

Nawyki żywieniowe oraz częstość spożycia wybranych produktów przez dzieci w wieku 10–13 lat zamieszkałe na terenach miejskich i wiejskich

Eating habits and frequency of consumption of selected products among children aged 10–13 years residing in urban and rural areas

Joanna Ambroży, Jagoda Bester, Wiktoria Czuchraj, Karolina Dostał, Małgorzata Dubiel

STRESZCZENIE

WSTĘP

Żywnienie dzieci jest uwarunkowane przez wiele czynników: miejsce zamieszkania, wychowanie, świadomość rodziców dotyczącą żywienia, zwyczaje żywieniowe wynikające z kultury, tradycji czy religii, a także dostępność produktów spożywczych. Według powszechnej opinii, czynnikiem determinującym wybory żywieniowe jest miejsce zamieszkania. Szczególnie ważna wydaje się różnica między terenami miejskimi a wiejskimi, ze względu na odmienny sposób zagospodarowania terenu.

Celem badań było porównanie nawyków żywieniowych i częstości spożycia wybranych produktów przez dzieci w wieku 10–13 lat zamieszkałe na terenach miejskich i wiejskich.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono wśród 528 uczniów (klasy 4–6) w wieku 10–13 lat, uczęszczających do szkół podstawowych w Katowicach i Zabrzu (tereny miejskie) oraz Oleśnicy i Małogoszczu (tereny wiejskie). Do szkoły w Małogoszczu (posiadającym prawa miejskie) uczęszczają głównie dzieci zamieszkujące pobliskie tereny wiejskie, dlatego szkołę tę zakwalifikowano do grupy wiejskiej. Badania przeprowadzono z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety przygotowanego na potrzeby pracy, zgodnie z metodologią przyjętą w tego typu badaniach. Kwestionariusz składał się z dwóch części: pierwszej badającej nawyki żywieniowe oraz drugiej dotyczącej częstości spożycia wybranych produktów. Badaną grupę stanowili uczniowie zamieszkujący tereny miejskie oraz wiejskie.

WYNIKI

W przeprowadzonym badaniu istotną statystycznie zależność pomiędzy miejscem zamieszkania a zachowaniami żywieniowymi wykazało 50% pytań w części for-

Koło Naukowe
przy Zakładzie Żywienia Człowieka,
Wydziału Zdrowia Publicznego
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego
w Katowicach
Opiekun naukowy: dr n. med. Beata Całyniuk

ADRES DO KORESPONDENCJI:

Dr n. med. Beata Całyniuk
Zakład Żywienia Człowieka
Wydziału Zdrowia Publicznego
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego
w Katowicach
ul. Jordana 19
41-808 Zabrze
tel. +48 32 275 51 95
fax +48 32 275 51 99
e-mail: malgorzata.dubielSUM@gmail.com

Ann. Acad. Med. Siles. 2013, 67, 4, 231–237
Copyright © Śląski Uniwersytet Medyczny
w Katowicach
eISSN 1734-025X

mularza badającej nawyki żywieniowe. Pytania te dotyczyły pojadania między posiłkami, pory spożywania pierwszego śniadania, spożywania obiadu, wielkości porcji warzyw i ich postaci. Analiza wyników dotyczących częstości spożycia nie wykazała znaczących statystycznie różnic.

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych ankiet wśród badanych grup nie stwierdzono wyraźnych różnic w sposobie żywienia dzieci zamieszkujących odmienne pod względem zagospodarowania tereny.

SŁOWA KLUCZOWE

nawyki żywieniowe, miasto, wieś, dzieci

ABSTRACT

INTRODUCTION

Children's nutrition is conditioned by many factors: place of residence, education, parents' awareness about nutrition, eating habits resulting from culture, tradition, religion as well as the availability of food products. According to common belief, the place of residence is a determinant of food choices. The differences between urban and rural areas seem to be particularly important with regard to the different way of land management. The aim was to compare the eating habits and the frequency of consumption of selected products among children in the age of 10–13 residing in urban and rural areas.

MATERIALS AND METHODS

The research was carried out among 528 primary school children from Zabrze, Katowice (urban) and Oleśnica, Małogoszcz (rural). Even though Małogoszcz has civic rights, the children attending the primary school of Małogoszcz entirely come from nearby villages. That is why this school has been qualified as a rural area. The study was conducted using the authors' questionnaire prepared for the work in accordance with the methodology adopted in such studies. The questionnaire consisted of two parts: the first to investigate the dietary habits, and the other on the frequency of consumption of selected products. The surveyed students were classified into two groups: the first included children living in the city, the second group was made up of students from rural areas.

RESULTS

In this study, 50% of the questions in the questionnaire to investigate the dietary habits showed a statistically significant relationship between the place of residence and eating behaviors. These questions concern snacking between meals, time of eating breakfast and dinner, the serving sizes of vegetables and their types. Analysis of the results on the incidence of consumption did not show statistically significant differences.

CONCLUSIONS

Based on the survey conducted among the studied groups, there was no apparent difference in the diet of children living in urban and rural areas.

KEY WORDS

eating habits, urban areas, countrysides, children

WSTĘP

Żywnienie – już od chwili poczęcia – warunkuje przebieg wszystkich procesów zachodzących w organizmie,

niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju [1]. Według WHO/FAO, zaspokojenie potrzeb żywieniowych człowieka jest najbardziej podstawowym prawem, warunkiem jego egzystencji, rozwoju, wydajności pracy, stosunku do otoczenia, a nawet do życia [2].

Sposób postępowania zmierzający do zdobycia pożywienia definiujemy jako zachowania żywieniowe. Według badania HBSC (Health Behaviour in School-aged Children. WHO Collaborative Study) z 2010 r., wzorce zachowań żywieniowych, ukształtowane w dzieciństwie i okresie dorastania, przeważnie kontynuowane są w życiu dorosłym i od nich w znacznym stopniu zależy ryzyko rozwoju chorób przewlekłych [3,4].

Edukacja zdrowotna obejmuje przekazywanie i nabywanie wiedzy o zdrowiu i prawidłowych nawykach żywieniowych, definiowanych jako charakterystyczne i powtarzające się zachowania. Są one kształtowane w procesie wielokrotnego powtarzania tych samych czynności według wyuczonego wzorca. Dużą rolę w ich kształtowaniu odgrywa wzmocnienie, czyli utrwalanie lub eliminowanie pewnych zachowań przez system nagród i kar.

Na każdym etapie rozwoju człowieka dieta prawidłowo skomponowana powinna pokrywać jego zapotrzebowanie, zarówno pod względem jakościowym, jak i ilościowym. Zasada ta nabiera szczególnego znaczenia w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju [2,4].

Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze określają normy żywienia uwzględniające zarówno wskaźnik Body Mass Index, jak i poziom aktywności fizycznej oraz potrzeby związane z rozwojem i zmieniającym się tempem wzrastania [5,8].

Relacja człowiek-żywność zachodzi zasadniczo na trzech poziomach: świadomości, zmysłów oraz metabolizmu. Zachowanie się dziecka jako konsumenta kształtowane jest przez cechy organoleptyczne produktów spożywczych [6]. Jednakże całokształt sposobu żywienia się dzieci ściśle zależy od świadomości i zachowań żywieniowych rodziny, uwarunkowań środowiskowych (miejsce zamieszkania, zagospodarowanie terenu) oraz wpływu kultury, religii, obyczajów [2]. Spośród wymienionych czynników, jednym z istotniejszych jest miejsce zamieszkania, które jest determinantem zarówno dostępności produktów spożywczych, jak i zachowań żywieniowych. Niejednokrotnie sposób zagospodarowania terenu stanowi istotę podziału obszarów na miejskie bądź wiejskie.

Celem badania było porównanie zachowań żywieniowych i częstości spożycia wybranych produktów przez dzieci w wieku 10–13 lat zamieszkałe na terenach miejskich i wiejskich.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono wśród 528 uczniów w wieku 10–13 lat, uczęszczających do czterech szkół podstawowych. Respondenci zostali podzieleni na dwie grupy. Pierwszą stanowili uczniowie z terenów miej-

skich (Katowice – 103 uczniów, Zabrze – 151 uczniów), drugą uczniowie szkół wiejskich (Oleśnica – 110 uczniów, Małogoszcz – 164 uczniów). Szkołę w Małogoszczu, posiadającą prawa miejskie, zakwalifikowano do grupy szkół wiejskich, ponieważ uczęszczają do niej głównie dzieci zamieszkujące pobliskie tereny wiejskie.

Badania zostały przeprowadzone osobiście przez autorki pracy na przełomie 2011 i 2012 roku, za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety. Formularz został podzielony na dwie części. Pierwsza, dotycząca nawyków żywieniowych, składała się z dziesięciu pytań wielokrotnego wyboru. W dwóch pytaniach zastosowano autorskie zdjęcia obrazujące wielkość porcji warzyw w celu udoskonalenia czytelności kwestionariusza. Część drugą stanowiły tabele badania częstości spożycia wybranych produktów, uwzględniające następujące warianty odpowiedzi: częściej niż 1 raz na dzień, 1 raz na dzień, kilka razy w tygodniu, 1 raz w tygodniu, rzadziej niż 1 raz w tygodniu, nie spożywam.

Spotkanie zakończyło się prelekcją dotyczącą zasad racjonalnego żywienia.

Analizę uzyskanych wyników oparto na programach Microsoft Office (Word, Excel) oraz STATISTICA 8. Do oceny różnic pomiędzy zachowaniami żywieniowymi dzieci zamieszkujących tereny miejskie i wiejskie zastosowano test χ^2 oraz obliczano współczynnik V-Cramera. Przyjęto poziom istotności $p = 0,05$, stosowany w tego typu badaniach statystycznych.

WYNIKI

Grupę badanych stanowiło 254 (48,1%) uczniów mieszkających na terenach miejskich i 274 (51,9%) uczniów z terenów wiejskich ($n = 528$). Istotną statystycznie zależność wykazało 50% pytań w części formularza badającej nawyki żywieniowe. W analizie wyników dotyczących częstości spożycia nie stwierdzono znaczących statystycznie różnic.

Nawyki żywieniowe

Istotną statystycznie zależność zanotowano w analizie danych dotyczących pojadania między posiłkami, pory spożywania pierwszego śniadania, spożywania obiadu, wielkości porcji warzyw i ich postaci. Stwierdzono niską zależność między spożyciem danych przekąsek a miejscem zamieszkania (współczynnik V-Cramera 0,33; $p < 10^{-5}$).

Największa grupa respondentów, zarówno z terenów miejskich (41,7%), jak i wiejskich (52,1%), jako przekąski wskazała warzywa i owoce. Pojadanie wyrobów cukierniczych różniło się znacznie wśród ankietowanych (miasto 19,2%, wieś 9,9%). Słodczyce, czekolada

były wskazywane jako przekąski przez 16,3% badanych z terenów miejskich oraz 8,6% z terenów wiejskich. Słone przekąski wybrało 13,4% dzieci ze wsi i 11,5% z miasta.

Spożywanie pierwszych śniadań przed wyjściem do szkoły zadeklarowało 67,3% dzieci z obszarów miejskich oraz 72% z obszarów wiejskich. Zależność statystyczna kształtowała się na poziomie niskim (współczynnik V-Cramera 0,36; $p < 10^{-5}$).

Obiad w domu i w szkole spożywało 28,7% dzieci z miast, a tylko 13,9% ze wsi. Obiad jednodaniowy w szkole spożywało 1,6% dzieci z terenów miejskich oraz 6,6% z terenów wiejskich, zaś w domu – 30,1% dzieci z terenów miejskich i 29,2% z terenów wiejskich. Obiad dwudaniowy w szkole spożywało 15,9% dzieci z terenów miejskich i 11,3% z terenów wiejskich, natomiast w domu – 29,2% dzieci z miast i 38,7% dzieci ze wsi (zależność niska, współczynnik V-Cramera 0,3; $p < 10^{-5}$).

Warzywa stanowiły dodatek do obiadu u 68,5% respondentów z terenów miejskich oraz u 47% z terenów wiejskich. Były one spożywane także jako dodatek do kanapki (miasto 33,5%, wieś 33,3% ankietowanych) oraz w zupie (miasto 28,1%, wieś 28,7%). Warzyw nie spożywało 1,3% dzieci z miast i 2,7% ze wsi. Obliczając współczynnik V-Cramera wykazano istotną statystycznie zależność między miejscem zamieszkania a spożyciem warzyw w określonej postaci. Wartość 0,3 wskazuje na zależność niską ($p < 10^{-5}$).

Ankieta zawierała autorskie fotografie przedstawiające wielkość porcji warzyw jako dodatku do kanapek i obiadu. Najliczniejsza grupa wśród respondentów z terenów miejskich (44,8%) wybrała zdjęcie ze średnią porcją warzyw, natomiast dzieci z terenów wiejskich (48,4%) z największą. Wykazano umiarkowaną zależność statystyczną między wielkością spożywanej porcji warzyw do kanapek a miejscem zamieszkania (współczynnik V-Cramera 0,46; $p < 10^{-5}$). Zależność między spożyciem warzyw do obiadu a miejscem zamieszkania kształtowała się na poziomie niskim (współczynnik V-Cramera 0,35; $p < 10^{-5}$).

Częstość spożycia

Nie wykazano istotnej statystycznie zależności między miejscem zamieszkania a częstością spożycia wybranych produktów. Odpowiedzi respondentów z terenów miejskich i wiejskich nie różniły się znacznie.

Najczęściej spożywanym napojem wśród respondentów z miast była herbata (46,8%), natomiast na wsi były to soki (39,5%). Największa liczba ankietowanych z obu badanych grup nie spożywała kawy (miasto 50,2%, wieś 30%).

Dzieci z terenów miejskich (45,3%) oraz wiejskich (48%) najczęściej spożywały pieczywo pszenne. Pieczywa ciemnego nie spożywało 23,7% respondentów z miast i 24,7% ze wsi. Najczęściej wybieranym dodatkiem tłuszczowym do smarowania pieczywa zarówno wśród respondentów z terenów miejskich (49,6%), jak i wiejskich (45,2%) było masło, badani nie spożywali margaryny (miasto 44,8%, wieś 41,8%). Najczęstszym dodatkiem do pieczywa była szynka – wybrana przez 38% respondentów z miast i 42% ze wsi. Smalcu nie spożywało 70% dzieci z terenów miejskich i 77,1% z terenów wiejskich.

Z asortymentu produktów mlecznych obie badane grupy najczęściej wybierały mleko (miasto 26,4%, wieś 28,2%), natomiast największa liczba ankietowanych nie spożywała kefiru i maślanek (miasto 35,6%, wieś 48,4%).

Mięso najczęściej spożywało 22% respondentów z miast i 18,8% ze wsi. W pytaniu dotyczącym obiadów bezmięsnych najwięcej badanych wybrało odpowiedź: „rzadziej niż raz w tygodniu” (miasto 37,3%, wieś 24%).

Najczęściej wybieranym dodatkiem skrobiowym do obiadu, bez względu na miejsce zamieszkania, były ziemniaki (miasto 43%, wieś 35,8%). Kaszy nie spożywało 19,3% ankietowanych z miasta i 29,5% ze wsi.

Wyniki dotyczące częstości spożycia poszczególnych produktów zostały przedstawione w tabeli I.

Tabela I. Częstość spożycia wybranych produktów przez dzieci w wieku 10–13 lat zamieszkałe na terenach miejskich i wiejskich (n, %)
 Table I. Frequency of consumption of selected products among children aged 10–13 from urban and rural areas

Wybrane produkty	Miejsce zamieszkania	Odpowiedzi						nie spożywam
		częściej niż 1 raz na dzień	1 raz na dzień	kilka razy w tygodniu	1 raz w tygodniu	rzadziej niż raz w tygodniu		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Soki	miasto	84 (34,9%)	44 (18,3%)	82 (34%)	14 (5,8%)	15 (6,2%)	2 (0,8%)	
	wieś	101 (39,5%)	31 (12,1%)	70 (27,3%)	23 (9%)	19 (7,4%)	12 (4,7%)	
Herbata	miasto	110 (46,8%)	58 (24,7%)	37 (15,7%)	11 (4,7%)	15 (6,4%)	4 (1,7%)	
	wieś	74 (31,2%)	42 (17,7%)	52 (22%)	16 (6,8%)	20 (8,4%)	33 (13,9%)	
Kawa	miasto	8 (3,5%)	13 (5,7%)	20 (8,7%)	26 (11,4%)	47 (20,5%)	115 (50,2%)	
	wieś	39 (15,4%)	20 (7,9%)	40 (15,8%)	30 (11,9%)	48 (19%)	76 (30%)	

1	2	3	4	5	6	7	8
Pieczywo ciemne	miasto	24 (10%)	22 (9,2%)	42 (17,5%)	33 (13,8%)	62 (25,8%)	57 (23,7%)
	wieś	29 (11,5%)	26 (10,4%)	37 (14,7%)	25 (10%)	72 (28,7%)	62 (24,7%)
Pieczywo jasne	miasto	111 (45,3%)	32 (13,1%)	54 (22%)	17 (6,9%)	19 (7,8%)	12 (4,9%)
	wieś	124 (48%)	32 (12,4%)	51 (19,8%)	15 (5,8%)	19 (7,4%)	17 (6,6%)
Masło	miasto	118 (49,6%)	37 (15,5%)	38 (16%)	9 (3,8%)	17 (7,1%)	19 (8%)
	wieś	118 (45,2%)	32 (12,3%)	59 (22,6%)	9 (3,4%)	23 (8,8%)	20 (7,7%)
Margaryna	miasto	29 (12,5%)	23 (9,9%)	11 (4,7%)	15 (6,5%)	50 (21,6%)	104 (44,8%)
	wieś	32 (13,8%)	20 (8,6%)	32 (13,8%)	10 (4,3%)	41 (17,7%)	97 (41,8%)
Smalec	miasto	3 (1,3%)	3 (1,3%)	8 (3,4%)	9 (3,8%)	48 (20,2%)	166 (70%)
	wieś	9 (3,6%)	6 (2,4%)	8 (3,2%)	4 (1,6%)	30 (12,1%)	192 (77,1%)
Szynka	miasto	92 (38%)	44 (18,2%)	59 (24,4%)	18 (7,4%)	20 (8,3%)	9 (3,7%)
	wieś	108 (42%)	40 (15,6%)	71 (27,6%)	10 (3,9%)	18 (7%)	10 (3,9%)
Mleko	miasto	63 (26,4%)	53 (22,2%)	77 (32,2%)	13 (5,4%)	19 (7,9%)	14 (5,9%)
	wieś	74 (28,2%)	51 (19,5%)	74 (28,2%)	24 (9,2%)	24 (9,2%)	15 (5,7%)
Kefir, maślanka	miasto	8 (3,4%)	13 (5,5%)	26 (11%)	28 (11,9%)	77 (32,6%)	84 (35,6%)
	wieś	16 (6,3%)	16 (6,3%)	20 (7,9%)	17 (6,7%)	62 (24,4%)	123 (48,4%)
Mięso	miasto	52 (22%)	60 (25,4%)	99 (42%)	14 (5,9%)	8 (3,4%)	3 (1,3%)
	wieś	48 (18,8%)	38 (14,9%)	102 (40%)	33 (12,9%)	24 (9,4%)	10 (3,9%)
Ryby	miasto	11 (4,6%)	18 (7,6%)	44 (18,5%)	54 (22,8%)	80 (33,8%)	30 (12,7%)
	wieś	19 (7,7%)	27 (10,9%)	54 (21,8%)	49 (19,8%)	71 (28,6%)	28 (11,2%)
Obiady bezmięsne	miasto	10 (4,2%)	13 (5,4%)	36 (15,1%)	40 (16,7%)	89 (37,3%)	51 (21,3%)
	wieś	25 (9,8%)	22 (8,7%)	50 (19,7%)	41 (16,1%)	61 (24%)	55 (21,7%)
Ziemniaki	miasto	–	105 (43%)	123 (50,4%)	11 (4,5%)	5 (2,1%)	–
	wieś	–	95 (35,8%)	137 (51,7%)	19 (7,2%)	13 (4,9%)	1 (0,4%)
Kasza	miasto	–	5 (2,1%)	30 (12,6%)	42 (17,7%)	115 (48,3%)	46 (19,3%)
	wieś	–	5 (2%)	27 (10,8%)	36 (14,3%)	109 (43,4%)	74 (29,5%)

DYSKUSJA

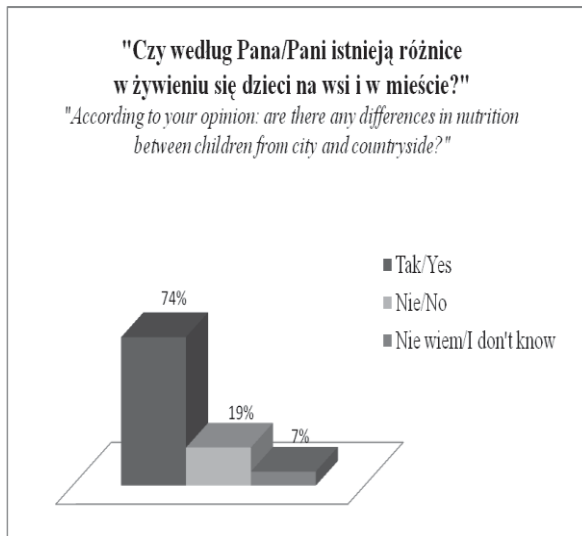
Zgodnie z powszechną opinią, żywienie dzieci z terenów miejskich i wiejskich różni się. Potwierdziło to badanie ankietowe przeprowadzone przez autorki niniejszej pracy wśród 100 losowo wybranych przechodniów w Warszawie.

Na pytanie „Czy według Pana/Pani istnieją różnice w żywieniu się dzieci na wsi i w mieście?” 74% ankietowanych uznało występowanie różnicy, 19% osób twierdziło, że różnic nie ma, a 7% nie miało zdania (ryc. 1).

W świetle raportu opracowanego przez Główny Urząd Statystyczny w 2012 r. [7] spożycie żywności jest silnie powiązane z miejscem zamieszkania.

W pracy analizie poddano nawyki żywieniowe i częstość spożycia wybranych produktów przez dzieci w wieku szkolnym, zamieszkujące tereny miejskie i wiejskie. Ze względu na zwiększone w tym okresie życia zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, dzieci powinny spożywać o stałych porach 5 posiłków w ciągu dnia. Przerwy między posiłkami powinny wynosić 3–4 godziny. W celu uniknięcia uczucia głodu można spożywać przekąski. Pojedanie może być zjawiskiem pozytywnym, prozdrowotnym, pod warunkiem że w jego skład będą wchodziły produkty zalecane, jak: warzywa i owoce, desery owocowe, napoje mleczne (jogurty, kefir, koktajle). Autorki stwierdziły, iż najczęściej wybieranymi przekąskami były warzywa i owoce (miasto 41,7%, wieś 52,1% ankietowanych), natomiast Cimoszuk i wsp. [8] w pracy dotyczącej sposobu żywienia się młodzie-

ży z Białegostoku podają, że zaledwie 10% ankietowanych pojadło owoce, natomiast aż 52% słodczyce. W badaniu własnym słodczyce wybierało 16,3% badanych z miast i 8,6% ze wsi. Nieco odmiennie wyniki uzyskali Szczepańska i wsp. [9], wskazując nadmierną konsumpcję tych produktów zarówno przez dzieci zamieszkałe na wsi, jak i w mieście. Praca Pelsi wsp. [10], porównująca nawyki dietetyczne dzieci z powiatu lubelskiego i lubartowskiego, zawiera wyniki odmiennie od uzyskanych w badaniu własnym. Ankietowani z terenów wiejskich spożywali słodczyce częściej niż mieszkańcy miasta Lublin (miasto 26%, wieś 68,8% badanych).



Ryc. 1. Wyniki badania ankietowego przeprowadzonego na potrzeby pracy (Warszawa 2012).
Fig. 1. Results of research carried out in Warsaw 2012.

Każdy uczeń przed wyjściem do szkoły powinien spożyć śniadanie. Jest to pierwszy posiłek po wielogodzinnej przerwie nocnej, kiedy stężenie glukozy we krwi jest bardzo niskie, co może niekorzystnie wpływać na samopoczucie. W pracy własnej prawie 30% badanych zarówno z miast, jak i wsi nie spożywało pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły. Badania Żuralskiej i wsp. [11] przeprowadzone w Gdańsku również dowodzą, że prawie jedna trzecia badanych nie spożywała śniadania przed wyjściem z domu (31,4%). Badania Fielda z 2010 r. [12], dotyczące dzieci zamieszkujących Stany Zjednoczone, przyniosły inne wyniki: spożycie pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły deklarowało tylko 52% badanych [12]. Uzyskane w badaniach własnych wyniki dotyczące spożycia pierwszych śniadań okazały się podobne do wyników badań Stankiewicz i wsp. [13], w których 73% badanych odpowiedziało, że zawsze spożywa śniadanie przed wyjściem do szkoły. Z badań dotyczących racjonalnego żywienia Waszkiewicz

i Rogowskiej [14] wynika, że śniadanie spożywało w domu 68,9% badanych uczniów, pozostali – aż 31,1% – wybierali się do szkoły bez zjedzenia pierwszego śniadania [14].

Spożycie obiadów w szkole w badaniu własnym kształtowało się następująco: obiad jednodaniowy – 1,6% respondentów z miasta i 6,6% ze wsi; obiad dwudaniowy – 15,9% ankietowanych z miasta oraz 11,3% ze wsi. Odmiennie wyników zebrały w 2001 r. stacje sanitarno-epidemiologiczne na terenie całego kraju, wykazując, że z posiłków wydawanych w szkole korzystało 24,3% uczniów szkół podstawowych [15].

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków, są bowiem głównym źródłem energii dla organizmu. Należy wybierać te z tzw. grubego przemiału, gdyż zawierają więcej witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego.

W pracy własnej pieczywo jasne było spożywane częściej niż raz na dzień przez 48% respondentów ze wsi oraz 45,3% z miasta. Wysoki był odsetek ankietowanych niespożywających pieczywa ciemnego (miasto 23,7%, wieś 24,7%). W badaniach dotyczących zachowań zdrowotnych dzieci ze szkół podstawowych powiatu kaliskiego stwierdzono, że pieczywo ciemne raz w tygodniu spożywało 23% ankietowanych [16]. Wyniki te nie pokrywają się z badaniem własnym, w którym raz w tygodniu ciemne pieczywo spożywało 13,8% ankietowanych z miast oraz zaledwie 10% ze wsi.

Według aktualnych norm żywienia, dzieci powinny spożywać przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych w ciągu dnia [17]. Spośród dzieci zamieszkujących tereny miejskie jedynie 5,9% nie spożywało mleka, podobnie jak wśród respondentów ze wsi (5,7%). Bliskie badaniom własnym wyniki osiągnięto w pracy dotyczącej zachowań żywieniowych dzieci zamieszkujących Ustrzyki Dolne, gdzie 10% ankietowanych nie spożywało mleka [18].

Jednym z zaleceń dotyczących racjonalnego żywienia jest spożycie dwa razy w tygodniu ryb, ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3 i witaminy D. W badaniu własnym 21,8% ankietowanych ze wsi oraz 18,5% z miasta spożywało ryby kilka razy w tygodniu.

Według pracy Wojtyły [16], badającej nawyki młodzieży z powiatu kaliskiego, 35% ankietowanych spożywało ryby raz w tygodniu, natomiast w badaniu własnym spożycie ryb raz w tygodniu deklarowało 22,8% ankietowanych z miasta oraz 19,8% ze wsi. Analiza wyników badania własnego wykazała, że 12,7% dzieci z miast oraz 11,2% ze wsi nie spożywało ryb, jak w badaniu Wojtyły [16], w którym odsetek ten wynosił 11%. Wyższy wynik zanotowali Marcysiak i wsp. [18,19] w analizie zachowań żywieniowych uczniów w Ustrzykach Dolnych oraz Ciecha-

nowie, gdzie odpowiednio 13% oraz 17% respondentów nie spożywało ryb.

Według badań własnych, nie ma istotnych zależności między miejscem zamieszkania a nawykami żywieniowymi i częstością spożycia wybranych produktów przez dzieci. Należy jednak dbać o wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych już od wczesnego dzieciństwa. Pozwoli to zapobiegać chorobom wieku dziecięcego i zmniejszać ryzyko schorzeń dietozależnych w późniejszych okresach życia. Niezależnie od miejsca zamieszkania, należy dbać o edukację żywieniową dzieci i uczyć zasad racjonalnego żywienia.

WNIOSKI

1. Analiza uzyskanych wyników wykazała brak znaczących różnic w sposobie żywienia badanych

- uczniów szkół podstawowych zamieszkujących tereny miejskie i wiejskie.
2. Różnice w nawykach żywieniowych i częstości spożycia wynikające z odrębnego sposobu zagospodarowania terenu zacierają się. Wbrew powszechnej opinii, miejsce zamieszkania nie stanowi już tak wyraźnego kryterium doboru produktów spożywczych i sposobu żywienia.
3. Mimo niskiego poziomu zależności między badanymi cechami, z żywieniowego punktu widzenia nawet słabe/niskie korelacje mogą okazać się istotne.
4. Częstość spożycia wybranych produktów wśród analizowanych grup była zbliżona, a różnice nieistotne statystycznie.
5. Najwyraźniejsze różnice stwierdzono w ilości spożywanych warzyw. Większe porcje warzyw na kanapce oraz do obiadu spożywały dzieci z terenów wiejskich.

PIŚMIENNICTWO

1. Krawczyński M. Żywienie dzieci w zdrowiu i chorobie. Help-Med, Kraków 2008.
2. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000.
3. Centers for Disease Control and Prevention: Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. *J Sch Health* 1997; 67(1): 9–26.
4. Post-Skagegard M. et al.: Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *E J Clin Nutr* 2002; 56(6): 532–553.
5. Jarosz M. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, Warszawa 2010.
6. Gawęcki J. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
7. <http://www.stat.gov.pl/gus>
8. Cimoszuk D., Sierakowska M., Łagoda K. i wsp. Sposoby żywienia młodzieży uczącej się. *Pielęgniarstwo XXI wieku* 2003; 4: 75–80.
9. Szczepańska E., Piórkowska K., Niedworok E., Muc-Wierzoń M. Konsumpcja słodczy i napojów wysokosłodzonych w aspekcie występowania otyłości na przykładzie dzieci zamieszkujących obszary miejskie i wiejskie. *Endokrynol. Otyłość* 2010; 6(2): 78–84.
10. Pels E., Mielnik-Błaszczyk M., Pietrak J., Ślusarski P. Ocena nawyków higienicznych jamy ustnej i dietetycznych dzieci na podstawie badania ankietowego ich rodziców. *Dent. Med. Probl.* 2012; 49(2): 279–285.
11. Żuralska R., Gaworska-Krzemińska A., Kowalkiewicz-Hussein E., Gołębiewska R., Świetlik D. Styl żywienia młodzieży szkolnej. W: *Problemy terapeutyczno-pielęgnacyjne: od poczęcia do starości*. Red. E. Krajewska-Kulak, M. Szczepański, C. Łukaszuk, J. Lewko. AM w Białymstoku WPiOZ, Białystok 2007; 1: 190–194.
12. Field A.E., Gillman M.W., Rosner B., Rockett H.R., Colditz G.A. Association between fruit and vegetable intake and change in body mass index among a large sample of children and adolescents in the United States. *Int. J. Obes.* 2003; 27: 821–826.
13. Stankiewicz M., Pieszko M., Śliwińska A. i wsp. Występowanie nadwagi i otyłości oraz wiedza i zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży małych miast i wsi – wyniki badania Polskiego Projektu 400 Miast. *Endokrynol. Otyłość* 2010; 6(2): 59–66.
14. Waszkiewicz L., Rogowska J. Racjonalne żywienie w aspekcie zarządzania własnym zdrowiem a efekty uczenia się. W: *Rola i zadania medycyny społecznej u progu XXI wieku*. Akademia Medyczna we Wrocławiu, Wrocław 2002.
15. Wajszczyk B., Charzewska J., Chabros E., Rogalska-Niedźwiedz M., Chwojnowska Z., Fabiszewska J. Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2008; 89(1): 85–89.
16. Wojtyła K., Zachowania zdrowotne dzieci szkół podstawowych i ich rodziców na przykładzie uczniów klas V i VI z powiatu miasta Kalisz i powiatu kaliskiego. Poznań 2012.
17. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻŻ, Warszawa 2012.
18. Marcysiak M., Ciosek A., Żywica M. i wsp. Zachowania żywieniowe i aktywność fizyczna uczniów klas sportowych i ogólnych w Ustrzykach Dolnych. *Probl. Pielęg.* 2009; 17(3): 216–222.
19. Marcysiak M., Zagroba M., Ostrowska B., Wiśniewska E., Marcysiak M., Skotnicka-Klonowicz G. Aktywność fizyczna a zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży powiatu ciechanowskiego. *Probl. Pielęg.* 2010; 18(2): 176–183.