

Pluta Agnieszka, Jaczek-Kierzenkowska Jolanta, Faleńczyk Kamila, Budnik-Szymoniuk Maria, Basińska-Drozd Halina. Związek między zachowaniami żywieniowymi a występowaniem otyłości u młodzieży ponadgimnazjalnej Zespołu Szkół Chemicznych w Bydgoszczy. Zachowania żywieniowe i otyłość u młodzieży ponadgimnazjalnej = The relationship between dietary behavior and obesity at the high school youth team Chemical Schools in Bydgoszcz. Eating behavior and obesity in high school youth. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(5):435-444. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.18060](https://doi.org/10.5281/zenodo.18060)  
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%285%29%3A435-444>  
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/562263>  
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.18060>  
Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011 – 2014  
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.  
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland  
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.  
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.  
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.  
Received: 20.03.2015. Revised 18.04.2015. Accepted: 24.05.2015.

## Związek między zachowaniami żywieniowymi a występowaniem otyłości u młodzieży ponadgimnazjalnej Zespołu Szkół Chemicznych w Bydgoszczy. Zachowania żywieniowe i otyłość u młodzieży ponadgimnazjalnej

### The relationship between dietary behavior and obesity at the high school youth team Chemical Schools in Bydgoszcz. Eating behavior and obesity in high school youth

Agnieszka Pluta<sup>1</sup>, Jolanta Jaczek-Kierzenkowska<sup>2</sup>, Kamila Faleńczyk<sup>1</sup>,  
Maria Budnik-Szymoniuk<sup>1</sup>, Halina Basińska-Drozd<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Zakład Pielęgniarstwa Społecznego, Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu Collegium Medicum w Bydgoszczy

<sup>2</sup>WOZ "GRYF-MED" w Bydgoszczy

Adres do korespondencji / Address for correspondence

dr n. o zdrowiu Agnieszka Pluta  
Zakład Pielęgniarstwa Społecznego, Collegium Medicum w Bydgoszczy,  
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu  
ul. Łukasiewicza 1, Bydgoszcz 85-801  
e-mail: [agnieszkapluta@poczta.onet.pl](mailto:agnieszkapluta@poczta.onet.pl)

#### Streszczenie

**Wprowadzenie.** Pozytywne zachowania żywieniowe warunkują zdrowy styl życia dzieci i młodzieży. Nieprawidłowe zachowania żywieniowe są przyczyną wielu zaburzeń i chorób zarówno w wieku szkolnym jak i dorosłym. Wśród najczęściej występujących zaburzeń jest otyłość, która warunkuje szereg innych schorzeń jak na przykład cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego, osteoporoza czy wady postawy. Dzieciństwo jest okresem najważniejszym na ukształtowanie pozytywnych zachowań. **Material i metoda.** Badaniami objęto liczbę 100 uczniów klas maturalnych Zespołu Szkół Chemicznych w Bydgoszczy. W pracy jako narzędzie badawcze wykorzystano kwestionariusz ankiety własnego autorstwa oraz analizę formularzy sprawozdawczych z przeprowadzonych badań przesiewowych i profilaktycznych badań lekarskich. **Cel.** Celem niniejszej pracy była analiza zachowań żywieniowych i ich wpływ na występowanie otyłości u młodzieży ponadgimnazjalnej. **Wyniki.** Młodzież płci męskiej stanowiła większość w badanej grupie – 54 osoby (54,0%). Większość uczniów, to osoby o wartości prawidłowej wskaźnika BMI – 51,0%. Poniżej tej wartości odnotowano 9,0% uczniów, powyżej 40,0% uczniów, z czego większość to osoby z nadwagą – 35,0%. Średnia wartość wskaźnika BMI u mężczyzn była istotnie statystycznie wyższa niż u kobiet 24,80±3,49 vs 22,82±3,88; p<0,05. Co piąty uczeń nie spożywał śniadania przed wyjściem do szkoły nigdy – 20,0%. Połowa ankietowanych zabierała codziennie do szkoły II śniadanie. Większość uczniów spożywało 4-5 posiłków dziennie – 72,0%. Co dwudziesty uczeń zjadał mniej niż 3 posiłki dziennie – 5,0%. Wśród ogółu badanych 46 % nie spożywało dziennie 5 porcji owoców i warzyw. **Wnioski.** Liczba uczniów z nadwagą i otyłością wzrasta. Nieznacznie wyższy poziom zachowań prozdrowotnych prezentowały kobiety (uczennice). Zdecydowana większość respondentów uważała, że odżywia się prawidłowo. Prawidłowy styl odżywiania częścię prezentowali badani płci żeńskiej, a prawidłową wartość BMI mieszkańcy miasta.

**Słowa kluczowe:** zachowania żywieniowe, otyłość, młodzież.

#### Summary

**Introduction.** Positive eating habits healthy lifestyle condition of children and youth. Improper eating habits are the cause of many disorders and diseases of both schoolchildren and adults. Among the most common disorder is obesity, which determines a number of other conditions such as diabetes, cardiovascular diseases, osteoporosis and posture. Childhood is a time most appropriate for shaping positive behaviors. **Material and methods.** The study included the number of 100 students in grades Baccalaureate School Complex Chemical in Bydgoszcz. The study was used as a research tool questionnaire and the analysis of their own by reporting forms from the study screening and preventive medical examinations. The aim of this study was to analyze eating behaviors and their impact on the incidence of obesity among high school youth. **Results.** Youth accounted for the majority of male in the group - 54 people (54.0%). Most of the students are people with the correct value of BMI - 51.0%. Below this value was reported by 9.0% of students, over 40.0% of students, most of whom are overweight - 35.0%. The average BMI in men was significantly higher than in women  $24,80 \pm 3,49$  vs  $22,82 \pm 3,88$ ;  $p < 0.05$ . Every fifth student does not eat breakfast before going to school ever - 20.0%. Half of the respondents lifted to school every day was taking a snack. Most of the students consumed 4-5 meals a day - 72.0%. Every twentieth student ate less than 3 meals a day - 5.0%. Among all respondents 46% did not eat 5 servings a day of fruits and vegetables. **Conclusions.** The number of students who are overweight or obese increases. Slightly higher level of health behaviors presented women (students). The vast majority of respondents believed that nourishes properly. Proper eating habits often presented female subjects and normal BMI residents of the city.

**Key words: feeding behavior, obesity, youth.**

## Wstęp

Pozytywne zachowania żywieniowe są fundamentalnym warunkiem prawidłowego wzrastania młodego organizmu. Sprzyjają one również dobremu samopoczuciu i dyspozycji do nauki. Uwarunkowania zachowań żywieniowych związane są z wpływem czynników społecznych takich jak między innymi reklama, szybkie tempo życia czy też wzorce wyniesione ze środowiska domowego. Prawidłowe zachowania żywieniowe pozwalają dostarczyć odpowiednią ilość energii i składników odżywczych dzięki czemu zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu jednostek chorobowych w tym również otyłości [1]. Badania epidemiologiczne dostarczają dowodów na zwiększającą się częstość występowania otyłości zarówno na świecie, jak i w Polsce. Przyjmuje się, że na całym świecie około 310 mln ludzi zmaga się z problemem nadwagi i liczba ta wciąż rośnie. Badania przeprowadzone w Polsce przez Zakład Medycyny Szkolnej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 2005 roku wykazały występowanie nadwagi u 8,8% uczniów w wieku 13–15 lat, a otyłości u 4,5% uczniów z tej samej grupy wiekowej [2]. Obserwowana w ostatnim okresie epidemia otyłości wynika głównie z dostępności wysoko przetworzonej żywności o znacznej zawartości tłuszczu i węglowodanów prostych [3,4].

## Cel badań

Celem niniejszej pracy była analiza zachowań żywieniowych i ich wpływ na występowanie otyłości u młodzieży ponadgimnazjalnej.

## **Material i metoda**

Badaniami objęto liczbę 100 uczniów klas maturalnych Zespołu Szkół Chemicznych w Bydgoszczy. Badania przeprowadzono w terminie od maja do grudnia 2012 po uzyskaniu zgody Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy nr KB 236/2012.

W pracy jako narzędzie badawcze wykorzystano kwestionariusz ankiety własnego autorstwa oraz analizę formularzy sprawozdawczych z przeprowadzonych badań przesiewowych i profilaktycznych badań lekarskich. Ankieta zawierała 26 pytań dotyczących stylu życia.

## **Wyniki**

Młodzież płci męskiej stanowiła większość w badanej grupie – 54 osoby (54,0%). Badaną młodzież podzielono na dwie grupy wiekowe: 19 lat i 20 lat. Większość stanowili 19 - latkowie – 59 osób (59,0%). Zdecydowana większość uczniów mieszkała w mieście powyżej 100 tys. mieszkańców – 61 osób (61,0%). Najmniej zamieszkiwało w mieście do 100 tys. mieszkańców – 10,0%.

W roku szkolnym 2007 / 2008 wśród osób badanych odnotowano 21,6% uczniów z nadwagą. W kolejnych latach wskaźnik ten utrzymywał się na poziomie 16 – 17%. W roku szkolnym 2011 / 2012 odnotowano tendencje wzrostowe.

Analizując wskaźnik BMI wykazano, iż większość uczniów, to osoby o wartości prawidłowej wskaźnika BMI – 51,0%. Poniżej tej wartości odnotowano 9,0% uczniów, powyżej 40,0% uczniów, z czego większość to osoby z nadwagą – 35,0%. Średnia wartość wskaźnika BMI u mężczyzn była istotnie statystycznie wyższa niż u kobiet  $24,80 \pm 3,49$  vs  $22,82 \pm 3,88$ ;  $p < 0,05$ .

Zdecydowana większość uczniów stwierdziła, że ich zdrowie jest dobre – 66,0%. Najslabiej oceniło swoje zdrowie jako raczej złe – 4,0%.

Analizując sposób odżywiania wykazano, że co piąty uczeń nie spożywał śniadania przed wyjściem do szkoły nigdy – 20,0%. Najwięcej uczniów stwierdziło, że czasami spożywa śniadanie przed wyjściem do szkoły - 19,0%. Wśród ogółu badanych 52 % uczniów zabierało codziennie do szkoły II śniadanie, natomiast 18 % ankietowanych nigdy nie zabierało śniadania do szkoły. Większość uczniów spożywało 4-5 posiłków dziennie – 72,0%. Co dwudziesty uczeń zjadał mniej niż 3 posiłki dziennie – 5,0%. Wśród ogółu badanych 46 % nie spożywało dziennie 5 porcji owoców i warzyw. Analizując spożycie słodczy wykazano,

że 40% badanych konsumowało je kilka razy w tygodniu, a 30% codziennie. Tylko 8 % uczniów nie spożywało słodczy wcale. 32 % uczniów nie spożywało ciemnego pieczywa wcale, mniej niż 1 raz w tygodniu – 25,0%. Tylko 9 % uczniów spożywało ciemne pieczywo kilka razy w tygodniu. Analizując dietę nie można pominąć ryb, które są głównym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. 62 % uczniów spożywało ryby mniej niż 1 raz w tygodniu, 5 % badanych kilka razy w tygodniu. Nikt nie deklarował codziennego spożycia ryb. Analizując spożycie mięsa wykazano, że najwięcej uczniów spożywało czerwone mięso (wołowina, wieprzowina) 1-2 razy w tygodniu – 39,0% lub kilka razy w tygodniu – 34,0%. 12 % badanych nie spożywało czerwonego mięsa wcale. Najwięcej uczniów deklarowało spożywanie przetworów mlecznych kilka razy w tygodniu – 39,0% lub 1-2 razy w tygodniu – 24,0%. 15 % uczniów spożywało przetwory mleczne mniej niż 1 raz w tygodniu. Wśród ogółu badanych 27 % uczniów spożywało chipsy mniej niż 1 raz w tygodniu. Codziennie lub 1-2 razy w tygodniu – po 14,0% uczniów. Zaledwie 23 % badanych deklarowało całkowite wyłączenie z diety chipsów. Owoce i warzywa jako bogate źródło witamin kilka razy w tygodniu spożywało 30% uczniów. Tyle samo uczniów deklarowało ich spożycie 1-2 razy w tygodniu. Rzadziej niż raz w tygodniu zadeklarowało 13% badanych. Najwięcej uczniów spożywało posiłki typu Fast food mniej niż 1 raz w tygodniu – 39,0% lub 1-2 razy w tygodniu – 27,0%, 13 % badanych nie spożywało fast foodów wcale. Najwięcej uczniów ostatni posiłek spożywała na 1 godzinę przed snem – 36,0%. Co piąty zaledwie 0,5 godziny przed snem – 20,0%. Tylko 16 % uczniów konsumowała ostatni posiłek ponad 2 godziny przed snem. W codziennej diecie niezmiernie istotne jest przyjmowanie płynów. Najwięcej uczniów wypijało dziennie 1,5 litra płynów – 43,0%. Najmniej osób zaledwie 0,5 litra – 3,0%. Zdecydowana większość uczniów wyraziła chęć poprawienia własnej sylwetki – 68,0%. Ponad 70% badanych deklarowało, że nie stosowało nigdy diety odchudzającej.

Tabela I. Korelacje BMI i aspektów odżywiania

Pytanie	N	R	t(N-2)	poziom p
Czy jesz śniadanie przed wyjściem do szkoły?	100	-0,102	-1,011	0,314
Czy zabierasz do szkoły II śniadanie?	100	-0,197	-1,993	0,049
Ile posiłków zjadasz dziennie?	100	0,002	0,024	0,981
Czy w ciągu dnia zjadasz 5 porcji owoców i warzyw?	100	-0,097	-0,967	0,336

Jak często spożywasz następujące produkty?	100	-0,208	-2,106	0,038
Jakie produkty najczęściej zjadasz między posiłkami?	100	-0,161	-1,615	0,110
Czy w Twoim domu preferuje się?	100	-0,190	-1,919	0,058
Ile płynów w ciągu dnia wypijasz?	100	0,333	3,498	0,001
Kiedy zjadasz ostatni posiłek?	100	0,025	0,243	0,809

Tabela II.. Badani z nadwagą w grupach płci

płeć		kobieta	mężczyzna	wskaźnik % nadwagi
rok	N	liczba	liczba	
2007 / 2008	60	7	6	21,6
2008 / 2009	87	7	8	17,2
2009 / 2010	95	5	11	16,8
2010 / 2011	113	8	10	15,9
2011 / 2012	110	5	15	18,2

Najwyższy poziom prawidłowych zachowań zdrowotnych prezentowali uczniowie w kwestiach dotyczących ilości spożywanych dziennie posiłków – wskaźnik 83,5% oraz dziennej ilości wypijanych płynów – 81,0%. Najniższy poziom wiedzy prezentowali w zakresie spożywania pożądanej liczby owoców i warzyw – 32,5 %. Generalnie pytanie to w największym stopniu powodowało, że uczniowie uzyskali tak niski wynik dotyczący aspektów odżywiania.

Nie wykazano istotności statystycznej między miejscem zamieszkania a sposobem odżywiania. Najwyższy poziom prozdrowotnego stylu życia dotyczącego odżywiania prezentowali mieszkańcy miasta do 100 tys. – średnia 7,15 (59,6% możliwych punktów). Najniższy mieszkańcy wsi (53,6%). Najwyższy poziom zachowań zdrowotnych w zakresie odżywiania prezentowali badani w wartości prawidłowej BMI – średnia 7,49 (62,4% możliwych punktów). Najniższy z nadwagą – średnia 6,20 (51,7%). Korelacja miejsca zamieszkania i sposobu odżywiania nie osiągnęła znamienności istotnej statystycznie.

## Dyskusja

W Polsce przeprowadzono wiele badań dotyczących częstości występowania nadwagi i otyłości wśród młodzieży w okresie dojrzewania. W największym badaniu populacyjnym przeprowadzonym w Polsce w latach 1994–1995 w grupie ponad 2 milionów dzieci, z zastosowaniem skorelowanych siatek proporcji i masy ciała, otyłość wykazano u 2,3–3,8% chłopców oraz 3,4–3,5% dziewcząt między 6. a 17. r.ż., a nadwagę u 4–5,8% chłopców i u 4,3–5,7% dziewcząt [5]. Badania te powtórzono w 2005 roku na reprezentacyjnej grupie 8,3 tys. uczniów gimnazjum (13 – 15 lat) [6]. Stwierdzono występowanie nadwagi u 9% i otyłości u 4,5% badanych. Największy odsetek uczniów (12% chłopców i 16% dziewcząt) z nadwagą stwierdzono u 14 – latków. W ciągu 10 lat występowania otyłości zwiększyło się u 2,4% chłopców i 2% dziewcząt, a otyłości o 2% chłopców i 1,5% dziewcząt. Tendencje wzrostowe uczniów z nadwagą zaobserwowano również wśród badanej populacji uczniów Zespołu Szkół chemicznych. W latach 2007 – 2010 zrealizowano przez Instytut „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie badania w ramach projektu „Opracowanie norm ciśnienia tętniczego u dzieci i młodzieży w Polsce OLAF”. Badania te potwierdziły, że nadwaga i otyłość dotyczy około 22% chłopców i 18% dziewcząt [7]. W zapobieganiu występowania nadwagi i otyłości w wieku rozwojowym kluczową rolę mają działania prewencyjne oraz edukacja zdrowotna kierowana do dzieci i młodzieży, ich rodziców i opiekunów, nauczycieli i wychowawców oraz pracowników ochrony zdrowia. Ministerstwo Zdrowia podejmuje różnorodne inicjatywy, których celem jest zachowanie zdrowia oraz zapobieganie nadwadze i otyłości. Działania Ministra Zdrowia w zakresie profilaktyki i edukacji zdrowotnej zostały określone w aktach wykonawczych [8,9] do Ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych [10].

Unikatowym źródłem informacji na temat zdrowia i stylu życia młodzieży szkolnej w krajach Europy i Ameryki Południowej są badania HBSC (Health Behaviour In School – aged Children). Zostały one zainicjowane w 1982 r. przez naukowców Finlandii, Norwegii i Anglii. Obecna sieć badawcza HBSC obejmuje 43 kraje, a zakres badań stale się zmienia i rozszerza. Obszarem zainteresowań są nie tylko zachowania zdrowotne, ale również szeroki kontekst społeczny (rodzina, szkoła, rówieśnicy). Badania HBSC pozwalają lepiej rozumieć zachowania zdrowotne podejmowane przez młodzież i dzięki nim można skutecznie planować realizację polityki państw w zakresie zdrowego stylu życia nastolatków, a także stworzyć im lepsze warunki do rozwoju. Ostatnie badania HBSC odbyły się w latach 2009/2010 w 3 grupach wiekowych: 11 – 13 i 15 lat oraz grupa 17 – latków [11]. Odsetek

chłopców z nadwagą lub otyłością zwiększył się z 10,5 % do 19,7 %. Odsetek dziewcząt odpowiednio z 5,1 % do 12,9 %. Wzrost o 10,1 % u 13 – latków i o 7 % u 15 – latków. Z przeprowadzonych badań przesiewowych do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym wśród młodzieży Zespole Szkół Chemicznych w Bydgoszczy w latach 2007 / 2012 stwierdzono nadwagę u 17,6% badanych.

Człowiek prawidłowo się odżywia jeśli posiada wiedzę w zakresie zasad zdrowego odżywiania. W badaniach przeprowadzonych przez Gacek [12] wśród młodzieży w wieku 14–18 lat przebywającej na wakacyjnym obozie sportowym 12% dziewcząt i 26,5% chłopców deklarowało brak jakiegokolwiek wiedzy z zakresu zasad prawidłowego żywienia. Podobne wyniki uzyskano w badaniach zespołu Chemperek i wsp. [13], przeprowadzonych wśród uczniów gimnazjum i liceum w Lublinie gdzie znajomość zasad zdrowego żywienia była niedostateczna, a ich realizacja słaba, szczególnie wśród uczniów gimnazjum. Również w badaniach Zięby, Ławskiej i Dębskiej [14] podobnie jak w badaniu własnym wykazano niezadowalający poziom wiedzy uczniów szkoły ponadgimnazjalnej w zakresie działań dotyczących profilaktyki nadwagi i otyłości. Lepsze wyniki uzyskali Piwoński i Pytlak [15] wśród warszawskiej młodzieży w wieku 13–14 lat gdzie większość ankietowanych wykazała prawidłowy poziom wiedzy na temat racjonalnego żywienia.

Zgodnie z zaleceniem Instytutu Żywności i Żywienia w codziennej diecie należy uwzględnić piramidę zdrowego żywienia. Składa się ona z pięciu grup produktów, które powinny być dostarczane w codziennej diecie, tj. produkty zbożowe, warzywa, owoce, mleko i jego przetwory oraz mięso.

Przetwory mleczne, które jako źródło wapnia są niezbędne do prawidłowego kształtowania układu kostnego codziennie spożywało tylko 21% badanych. Aż 15 % uczniów deklarowało, że spożywa przetwory mleczne mniej niż 1 raz w tygodniu. Niedostateczne spożycie mleka i jego przetworów zostało wykazane przez innych badaczy [16, 17].

Wśród podstawowych błędów w odżywianiu młodzieży wymienia się nieregularne spożywanie posiłków, pomijanie pierwszego śniadania, podjadanie słodczy między posiłkami [18]. Według badań Instytutu Matki i Dziecka dotyczących młodzieży 11-15-letniej, 15% nie spożywało codziennie pierwszego śniadania, a 24% nie zjadało żadnego posiłku w szkole [19]. W badaniach własnych wykazano, że 20% uczniów nie spożywało śniadań przed wyjściem do szkoły, zawsze je jadło 31%. Drugie śniadania w szkole jadło zawsze około 52% uczniów, a 18% badanych deklarowało, że nigdy nie zabiera do szkoły drugiego śniadania. Analiza odżywiania się uczniów ukazała, że 5% uczniów spożywało nie więcej niż trzy posiłki dziennie. Dziewczęta częściej jadły mniejszą ilość posiłków. Różnica

między płciami w ilości spożywanych posiłków można tłumaczyć tym, iż dziewczęta zdecydowanie częściej niż chłopcy zwracają uwagę na utrzymanie szczupłej figury [20, 21, 22].

Ciemne pieczywo jako podstawowe źródło węglowodanów codziennie przyjmowało tylko 12% respondentów. W badaniu Ponczek odsetek młodzieży spożywającej ciemne pieczywo wynosił 32%, co autorzy uznali za niezadowalający [17]. W badaniu własnym stwierdzono, że pięć porcji owoców i warzyw jako bogate źródło witamin i błonnika w codziennej diecie deklarowało zaledwie 11% uczniów. W innych 28-31% uczestników badania deklarowało codzienne spożycie owoców i warzyw [17, 23]. Autorzy ci jednak nie uwzględnili pięciu porcji. Słodycze jako źródło pustych kalorii w codziennej diecie deklarowało w badaniu własnym 32% uczniów. Podobnie spożycie słodyczy wykazane było przez innych badaczy [17, 24].

W świetle przedstawionych wyników badań niezmiernie istotne jest ciągle monitorowanie sposobu żywienia młodego pokolenia. Szczególnie ważne jest prowadzenie edukacji żywieniowej w szkołach, w grupie osób, u których można jeszcze ukształtować i jednocześnie utrwalić pozytywne nawyki żywieniowe. Istotne jest, aby młody człowiek miał świadomość konsekwencji wynikających z nieprawidłowego żywienia. Niewłaściwe nawyki żywieniowe młodych ludzi budzą niepokój. Stwarzają duże prawdopodobieństwo, że przyszłe pokolenie 30-latków będzie pokoleniem ludzi otyłych, schorowanych, a w wielu przypadkach niezdolnych do pracy.

## **Wnioski**

Na podstawie przeprowadzonych badań sformułowano następujące wnioski:

1. Liczba uczniów z nadwagą i otyłością wzrasta.
2. Nieznacznie wyższy poziom zachowań prozdrowotnych prezentowały kobiety (uczennice).
3. Zdecydowana większość respondentów uważała, że odżywia się prawidłowo.
4. Prawidłowy styl odżywiania częściej prezentowali badani płci żeńskiej, a prawidłową wartość BMI mieszkańcy miasta.

## **Piśmiennictwo**

1. Umiastowska D., Żółtowska H.: Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z różnych aglomeracji województwa zachodniopomorskiego. *Nowa Pediatria* 2009, 4: 111-115



2. Marcysiak M, Zagroba M., Kubala M.: Wiedza uczniów szkół podkarpackich na temat otyłości a zachowania żywieniowe. *Problemy Pielęgniarstwa* 2008, tom 16, 1 (2): 112–115
3. Drygas W., Otyłość. Uwarunkowania środowiskowe i socjomedyczne. *Medycyna Metaboliczna* 2003, 7: 47–51
4. Poppek-Musialik D., Kujawska-Łuczak M., Bogdański P., Otyłość i nadwaga – epidemia XXI wieku, *Przewodnik Lekarza* 2008, 1 (103): 117–123
5. Oblacińska A., Wrocławska M., Wojnarowska B.: Częstość występowania nadwagi i otyłości w populacji w wieku szkolnym w Polsce oraz opieka zdrowotna nad uczniami z tymi zaburzeniami. *Ped. Pol.* 1997, 72: 241–245
6. Raport z badań uczniów gimnazjów w Polsce pt. "Otyłość u polskich nastolatków - epidemiologia, styl życia, samopoczucie", red. A. Oblacińska, M. Jodkowska, IMiDz, Warszawa 2007
7. [www.olaf.czd.pl](http://www.olaf.czd.pl) – Konferencja podsumowująca wyniki projektu OLAF
8. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 września 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (Dz.U. 2013 poz. 1248)
9. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 28 sierpnia 2009 w sprawie organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. z 2008. Nr 164. poz. 1027, z późn. zm.).
10. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. 2004 nr 210 poz. 2135)
11. [www.mz.gov.pl/aktualne\\_trendy\\_otylosci\\_i\\_aktywnosci\\_fizycznej](http://www.mz.gov.pl/aktualne_trendy_otylosci_i_aktywnosci_fizycznej) „Raport techniczny 2009 - 2010”
12. Gacek M., Fiedor M., Niektóre zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 14–18 lat w czasie wzmoczonego wysiłku fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 2006, 3;17–19
13. Chemperek E., Żołnierczuk-Kieliszek D., Płowaś M.: Znajomość zasad zdrowego trybu życia i ich realizacja wśród młodzieży gimnazjum i liceum. *Annales UMCS Sec<sup>o</sup> D*, 2004, vol. 59 (1): 24–31
14. Zięba M., Ławska W., Dębska G.: Skuteczność edukacji zdrowotnej dotyczącej profilaktyki nadwagi i otyłości wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych

15. Piwoński J., Pytlak A.: Zachowania zdrowotne i poziom wiedzy na temat wybranych zagadnień profilaktyki chorób serca młodzieży warszawskich szkół gimnazjalnych prawobrzeżnej Warszawy. *Polski Przegląd Kardiologiczny* 2003, 5 (3): 301–308
16. Woynarowska B.: Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie. [w:] *Edukacja zdrowotna*. Woynarowska B (red). PWN, Warszawa 2008: 44-74
17. Ponczek D., Olszowy I.: Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Probl Hig Epidemiol* 2012, 93(2): 260-268
18. Woynarowska B. *Dbałość o ciało*. [w:] *Edukacja zdrowotna*. Woynarowska B (red). PWN, Warszawa 2008: 273-293
19. Iskrzyska A.: Świadomość oraz zachowania zdrowotne uczniów szkół średnich. *Wychow. Fiz Zdr* 2002, 49:15-17.
20. Nowak-Starz G.: *Rozwój i zagrożenie zdrowia populacji w wieku rozwojowym w Okresie przemian społeczno- ekonomicznych w Polsce*. Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2008.
21. Saracen, A.: Zachowania zdrowotne młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Hygeia Public Health* 2010, 45(1): 70-73
22. Zięba- Kołodziej B.: Na marginesie zdrowia czyli o zachowaniach zdrowotnych młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Nowiny Lekarskie* 2012, 81, (4): 330–336
23. Chlebna-Sokół D, Zbęk E, Sobczak M. Zachowania zdrowotne dzieci, młodzieży i wybranych grup młodychdorosłych w Polsce. *Zdrow Publ* 2007, 117 (1): 63-67
24. Urbańska I., Czarniecka-Skubina E.: Częstość spożycia przez młodzież produktów spożywczych oferowanych w sklepikach szkolnych. *ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość*, 2007, 3 (52): 193 – 204