

ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ МОЛОДІ В ПОЛЬЩІ

Анотація

Діти та молодь шкільного віку є найбільш уразливими по відношенню до найменших помилок в харчуванні. Тому, особливо важливою в період розвитку є добре збалансована дієта і формування здорових навичок харчування. Збалансоване харчування в дитячому та підлітковому віці є необхідною умовою для нормального розвитку і досягнення оптимальної, генетично запрограмованої формули тіла, інтелектуального та емоційного розвитку і здоров'я.

Метою даного дослідження є аналіз звичок харчування молоді у віці 12-17 років у Польщі.

Дослідження охопило учнів гімназій у віці 12-17 років та їх батьків. Інструментом дослідження була анкета. Результати були статистично проаналізовані.

Отримано 9360 правильно виконаних анкет від студентів і 6950 від батьків.

Було встановлено, що дієта молодих людей у Польщі дуже багата борошніаними виробами (з високим глікемічним індексом), солодощами та тваринними жирами, і занадто мало риби, овочів і фруктів, молока та продуктів, що містять пробіотики.

Серед учнів гімназій у Польщі, 10,64% страждають ожирінням, 5,79% мають надлишкову вагу.

Батьки дітей не завжди об'єктивно оцінюють стан їхнього харчування. Серед батьків дітей, що страждають ожирінням, було тільки 2% сумісних відповідей. Батьки часто вважають, що їхні діти мають нормальну (49%) або надмірну вагу (46%).

Необхідно продовжувати навчання на тему правильних звичок харчування у дітей та молоді в Польщі.

PIŚMIENNICTWO

1. Bryl W, Hoffmann K, Miczke A, Pupek-Musialik D.: Otyłość w młodym wieku – epidemiologia, konsekwencje zdrowotne, konieczność prewencji. *Przewodnik Lekarza*, 2006, 9, 91-95.

2. Charzewska J.: Identyfikacja grup ryzyka niewłaściwego stanu odżywienia. *Nowiny Lekarskie*, 2005, 74, 518-521.

3. Ciborowska H, Rudnicka A.: *Dietetyka-Żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2000.

4. Hasik J, Gawęcki J.: *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*, Wydawnictwa Naukowe PWN-Warszawa 2000.

5. HEALTHY FOOD AND NUTRITION FOR WOMEN AND THEIR FAMILIES. Training Course for Health Professionals. WHO. Regional Office For Europe. Regional Office For Unicef. Geneva, Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States and the Baltics.

6. Huk-Wieliczuk E, Wdowiak L. State of health of adolescents in eastern regions of Poland. Podlasie region child. *Ann Agric Environ Med*. 2006, 13 (1), 39-43.

7. Jarosz M, Buhak-Jachymczyk B. (red.): *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008.

8. Jarosz M, Wolnicka K, Rychlik E. i in.: *Żywienie zbiorowe i aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w szkołach w Polsce*. W: M. Jarosz (red.).

9. POL-HEALTH. Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków (1960-2005). Warszawa, IŻŻ, 2006.

10. Respondek W, Jarosz M.: *Jakie czynniki wpływają na rozwój nadwagi i otyłości?* W: M. Jarosz, L. Kłosiewicz-Latoszek (red.): *Otyłość. Zapobieganie i leczenie*. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2006, 25-36.

11. Szadkowska A, Bodalski J.: *Otyłość u dzieci i młodzieży*. Przewodnik Lekarza 2003, 6, 9, 54-58.

12. Szotowa W, Wachnik Z, Weker H.: *Żywienie dzieci zdrowych*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 1996-97.

13. Szponar L, Ciok J. *Suplementacja a zdrowie człowieka*. Warszawa, IŻŻ, 2005.

14. WHO Report on the Consultation: Development of a WHO global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation. Copenhagen, 2003.

15. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, WHO, 2003.

Data otrzymania: 16. 01. 2010 r.

Adres Autorów: dr Iwona Bojar, 20-090 Lublin, ul. Jaczewskiego 2, Instytut Medycyny Wsi im. W. Chodźki.