

WYSTĘPOWANIE ZWYCZAJU POJADANIA MIĘDZY POSIŁKAMI WŚRÓD MŁODZIEŻY W WIEKU 13-15 LAT I JEGO UWARUNKOWANIA

Marzena Jeżewska-Zychowicz

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Streszczenie. Celem badania ankietowego przeprowadzonego jesienią 2003 roku wśród 449 uczniów w wieku 13-15 lat była ocena częstotliwości występowania zwyczaju pojadania między posiłkami, charakterystyka produktów żywnościowych spożywanych w formie pojadania oraz czynników sprzyjających występowaniu tego zwyczaju. Zwyczaj pojadania między posiłkami był charakterystyczny dla ponad 90% badanych, przy czym najczęściej osób, jako pojadaną żywność, wskazywało słodczyce. Więcej dziewcząt niż chłopców pojadało owoce, wyroby czekoladowe, cukierki i lizaki; odwrotną zależność zaobserwowano w wypadku pączków i bułek drożdżowych. Większej liczbie spożywanych posiłków towarzyszyło częstsze występowanie zwyczaju pojadania.

Słowa kluczowe: zwyczaje żywieniowe, pojadanie, młodzież

WSTĘP

Sposób żywienia młodzieży charakteryzuje się występowaniem wielu nieprawidłowości, w tym między innymi zbyt małą częstotliwością spożywania warzyw, ciemnego pieczywa oraz mleka [Rogalska-Niedźwiedz i in. 1994, Hamułka 1998, Gronowska-Senger i in. 1998], a także zbyt częstym spożywaniem produktów nie sprzyjających zdrowiu, w tym słodczych, potraw typu fast-food oraz słodzonych napojów gazowanych [Komosińska i in. 2001]. Ponadto stosunkowo często odnotowywany jest zwyczaj nie spożywania pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w trakcie pobytu w szkole [Woynarowska i in. 1992, Stopnicka i Szamrej 2001, Komosińska i in. 2001, Hamułka i in. 2000]. Jednym z nieprawidłowych zachowań żywieniowych jest także pojadanie między posiłkami głównymi, a zwłaszcza w sytuacji, gdy spożywane są produkty nie sprzyjające zdrowiu.

Wiedza o częstotliwości i typie spożywanych posiłków nie jest wystarczająca. Zmianom stylu życia Polaków towarzyszą istotne zmiany w sferze żywieniowej, wśród

których należy wymienić coraz częstsze występowania tzw. obiadokolacji, czyli tradycyjnego obiadu spożywanego w dotychczasowej porze kolacji, zmniejszanie się liczby osób spożywających podwieczerek. Zmiany w modelu żywienia wymagają bardzo jednoznacznego zdefiniowania sytuacji związanych ze spożywaniem żywności, z uwzględnieniem stopnia złożoności struktury spożywanych posiłków i produktów. Żywność, której spożywanie określa się jako „pojadanie” stanowią najprostsze pod względem złożoności produkty (np. jabłko lub baton – spożywane z napojem lub bez), a także napoje spożywane pojedynczo [Charzewska i in. 2003].

Częstość występowania pojadania oraz rodzaj żywności spożywanej w takiej formie ma istotny wpływ na ocenę sposobu odżywiania. Wyniki badań wskazują na wystąpienie korzystnych metabolicznych efektów po częściej spożywanych posiłkach o mniejszej objętości [cyt. za Charzewska i in. 2003], ale jednocześnie brak kontroli objętości spożywanej żywności może doprowadzić do dostarczenia organizmowi nadmiernych ilości energii, a w rezultacie do powstania nadwagi i otyłości.

Celem badania była ocena częstotliwości występowania zwyczaju pojadania między posiłkami wśród młodzieży w wieku 13-15 lat, charakterystyka produktów żywnościowych spożywanych w formie pojadania oraz czynników sprzyjających występowaniu tego zwyczaju.

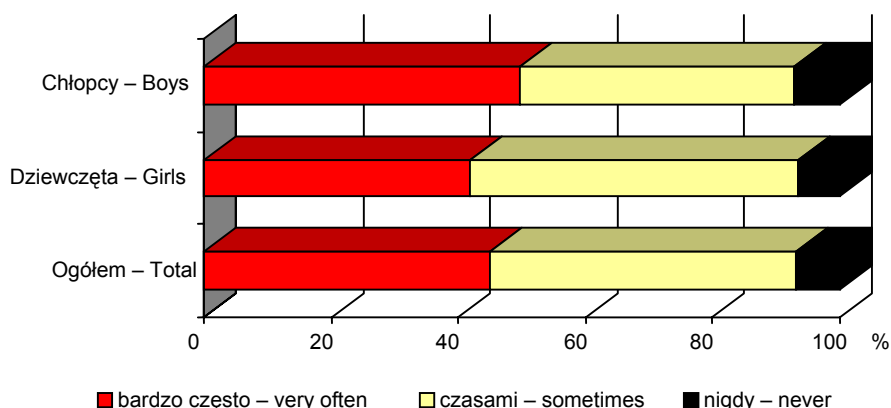
MATERIAŁ I METODY

Aby zrealizować cel badawczy, jesienią 2003 roku przeprowadzono badanie ankietowe wśród 449 uczniów publicznych gimnazjów z Warszawy (61,7%) i gminy Garwolin (38,3%). Częstotliwość pojadania pomiędzy posiłkami została w kwestionariuszu określona jako: bardzo często, często oraz nigdy. Uczniowie wskazywali ponadto produkty, które spożywali między posiłkami. Opracowania zebranego materiału empirycznego dokonano posługując się analizą częstości, tabelami krzyżowym oraz testem niezależności χ^2 .

Wśród osób biorących udział w badaniu 58,4% stanowiły dziewczęta i 41,6% chłopcy. 24,5% stanowili uczniowie klas I, 42,3% – uczniowie klas II, a 33,2% – klas III. Uczestnicy badania najczęściej reprezentowali rodziny, w których matki miały wyższe wykształcenie (40,5%), natomiast ojcowie wykształcenie zawodowe i niższe (37,7%). Najliczniej reprezentowane były rodziny 4-osobowe (40,2%) i 5-osobowe (26,8%), a ponadto rodziny z jednym dzieckiem (46,6%), a następnie z dwójką dzieci (35,0%). Wśród badanych 36,7% stanowiły osoby charakteryzujące się wskaźnikiem Body Mass Index poniżej 18,4 kg/m² (niedobór energii), dla 60,3% badanych wskaźnik BMI mieścił się w przedziale 18,5-24,9 kg/m² (zakres normy), a tylko 3,0% badanych charakteryzowało się różnym stopniem otyłości (BMI powyżej 25,0 kg/m²) [Ferro-Luzzi i in. 1992].

WYNIKI

Ponad 2/5 badanych (45,1%) deklarowało, że bardzo często pojada między posiłkami, a tylko 6,8% respondentów nigdy nie spożywało żywności między posiłkami głównymi (rys. 1).



Rys. 1. Występowanie zwyczaju pojadania między posiłkami z uwzględnieniem płci badanych

Fig. 1. Occurrence of snacking habits with regard to respondents' sex

O pojadaniu między posiłkami informowało więcej dziewcząt niż chłopców, ale jednocześnie w wypadku występowania zwyczaju pojadania więcej chłopców odpowiedziało, że pojada między posiłkami „bardzo często” (rys. 1). Różnice w częstotliwości pojadania między posiłkami wśród dziewcząt i chłopców nie miały charakteru różnic istotnych statystycznie. Również w wypadku pozostałych zmiennych opisujących badaną populację, tj. miejsca zamieszkania, wykształcenia rodziców, posiadania tzw. kieszonek, liczby osób i dzieci w rodzinie oraz subiektywnej oceny sytuacji finansowej rodziny, nie stwierdzono istotnych statystycznie zależności z występowaniem zwyczaju pojadania. Warto jednak zauważyć, że więcej osób ze środowiska wiejskiego (9,4%), w porównaniu z respondentami ze środowiska miejskiego (5,1%), informowało, że „nigdy” nie pojada, także więcej osób z Warszawy (48,5%) niż ze środowiska wiejskiego (39,8%) informowało o „bardzo częstym” pojadaniu.

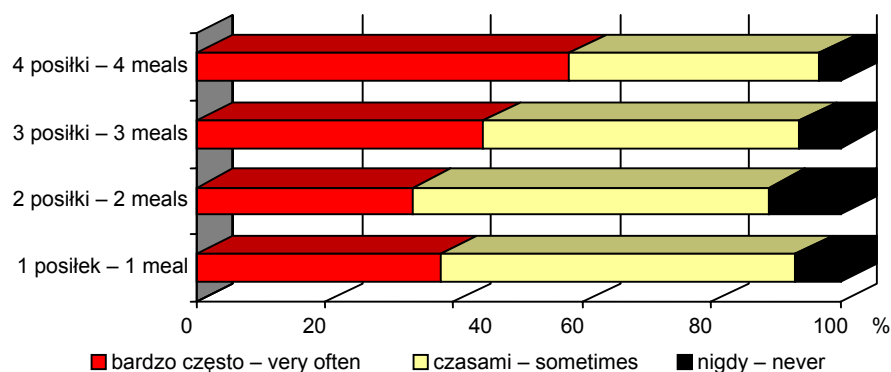
Z przeprowadzonej analizy statystycznej wynika, że wskazania dotyczące częstotliwości pojadania między posiłkami były istotnie statystycznie ($p = 0,013$) skorelowane z liczbą spożywanych posiłków głównych (tj. śniadanie, II śniadanie, obiad i kolacja). Im więcej głównych posiłków spożywali respondenci, tym więcej było wskazań „pojadam bardzo często” i jednocześnie najmniej osób spożywających cztery główne posiłki informowało, że nigdy nie pojada (rys. 2).

Częstotliwość pojadania zależała istotnie statystycznie od regularnego spożywania II śniadania ($p = 0,036$) i kolacji ($p = 0,000$) (rys. 3).

Większej regularności spożywania II śniadania i kolacji towarzyszyły wskazania informujące o częstszym pojadaniu.

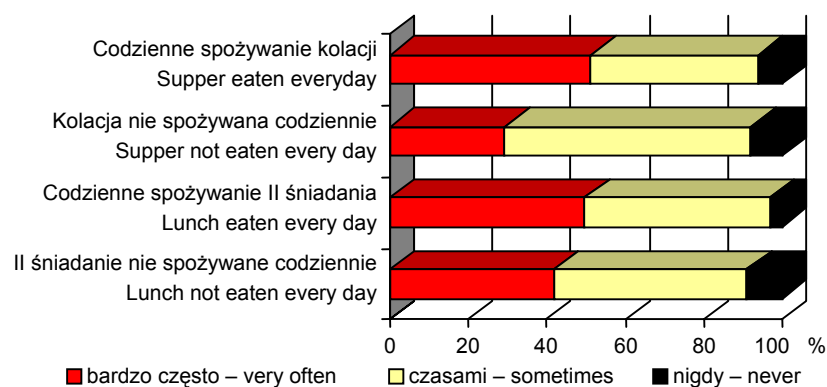
Częstsze występowanie zwyczaju pojadania było skorelowane ze stopniem zaspokojenia normy na energię ($p = 0,002$). Im wyższy był stopień zaspokojenia normy na energię tym więcej osób informowało o „bardzo częstym” pojadaniu (rys. 4), co pozwala na stwierdzenie, że żywność spożywana w formie pojadania jest istotnym źródłem energii.

Nie stwierdzono występowania istotnej statystycznie zależności między wskaźnikiem BMI opisującym stan odżywienia badanych i występowaniem zwyczaju pojadania.



Rys. 2. Występowanie zwyczaju pojadania między posiłkami z uwzględnieniem liczby spożywanych posiłków głównych

Fig. 2. Occurrence of snacking habit with regard to the number of eaten main meals



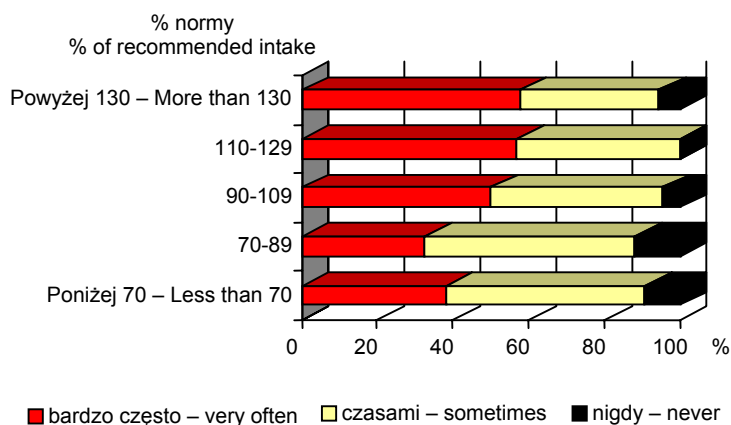
Rys. 3. Występowanie zwyczaju pojadania między posiłkami z uwzględnieniem częstotliwości spożywania II śniadania i kolacji

Fig. 3. Occurrence of snacking habits in regard to frequency of eating lunch and supper

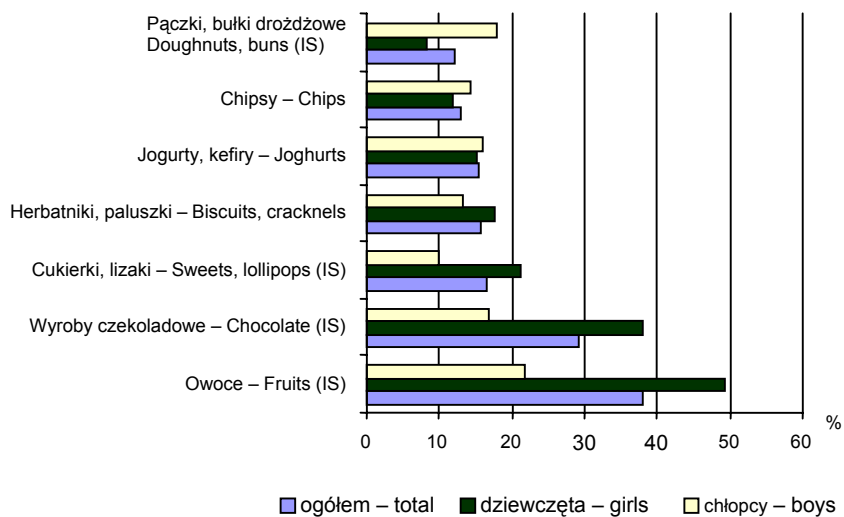
Wśród produktów najczęściej spożywanych pomiędzy posiłkami zdecydowanie najczęściej badanych wskazywało owoce (37,9% osób, które deklarowały pojadanie między posiłkami), przy czym istotnie statystycznie więcej dziewcząt (49,4%) niż chłopców (21,8%) wskazywało owoce ($p = 0,000$) (rys. 5).

Miejsce zamieszkania respondentów w sposób istotny statystycznie różnicowało wskazania dotyczące pojadania herbatników, paluszków etc. (rys. 6).

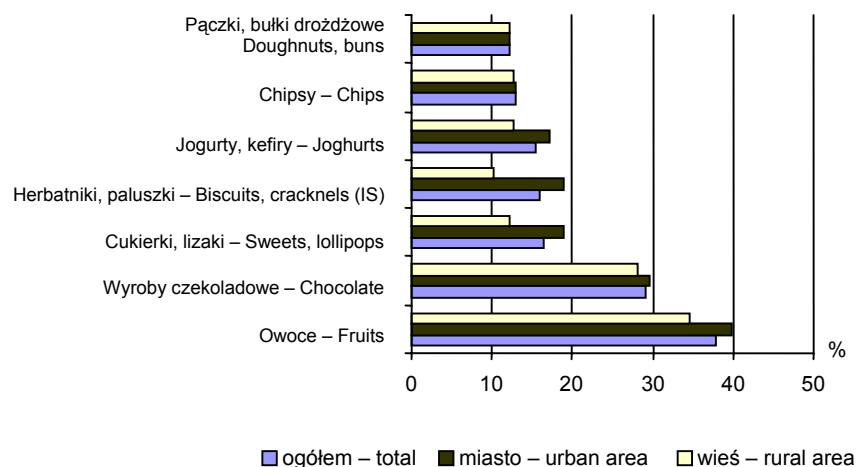
Owoce były wskazywane jako pojadana żywność przez większą liczbę osób charakteryzujących się niższym stopniem realizacji normy na energię (38,1% badanych z realizacją normy poniżej 70% wskazało „bardzo często”, podczas gdy ta odpowiedź charakteryzowała 57,7% badanych, u których stwierdzono realizację normy na energię powyżej 130%; $p = 0,015$). Natomiast odwrotną sytuację zaobserwowano w wypadku pojadania herbatników i paluszków (odpowiednio: 6,6% i 20,0%; $p = 0,038$) oraz pączków i bułek drożdżowych (odpowiednio: 5,5% i 24,0%; $p = 0,020$).



Rys. 4. Występowanie zwyczaju pojadania między posiłkami z uwzględnieniem stopnia zaspokojenia normy na energię
 Fig. 4. Occurrence of snacking habits in regard to percentage of recommended intake of energy



Rys. 5. Produkty i grupy produktów żywnościowych najczęściej pojadane przez badaną młodzież z uwzględnieniem płci (IS – zależność istotna statystycznie przy poziomie istotności < 0,05)
 Fig. 5. Food eaten most often as snacks in regard to respondents' sex (IS – statistically significant correlation, significance level < 0.05)



Rys. 6. Produkty i grupy produktów żywnościowych najczęściej pojadane przez badaną młodzież z uwzględnieniem miejsca zamieszkania (IS – zależność istotna statystycznie przy poziomie istotności $< 0,05$)

Fig. 6. Food eaten most often as snacks in regard to place of respondents' residence (IS – statistically significant correlation, significance level < 0.05)

Przynależność do klasy istotnie statystycznie różnicowała wskazania dotyczące spożywania wyrobów czekoladowych między posiłkami ($p = 0,038$) oraz cukierków i lizaków ($p = 0,014$). Większy odsetek uczniów klas III (37,1%) niż pozostałych (ok. 25,0%) informował o zwyczaju pojadania wyrobów czekoladowych. Cukierki i lizaki były wskazywane przez większy odsetek uczniów klas I (25,2%) niż klas II (15,3%) i klas III (11,4%). Im wyższy był poziom wykształcenia matki, tym więcej respondentów informowało o pojadaniu owoców ($p = 0,033$). Ponad 2/5 uczniów, których matki miały wykształcenie wyższe (43,9%) informowało o spożywaniu owoców między posiłkami. Uczniowie, których matki miały wykształcenie średnie rzadziej deklarowali spożywanie owoców – 38,2% badanych, a w przypadku kobiet posiadających wykształcenie zawodowe lub niższe niż zawodowe – 28,9% badanych.

DYSKUSJA

Z przeprowadzonej analizy wynika, że zwyczaj pojadania pomiędzy posiłkami był bardzo popularny wśród badanej młodzieży, co potwierdzają wyniki innych badań [Komosińska i in. 2001, Łyszkowska 2002]. Zwyczaj pojadania między posiłkami nie musi być uznany za szkodliwy czy nieprawidłowy, zwłaszcza w sytuacji, gdy rozkład zajęć w ciągu dnia uniemożliwia spożywanie posiłków o określonej porze. Jednak w sytuacji, gdy znaczący udział wśród żywności spożywanej między posiłkami głównymi mają słodkie oraz żywność typu fast food, a więc żywność zaspokajająca przede wszystkim potrzeby energetyczne organizmu, należy postrzegać ten zwyczaj w kategoriach nieprawidłowości czy szkodliwości dla zdrowia. W badanej populacji wśród produktów spożywanych między posiłkami wymieniane były owoce i nabiał, czyli te pro-

dukty, których niedostatek stwierdza się w diecie młodych osób [Rogalska-Niedźwiedz i in. 1994, Gronowska-Senger i in. 1998]. Niepokojące są natomiast wskazania dotyczące częstego spożywania w przerwach między posiłkami głównymi różnych słodczy. Z jednej strony przyczyna spożywania słodczy w formie pojadania wynika z dużej częstotliwości spożywania słodczy w ogóle, tj. cukierków, czekolady, ciastek i ciasta wśród młodzieży, co wykazały m.in. badania Komosińskiej i in. [2001]. Z drugiej zaś strony łatwy dostęp do słodczy, także na terenie szkoły, ich trwałość i łatwość przenoszenia sprzyja wykorzystaniu tej grupy produktów w formie przekąsek między posiłkami.

Zwyczaj pojadania był bardziej charakterystyczny dla osób, które spożywały większą liczbę posiłków w ciągu dnia, co jest rezultatem zaskakującym. Wydaje się, że większa częstotliwość i regularność spożywania posiłków głównych powinna ograniczać występowanie zwyczaju pojadania, ze względu na pełniejsze zaspokojenie potrzeb organizmu. Brak takiej zależności można tłumaczyć dużą rolą przyzwyczajęń i upodobań smakowych w warunkowaniu zachowań żywieniowych. Występowaniu zwyczaju pojadania towarzyszył wyższy stopień realizacji normy na energię, co potwierdza stwierdzone w literaturze zagrożenie wynikające z wysokiej zawartości energetycznej pojadanych produktów. Niemniej jednak zwyczaj pojadania nie wykazał istotnej statystycznie zależności ze wskaźnikiem BMI, co oznacza, że niewykazany został wśród badanej młodzieży związek między pojadaniem a występowaniem nadwagi i otyłości.

PODSUMOWANIE

1. Zwyczaj pojadania między posiłkami był charakterystyczny dla badanej populacji, przy czym wśród spożywanych produktów żywnościowych słodczy były wskazywane przez największy odsetek respondentów.

2. Płeć w niewielkim stopniu różnicowała występowanie zwyczaju pojadania oraz rodzaj spożywanych produktów. Więcej dziewcząt niż chłopców spożywało owoce, wyroby czekoladowe, cukierki i lizaki; odwrotną zależność zaobserwowano w wypadku pączków i bułek drożdżowych.

3. Liczba spożywanych w ciągu dnia posiłków głównych oraz stopień realizacji normy na energię istotnie statystycznie korelował z występowaniem zwyczaju pojadania, przy czym zarówno większej liczbie spożywanych posiłków, jak również lepszej realizacji normy na energię towarzyszyło częstsze występowanie zwyczaju pojadania.

PIŚMIENNICTWO

- Charzewska J., Wajszczyk B., Chabros E., Rogalska-Niedźwiedz M., Chwojnowska Z., 2003. Aspekty zdrowotne częstości spożywania posiłków – nowe spojrzenie na tradycyjne zwyczaje. *Żyw. Człow. Metab.* 30, 1/2, 68.
- Ferro-Luzzi A., Sette S., Franklin S., James W.P.T., 1992. A simplified approach of assessing adult chronic energy deficiency. *Eur. J. Clin. Nutr.* 46, 173.
- Gronowska-Senger A., Drywień M., Hamułka J., 1998. Analiza stanu odżywienia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym w oparciu o istniejące piśmiennictwo z lat 1980 – 1995. *Rocz. PZH* 49, 377.

- Hamułka J., 1998. Najczęściej spotykane nieprawidłowości w żywieniu dzieci w wieku szkolnym. *Nowa Medycyna* 5, 21.
- Hamułka J., Gronowska-Senger A., Witkowska K., 2000. Częstość spożywania i wartość energetyczna śniadań uczniów wybranych szkół podstawowych w Warszawie. *Rocz. PZH* 3, 279.
- Komosińska K., Woynarowska B., Mazur J., 2001. Zachowania zdrowotne związane z żywieniem u młodzieży szkolnej w Polsce w latach 1990-1998. *Żyw. Człow. Metab.* 28, 1, 17.
- Lyszkowska D., 2002. Znaczenie edukacji szkolnej w kształtowaniu świadomości żywieniowej uczniów gimnazjów. *Maszyn. Pr. Mag. SGGW*, Warszawa.
- Rogalska-Niedźwiedz M., Charzewska J., Chwojnowska Z., 1994. Spożycie mleka i serów przez młodzież – w opinii rodziców. *Żyw. Człow. Metab.* 21, 2, 124.
- Stopnicka B., Szamrej I.K., 2001. Ocena jakości indywidualnego żywienia dzieci i młodzieży szkół ponadpodstawowych i młodzieży akademickiej województwa podlaskiego na przestrzeni lat 1996-2000. *Żyw. Człow. Metab. Supl.* 28, 2, 562.
- Woynarowska B., Szotowa W., Szponar L., 1992. Śniadania szkolne dla wszystkich uczniów w Polsce. Ministerstwo Edukacji Narodowej, Instytut Matki i Dziecka, Instytut Żywności i Żywienia, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Warszawa.

OCCURRENCE OF SNACKING HABIT AMONG ADOLESCENTS AGED 13-15 YEARS AND ITS DETERMINANTS

Abstract. The aim of the questionnaire survey undertaken in autumn 2003 among 449 pupils aged 13-15 was to assess the frequency of occurrence of snacking, to describe food eaten as snacks and to define factors determining snacking habit. Snacking habit occurred among more than 90% of the respondents. Sweets were indicated by the greatest number of population as snacks. More girls than boys ate fruits, chocolate, candies and lollipops for snacking. Simultaneously more boys than girls consumed doughnuts and buns. The greater number of main meals was associated with more frequent consumption of snacks.

Key words: food habits, snacking habit, adolescents

Zaakceptowano do druku – Accepted for print: 15.03.2004 r.

Do cytowania - For citation: 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), 167-174.