

Zachowania żywieniowe młodzieży z województwa śląskiego

Agata Kiciak¹, Beata Całyniuk², Elżbieta Grochowska-Niedworok², Marek Kardas¹, Lechosław Dul³

¹ Zakład Technologii i Oceny Jakości Żywności Katedry Dietetyki, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

² Zakład Żywienia Człowieka Katedry Dietetyki, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

³ Zakład Biostatystyki, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Kiciak A, Całyniuk B, Grochowska-Niedworok E, Kardas M, Dul L. Zachowania żywieniowe młodzieży z województwa śląskiego. Med. Og. Nauk Zdr. 2014; 20(3): 296–300. doi: 10.5604/20834543.1124661

Streszczenie

Wprowadzenie. Zachowania zdrowotne wpływają bezpośrednio lub pośrednio na zdrowie i życie człowieka. Do zachowań prozdrowotnych – sprzyjających zdrowiu zaliczamy między innymi racjonalne żywienie. Postawy żywieniowe mają szczególne znaczenie w wieku wczesnego dzieciństwa i młodości, a stan zdrowia w okresie dojrzewania wywiera decydujący wpływ na zachowanie zdrowia w późniejszym wieku.

Cel pracy. Celem badań była ocena postaw żywieniowych młodych osób uczęszczających do wybranych szkół średnich na terenie województwa śląskiego.

Materiał i metody. Badaniem objęto grupę 814 uczniów uczęszczających do liceum ogólnokształcącego, w tym 264 chłopców i 550 dziewcząt. Do oceny zachowań żywieniowych wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety.

Wyniki. Stwierdzono, że blisko połowa (47% ogółu badanych) młodych osób spożywała najczęściej 4 lub 5 posiłków w ciągu dnia. Taka liczba posiłków częściej występowała w jadłospisach dziewcząt niż chłopców. Codzienne spożywanie drugiego śniadania zadeklarowała ponad połowa badanych dziewcząt i chłopców. 1/3 badanych dziewcząt i chłopców w ogóle nie dojada między posiłkami. W badaniach własnych, odnosząc się do spożycia warzyw i owoców, stwierdzono, że prawie połowa ankietowanych uwzględniała w swoim jadłospisie te produkty kilka razy dziennie. Największy odsetek badanych zadeklarował spożywanie kasz rzadziej niż raz w tygodniu, około 74% dziewcząt i 70% chłopców.

Wnioski. Wykazano istotne różnice między zachowaniami żywieniowymi grupy dziewcząt i chłopców. Stwierdzono nieprawidłowe nawyki żywieniowe badanej grupy osób. Wskazane jest prowadzenie ukierunkowanej edukacji w zakresie kształtowania zachowań prozdrowotnych młodzieży.

Słowa kluczowe

zachowania żywieniowe, młodzież, sposób żywienia

WPROWADZENIE

Styl życia każdego człowieka jest jednym z najważniejszych determinantów jego zdrowia. Stan zdrowia społeczeństwa jest konsekwencją różnych zachowań zdrowotnych osób dorosłych, jak i również dzieci oraz młodzieży. Określone nawyki zdrowotne wyniesione z okresu dziecięcego i młodzieńczego w dużym stopniu będą określały zachowania zdrowotne dorosłych członków społeczeństwa [1, 2]. Wśród zachowań zdrowotnych wyróżnić można takie, które będą sprzyjać zdrowiu, są to tzw. zachowania prozdrowotne, drugą grupę stanowią zachowania zagrażające zdrowiu, określane jako antyzdrowotne (m.in. palenie papierosów, używanie alkoholu, środków psychogennych, nadużywanie leków). Do zachowań prozdrowotnych należą – racjonalne żywienie, aktywność fizyczna, dbanie o higienę osobistą, dobre relacje z innymi ludźmi, radzenie sobie ze stresem [1, 2].

Żywienie oraz związane z nim wybory odpowiednich produktów, potraw – pod względem zawartości składników odżywczych, sposobu przygotowania do spożycia, ilości, liczby i rozłożenia posiłków w czasie – mają ogromny wpływ na wzrost i rozwój oraz zachowanie stanu zdrowia organizmu człowieka.

Młodzi ludzie często nie zauważają bezpośredniego związku między swoim zachowaniem a zdrowiem, dlatego tak ważne jest przekazywanie wiedzy oraz kształtowanie postaw i zachowań, które mogą wpłynąć na styl życia i przyszłość młodych osób [1].

CEL PRACY

Celem badań była ocena postaw żywieniowych młodych osób uczęszczających do wybranych szkół średnich na terenie województwa śląskiego.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono w latach 2010–2012 wśród uczniów szkół średnich na terenie województwa śląskiego. Badaną grupę stanowiło 814 osób, w tym 264 chłopców i 550 dziewcząt w wieku 16–18 lat, uczęszczających do liceum ogólnokształcącego. Badania przeprowadzono w sześciu przypadkach wybranych liceach znajdujących się na terenie miast: Bytom, Piekary Śląskie, Radzionków, Tarnowskie Góry.

Do oceny zachowań żywieniowych wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety zawierający pytania pozwalające określić liczbę posiłków spożywanych w ciągu dnia oraz częstotliwość ich spożywania. Pytania dotyczyły również częstotliwości spożycia wybranych grup produktów spożywczych

Adres do korespondencji: Agata Kiciak, Zakład Technologii i Oceny Jakości Żywności Katedry Dietetyki, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Jordana 19, Zabrze 41-808
E-mail: akiciak@sum.edu.pl

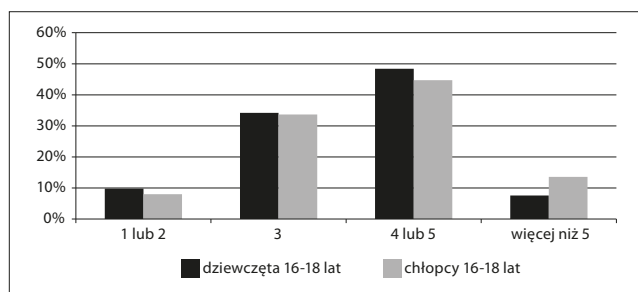
Nadesłano: 17 czerwca 2013 roku; Zaakceptowano: 12 marca 2014 roku

(warzyw i owoców, grubych nieoczyszczonych kasz) oraz częstotliwości dojadania w ciągu dnia i w nocy.

Nawyki żywieniowe badanej młodzieży oceniano obliczając częstość prawidłowych odpowiedzi, za odpowiedź prawidłową uznano odpowiedź zgodną z zaleceniami dotyczącymi zasad racjonalnego żywienia dla młodzieży [3]. Do oceny zachowań żywieniowych utworzono skalę ilorazową (częstości), przyporządkowując jej skalę nominalną (poziomy – niski, średni, wysoki). Do oceny zależności między zachowaniami żywieniowymi a płcią badanych osób zastosowano testy nieparametryczne U Manna-Whitney'a, Kołmogorowa-Smirnowa i serii Walda-Wolfowitza. Dla wszystkich analiz statystycznych przyjęto poziom istotności $\alpha=0,05$.

WYNIKI

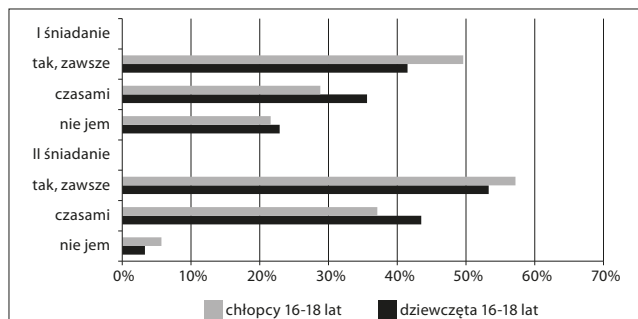
Rycina 1 przedstawia liczbę posiłków spożywanych na dobę przez grupę badanych. Wyniki badań wykazały, że blisko połowa (47% ogółu badanych) młodych osób spożywała najczęściej 4 lub 5 posiłków w ciągu dnia. Taka liczba posiłków częściej występowała w jadłospisach dziewcząt niż chłopców. Dziewczeta również częściej spożywały 3 lub mniej posiłków na dobę. Chłopcy chętniej uwzględniali w całodziennych racjach pokarmowych większą liczbę posiłków (więcej niż 5) w porównaniu z dziewczętami.



Rycina 1. Liczba posiłków spożywanych na dobę (odsetek badanych)

Wyniki dotyczące częstotliwości spożywania I i II śniadania w badanej grupie dziewcząt i chłopców przedstawia rycina 2.

Codziennie spożywanie drugiego śniadania zadeklarowała ponad połowa badanych dziewcząt i chłopców, w przypadku spożycia pierwszego śniadania wartości te były mniejsze (około 50% badanych chłopców i 40% dziewcząt). Niepokojące dane dotyczą niespożywania w ogóle pierwszego śniadania przez ponad 20% badanych dziewcząt i chłopców. Liczba młodych dziewcząt, które nie jedzą drugiego śniadania była



Rycina 2. Częstotliwość spożywania I i II śniadania w badanej grupie dziewcząt i chłopców

mniejsza, stanowiła około 3% grupy, natomiast wśród chłopców zaobserwowano większą tendencję do niespożywania tego posiłku, stanowili oni ponad 5% grupy.

W tabeli 1 zestawiono wyniki dotyczące częstotliwości dojadania w ciągu dnia oraz w nocy.

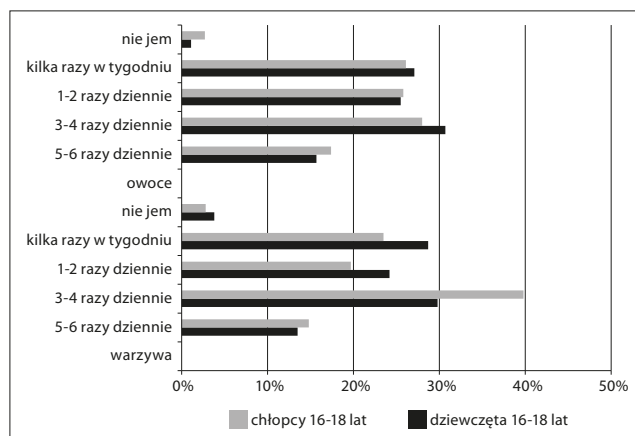
Z uzyskanych danych wynika, że 1/3 badanych dziewcząt i chłopców w ogóle nie dojada między posiłkami. Ponad 25% dziewcząt i około 30% chłopców przyznało, że podjada między posiłkami co najmniej raz dziennie, natomiast 1% ogółu badanych czyni to kilka razy dziennie. Pozostałe osoby przyznały, że dojadają między posiłkami, ale rzadko. Ponad 80% respondentów zadeklarowało, że nigdy nie dojadają w nocy lub czynią to rzadko. Zdecydowanie częściej w porze nocnej podjadają chłopcy (około 25% badanych chłopców) niż dziewczęta (około 14% badanych dziewcząt).

Tabela 1. Częstotliwość dojadania w ciągu dnia i w nocy

	Dziewczeta 16-18 lat		Chłopcy 16-18 lat	
	n	%	n	%
Czy zdarza ci się dojadać między posiłkami?				
tak, kilka razy dziennie	6	1,1	2	0,8
tak, co najmniej raz dziennie	140	25,5	79	29,9
tak, ale bardzo rzadko	209	38,0	89	33,7
nie, nigdy	195	35,5	94	35,6
Czy zdarza ci się dojadać w nocy?				
tak, bardzo często	18	3,3	20	7,6
tak, czasami	61	11,1	47	17,8
bardzo rzadko	137	24,9	76	28,8
nie, nigdy	334	60,7	121	45,8

Częstotliwość spożycia warzyw i owoców w badanych grupach młodych osób przedstawia rycina 3.

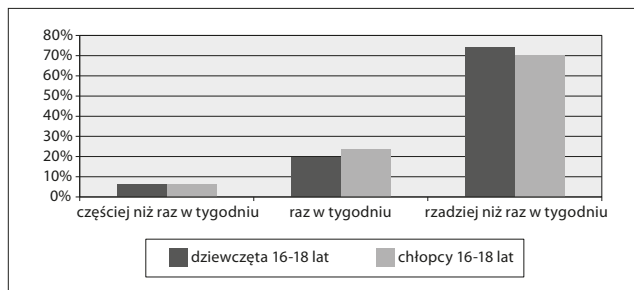
W badaniach własnych, odnosząc się do spożycia warzyw i owoców, stwierdzono, że prawie połowa ankietowanych uwzględniała w swoim jadłospisie te produkty kilka razy dziennie. Około 25% dziewcząt spożywało w ciągu dnia 1-2 razy warzywa i owoce, natomiast chłopcy z taką częstotliwością konsumowali mniej warzywa (około 20% badanych).



Rycina 3. Częstotliwość spożycia warzyw i owoców w badanych grupach

Odsetek młodych osób, które sięgały po warzywa i owoce kilka razy w tygodniu, mieścił się w granicach 23-28%.

Częstotliwość spożycia grubych, nieoczyszczonych kasz przez badaną grupę osób przedstawia rycina nr 4.



Rycina 4. Częstotliwość spożycia grubych, nieoczyszczonych kasz

Największy odsetek badanych zadeklarowało spożywanie produktów z tej grupy rzadziej niż raz w tygodniu, około 74% dziewcząt i 70% chłopców. Spożycie częściej niż raz w tygodniu stwierdzono u około 6% osób w obrębie każdej z grup.

W badaniach własnych do oceny nawyków żywieniowych badanej grupy młodzieży przyjęto według skali nominalnej poziomy: niski, średni oraz wysoki. Zdecydowana większość młodzieży wykazała nawyki żywieniowe na poziomie niskim, było to 85% ogółu badanych, natomiast pozostała część (15%) stanowiły osoby z nawykami żywieniowymi na poziomie średnim. Analiza nawyków żywieniowych badanej grupy w odniesieniu do różnych grup produktów żywnościowych ukazała różnicowanie wyborów żywieniowych ze względu na płeć. Na podstawie otrzymanych wyników stwierdzono, że szansa wystąpienia nawyków żywieniowych na poziomie średnim u dziewcząt jest istotnie statystycznie większa (2-krotnie) niż u chłopców, dla przyjętego poziomu istotności.

DYSKUSJA

Nawyki żywieniowe są określane jako charakterystyczne i powtarzające się zachowania następujące pod wpływem potrzeby dostarczenia składników odżywczych oraz zapewnienia społecznych i emocjonalnych potrzeb. Postawy żywieniowe kształtują się w procesie wielokrotnego powtarzania tych samych czynności zgodnie z wcześniej wyuczonym wzorem [4]. Racjonalne odżywianie stanowi podstawowy warunek osiągnięcia prawidłowego rozwoju somatycznego, fizycznego i psychicznego organizmu człowieka, a nawyki żywieniowe mogą wpływać korzystnie na poprawę stanu zdrowia i samopoczucia osób w każdym wieku [5]. Istotny jest nie tylko prawidłowy wybór i ilość spożywanej żywności, ale również regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia.

Niedostateczna liczba spożywanych posiłków oraz niewłaściwy ich rozkład w ciągu dnia może przyczynić się do utrwalania nieprawidłowego zwyczaju podjadania między posiłkami. Zaleca się spożywanie przynajmniej 4–5 posiłków w ciągu dnia w celu dostarczenia wszystkich niezbędnych składników odżywczych w ilościach zgodnych z zapotrzebowaniem organizmu. Odpowiednia liczba posiłków oraz odstępy czasowe pomiędzy poszczególnymi posiłkami są ważne szczególnie w żywieniu dzieci i młodzieży. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny, a młodzież szkolna powinna mieć możliwość spożycia pełnowartościowych posiłków w czasie zajęć szkolnych [6]. Zbyt długie przerwy między posiłkami wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie młodego organizmu, dochodzi do obniżenia wydolności fizycznej i umysłowej, obniżenia zdolności

koncentracji, pogorszenia samopoczucia i efektywności procesu uczenia się [6].

Badając liczbę posiłków spożywanych w ciągu dnia, wyniki zbliżone do wyników uzyskanych w badaniach własnych otrzymała Gajda i wsp. [6] (u młodzieży mieszkającej w województwie świętokrzyskim). Największy odsetek badanych stanowiły tu osoby spożywające 4 lub 5 posiłków w ciągu dnia. Również 3 i mniej posiłków częściej spożywały dziewczęta niż chłopcy. W badaniach prowadzonych przez Sitko i wsp. [7], dotyczących sposobu żywienia młodzieży gimnazjalnej i licealnej, stwierdzono częstsze spożywanie przez dziewczęta niż przez chłopców 1–2 oraz 3–4 posiłków w ciągu doby. Inni autorzy wskazują na tendencję częstszego spożywania posiłków (więcej niż 5) przez chłopców [6, 7, 8]. Różnice w liczbie spożywanych posiłków w zależności od płci stwierdziła Gacek i wsp. [8] w badaniach młodzieży w Olstynie. Należy podkreślić niepokojący problem spożywania przez młodzież zbyt małej liczby posiłków na dobę. Na fakt ten zwracają uwagę badający sposób żywienia młodzieży licealnej [6, 7, 8, 9, 10].

Ważną rolę w odpowiednim wykorzystaniu dostarczanych z pożywieniem składników odżywczych odgrywa regularne spożywanie posiłków. Unikanie głównych posiłków, jak również nieregularne ich spożywanie często sprzyja jednoczesnemu dojadaniu między posiłkami. Wyniki badań wskazują, że niespożywanie pierwszego śniadania, przy jednoczesnym podjadaniu między posiłkami produktów o niskiej wartości odżywczej, jest czynnikiem, który zwiększa ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości [11, 12]. Z drugiej strony niespożywanie głównych posiłków może prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, które mogą być przyczyną wielu chorób żywieniowo zależnych. Problem nieregularnie spożywanych pierwszych i drugich śniadań lub całkowite ich wykluczenie z codziennej diety przez młode osoby zaobserwowali również inni badacze. Gajda i wsp. [6] uzyskała nieco wyższe wyniki niż w badaniach własnych, dotyczące codziennego spożywania pierwszego i drugiego śniadania przez młodzież. Stwierdzono również duży odsetek młodych osób, które prawie nigdy nie spożywają tych posiłków.

Częstość spożywania śniadań wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym badała również Suliga [13], wykazując różnice w częstotliwości spożywania pierwszego i drugiego śniadania między grupą badanych dziewcząt i chłopców. Zbliżony do wyniku z badań własnych odsetek dziewcząt regularnie spożywających pierwsze i drugie śniadanie stwierdziła Piotrowska i wsp. [14], oceniając zwyczaj żywieniowy grupy dziewcząt w wieku 16–18 lat. Ponadto w badaniach tych wykazano również częste pomijanie tych posiłków przez badane osoby [14].

Ograniczanie liczby posiłków w ciągu dnia, jak również zbyt długie przerwy między nimi, sprzyjają spożywaniu przez młodzież różnego rodzaju łatwo dostępnych przekąsek o niskiej wartości odżywczej (słodycze, chipsy) [15].

Problem dojadania między posiłkami sygnalizują liczni autorzy. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych przez nich badań są zróżnicowane. Badając nawyki żywieniowe młodzieży z regionu Podlasia, stwierdzono zjawisko podjadania u prawie połowy badanych uczniów szkół średnich, nie wykazano jednak częstotliwości jego występowania [16]. Wysoki odsetek młodych osób, które dojadają między posiłkami, stwierdzono w badaniach młodzieży licealnej z Chrzanowa [17] oraz z Oleśnicy [18]. Zbliżone wyniki uzyskała również

w swoich badaniach Gajda i wsp. [6]. Problem dojadania w nocy zaobserwowała Kolarzyk i wsp. [19], badając zachowania żywieniowe krakowskich licealistek. Odsetek uczennic deklarujących nocne podjadanie był zbliżony do wyników uzyskanych z badań własnych [19].

W żywieniu dzieci i młodzieży podkreśla się konieczność urozmaicenia diety w produkty spożywcze z różnych grup, ze względu na zawartość w nich cennych dla organizmu składników odżywczych. Bardzo istotne dla zdrowia jest uwzględnienie w każdym posiłku warzyw i owoców, są one bowiem bogatym źródłem antyoksydantów, tj. witaminy A, witaminy C, witaminy E, związków polifenolowych.

W badaniach Gacek i wsp. [8] ponad połowa respondentów uwzględniała spożywanie owoców i warzyw kilka razy dziennie, przy czym większa ich konsumpcja dotyczyła dziewcząt. Mniejszą częstotliwość spożycia warzyw stwierdził Iłow i wsp. [18] w grupie licealistów z Oleśnicy. Niewystarczający udział w diecie warzyw i owoców stwierdziła również Kwiatkowska [20] w grupie młodzieży szkół warszawskich, a także Szczerbiński i wsp. [21], badając zachowania żywieniowe młodzieży w powiecie sokólskim.

Prawidłowo zestawiony jadłospis powinien uwzględniać dostarczanie organizmowi co najmniej 5 porcji produktów zbożowych, przy czym należy wybierać produkty z tzw. grubego przemiału, są one źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, którego spożywanie w dużej ilości jest szczególnie istotne w zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia [22]. Niezadawalający udział grubych nieoczyszczonych kasz w żywieniu młodzieży stwierdzili w swoich badaniach Kasperczyk i wsp. [23], oceniając spożycie ciemnego pieczywa oraz produktów bogatych w błonnik przez młodzież licealną.

W świetle przedstawionych wyników badań sprawą istotną wydaje się stałe monitorowanie sposobu żywienia młodych osób. Szczególnie ważne jest prowadzenie edukacji żywieniowej w szkołach, w grupie osób, u których można jeszcze ukształtować i utrwalić pozytywne nawyki żywieniowe, można podkreślać i promować znaczenie postaw prozdrowotnych dla przyszłego funkcjonowania jednostki, jak i większej zbiorowości. Ważne jest, aby młody człowiek miał świadomość, jakie konsekwencje zdrowotne, wynikające z nieprawidłowego żywienia, mogą objawić się w późniejszych etapach jego życia.

WNIOSKI

1. Wykazano istotne różnice między zachowaniami żywieniowymi grupy dziewcząt i chłopców.
2. Stwierdzono nieprawidłowe nawyki żywieniowe badanej grupy osób.
3. Wskazane jest prowadzenie ukierunkowanej edukacji w zakresie kształtowania zachowań prozdrowotnych młodzieży.

PIŚMIENNICTWO

1. Ponczek D, Olszowy I. Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Probl Hig Epidemiol.* 2012; 93(2): 260–268.
2. Zagórny S. Zachowania zdrowotne uczącej się młodzieży wiejskiej. *Ann UMCS Sect D* 2005; LX, suppl, XVI, 648: 364–367.
3. Jarosz M. Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia; 2008.
4. Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Warszawa: SGGW; 2007.
5. Adamska E, Ostrowska L, Adamska E, Maliszewska K, Citko A, Waszczeniuk M i wsp. Różnice w nawykach i preferencjach żywieniowych osób dorosłych w zależności od wieku. *Rocz Panstw Zakł Hig.* 2012; 63(1): 73–81.
6. Gajda R, Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe młodzieży mieszkającej w województwie świętokrzyskim – wybrane aspekty. *Probl Hig Epidemiol.* 2010; 91 (4): 611–617.
7. Sitko D, Wojtaś M, Gronowska-Senger A. Sposób żywienia młodzieży gimnazjalnej i licealnej. *Rocz Panstw Zakł Hig.* 2012; 63(3): 319–327.
8. Gacek M, Fiedor M. Charakterystyka sposobu odżywiania się młodzieży w wieku 14–18 lat. *Rocz Panstw Zakł Hig.* 2005; 56(1): 49–55.
9. Kołłątaj B, Kołłątaj W, Karwat ID. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe u nastolatków – badania wstępne. *Probl Hig Epidemiol.* 2008; 89(3): 395–400.
10. Kowieska A, Biel W, Stanisławska A. Zwyczaje żywieniowe i czynniki wyboru żywności wśród młodzieży szkoły średniej. *Żyw Człow Metab.* 2007; XXXIV(1/2): 727–732.
11. Timlin MT, Pereira MA, Story M, Neumark-Sztainer D. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics* 2008; 121(3): 638–645.
12. Groholt EK, Stigum H, Nordhagen R. Overweight and obesity among adolescents in Norway: cultural and socio-economic differences. *J Public Health (Oxf).* 2008; 30(3): 258–265.
13. Suliga E. Częstość spożycia i wartość energetyczna śniadań wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. *Rocz Panstw Zakł Hig.* 2006; 57(1): 73–79.
14. Piotrowska E, Żechałko-Czajkowska A, Biernat J, Mikołajczak J. Ocena wybranych cech stylu życia kształtujących stan zdrowia 16–18 letnich dziewcząt. Cz. II. Zwyczaje żywieniowe. *Rocz Panstw Zakł Hig.* 2009; 60(2): 151–157.
15. Sochacka-Tatara E, Stypuła A. Zaburzenia odżywiania wśród uczniów szkół krakowskich – część ogólnopolskich badań zaburzeń odżywiania wśród młodzieży. *Probl Hig Epidemiol.* 2010; 91(3): 591–595.
16. Białokoz-Kalinowska I, Konstantynowicz J, Abramowicz P, Piotrowska-Jastrzębska J. Uwarunkowania środowiskowe a nawyki żywieniowe młodzieży z regionu Podlasia. *Pediatrica Współczesna. Gastroenterologia. Hepatologia i Żywnienie dziecka* 2006; 8(2): 117–120.
17. Kasperczyk J, Joško J, Bilka J. Sposób odżywiania się oraz wybrane czynniki zdrowego stylu życia wśród młodzieży licealnej. *Probl Hig Epidemiol.* 2007; 88(2): 157–161.
18. Iłow R, Regulska-Iłow B, Sarzała-Kruk D, Biernat J. Ocena zwyczajów żywieniowych licealistów z Oleśnicy. *Bromat Chem Toksykol.* 2008; XLI(3): 705–710.
19. Kolarzyk E, Skop-Lewandowska A. Charakterystyka wybranych zachowań żywieniowych krakowskich studentek kierunków medycznych oraz licealistek. *Żyw Człow Metab.* 2007; XXXIV(1/2): 188–193.
20. Kwiatkowska E. Wpływ wykształcenia rodziców na częstotliwość spożycia warzyw i owoców przez ich dzieci. *Rocz Panstw Zakł Hig.* 2010; 61(2): 179–182.
21. Szczerbiński R, Karczewski J. Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w powiecie sokólskim. *Żyw Człow Metab.* 2007; XXXIV(1/2): 878–884.
22. Jarosz M. Praktyczny podręcznik dietetyki. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia; 2010.
23. Kasperczyk J, Joško J, Bilka J. Sposób odżywiania się oraz wybrane czynniki zdrowego stylu życia wśród młodzieży licealnej. *Probl Hig Epidemiol.* 2007; 88 (2): 157–161.

Eating habits of adolescents from the Silesian Region

■ Abstract

Introduction: Health behaviours exert a direct or indirect effect on human health and life. A health promoting lifestyle conducive to health includes rational eating habits. Nutritional routines are especially important in early childhood and youth, and the state of health during the period of adolescence has a decisive influence on health in older age.

Aim of the study: The aim of the study was to evaluate eating habits of young people attending selected secondary schools in the Silesian Region.

Materials and methods: The study included a group of 814 adolescents attending secondary school – 264 boys and 550 girls. Dietary behaviours were assessed using a questionnaire designed by the author.

Results: It was found that almost a half of the respondents (47%) most often consumed 4 or 5 meals daily, girls more frequently than boys. Daily consumption of a second breakfast was declared by more than a half of the surveyed girls and boys. It was found that 1/3 of girls and boys did not snack between meals. In the presented study, with respect to the consumption of fruit and vegetables, it was found that almost a half of respondents included these products in their menu several times a day. The largest percentage of respondents declared the consumption of grits more rarely than once a week, about 74% of girls and 70% boys.

Conclusions: Significant differences in eating habits were found between the groups of girls and boys. Inadequate nutritional habits were observed in the study group. It is recommended that education should be provided, orientated towards the promotion of healthy lifestyle behaviour among adolescents.

■ Key words

nutritional behaviours, adolescents, mode of nutrition