

WPLYW ŚRODOWISKA RODZINNEGO NA ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ (NA PRZYKŁADZIE ŚRODOWISKA WARSZAWSKIEGO)

Katarzyna Michalak

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Streszczenie. Przeprowadzone badania empiryczne oraz podjęte studia literaturowe miały na celu określenie wpływu środowiska rodzinnego na wybrane zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej pochodzącej z Warszawy. Badanie przeprowadzono wśród 131 gimnazjalistów i 79 matek uczniów za pomocą metody ankietowej. Analizy statystyczne wykonano testem niezależności χ^2 przy określonym poziomie istotności ($p < 0,05$). W pracy została podjęta próba określenia wpływu wybranych cech charakteryzujących środowisko rodzinne (wykształcenie i aktywność zawodowa rodziców, ocena sytuacji finansowej rodziny, liczba osób w rodzinie) na niektóre zachowania żywieniowe młodzieży. Analiza zebranych danych potwierdziła, iż zachowania żywieniowe młodzieży istotnie zależą od cech środowiska rodzinnego. Szczególnie wykształcenie matek oraz ocena sytuacji finansowej rodziny istotnie statystycznie korelowały z zachowaniami żywieniowymi młodzieży. Badania dowiodły także, że w sposobie żywienia nastolatków występuje wiele nieprawidłowości.

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, środowisko rodzinne, cechy demograficzno-społeczne

WSTĘP

Zachowania żywieniowe w dużym stopniu są warunkowane cechami środowiska, w którym żyje człowiek, a przede wszystkim rodzajem środowiska społecznego. W przypadku dzieci i młodzieży zachowania te istotnie zależą od środowiska rodzinnego, wyrażonego m.in. poziomem wykształcenia rodziców, ich aktywnością zawodową, a także liczbą osób w rodzinie czy sytuacją finansową rodziny. Warto zaznaczyć, że zachowania żywieniowe są następstwem wzorów kulturowych charakteryzujących daną rodzinę, takich jak: sposób i miejsce spożywania posiłków, tradycje, organizacja żywienia, metody przekazywania wiedzy o żywności, kształtowanie umiejętności w sferze żywieniowej.

Adres do korespondencji – Corresponding author: Katarzyna Michalak, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wydział Ekonomiczno-Rolniczy, Katedra Polityki Agrarnej i Marketingu, ul. Nowoursynowska 166, 02-787 Warszawa, e-mail: michalak_katarzyna@wp.pl

Ważnym środowiskiem wychowawczym, w którym kształtowane są zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży, jest również szkoła, w której uczniowie są poddawani olbrzymiej różnorodności oddziaływań, wartości i opinii. W tej sytuacji szkoła powinna być, obok rodziny, odpowiedzialna za kształtowanie właściwych postaw wobec żywności.

W artykule zaprezentowano wyniki badań empirycznych nad zachowaniami żywieniowymi młodzieży. Celem podjętych badań była analiza wpływu środowiska rodzinnego na zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej pochodzącej z Warszawy. Powodem wyboru tematu było małe zainteresowanie tą problematyką w dotychczasowych badaniach i literaturze. W artykule podjęto próbę określenia zależności między płcią oraz wiekiem młodzieży i ich zachowaniami żywieniowymi, ponadto ocenie poddano relacje między takimi cechami rodziny, jak wykształcenie i aktywność zawodowa rodziców oraz sytuacja finansowa rodziny i zachowaniami żywieniowymi młodzieży reprezentującej poszczególne typy rodzin.

MATERIAŁ I METODYKA

Wykorzystany materiał obejmuje informacje wtórne, pochodzące z literatury krajowej i zagranicznej, oraz informacje pierwotne, uzyskane w badaniu empirycznym. Badanie ankietowe przeprowadzono wiosną 2003 r. w warszawskim gimnazjum im. Księżnej Izabeli Czartoryskiej. Próba została dobrana w sposób celowy, dlatego też uzyskane wyniki nie mogą być odniesione do populacji ogólnej.

W badaniu wzięło udział 131 gimnazjalistów z klas I, II i III oraz 79 matek uczniów uczestniczących w badaniu. Uczniowie wypełniali kwestionariusze samodzielnie, w systemie audytoryjnym, pod nadzorem osoby przeprowadzającej badanie, w ciągu jednej godziny lekcyjnej. Kwestionariusze przeznaczone dla matek uczniowie uczestniczący w badaniu zabierali do domu i w ciągu dwóch kolejnych dni przynosili wypełnione ankiety. Zwrotność ankiet przeznaczonych dla matek wyniosła 76,5%.

W ramach badań ocenie poddano:

- liczbę i częstotliwość spożywanych posiłków oraz częstotliwość spożywania wybranych grup produktów żywnościowych;
- częstotliwość korzystania z oferty wybranych zakładów gastronomicznych;
- organizację sfery żywieniowej, czyli planowanie zakupów żywnościowych oraz zakupy żywności, a także planowanie i przygotowywanie posiłków;
- środowisko rodzinne, w tym występowanie zwyczaju gościnności oraz wybranych zwyczajów żywieniowych.

Analizie i ocenie poddano również:

- związek między płcią oraz wiekiem badanej młodzieży a jej zachowaniami żywieniowymi;
- zależność między poziomem wykształcenia i aktywnością zawodową rodziców a zachowaniami żywieniowymi młodzieży;
- zależność między sytuacją finansową rodziny oraz liczbą osób w rodzinie a zachowaniami żywieniowymi młodzieży.

W opracowywaniu wyników posłużono się programem komputerowym Microsoft Excel oraz programem statystycznym Statgraphics 4.0. W analizach wykorzystano test niezależności χ^2 oraz analizę częstości. Istotność różnic testowano na poziomie ufności 0,05.

WYNIKI BADAŃ I DYSKUSJA

Dzieci i młodzież zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia powinny spożywać regularnie 5 posiłków w ciągu dnia z częstotliwością nie większą niż co 4 godziny. Zbyt długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, obniżają zdolność koncentracji, ograniczają aktywność psychofizyczną, pogarszają nastrój i samopoczucie, a to z kolei wpływa negatywnie na efektywność w nauce [Gawęcki i Hryniewiecki 2004, Ziemiański i in. 1998]. Tymczasem liczne wyniki badań wskazują na nieregularne spożywanie głównych posiłków przez znaczną część młodzieży [Hamulka i in. 2000, Ilow i in. 1998, 1999, Kollajtis-Dołowy i in. 2003, Woynarowska i Mazur 2000].

Z analizy wyników badań własnych wynika, że blisko połowa badanej młodzieży spożywała 3 i mniej posiłków w ciągu dnia, nieco mniejsza liczba gimnazjalistów informowała o spożywaniu 4 posiłków dziennie (42,7%). Analiza wykazała również, że liczba spożywanych posiłków istotnie statystycznie korelowała z wykształceniem matek, co znalazło potwierdzenie w badaniach Suligi [2003]. Z obu badań wynika, że im wyższe było wykształcenie kobiet, tym większą liczbę posiłków spożywała młodzież.

Dość powszechnym błędem żywieniowym wśród młodzieży jest niedocenicanie pierwszego i drugiego śniadania oraz traktowanie ich jako posiłki mało istotne [Hamulka i in. 2002, Kunachowicz i in. 2000]. Biorąc pod uwagę średnią ocen szkolnych, największą grupę uczniów uzyskujących najslabsze wyniki w nauce stanowiły dzieci niespożywające śniadań. Fakt ten potwierdzają wyniki badań innych autorów, informujące, iż uczucie głodu i pragnienia w czasie pobytu w szkole obniża zdolności poznawcze uczniów [Simeon i Grantham 1989, Suliga 2003]. Z przeprowadzonej analizy wyników badań własnych wynika także niezadowalająca częstotliwość spożywania drugich śniadań (blisko 1/5 ogółu badanych nigdy nie spożywało tego posiłku). Na zabieranie drugiego śniadania do szkoły istotny statystycznie wpływ miała (wg subiektywnej oceny matek) sytuacja finansowa rodziny. Znalazło to potwierdzenie w badaniach Kollajtis-Dołowy i in. [2003], w których stwierdzono, iż częstotliwość spożywania drugich śniadań istotnie zależy od warunków materialnych rodziny.

Powszechnym a zarazem negatywnym zjawiskiem wśród nastolatków jest pojadanie między posiłkami. Do najczęściej wymienianych produktów żywnościowych pojadanych między posiłkami młodzież zalicza: słodycze, słodzone napoje gazowane, chipsy i inne produkty typu „snack” bogate w cukier i tłuszcz [Jeżewska-Zychowicz 2004, Kubik i in. 2005]. Z przeprowadzonej analizy badań własnych wynika, że zwyczaj pojadania między posiłkami jest bardzo popularny wśród badanej młodzieży, co potwierdzają wyniki wielu innych badań. Wykształcenie matek oraz aktywność zawodowa ojców istotnie statystycznie korelowała z występowaniem tego zwyczaju. Młodzież, której matki legitymowały się wyższym wykształceniem częściej deklarowała, że pojada między posiłkami. Podobnie większy odsetek młodzieży, której ojcowie zatrudnieni byli na stanowiskach pracowników umysłowych deklarował, że pojada między posiłkami.

Analiza spożycia poszczególnych produktów żywnościowych przez badaną młodzież wskazuje na to, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta spożywają w niewystarczającej ilości mleko i przetwory mleczne, ciemne pieczywo oraz ryby [Hamulka i in. 2001, Kollajtis-Dołowy i in. 2003, Ziemiański 2001]. Wysokie jest natomiast spożycie mięsa

i jaj (znacznie przekraczające wartości zalecane) oraz tłuszczów, wśród których dominują margaryny [Iłow i in. 1998, 1999, Świtoniak 1999].

Należy jednak zwrócić uwagę, że pozytywnym trendem obserwowanym w ostatnich latach (także wśród badanej młodzieży) jest wzrost częstotliwości spożycia owoców i warzyw, konsumowanych na surowo bądź, coraz częściej, w formie surówek i sałatek [Cieślak i Filipiak-Florkiewicz 2001, Baxter i in. 2004, Granner i in. 2004]. Zwiększa się także popularność soków owocowych, owocowo-warzywnych oraz wody mineralnej [Czech i Grela 2003, Frączek 2003, Szczepaniak i in. 2004]. Do pozytywnych zachowań żywieniowych można zaliczyć także wysoki stopień preferencji, jak i częstotliwości spożywania mlecznych napojów fermentowanych [Flaczyk i in. 2003, Kollajtis-Dołowy i in. 2003, Czech i Grela 2003].

W ostatnich latach obserwuje się stale rosnącą popularność zakładów gastronomicznych, co jest odzwierciedleniem poziomu rozwoju społeczeństwa i stylu życia. Jedną z ważniejszych przyczyn rezygnacji z samodzielnego przygotowywania posiłków na rzecz korzystania z usług gastronomicznych jest brak wolnego czasu oraz wygoda. Wydłużenie czasu pracy, jak też znaczne uaktywnienie kobiet w pracy zawodowej jest istotnym powodem wzrostu popularności posiłków spożywanych poza domem [Nazarewicz i in. 2000]. Analiza wyników badań własnych wykazała jednak, że zakłady gastronomiczne nie były zbyt często odwiedzane przez matki badanych uczniów. Blisko 2/5 badanych kobiet nigdy nie korzystało z oferty restauracji, prawie 1/3 kobiet nie korzystała z oferty restauracji typu fast food, a niespełna 2/3 kobiet z oferty ulicznych budek.

Stałym elementem żywienia stała się żywność typu fast food. Z badań własnych, jak również z badań innych autorów [Suliga 2003, Harnack i French 2003] wynika, że tego typu produkty znajduje wielu zwolenników wśród młodzieży. Dla ogółu badanych uczniów atrakcyjnym miejscem spożywania posiłku były restauracje szybkiej obsługi, takie jak: Mc Donald's, Pizza Hut, KFC. Blisko 1/3 gimnazjalistów deklaruowała, że przynajmniej 1 raz w tygodniu korzysta z usług restauracji typu fast food, a ponad 1/3 informowała o spożywaniu tam posiłku 2–3 razy w miesiącu.

Istotnie statystyczną zależność zaobserwowano między opiniami dotyczącymi częstotliwości wychodzenia z rodziną do restauracji bądź kawiarni a sytuacją finansową rodziny (wg subiektywnej oceny młodzieży), co znalazło potwierdzenie w badaniach Kosickiej [2004]. Główną przyczyną rzadszego spożywania posiłków poza domem była zła sytuacja ekonomiczna rodziny. Analiza wyników badań własnych wykazała, że sfera zakupów produktów żywnościowych oraz planowania i przygotowywania posiłków była zwyczajowo domeną kobiet, co potwierdzają także badania Narojek [1993].

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych analiz i ocen można stwierdzić, że:

- spośród czynników społeczno-ekonomicznych i demograficznych pleć i wiek badanej młodzieży, wykształcenie oraz aktywność zawodowa rodziców, a także (wg subiektywnej oceny badanej młodzieży) sytuacja finansowa rodziny miała istotny wpływ na zachowania żywieniowe badanej młodzieży;

- bardziej racjonalny sposób żywienia i więcej zachowań sprzyjających zdrowiu stwierdzono wśród uczniów, których matki miały wykształcenie wyższe oraz wśród uczniów, którzy sytuację finansową swojej rodziny oceniali jaką „dobrą” i „bardzo dobrą”;
- badana młodzież reprezentowała negatywne, z punktu widzenia prawidłowego żywienia, zachowania żywieniowe, polegające m.in. na spożywaniu zbyt małej liczby posiłków w ciągu dnia, nieregularnym spożywaniu posiłków – zwłaszcza drugiego śniadania, zbyt małej częstotliwości spożywania mleka, warzyw gotowanych i surowych, a także ciemnego pieczywa i ryb;
- zwyczaj pojadania między posiłkami był charakterystyczny dla badanej populacji, a wśród spożywanych produktów żywnościowych słodczy wskazywało najwięcej respondentów; wykształcenie matek oraz aktywność zawodowa ojców istotnie statystycznie korelowały z występowaniem zwyczaju pojadania między posiłkami, a mianowicie większy odsetek młodzieży, której matki legitymowały się wyższym wykształceniem oraz młodzieży, której ojcowie zatrudnieni byli na stanowiskach pracowników umysłowych deklarował, że pojada między posiłkami;
- do pozytywnych zachowań żywieniowych badanej młodzieży można zaliczyć dużą częstotliwość spożywania napojów mlecznych fermentowanych, owoców oraz soków owocowych i warzywnych, a także względnie małą częstotliwość spożywania żywności fast food;
- organizacja sfery żywieniowej, czyli zakupy produktów żywnościowych oraz planowanie i przygotowywanie posiłków, była zwyczajowo domeną kobiet.

Na podstawie analizy przeprowadzonych badań własnych można wnioskować konieczność upowszechniania wiedzy żywieniowej i prawidłowych zachowań żywieniowych wśród młodzieży. Edukacja żywieniowa powinna także objąć rodziców, którzy popełniają wiele błędów, planując i organizując posiłki dla dzieci. Prawidłowa realizacja tego procesu mogłaby być efektywnym narzędziem modyfikującym istniejące nieprawidłowości w zachowaniach żywieniowych ludności.

PIŚMIENICTWO

- Baxter S.D., Smith A.F., Litaker M.S., Baglio M.L., Guinn C.H., Shaffer N.M., 2004: Children's social desirability and dietary reports. *J Nutr. Educ. Behav.*, 36, 2, 84.
- Cieślak E., Filipiak-Florkiewicz A., 2001: Spożycie warzyw i owoców w Polsce w latach 1989–1998. *Żyw. Człow. Metab., Supl.*, 28, 571.
- Czech A., Grela E.R., 2003: Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość spożywania produktów odżywczych wśród studentów uczelni lubelskich. *Żyw. Człow. Metab.*, 30, 1/2, 81.
- Flaczyk E., Górecka D., Szczepaniak B., Spisacka B., 2003: Preferencje i częstotliwość spożywania mleka i jego przetworów wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych. *Żyw. Człow. Metab.*, 30, 1/2, 160.
- Frączek B., 2003: Charakterystyka sposobu odżywiania młodzieży klas maturalnych liceum ogólnokształcącego. *Żyw. Człow. Metab.*, 30, 1/2, 86.
- Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.), 2000: *Żywność człowieka – podstawy nauki o żywieniu*. Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa.
- Granner M.L., Sargent R.G., Calderon K.S., Hussey J.R., Evans A.E., Watkins K.W., 2004: Factors of fruit and vegetable intake by race, gender and age among young adolescents. *J. Nutr. Educ. Behav.*, 36, 4, 173.

- Hamułka J., Gronowska-Senger A., Grabias A.: Analiza struktury spożycia żywności w zależności od miejsca zamieszkania młodzieży z regionu lubelskiego. [w:] Gutkowska K., Ozimek I., 2000: Konsument żywności i jego zachowania rynkowe. Ogólnopolska Konferencja Naukowa, Wydaw. SGGW, Warszawa, 127.
- Hamułka J., Wawrzyniak A., Gronowska-Senger A., Kowalczyk J., 2001: Ocena spożycia mleka i przetworów mlecznych jako źródła wapnia i ryboflawiny przez dzieci w wieku szkolnym. *Żyw. Człow. Metab., Supl.*, 28, 403.
- Hamułka J., Gronowska-Senger A., Tomala G., 2002: Częstotliwość i wartość energetyczna śniadań spożywanych przez młodzież szkół ponadpodstawowych. *Roczn. PZH*, 53, 1, 81.
- Harnack L., French S., 2003: Fattening up on fast food. *J. Am. Diet. Assoc.*, 103, 10, 1296.
- Iłow R., Regulska-Iłow B., Szymczak J., 1998: Ocena sposobu żywienia dziewcząt ze szkół średnich z Głogowa i Lubina. Cz. I. Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość występowania produktów spożywczych w dietach uczennic. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 31, 4, 359.
- Iłow R., Regulska-Iłow B., Szymczak J., 1999: Ocena sposobu żywienia chłopców ze szkół średnich z Głogowa i Lubina. Cz. I. Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość występowania produktów spożywczych w całodziennych racjach pokarmowych uczniów. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 32, 1, 35.
- Jeżewska-Zychowicz M., 2004: Nieprawidłowe zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 13–15 lat i ich uwarunkowania na przykładzie zwyczaju pojadania między posiłkami. [w:] Brzozowska A., Gutkowska K., 2004: Wybrane problemy nauki o żywieniu człowieka u progu XXI wieku. Wydaw. SGGW, Warszawa, 272.
- Kollajtis-Dolowy., Pietruszka B., Waszczeniuk-Uliczka M., Chmara-Pawlińska R., 2003: Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z Warszawy. *Żyw. Człow. Metab.*, 30, 1/2, 182.
- Kubik M.Y., Lytle L.A., Story M. 2005: Soft drinks, candy and fast food: What parents and teachers think about the middle school food environment. *J. Am. Diet. Assoc.*, 105, 2, 233.
- Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H., 2000: Zasady żywienia człowieka. Wydaw. WSiP, Warszawa.
- Naróje L., 1993: Niektóre aspekty uwarunkowań zachowań żywieniowych. Wydaw. IŻŻ, Warszawa.
- Nazarewicz R., Babicz-Zielińska E., Zabrocki R.: Ocena spożycia żywności typu fast food wśród młodzieży szkół średnich i wyższych. [w:] Gutkowska K., Ozimek I., 2000: Konsument żywności i jego zachowania rynkowe. Ogólnopolska Konferencja Naukowa, Wydaw. SGGW, Warszawa, 399.
- Simeon D.T., Grantham-Mc Gregor S., 1989: Effects of missing breakfast on the cognitive functions of school children of differing nutritional status. *Am. J. Clin. Nutr.*, 49, 646.
- Suliga E., 2003: Częstotliwość spożywania pierwszych i drugich śniadań wśród dzieci wiejskich. *Roczn. PZH*, 54, 2, 213.
- Szczepaniak B., Górecka D., Flaczyk E., 2004: Częstotliwość spożycia wybranych warzyw i owoców wśród dziewcząt z województwa małopolskiego. *Żyw. Człow. Metab., Supl. 1 – cz. I*, 31, 30.
- Świtoniak T., 1999: Sposób żywienia studentów w warunkach gospodarki rynkowej. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 32, 1, 55.
- Woynarowska B., Mazur J., 2000: Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990–1998. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
- Ziemlański Ś., Panczenko-Kresowska B., Wartanowicz M., Bezpińska-Ogłęcka A., Przepiórka M., 1998: Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Wydaw. IŻŻ, Warszawa.
- Ziemlański Ś., 2001: Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. PZWL, Warszawa.

THE INFLUENCE OF THE FAMILY ENVIRONMENT ON THE NUTRITIONAL BEHAVIOUR OF SECONDARY-SCHOOL ADOLESCENTS (ON THE EXAMPLE OF WARSAW ENVIRONMENT)

Abstract. The aim of the empirical survey and undertaken literature studies was to assess the influence of the family environment on the selected nutritional behaviour of adolescents from secondary-school living in Warsaw. The research was conducted among 131 pupils and 79 pupils' mothers using a questionnaire method. A test of independence χ^2 was executed at a significance level of $p < 0.05$. There has been evaluated the number of the selected features characterizing the family environment (parents' level of education and employment, number of people in family and total family income) and their influence on the nutritional behaviour of the adolescents. The analysis of the data showed a significant correlation between the nutritional behaviour of adolescents and the family environment. Especially mothers' education and total family income were statistically correlated with their children's nutritional behaviour. The research also confirmed a number of irregularities in dietary habits of teenagers.

Key words: nutritional behaviour, family environment, social-demographic features

Zaakceptowano do druku – Accepted for print: 05.12.2005