

Anna Szczyrba 

Śląski Uniwersytet Medyczny
SKN, Wydział Nauk o Zdrowiu
ul. Piekarska 18, 41-902 Bytom
e-mail: ulewicz@autograf.pl

NAWYKI I PREFERENCJE ŻYWIENIOWE DZIECI I MŁODZIEŻY Z „ZESPOŁU PIEŚNI I TAŃCA CZĘSTOCHOWA”

HABITS AND DIETARY PREFERENCES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS FROM “FOLK SONG AND DANCE ENSEMBLE CZĘSTOCHOWA”

ABSTRACT

The article analyzes the eating habits and preferences of children and adolescents from the “Folk Song and Dance Ensemble Częstochowa”, where the respondents develop their dancing skills and learn about the cultural habits of other nations. Based on the conducted research, it was found that only 57.1% of the respondents eat 4-5 meals a day, and the most omitted meal is afternoon tea (14.3% of the respondents eat afternoon tea every day). Most people eat sweets several times a day, once a day and 2-3 times a week (85.7%). The most popular and consumed drink among children and adolescents is mineral/spring water, but the amount of fluid consumed during the day is too little. Children and adolescents too rarely eat fish, which should be eaten twice a week, and vegetables that would be best in each meal and fruit, the daily consumption of which should be 2 portions. Team members also consume too little milk and dairy products during the day.

KEY WORDS: food preferences, eating habits, children, adolescents, physical activity.

STRESZCZENIE

W artykule dokonano analizy nawyków oraz preferencji żywieniowych dzieci i młodzieży z „Zespołu Pieśni i Tańca Częstochowa”, w którym respondenci rozwijają swoje taneczne zdolności oraz poznają zwyczaje kulturowe innych narodów. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że w badanej grupie jedynie 57,1% badanych spożywa 4-5 posiłków dziennie, a najbardziej pomijanym posiłkiem jest podwieczorek (14,3% badanych spożywa podwieczorek codziennie). Większość osób spożywa słodkie kilka razy dziennie, raz dziennie oraz 2-3 razy w tygodniu (85,7%). Najbardziej popularnym i najczęściej spożywanym napojem wśród dzieci i młodzieży jest woda mineralna/źródlna, jednak ilość płynów spożywanych w ciągu dnia jest zbyt mała. Dzieci oraz młodzież zbyt rzadko spożywają ryby, które powinny być spożywane 2 razy w tygodniu oraz warzywa, które najlepiej by znalazły się w każdym spożywanym posiłku i owoce, których codzienne spożycie powinno wynosić 2 porcje. Członkowie Zespołu spożywają również zbyt mało mleka i produktów mlecznych w ciągu dnia.

SŁOWA KLUCZOWE: preferencje żywieniowe, nawyki żywieniowe, dzieci, młodzież, aktywność fizyczna.

WPROWADZENIE

Podstawą prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego organizmu człowieka jest właściwe odżywianie. Jest to szczególnie istotne w przypadku dzieci i młodzieży, które do szybkiego wzrostu organizmu potrzebują zbilansowanej diety bogatej we wszystkie niezbędne dla prawidłowego rozwoju składniki odżywcze. Niestety złe nawyki żywieniowe i niezdrowy styl życia powodują, że w ostatnich latach u dzieci i młodzieży coraz częściej obserwuje się występowanie nadwagi i otyłości. Nadwaga i otyłość nie tylko nadmiernie obciążają organizm człowieka, ale są przyczyną wielu chorób w tym: cukrzycy, chorób serca, układu oddechowego, zwyrodnienia kręgosłupa i stawów (Król et al., 2016; Perez-Lizaur, 2014). Młodzi ludzie, jak wynika z licznych doniesień literaturowych (Russell et al., 2015; Ignatjeva and Bergier, 2016; Decyk-Chęcel, 2017; Zimna-Walendzik et al., 2009) bardzo często nie zauważają bezpośredniego związku między prawidłowym odżywianiem a swoim zdrowiem. Preferencje żywieniowe rodziców wpływają na preferencje żywieniowe dzieci. A złe nawyki w tej grupie, bardzo często spowodowane są złymi nawykami rodziców, którzy nie stosują zasady regularnych posiłków w domu i rzadko podają swoim dzieciom pełnowartościowe pełnoziarniste pieczywo, nabiał, ryby, warzywa i owoce (Larsen et al., 2015; Newerli-Guz and Kulwikowska; 2014).

Jak wynika z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2019) w 2018 r. 5,9% (40 mln) dzieci poniżej piątego roku życia cierpiało na nadwagę. Na całym świecie w 2016 roku 131 milionów dzieci w wieku 5–9 lat (20,6%) i 207 milionów nastolatków w wieku od 10 do 19 lat (17,3%) miało nadwagę. Natomiast nadwagę dla dorosłych odnotowano na poziomie 38,9%, co stanowiło 2 miliardy dorosłych na całym świecie. Biorąc pod uwagę powyższe dane, konieczne staje się kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży, co powinno pozytywnie wpłynąć na zmniejszanie ilości osób z otyłością. Na kształtowanie preferencji żywieniowych wpływa zarówno wiek i płeć (Tuorila et al., 2017), szkoła (Salcudean et al., 2018; Conti et al., 2019), styl życia (Hare-Bruun et al., 2011; Otuneye et al., 2017), jak i charakter pracy (Łokieć

and Górska-Ciebiada, 2020). A nabyte w młodości zwyczajowe nawyki żywieniowe bardzo trudno zmienić w przyszłości (Decyk-Chęcel, 2017).

Zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży są pochodną nawyków wyniesionych z domu rodzinnego oraz oddziaływania szkoły i grup społecznych, w których młodzież rozwija swoje zainteresowania (np. kluby sportowe, kluby taneczne, koła zainteresowań), a kształtujące się w tym wieku postawy i przyzwyczajenia żywieniowe wpływają na sposób żywienia w późniejszych latach życia. Wśród młodzieży obserwuje się rosnące spożycie słodkich napojów i przekąsek oraz słodczy, skutkujących dodatnim bilansem energetycznym, nadmierną ilością cukrów i sodu w diecie (Catanzaro et al., 2013; Hebden et al., 2015; Słowik et al., 2019; Gorbunchikova and Zakharova 2020; Pysz et al., 2015; Rathi et al., 2017). Jak wynika z publikacji (Król et al., 2017), również młodzież z aglomeracji śląskiej wykazuje nieprawidłowości w zachowaniach żywieniowych, gdyż spożywa małe ilości warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, mleka i jego przetworów oraz ryb, a jednocześnie spożywają też duże ilości cukrów i słodczy oraz słonych przekąsek. Złe nawyki żywieniowe występują również u dzieci i młodzieży aktywnej fizycznie (Ameryk et al., 2016; Szeja et al., 2017; Perez-Lizaur et al., 2014), która spożywa posiłki o wysokiej wartości energetycznej, znacznie przekraczające ich potrzeby.

CEL PRACY

Celem przeprowadzonych badań ankietowych było pozyskanie wiedzy na temat nawyków i preferencji żywieniowych dzieci i młodzieży z „Zespołu Pieśni i Tańca Częstochowa” oraz popełnianych błędów w zakresie prawidłowego żywienia.

MATERIAŁY I METODY

Przeprowadzono badanie ankietowe o charakterze anonimowym mające na celu sprawdzenie i ocenę nawyków oraz preferencji żywieniowych dzieci i młodzieży należącej do „Zespołu Pieśni i Tańca Częstochowa”. W badaniu wzięło udział 35 osób w wieku 10-19 lat; w tym 22 dziewczęta i 13 chłopców. Przed przystąpi-

niem do badań, w przypadku osób niepełnoletnich, uzyskano zgodę rodziców. Dobór próby był dobozem celowym, a zatem ze względu na brak zachowania kryterium losowości, uzyskane wyniki nie mogą być podstawą uogólnień. Dzieci i młodzież w ramach Zespołu wykazują aktywność wokalno-ruchową minimum cztery godzinny tygodniowo, a także podnoszą swoje kompetencje kulturalno-społeczne. Wykorzystana w badaniach autorska ankieta składała się z 38 pytań, które dotyczyły między innymi liczby spożywanych posiłków, częstotliwości ich spożywania. Analizowano preferencje i częstotliwość spożycia wybranych produktów spożywczych i napojów. Pytania w ankiecie miały charakter zamknięty, a respondent mógł wskazać jedną odpowiedź. W pracy wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety, a treści pytań ankiety opracowano na podstawie doniesień literaturowych z zakresu nawyków żywieniowych dla dzieci i młodzieży (Decyk-Chęcel, 2017; Ameryk, et al., 2016; Bielaszka, et al., 2014).

Badanie preferencji żywieniowych obejmowało 138 produktów żywnościowych i było analizowane w skali 8 stopniowej: 1 - bardzo lubię 2 - lubię, 3 - raczej lubię, 4 - ani nie lubię ani lubię, 5 - raczej nie lubię, 6 - nie lubię, 7 - bardzo nie lubię, 8 - nie spożywam. Dla każdego ankietowanego członka Zespołu na podstawie wysokości oraz masy ciała wyliczono wskaźnik masy ciała BMI (kg/m^2), a także określono pozycje centylowe proporcji wskaźnika BMI do wieku. Do oceny rozwoju na podstawie wskaźnika BMI zastosowane zostały siatki centylowe. Przyjęto że, wartość wskaźnika poniżej 3 centyla oznacza - niedobór masy ciała (poważna niedowaga/wyniszczenie), 3-15 centyla - niedowaga, 15-85 centyla- prawidłowa masa ciała, 85-97 centyla - nadwaga, a powyżej 97 centyla - otyłość (WHO-BMI-for-age; 2019).

WYNIKI I DYSKUSJA

Do badania ogółem przystąpiło 37 osób jednak 2 ankiety zostały wyłączone z analizy ze względu na niepoprawne wypełnienie kwestionariusza. W badaniu ankietowym wzięło udział 35 osób w wieku 10-19 lat z czego 62,9% stanowiły dziewczęta, a 37,1% chłopcy. W wyniku analizy

wyników BMI i określenia wyniku w siatkach centylowych WHO stwierdzono u 7 osób nadwagę oraz u 6 osób niedowagę i u 3 osób skrajną niedowagę, pozostałe osoby badane miały prawidłową masę ciała. Nikt z ankietowanych nie był otyły. Wśród badanej populacji najwyższa wysokość ciała wynosiła 183 cm u dziewcząt i 185 cm u chłopców, a najniższa 142 cm u dziewcząt i 133 cm u chłopców. Najwyższa masa ciała odnotowana wśród dziewcząt wynosiła 70 kg, a u chłopców 74 kg. Natomiast najniższa masa ciała u dziewcząt wynosiła 27 kg, a u chłopców 28 kg.

Badane wykazało, że 37,1% (13 osób) badanych osób spożywa trzy posiłki dziennie, 57,1% (20 osób) spożywa od 4-5 posiłków, a 5,7% (2 osoby) zadeklarowało spożycie 6 posiłków. Do podjadania przyznało się 48,2% osób ankietowanych. Częstość spożywanych posiłków przedstawiono w tabeli 1. Najwięcej osób (97,1%) codziennie spożywa obiad, znacznie mniej śniadanie (77,1%) i kolację (74,3%), a najczęściej pomijanym posiłkiem jest podwieczorek, który codziennie spożywa jedynie 14,3% badanych. Ponad 37% badanych osób nie spożywa podwieczorku w ogóle, a kolejne 37% spożywa podwieczorek 2-3 razy w ciągu tygodnia. Ponad połowa badanej młodzieży codziennie spożywa II śniadanie (62,9% - 22 osoby). Z przedstawionych danych wynika, iż młodzież nie odżywia się regularnie. Najbardziej regularnie spożywany jest obiad, który w przypadku 65,7% (23 osób) badanych jest posiłkiem jednodaniowym, a dla 34,3% (12 osób) dwudaniowym. Przerwy między posiłkami w przypadku 77,1% (27 osób) wynoszą od 3 do 4 godzin, dla 17,1% (6 osób) od 1 do 2 godzin, a jedynie 5,7% (2 osoby) zadeklarowało przerwę wynoszącą 5-6 godzin. Nikt z badanych nie zadeklarował, iż spożywa posiłki w odstępach powyżej 6 godzin, ani częściej niż 1-2 godziny. Pierwszy posiłek po przebudzeniu powinien być spożywany przed upływem 1 godziny. Zasadę tą stosuje jedynie 31,4% dzieci i młodzieży, podczas gdy więcej niż 11% dzieci i młodzieży spożywa pierwszy posiłek dopiero między 3-4 godziną po przebudzeniu (rys. 1a). Z kolei ostatni posiłek powinien być spożyty na 1-2 h przed snem, przy czym jedynie 20% dzieci i młodzieży się tego stosuje. Najwięcej osób

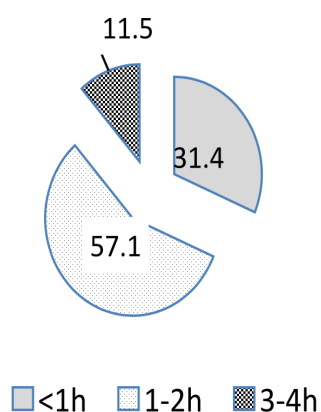
(ponad 71%) spożywa ostatni posiłek poniżej 1 godziny przed snem (rys. 1b). Nie są to korzystne dla zdrowia zachowania żywieniowe ze względu na metabolizm człowieka, gdyż zaraz po przebudzeniu organizm nie dostarcza wystarczającej ilości energii do funkcjonowania, a późne spożycie kolacji nie sprzyja, m.in. dobrej jakości snu (Romanowska-Tołłoczko, 2011; Crispim et al., 2011). Zaobserwowane w ankietowanej grupie dzieci i młodzieży popularne błędy żywieniowe (np. podjadanie pomiędzy posiłkami, spożywanie tylko trzech posiłków dziennie) są podobne do błędów popełnianych przez rówieśników z województwa śląskiego (Decyk-Chęcel, 2017) czy też łódzką młodzież uprawiającą sport (Ignatjeva and Bergier, 2016). Również w pracy (Król et al., 2016) obserwowano złe nawyki żywieniowe wśród młodzieży w wieku 16-18 lat

uczęszczającej do szkół średnich w województwie śląskim. Najczęściej popełnianym przez nich błędem było nie spożywanie śniadań (mniej niż 27% spożywało śniadanie w domu), omijanie spożywania II śniadania i nadmierne spożywanie żywności typu fast-food. Niski poziom spożycia 5 posiłków dziennie (poniżej 30%) był także obserwowany przez Ameryk et al. (2016) wśród chłopców aktywnie uprawiających sport w bydgoskim piłkarskim klubie sportowym. Jedynie 15 % ankietowanych chłopców deklarowało spożywanie posiłków o stałych porach, a podjadanie między posiłkami zadeklarowało prawie 30%. Spożywanie przekąsek między posiłkami częściej niż raz w tygodniu deklarowało 80% badanych. Natomiast Orkusz and Babiarz (2015) wykazali, że wśród licealistów chłopcy znacznie częściej niż dziewczęta nie spożywają śniadania i podjadają

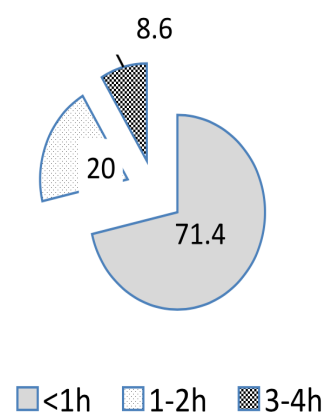
Tabela 1. Częstotliwość spożycia posiłków, liczba osób.

Posiłek	Codziennie	2-3 razy w tygodniu	1 raz w tygodniu	W ogóle/nie spożywam
Śniadanie	27	6	0	2
II śniadanie	22	7	1	5
Obiad	34	1	0	0
Podwieczorek	5	13	4	13
Kolacja	26	7	1	1
Podjadanie	15	12	4	4

a)



b)



Rys. 1. Czas spożycia posiłków rano, po przebudzeniu (a) i wieczorem, przed pójściem spać (b), %.

Tabela 2. Częstość spożywania produktów z danej grupy, liczba osób.

Grupa produktów	Częstość spożywania					
	Kilka razy dziennie	Raz dziennie	2-3 razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Rzadziej niż raz w miesiącu	Nie spożywam
Produkty zbożowe (makaron/kasza/ryż/chleb/płatki)	21	8	4	2	0	0
Mleko i przetwory mleczne (mleko, jogurt, ser, twaróg, kefir, maślanka)	9	17	6	1	0	2
Jaja	0	1	20	11	2	1
Mięso i jego przetwory (pasztet, kielbasa)	8	12	10	1	1	3
Ryby	0	0	2	18	8	7
Owoce	8	10	7	3	0	0
Warzywa	9	18	7	1	0	0
Nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, bób, fasola, groch, soja)	1	0	8	13	9	3
Orzechy	1	1	8	13	9	3
Tłuszcz (masło, margaryna, oleje, oliwa)	14	15	5	1	0	0
Słodycze i cukier	9	10	11	3	1	1
Żywność typu fast food	0	0	5	16	12	2

między posiłkami. Odsetek chłopców codziennie spożywających przekąski między posiłkami wynosił 58,3%, a dziewcząt jedynie 35,2%. Spożywanie trzech posiłków dziennie deklarowało ponad 19% dziewcząt i tylko 8,3% chłopców, a pięciu i więcej posiłków dziennie zadeklarowało odpowiednio – 15,8% licealistek i 8,3% licealistów.

Podstawę codziennej diety człowieka, a zwłaszcza dzieci i młodzieży powinny stanowić warzywa i owoce, które dostarczają wielu cennych składników niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz ograniczają ryzyko chorób przewlekłych niezakaźnych. Dzieci i

młodzież powinni spożywać warzywa w każdym posiłku, a spożycie owoców powinno wynosić 2 porcje (Jarosz, 2017). Badania własne wykazały, że warzywa są spożywane kilka razy dziennie jedynie przez 25,7% ankietowanych. Raz dziennie warzywa są spożywane przez 51,4% ankietowanych, 20% badanych spożywa warzywa 2-3 razy w tygodniu, a przez 2,9% kilka razy w miesiącu. W przypadku owoców wynosi to odpowiednio: 22,9% - kilka razy dziennie, 28,6% - raz dziennie, 20% - 2-3 razy w tygodniu i 8,6% - kilka razy w miesiącu. Żadna z ankietowanych osób nie zadeklarowała spożywania w ciągu dnia posiłku bez warzyw i owoców, także żadna z osób nie zade-

klarowała spożywania w ciągu dnia posiłku bez warzyw i owoców, także żadna z osób nie zadeklarowała, że nie spożywa warzyw i owoców w ogóle. Częstość spożywania produktów z danej grupy przedstawiono w tabeli 2.

Niepokojący jest również fakt, że tylko 25,7% badanych dzieci i młodzieży spożywa mleko i przetwory mleczne kilka razy dziennie. Według obowiązujących norm (Jarosz, 2017) dzieci oraz młodzież powinny wypijać przynajmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (przy czym mleko może być zastępowane częściowo przetworami mlecznymi jak jogurt, czy też kefir). Jest to niezwykle ważne, m.in. dla prawidłowego rozwoju kości u tak młodego organizmu. Tłuszcze są spożywane przez dzieci i młodzież zazwyczaj raz (40%)/ kilka razy dziennie (42,9%), orzechy natomiast są spożywane przez tą grupę najczęściej kilka razy w miesiącu (37,1%). Jak wynika z badań jedynie 5,7% młodzieży nie spożywa żywności typu fast food, podczas gdy 14,3% spożywa ją 2-3 razy w tygodniu, a 45,7% spożywa ją kilka razy w miesiącu. Równie niewielki odsetek osób (2,9%) nie spożywa słodyczy i cukru, podczas gdy 25,7% dzieci i młodzieży spożywa słodczy i cukier raz dziennie, 28,6% kilka razy dziennie, a 31,4% 2-3 razy w tygodniu. Wśród badanej młodzieży nie-

wielkie jest również spożycie ryb, która spożywa je zazwyczaj kilka razy w miesiącu (51,4%), a 20% młodzieży nie je ryb w ogóle. Również rośliny strączkowe są niechętnie spożywane przez dzieci i młodzież. Produkty te kilka razy w miesiącu spożywa 37,1% ankietowanych, a rzadziej niż raz w miesiącu 25,7%. Nasion roślin strączkowych nie spożywa w ogóle 8,6% badanych dzieci i badanej młodzieży.

Zgodnie z zalecanymi Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA – European Food Safety Authority) w codziennej diecie dziewczynek i chłopców w wieku 9-13 lat powinno znaleźć się odpowiednio 1,9 i 2,1 litra płynów, a u dziewczynek i chłopców powyżej 13 roku życia odpowiednio 2,0 i 2,5. Badania własne wykazały, że 8,5% badanej młodzieży wypija poniżej 1 l płynów dziennie, co jest niezgodne z zaleceniami EFSA. Ponad 37% ankietowanych wypija 1-1,5 l płynów dziennie, a 40% wypija 2-2,5 l. Żadna z ankietowanych osób nie zadeklarowała picia płynów powyżej 2,5 l dziennie. Częstość picia wybranych napojów przedstawiono w tabeli 3. Z danych wynika, że najchętniej młodzież pije wodę mineralną lub źródlaną. Codziennie wodę pije 91,4% ankietowanych. Również chętnie codziennie spożywana jest herbata

Tabela 3. Częstość spożywania napojów z danej grupy, liczba osób.

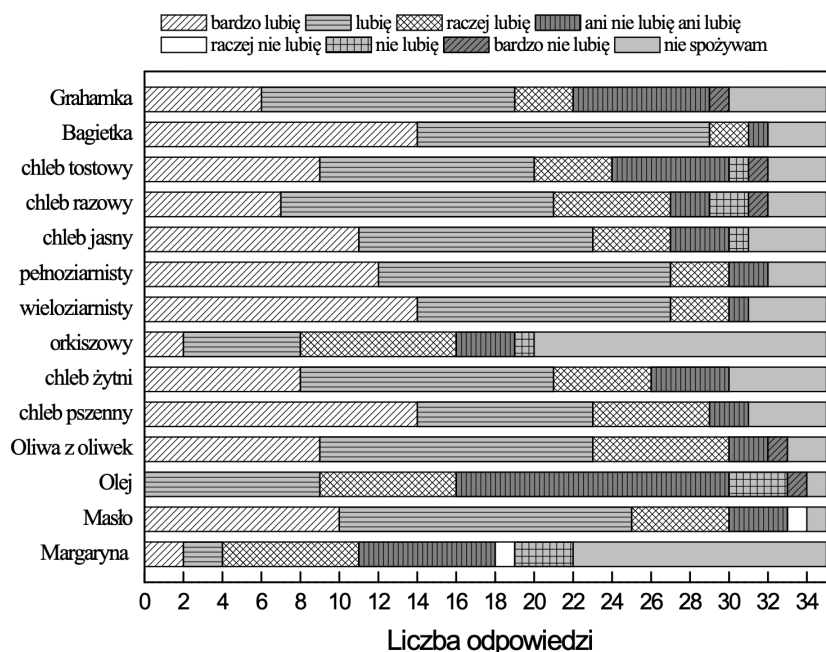
Rodzaj płynu	Częstość spożywania						
	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Raz w tygodniu	Raz w miesiącu	Rzadziej niż raz w miesiącu	Raz na rok	W ogóle/ nie spożywam
Woda mineralna/ źródlana	32	3	0	0	0	0	0
Kawa	0	2	1	4	1	3	18
Herbata	21	7	5	1	1	0	0
Kakao	2	3	4	11	9	3	3
Czekolada	0	2	1	7	10	7	7
Sok owocowy	5	10	11	6	3	0	0
Sok warzywny	0	4	1	2	11	2	15
Napoje typu cola/fanta/ sprite/nestea	1	4	9	10	7	2	2

(60%). Kilka razy w tygodniu spożywane są soki owocowe (28,5%). Młodzież niechętnie pije soki warzywne, a 42,8% ankietowanych nie spożywa ich w ogóle. Ponad 51% młodzieży nie spożywa kawy. Napój ten jest spożywany kilka razy w tygodniu przez 2 osoby. Młodzież chętnie sięga raz w miesiącu (28,6%) lub raz w tygodniu (25,7%) po napoje typu cola/fanta/sprite/nestea. Słodkie napoje nie cieszą się popularnością natomiast wśród młodzieży z klubu piłki nożnej w Bydgoszczy. Jedynie 5,7% ankietowanych chłopców spożywa napoje wysoko słodzone, a 4,6% napoje energetyczne (Ameryk et al., 2016). Podczas gdy z badań Król et al. (2016) wynika, iż ponad 47% młodzieży z aglomeracji śląskiej spożywa napoje energetyczne, a ich spożycie jest wyższe wśród młodzieży uczęszczającej do techników i szkół zasadniczych niż do liceów. Spożycie soków owocowych i warzywnych w ankietowanej przez nich grupie nie przekroczyło 1%, podczas gdy spożycie alkoholu wyniosło aż 40%.

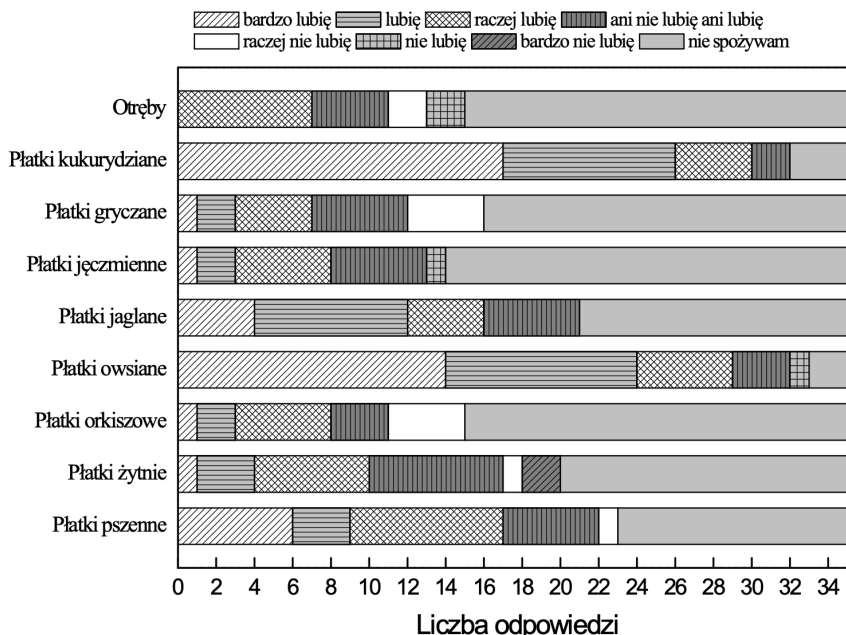
Tłuszcze są istotne w diecie człowieka i nie należy ich pomijać. Szczególnie istotne są nienasycone kwasy tłuszczowe, które mają korzystny wpływ między innymi na układ sercowo-naczyniowy oraz układ nerwowy człowieka. Poziom preferencji pieczywa oraz tłuszczu wśród badanej młodzieży przedstawiono na rys. 3. Spośród tłuszczu najczęściej osób wskazało, że „bardzo lubi” (28,6%) lub „lubi” (42,9%) masło. Drugim lubianym produktem z grupy tłuszczu jest oliwa

z oliwek, którą „bardzo lubi” i „lubi” w sumie 71,4% badanych. Olej jest natomiast najmniej preferowanym tłuszczem; nikt z osób badanych nie wskazał, że „bardzo lubi” olej, 1 osoba wskazała, że „raczej nie lubi”, 3 osoby wskazały, że „nie lubią” oraz 1 osoba, że „bardzo nie lubi” oleju, przy czym tylko jedna osoba wskazała, że nie spożywa go w ogóle. Margaryna jest produktem, którego nie spożywa najwięcej osób (13 osób – 37,1%). Również masło cieszy się największym spożyciem wśród chłopców z piłkarskiego klubu sportowego (Ameryk et al., 2016). Raz dziennie spożycie tego produktu zadeklarowało ponad 56% ankietowanych. Podczas gdy, 20 i 80% deklarowało iż nie spożywa w ogóle odpowiednio oleju i smalcu.

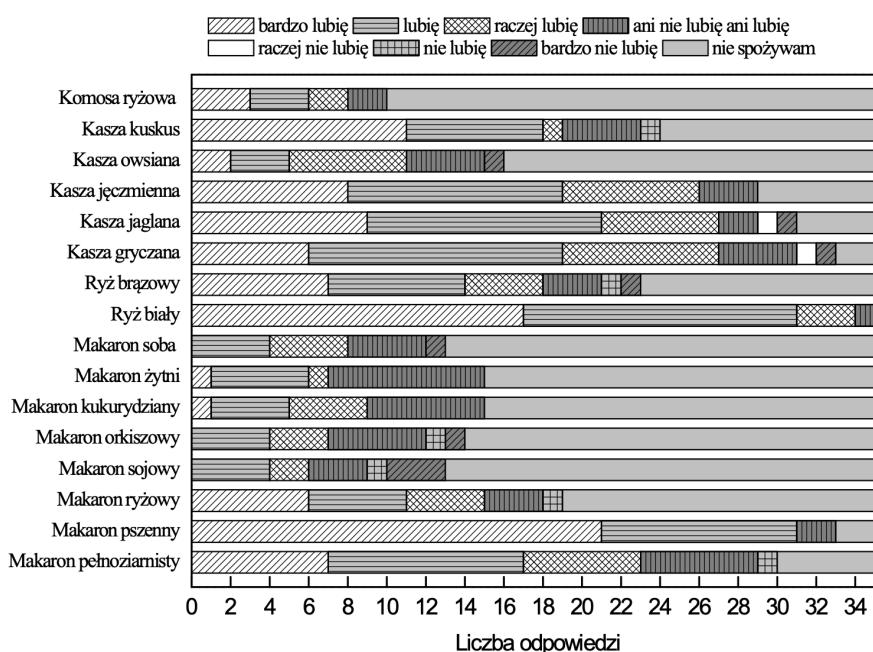
Zasadniczą rolę w żywieniu ludzi odgrywają produkty zbożowe, które stanowią podstawę zbilansowanej diety i powinny być składnikiem przynajmniej 3 głównych posiłków w ciągu dnia. Węglowodany powinny stanowić od 50-70% dobowego zapotrzebowania energetycznego osób zdrowych (Ciborowska and Rudnicka, 2016). Pełnoziarniste produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych, przez co są dobrym źródłem energii, zwłaszcza dla młodego, rosnącego i rozwijającego się organizmu. Ponadto są cennym źródłem witamin z grupy B, składników mineralnych, a produkty pełnoziarniste/ razowe stanowią doskonałe źródło błonnika pokarmowego, który jest istotny w prewencji wielu jednostek



Rys.3. Poziom preferencji spożycia tłuszczu i pieczywa wśród dzieci i młodzieży.



Rys. 4. Poziom preferencji spożycia płatków wśród dzieci i młodzieży.



Rys. 5. Poziom preferencji spożycia makaronu, ryżu i kasz wśród dzieci i młodzieży.

chorobowych (jak np. rak jelita grubego) (Jarosz, 2017; Ciborowska and Rudnicka, 2016). Wyniki badań wskazują, że ankietowani członkowie „Zespołu Pieśni i Tańca Częstochowa” „bardzo lubią” chleb pszenny (40%), wieloziarnisty (40%) i pełnoziarnisty (34,3%). Dzieci i młodzież również wykazała, że „bardzo lubi” (42,9%) lub „lub” (40%) bagietki. Z analizowanych ankiet wynika również, że nie spożywa chleba orkiszowego 40% ankietowanych, a bułek grahamek 14,3%. Odsetek osób nie spożywających innych rodzajów pieczywa nie przekracza 11% (w poszczególnych typach). Żadna z ankietowanych osób nie wskazała że „raczej nie lubi” pieczywa ogólnie.

Spośród płatków dzieci i młodzież najbardziej „bardzo lubi” lub „lub” płatki kukurydziane (odpowiednio 48,6% i 28,6%) i owsiane (40,% i 25,7), natomiast najmniejszym zainteresowaniem wśród badanych cieszą się otręby – żadna z ankietowanych osób nie wskazała odpowiedzi „bardzo lubię” oraz „lubię” (rys. 4). Żadna z osób nie wskazała że „bardzo nie lubi” płatków ogółem, jednak dużo ankietowanych osób wskazało iż ich nie spożywa w ogóle. Najwięcej osób wskazało iż nie spożywa płatków jęczmiennych (60%) oraz płatków orkiszowych i otrębów (po 20%).

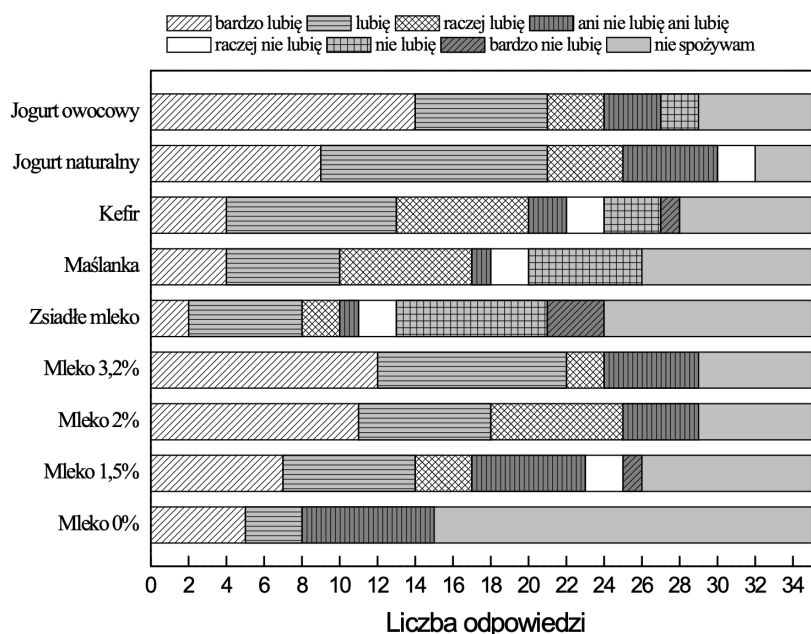
Oprócz różnorodnych płatków oraz różnych rodzajów pieczywa należy również pamię-

tać o makaronach, ryżu i kaszach, które również zaliczają się do produktów zbożowych. Spośród makronów dzieci i młodzież „bardzo lubi” makaron pszenny (60%) i to on bezapelacyjnie zajmuje pierwsze miejsce. Makaron pełnoziarnisty „bardzo lubi” jedynie 20% ankietowanych, a makaron ryżowy 17,1%. Makaron pszenny i pełnoziarnisty „lubi” po 28,6% ankietowanych. Żadna z osób ankietowanych nie wskazała że „bardzo lubi” makaron sojowy, orkiszowy oraz soba. W przypadku tych rodzajów makaronów również bardzo duży odsetek osób nie spożywa ich w ogóle. Odpowiednio dla makaronu sojowego i soba wynosi on 62,8%, a dla makaronu orkiszowego 60%. Żaden z ankietowanych nie wskazał odpowiedzi „raczej nie lubię” w każdym z typów makaronu. Preferencje młodzieży tych produktów przedstawiono na rys. 5. Biały ryż „bardzo lubi” i „lubi” 88,6% ankietowanych, a brązowy jedynie 40%. Brązowego ryżu nie spożywa aż 34,3% ankietowanych, natomiast w przypadku białego ryżu nie ma takiej osoby, która nie spożywałaby go. W przypadku kasz najczęściej odpowiedzi „bardzo lubię” oraz „lubię” (60%) wśród ankietowanych zyskała kasza jagłana. Kasza jęczmienna oraz kasza gryczana uzyskały po 54,3% odpowiedzi „bardzo lubię” oraz „lubię”, natomiast kasza kuskus 51,4% odpowiedzi „bardzo lubię” oraz „lubię”. Najmniej popularnymi kaszami wśród badanych dzieci i młodzieży są komosa ryżowa (17,1% odpowiedzi „bardzo lubię” oraz odpo-

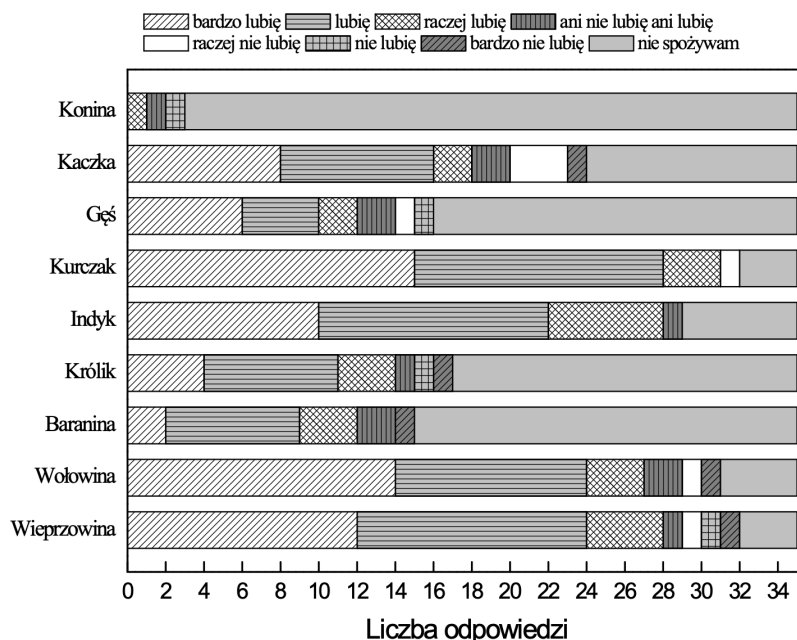
wiedzi „lubię”) oraz kasza owsiana (14,3% odpowiedzi „bardzo lubię” oraz odpowiedzi „lubię”). Ponadto komosa ryżowej nie spożywa aż 71,4%, a kaszy owsianej 54,3% badanych.

Do najważniejszych produktów spożywanych przez człowieka zaliczyć należy również mleko i jego przetwory, które są dobrym źródłem wysokowartościowych białek, łatwo przyswajalnego tłuszczu, soli mineralnych, szeregu witamin i składników mineralnych, a zwłaszcza wapnia, które jest niezbędne do prawidłowego rozwoju kości oraz zębów, co jest szczególnie ważne dla tak młodej grupy osób (Jarosz, 2017). Na rys. 6 przedstawiono preferencje młodzieży spożycia mleka i jego przetworów. Najwięcej młodzieży „bardzo lubi” (34,3%) oraz „lubi” (28,6%) mleko z zawartością tłuszczu 3,2%. Spośród mleka o różnej zawartości tłuszczu jest ono najbardziej preferowanym przez dzieci i młodzież. Najmniej młodzieży wskazało iż „bardzo lubi” mleko zsiadłe, bo jedynie 5,7%. Mleka o zawartości 0% tłuszczu nie spożywa 57,1% ankietowanych, a mleka zsiadłego 31,4%. Maślanek „bardzo lubi” lub „lubi” 28,6% (10 osób), natomiast kefir 35,3% (12 osób), nie spożywa ich w ogóle odpowiednio 25,7% (9 osób) i 17,1% (6 osób). Jogurt naturalny (20 osób – 57,1%) jest mniej preferowany niż smakowy (23 osoby – 65,7%), więcej jednak osób nie spożywa w ogóle jogurtu smakowego (6 osób – 17,1%), niż jogurtu naturalnego (3 osoby – 8,6%).

Do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży ważne jest również spożywanie mięsa, które zawiera przede wszystkim pełnowartościowe białko, a także witaminy (zwłaszcza witaminę



Rys.6. Poziom preferencji spożycia mleka i produktów mlecznych wśród dzieci i młodzieży.



Rys. 7. Poziom preferencji spożycia mięsa wśród dzieci i młodzieży.

B₁₂) i składniki mineralne, takie jak wapń, fosfor, cynk czy żelazo (Jarosz, 2017). Poziom preferencji spożycia różnych rodzajów mięsa wśród dzieci i młodzieży przedstawiono na rys. 7. Najwięcej osób wskazało że „bardzo lubi” (42,9%) lub „lub” (37,1%) mięso z kurczaka. Na drugim miejscu znalazła się wołowina („bardzo lubi” – 40%, „lub” – 28,6%), natomiast na trzecim wieprzowina („bardzo lubi” - 34,3%, „lub” – 34,3%). Prawie wszyscy ankietowani nie spożywają koniny (91,4%). Baranina również nie jest preferowanym mięsem wśród dzieci i młodzieży, bowiem nie spożywa jej aż 57,1%. Duży odsetek dzieci i młodzieży nie spożywa również mięsa gęsi (54,3%) i królika (51,45%).

Wartościowym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także składników mineralnych oraz witamin są ryby, zwłaszcza tłuste ryby morskie. Według obowiązujących norm ryby powinny być spożywane 2-3 razy w tygodniu (Jarosz, 2017). Niestety produkt ten stosunkowo rzadko pojawia się na naszych stołach, a badana młodzież zazwyczaj wskazywała iż nie spożywa tego rodzaju mięsa (od 17,1 do 85,7% dla poszczególnych gatunków ryb). Jak wykazały badania ankietowe, ryby 2-3 razy w tygodniu spożywa jedynie 5,7% ankietowanych. Jest to znacznie mniej niż wykazali Ameryk et al. (2016) prowadząc badania ankietowe wśród młodzieży uprawiającej piłkę nożną w klubie sportowym. Spożycie ryb raz w tygodniu zadeklarowało 92%

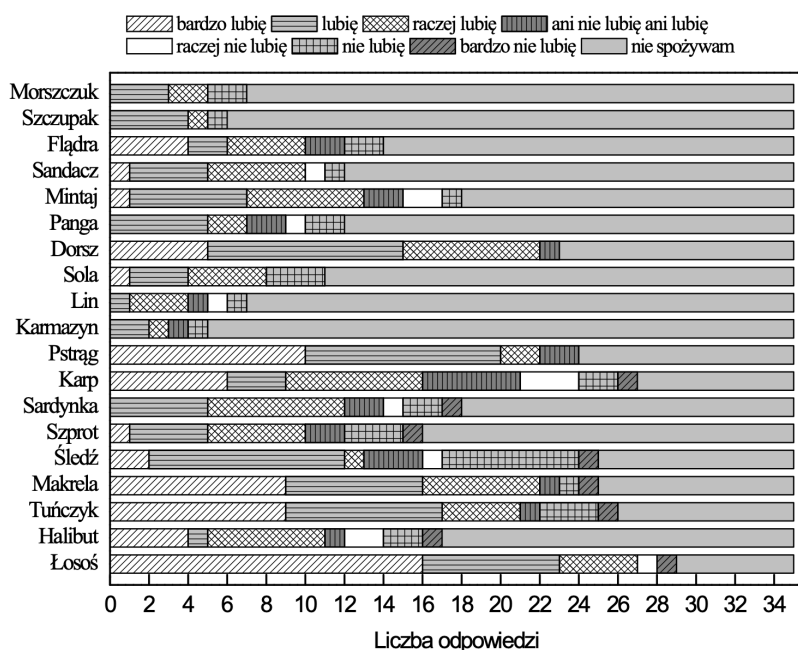
ankietowanych chłopców w wieku 11-16 lat z klub sportowego. Również wysokie spożycie ryb obserwowali Pysz et al. (2015) wśród młodzieży z krakowskich domów dziecka. Spożycie ryb raz w tygodniu zadeklarowało 72% ankietowanych.

Poziom preferencji spożycia ryb wśród młodzieży przedstawiono na rys. 8. Spośród wymienianych gatunków, w największym stopniu jedynie łosoś i pstrąg są preferowane przez młodzież. Łososia „bardzo lubi” 48,6% ankietowanych, a pstrąga 28,6%. Mięso tych ryb „lub” odpowiednio 20,0 i 28,6% badanych. Jak wykazały badania dorsz i śledź „lub” 28,6% ankietowanych. Do ulubionych ryb nie należą natomiast sardynki, karmazyn, morszczuk, szczupak i ponna. Żadna z ankietowanych osób nie wskazała iż „bardzo lubi” ten gatunek ryb, a odsetek osób które wskazały „lub” wynosił ok. 14%.

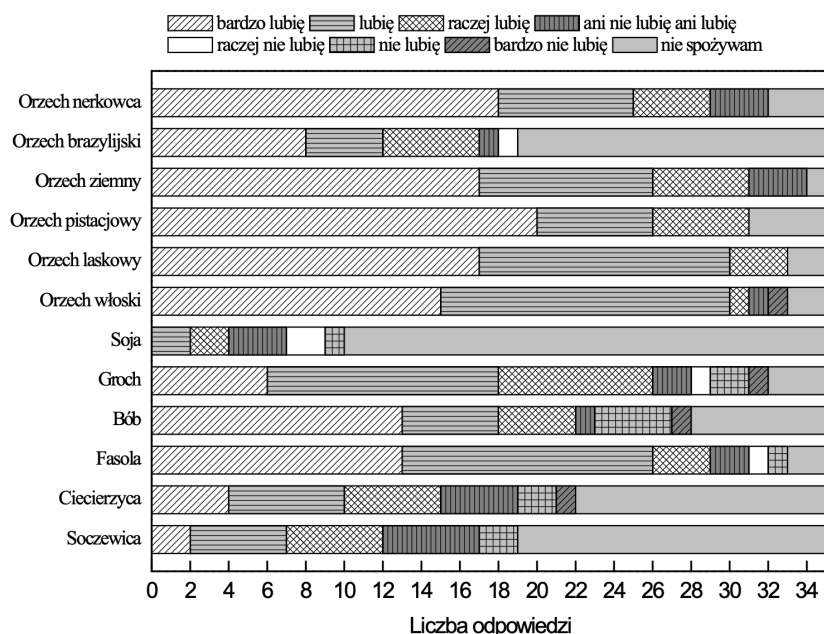
Orzechy nie tylko stanowią smaczną przekąskę, ale stanowią przede wszystkim źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin z grupy B, witaminy E, błonnika i mikroelementów takich jak miedź, magnez, potas, cynk, selen. Równie cenne są dla organizmu nasiona roślin strączkowych, bogate w węglowodany, błonnik pokarmowy oraz białko (białko roślinne) (Jarosz, 2017). Poziom preferencji spożycia orzechów i nasion roślin strączkowych wśród dzieci i młodzieży przedstawiono na rys. 9. Najbardziej preferowanymi orzechami są orzechy nerkowca (19 osób „bardzo lubi”, 7 osób „lub”) oraz orzechy

pistacjowe (19 osób „bardzo lubi”, 6 osób „lubi”). W następnej kolejności są orzechy laskowe (17 osób „bardzo lubi”, 13 osób „lubi”) orzechy ziemne (17 osób „bardzo lubi”, 9 osób „lubi”) i orzechy włoskie (15 osób „bardzo lubi”, 15 osób „lubi”). Orzech brazylijski jest najmniej preferowanym rodzajem orzecha wśród dzieci i młodzieży. W przypadku tego też orzecha najwięcej osób zadeklarowało iż nie spożywa go wcale (16 osób - 45,7%). Dla porównania jedynie jedna osoba wskazała, że nie spożywa orzechów ziemnych, włoskich oraz laskowych, 3 osoby zadeklarowały,

że nie spożywają orzechów nerkowca i 4 osoby, że nie spożywają orzechów pistacjowych. Żadna z osób ankietowanych nie wskazała, że „nie lubi” lub „bardzo nie lubi” orzechów. Z roślin strączkowych najchętniej preferowanymi są fasola i bób – po 37,1% ankietowanych z odpowiedzią „bardzo lubię”, a następnie groch – 20% odpowiedzi „bardzo lubię”. Okazuje się, że najmniej popularną rośliną strączkową jest soja, nie spożywa jej bowiem aż 71,4% ankietowanych. Nikt z badanych w przypadku tej rośliny, również nie zaznaczył odpowiedzi „bardzo lubię”, a jedynie 2



Rys. 8. Poziom preferencji spożycia ryb wśród dzieci i młodzieży

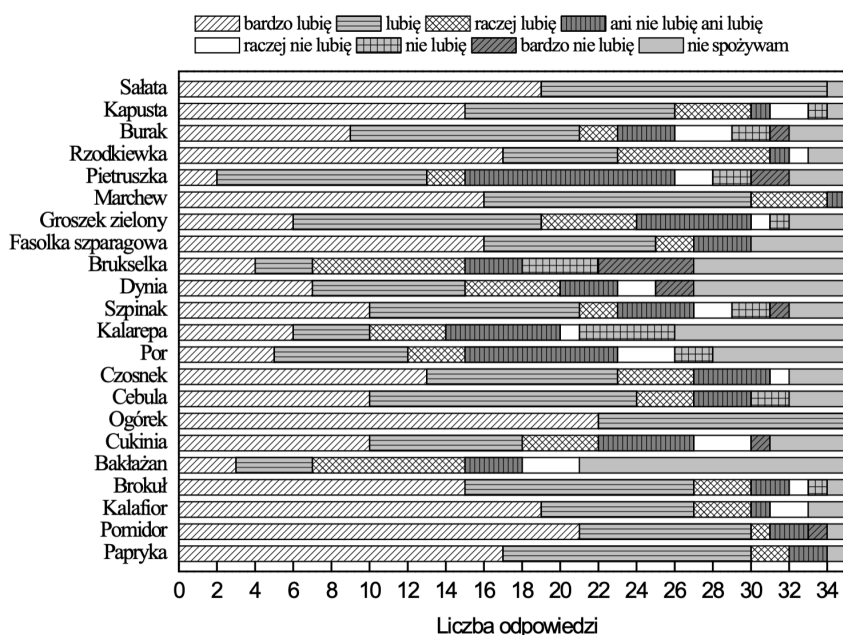


Rys. 9. Poziom preferencji spożycia orzechów i nasion roślin strączkowych wśród dzieci i młodzieży.

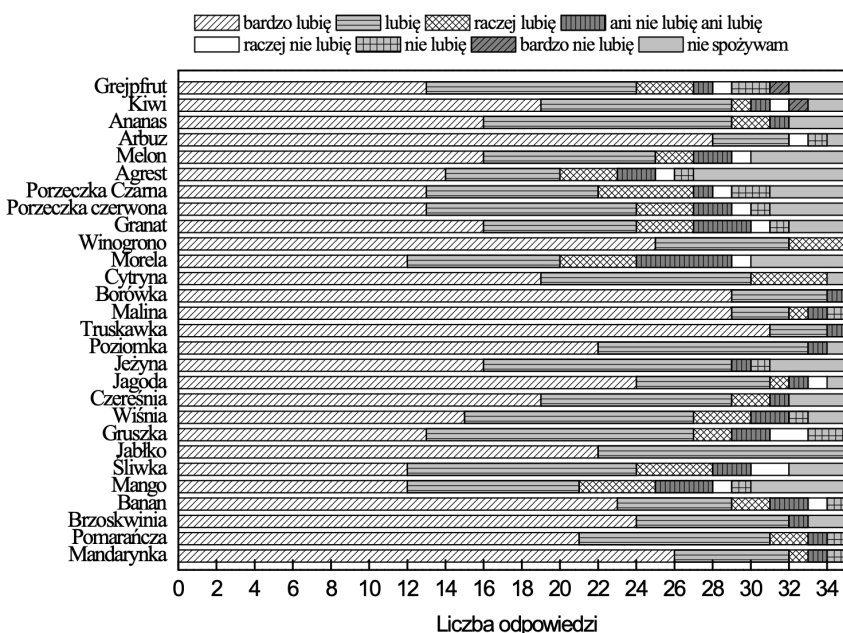
osoby zaznaczyły odpowiedź „lubię”.

Warzywa i owoce pełnią bardzo ważną rolę w żywieniu człowieka. We wszystkich opracowanych dotychczas schematach propagujących zasady prawidłowego żywienia (tzw. piramidach żywieniowych) u podstawy trójkąta umieszczono warzywa i owoce, które powinny stanowić bazę dziennej racji pokarmowej zdrowego człowieka, a zwłaszcza dzieci i młodzieży. Ze względu na liczną zawartość witamin, składników mineralnych, a także innych substancji odżywczych, jak np. likopen, mają one działanie ochronne w odniesieniu do różnych chorób (nowotworów, chorób

układu pokarmowego i krążenia), a także wspomagają one leczenie nadwagi i otyłości (Jarosz, 2017; Ciborowska and Rudnicka, 2016). Poziom preferencji spożycia warzyw oraz owoców wśród młodzieży przedstawiono na rys.10 i 11. Najbardziej preferowanymi warzywami wśród dzieci i młodzieży jest ogórek i pomidor. Ogórek „bardzo lubi” i „lubi” odpowiednio 62,9% i 37,1% ankietowanych, a pomidora odpowiednio 60 i 25,7%. Żadna z osób nie wskazała, że nie spożywa ogórka, a w przypadku pomidora była to jedna osoba. Na miejscu za ogórkiem i pomidorem znalazły się: sałata (54,3% odpowiedzi „bardzo lubię”,



Rys.10. Poziom preferencji spożycia warzyw wśród dzieci i młodzieży.



Rys. 11. Poziom preferencji spożycia owoców wśród dzieci i młodzieży.

42,9% odpowiedzi „lubię”), kalafior (54,3% odpowiedzi „bardzo lubię”, 22,9% odpowiedzi „lubię”), papryka (48,6% odpowiedzi „bardzo lubię”, 37,1% odpowiedzi „lubię”) i rzodkiewka (48,6% odpowiedzi „bardzo lubię”, 17,1% odpowiedzi „lubię”). Najmniejszym zainteresowaniem cieszy się bakłażan. Produktu tego nie spożywa aż 40% ankietowanych, natomiast najmniej lubianym warzywem jest brukselka, „nie lubi” bądź „bardzo nie lubi” jej 22,9% ankietowanych. Spośród owoców najczęściej badanych wskazało że „bardzo lubi” truskawki (88,6%). Dużym zainteresowaniem wśród młodzieży cieszą się również borówki, arbuz i maliny. Produkty te „bardzo lubi” odpowiednio 82,9%, 80%, i 77,1% ankietowanych. Najmniejszym zainteresowaniem cieszy się agrest, owocu tego nie spożywa aż 22,9% badanych, natomiast najmniej lubianym owocem jest grejpfrut (2,9% odpowiedzi „bardzo nie lubię”; 5,7% odpowiedzi „nie lubię”).

PODSUMOWANIE

W artykule dokonano analizy preferencji żywieniowych dzieci i młodzieży z „Zespołu Pieśni i Tańca Częstochowa”, w którym dzieci i młodzież rozwija i kształci swoje muzyczne i taneczne zdolności, uczy się systematyczności i odpowiedzialności, a także poznaje zwyczaje kulturowe innych narodów. Badania wykazały, że preferencje żywieniowe dzieci i młodzieży zrzeszonej w Zespole, aktywnej fizycznie nie odbiegają znacznie od preferencji żywieniowych ogółu dzieci i młodzieży, a niektóre popularne błędy żywieniowe w tej grupie wiekowej są podobne do błędów popełnianych przez rówieśników.

Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia respondenci powinni spożywać 4-5 posiłków dziennie, z czego w badanej grupie warunek ten spełnia jedynie 57,1% ankietowanych. Większość badanej młodzieży nie pomija II śniadania. Niestety w badanej grupie posiłki nie są spożywane regularnie, a młodzież spożywa zbyt małą ilość płynów (choć najbardziej popularnym napojem jest woda mineralna/źródłana).

Ryby 2-3 razy w tygodniu spożywa jedynie 5,7% osób, a ponad 20 % ankietowanych dzieci i młodzieży nie spożywa ich w ogóle. W ankietowanej grupie żywność typu fast food oraz napoje wysoko słodzone nie są spożywane codziennie,

ale niestety bardzo popularne są słodocze, które są spożywane kilka razy dziennie, raz dziennie oraz 2-3 razy w tygodniu przez 85,7% ankietowanych. Poważnym błędem żywieniowym popełnianym przez respondentów jest pomijanie w codziennych posiłkach dodatków warzywnych i owocowych; tylko 22,9% badanych zjada owoce i 25,7% warzywa kilka razy dziennie.

W celu promocji prawidłowych nawyków żywieniowych wśród badanych respondentów należałoby zachęcić dzieci i młodzież do zwiększenia spożycia ryb, warzyw, owoców oraz mleka i produktów mlecznych. Warto również zachęcić dzieci oraz młodzież do zwiększenia spożycia płynów.

LITERATURA

Ameryk, M., Pujanek, M., Augustyniak, A., Szamocka, M., Świątkowski, M. (2016) 'Evaluation of Nutrition and Eating Habits in Children and Adolescents Practicing Football in a Sports Club in Bydgoszcz', Poland, Health and Sport, 6(13), pp. 11-26. doi.org/10.5281/zenodo.229114.

Bielaszka, A., Grochowska-Niedworok, E., Kiciak A., Szczepańska, E., Kardas, M., Całyniuk B., Zima-Dańczyk, A. (2014) 'Preferencje żywieniowe dzieci w wieku 7-10 lat', Ann. Acad. Med. Siles., 68, pp. 187-191.

Catanzaro, D., Chesbro, E.C., Velkey, A.J. (2013) 'Relationship between food preferences and PROP taster status of college students', Appetite, 68, pp. 124-131. doi: 10.1016/j.appet.2013.04.025.

Ciborowska, H., Rudnicka A. (2016) 'Dietetyka, Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka', Wydawnictwo PZWL, Warszawa.

Conti, C., Costa, A., Balzaretto, C.M., Russo, V., Tedesco, D.E.A. (2018) 'Survey on food preferences of university students: from tradition to new food customs?', Agriculture, 8, pp.155; doi:10.3390/agriculture8100155.

Crispim C.A., Zimberg I.Z., dos Reis B.G., Diniz R.M., Tufik S., de Mello M.T. (2011) 'Relationship between food intake and sleep pattern in

- healthy individuals', *J Clin Sleep Med*, 7(6), pp. 659-664. doi: 10.5664/jcsm.1476.
- Decyk-Chęcel, A. (2017) 'Zwyczaje żywieniowe dzieci i młodzieży', *Probl. Hig. Epidemiol.*, 98, pp. 103-109.
- Gorbunchikova, M.S., Zakharova, L.M. (2020) 'Study of older adolescents diet and their preferences among functional nutrition products, DAIC 2020', *E3S Web of Conferences* 222, 03001. doi: org/10.1051/e3sconf/20202220300.
- Hare-Bruun, H., Nielsen, B. N., Kristensen, P.L., Møller, N.C., Togo, P., Heitmann, L. (2011) 'Television viewing, food preferences, and food habits among children: A prospective epidemiological study', *BMC Public Health*, 11, pp. 311. doi: 10.1186/1471-2458-11-311.
- Hebden, L., Chan, H. N., Louie, J.C., Rangan, A., Allman-Farinelli, M. (2015) 'You are what you choose to eat: factors influencing young adults' food selection behaviour', *J. Hum. Nutr. Diet*, 28, pp. 401-408. doi: 10.1111/jhn.12312.
- Ignatjeva, A., Bergier, J. (2016) 'Nutritional habits and physical activity of the youth of Latvia considering gender differences', *Health Probl. Civiliz.*, 10(2), pp. 25-34. doi: 10.5114/hpc.2016.59630.
- Jarosz, M. (2017) 'Normy żywienia dla populacji Polskiej', Wydawnictwo Instytut Żywności i Żywności. Warszawa.
- Król, H., Jankowska, M., Homberk, E., Biskup, M. (2016) 'Zachowania żywieniowe młodzieży mieszkającej na terenie aglomeracji śląskiej' [w] *Dobrostan a rozwój i zdrowie dzieci i młodzieży*, Markocka-Mączka, K., Król, H., Wydawnictwo Naukowe Neuro-Centrum, Lublin.
- Larsen, J. K., Hermans, R.C.J., Sleddens, E.F.C., Engels, R.C.M.E., Fisher, J.O., Kremers, S. (2015) 'How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence?', *Appetite*, 89, pp. 246-257. doi: 10.1016/j.appet.2015.02.012.
- Łokieć, K., Górska-Ciebiada, M. (2020) 'Nutritional behaviours of shift workers', *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 26 (3), pp. 213-220. doi: https://doi.org/10.26444/monz/124403.
- Newerli-Guz, J., Kulwikowska, K. (2014) 'Zachowanie żywieniowe i preferencje dzieci w wieku przedszkolnym', *Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni*, 86, pp. 80-89.
- Orkusz A, Babiaryz M. (2015) 'Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych młodzieży licealnej', *Nauk Inż. Technol.*, 2(17), pp. 31-40.
- Otuneye, A.T., Ahmed, P.A., Abdulkarim, A.A., Aluko, O.O., Shatima, D.R. (2017) 'Relationship between dietary habits and nutritional status among adolescents in Abuja municipal area council of Nigeria', *Niger J. Paediatr.*, 44, pp. 128-135. doi: 10.4314/njp.v44i3.1.
- Perez-Lizaur, A.B. (2014) 'Eating Habits and physical activity in school children: A comparison before and after summer vacations', *J. Obes. Weight Loss Ther.*, 4 (3) pp. 16. doi:10.4172/2165-7904.1000223.
- Pysz, K., Leszczyńska, T., Kopeć, A. (2015) 'Assessment of nutritional habits and preferences of children and adolescents brought up in Krakow's orphanages', *Rocz. Panstw. Zakł. Hig.*, 66(3), pp. 253-60.
- Rathi, N., Riddell, L., Worsley, A. (2017) 'Food consumption patterns of adolescents aged 14–16 years in Kolkata, India', *Nutrition Journal*, 16, pp. 50. doi: 10.1186/s12937-017-0272-3.
- Romanowska-Tołłoczko, A. (2011) 'Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych', *Hygeia Public Health*, 46(1) pp. 89-93.
- Russell, C.G., Worsley, A., Karen J. Campbell, K.J. (2015) 'Strategies used by parents to influence their children's food Preferences', *Appetite*, 90, pp. 123-130. doi: 10.1016/j.appet.2015.02.038.
- Salcudean, M., Rus, V., Ruta, F., Dogar, C.M.,

Simion, I., Nemes, L. (2018) 'Eating behaviour and food preferences of Tîrgu Mures High School students', *Acta Medica Marisiensis*, 64, pp.157-160. doi: 10.2478/amma-2018-0014.

Szeja, N., Szczepańska, E., Janion, K., Szymkiewicz, A., Lenard, B., Dudzik, I., Kołdon, A. (2017) 'Selected eating behaviours of girls and boys attending sport oriented classes', *Rocz Panstw. Zakł. Hig.*, 68, pp. 83-90.

Słowik, J., Grochowska-Niedworok, E., Maciejewska-Paszek, I., Kardas, M., Niewiadomska, E., Szostak-Trybuś, M., Palka-Słowik, M., Irzyniec, T. (2019) 'Nutritional status assessment in children and adolescents with various levels of physical activity in aspect of obesity', *Obes. Facts.*, 12, pp. 554-563. doi: 10.1159/000502698.

Tuorila, H., Keskitalo-Vuokko, K., Perola, M., Spector, T., Kaprio, J. (2017) 'Affective responses to sweet products and sweet solution in British and Finnish adults', *Food Qual. Pref.*, 62, pp. 128–136. doi: 10.1016/j.foodqual.2017.06.021.

WHO - The State of - Food Security and Nutrition the World in 2019, WHO, 2019.

WHO-BMI-for-age on <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>.

Zimna-Walendzik, E., Kolmaga, A., Tafalska, E. (2009) 'Styl życia - aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe dzieci kończących szkołę podstawową', *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 4, pp. 195- 203.

§ Praca wpłynęła do redakcji: 20.06.2021r.