

## **Spożycie posiłków mlecznych przez dzieci i młodzież szkolną**

Żywnienie dzieci i młodzieży powinno zaspokajać potrzeby ciągle rosnącego i rozwijającego się organizmu. Powinno także dostarczać energii do pracy umysłowej, ćwiczeń i wykonywania innych czynności. Odpowiednie żywienie ma zasadnicze znaczenie dla ich zdrowia. Dlatego ważne jest kształtowanie w tym okresie życia odpowiednich nawyków i zasad zdrowego odżywiania.

Między 2. a 20. rokiem życia organizm bardzo się zmienia. Zwiększa się masa i siła mięśni, kości się wydłużają, wzrost zwiększa się ponad trzykrotnie, a waga nawet dziesięciokrotnie. Dziewczynki rosną gwałtownie między 11. a 16. rokiem życia, a chłopcy między 13. a 19.

Dzieci i młodzież w wieku szkolnym można podzielić na kilka podgrup w zależności od rozwoju fizjologicznego oraz płci. Wyróżnia się zatem grupy 7- 9 lat, 10 – 12 lat, 13 – 15 lat 16 – 20 lat.

Żywnienie dzieci w wieku 7 – 9 lat powinno być podobne do żywienia w okresie przedszkolnym. Najważniejszą rolę powinny odgrywać takie produkty jak: mleko, chude mięso, sery, ryby, podroby, owoce i warzywa. Należy ograniczać podawanie potraw smażonych, tłustych oraz przypraw. W tym okresie zmniejsza się tempo wzrostu w porównaniu z poprzednim okresem życia. W tym wieku właściwe żywienie ma ogromne znaczenie na prawidłowy rozwój dziecka. Stwarza to konieczność właściwego rozplanowania posiłków, aby nie było większych przerw między nimi. Dziecko do szkoły powinno pójść po zjedzeniu pierwszego śniadania w domu i mieć ze sobą drugie śniadanie. Głód może spowodować problemy w nauce, z koncentracją. Dziecko staje się zmęczone i senne. Drugie śniadanie nie musi być obfite. Może to być np.: kanapką z wędliną, serem i sałatą oraz jakiś napój np. sok owocowy, jogurt, kefir czy woda mineralna.

Podobnymi zasadami należy się kierować przy żywieniu dzieci w wieku 10 – 12 lat. Jednak w tej grupie wiekowej należy uwzględnić większą ilość produktów energetycznych. Wzrost spożywania tych produktów związany jest z większymi potrzebami, ponieważ wzrasta tempo rozwoju ciała oraz aktywność fizyczna. Dzieci w tym okresie wchodzą w okres pokwitania. Równocześnie zwłaszcza u chłopców rośnie zainteresowanie sportem. Aby dostarczyć organizmowi niezbędnych ilości energii potrzebnej do właściwego rozwoju należy wprowadzić większe ilości takich produktów jak kasze, makarony, kluski, chleb oraz tłuszcze i różne warzywa.

Okresem bardzo szybkiego i intensywnego rozwoju dzieci, a zwłaszcza dziewcząt jest wiek między 13 a 15 rokiem życia. W tym okresie zapotrzebowanie na wszystkie produkty

jest bardzo duże. Wzrasta również zapotrzebowanie na energię. Organizm w tym wieku szczególnie dużo potrzebuje białka, wapnia, żelaza i witamin. Związane jest to z możliwością wyrównania ewentualnych upośledzeń w rozwoju fizycznym spowodowanym nieprawidłowym żywieniem. Od trzynastego roku życia rozpoczyna się okres młodzieńczy. Zaczynają się pojawiać znaczące różnice w tempie rozwoju u chłopców i dziewcząt. Pewne zmniejszone zapotrzebowanie na energię, składniki budulcowe i regulujące można zaobserwować u dziewcząt po zakończeniu okresu dojrzewania. Duże zapotrzebowanie na energię, wynoszące dla chłopców 3700kcal wymaga odpowiedniego zwiększenia w dziennych racjach pokarmowych ilości tłuszczów (100 – 130g) oraz węglowodanów (535 – 600g), a także białka (100g), wapnia (1,4g) i witamin (B1 i B2, C i PP). Młodzież powinna mieć zapewnione co najmniej 4 posiłki w ciągu dnia, w równych odstępach czasowych. Żywienie powinno być urozmaicone, w ciągu dnia powinny być spożywane produkty z wszystkich pięciu podstawowych grup produktów spożywczych. Oprócz zwiększonej ilości pieczywa, podaje się potrawy gotowane z produktów zbożowych. Asortyment potraw jest nieograniczony. Można stosować różne techniki ich sporządzania. Umiar jest wskazany jedynie w stosowaniu przypraw i używek. Wskazane jest jednak ograniczenie ilości spożywanego tłuszczu. Ważny jest również jego rodzaj. Ograniczyć należy tłuszcze zawierające dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu, a także cukru i soli. Do produktów zawierających szczególnie dużo tłuszczu zalicza się m.in.: frytki, pizza, hamburgery i cheeseburgery, chipsy, ciastka, torty itp. Ich spożycie powinno być ograniczone tylko do wyjątkowych sytuacji. Produktami pożądanymi są natomiast owoce, warzywa, sałatki warzywne z niewielką ilością oleju roślinnego, soki, jogurty, wszelkiego rodzaju napoje mleczne, niesolone orzechy, płatki zbożowe itp. Produkty te mogą być spożywane między posiłkami. Szczególną uwagę należy zwrócić na spożywanie odpowiedniej ilości mleka i jego przetworów. Wapń zawarty w tych produktach pozwala na prawidłowy rozwój kości i osiągnięcie jak największej szczytowej masy kostnej. W diecie nastoletnich chłopców mleko i przetwory mleczne powinny wynosić nawet 4 porcje dziennie i stanowić 15% dziennej diety. Tłuszcz zawarty w tego typu pożywieniu jest nasycony, dlatego starsze dzieci powinny ograniczyć spożycie pełnotłustego mleka na rzecz mleka półtłustego lub chudego, serów, jogurtów itp. W przetworach mlecznych znajduje się także witamina B2, zaś pełnotłuste mleko oraz przetwory mleczne zawierają witaminy A i D.

Najczęstszym zaburzeniem rozwoju dzieci i młodzieży związanym z niewłaściwym odżywianiem jest otyłość. Za główną przyczynę otyłości wśród młodzieży uważa się przede wszystkim niską aktywność fizyczną i niewłaściwe żywienie. Do błędów popełnianych przez

młodzież należy zaliczyć m.in: zbyt wysoką wartość energetyczną racji pokarmowej, spożywanie coraz większych porcji, wzrost spożycia słodkich napojów i dań z Fast foodów, częste podjadanie, oraz mniejsze spożywanie warzyw i owoców, produktów mlecznych, chudego mięsa i ryb.

W celu sprawdzenia czy żywienie jest dobre i nie przyczynia się do nadwagi i otyłości należy regularnie wykonywać pomiary wzrostu i masy ciała. Odpowiednie proporcje masy ciała do wysokości upewnią nas, że wartość energetyczna pożywienia jest odpowiednia do wieku i stopnia aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna wpływa na mineralizację kośćca, wzrastanie kości u dzieci i młodzieży, oraz zapobiega i koryguje wady postawy. Oprócz tego wzmacnia i stabilizuje stawy, wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła. Dzięki aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży zwiększa się przekrój i objętość włókien mięśniowych, zwiększa napięcie, siłę i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń. Poprawa umięśnienia ma wielkie znaczenie dla stabilizacji układu kostnego, systematyczne ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha prowadzą do wzmocnienia tzw. gorsetu mięśniowego, co likwiduje bądź łagodzi dolegliwości kręgosłupa zaliczane także do chorób cywilizacyjnych.

Przyzwyczajenia żywieniowe rozwijają się u człowieka zwykle w ciągu kilku pierwszych lat życia, kiedy najważniejsze jest zapewnienie dziecku właściwego odżywiania. Dzieci oraz młodzież szkolna mają nawyki żywieniowe wyniesione z domu. Jednak nastoletnie dzieci coraz więcej czasu zaczynają spędzać poza domem i same kupują sobie jedzenie. Są to przeważnie przekąski, które zawierają bardzo dużo tłuszczu. (pizza, hamburgery, chipsy, itp.) Dzieciom i młodzieży może dzięki temu zacząć brakować ważnych składników odżywczych- żelaza, wapnia, cynku, witaminy B.

Rodzice powinni w tym okresie kłaść nacisk na zdrowe nawyki. Wyrabianie nawyków to osvajanie i przyzwyczajanie dziecka do pewnych określonych zachowań higienicznych, kulturalnych, a także żywieniowych. Jeżeli przyzwyczaimy dziecko do zjadania posiłków w określonych porach dnia, zjadania ich przy stole, zawsze po umyciu rąk, do potraw podanych estetycznie, to po pewnym czasie samo będzie chciało zjadać posiłki w tych warunkach. W podobny sposób można przyzwyczaić dziecko do zjadania określonych jakościowo i ilościowo posiłków w ciągu dnia. Należy zadbać, aby dziecko zawsze otrzymywało drugie śniadanie do szkoły. Śniadanie to powinno być urozmaicone i zawierać składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju. Jeśli dziecko przyzwyczaimy do tego typu

produktów, to nie sięgnie tak szybko po produkty niezdrowe i pozbawione większej wartości odżywczej. Zdrowe dziecko u którego wyrobione zostaną pewne nawyki żywieniowe będzie odczuwało głód tylko w porze podawania posiłków i wówczas chętnie zje przygotowany posiłek. Dzięki temu sytuacje podjadania między posiłkami mało wartościowych produktów zostaną zminimalizowane

Celem pracy jest stwierdzenie jak często spożywane są produkty mleczne przez dzieci i młodzież szkolną oraz jaki jest ich poziom aktywności fizycznej. W związku z tym wśród uczniów Zespołu Szkół Gastronomiczno – Hotelarskich w Bytomiu została przeprowadzona ankieta na ten temat. W badaniu wzięło udział 30 uczniów w wieku 16 – 17 lat, z czego 8 chłopców i 22 dziewczyny (tabela nr1). Ankieta składała się z 13 pytań. Wyniki na poszczególne pytania zostały przedstawione w formie tabel. Wyniki zostały podzielone ogólnie oraz z dokładnym podziałem na odpowiedzi chłopców i dziewczyn.

	Wykaz procentowy	Ilość osób
Kobieta	73%	22
Mężczyzna	17%	8

Tabela 1 struktura płci ankietowanych

ogółem	Ilość posiłków	2	3	4	5	6	8	10	różnie
	Wykaz %	6%	20%	23%	36%	6%	3%	3%	3%
Ilość osób	2	6	7	11	2	1	1	1	
chłopcy	Wykaz %	-	25%	-	62,5%	-	-	12,5%	-
	Ilość osób	-	2	-	5	-	-	1	-
dziewczęta	Wykaz %	4,5%	18,2%	31,8%	27,3%	9%	4,5%	-	4,5%
	Ilość osób	1	4	7	6	2	1	-	1

Tabela 2 wielkość posiłków spożywanych przez ankietowanych

Pytanie pierwsze brzmiało Ile posiłków jadasz dziennie. Dokładne wyniki przedstawione zostały w tabeli nr 2. Najczęściej pojawiająca się liczbą posiłków było 5 (36%). Patrząc tylko na chłopców również i ta odpowiedź pojawiała się najczęściej (62,5%). Ta sama sytuacja powtarza się u dziewczyn (27,3%). Wśród chłopców pojawiła się również odpowiedź 3 posiłki (25% ankietowanych) oraz 10 (12,5% ankietowanych). U dziewczyn odpowiedzi były bardziej zróżnicowane od 2 posiłków (4,5%), 3 (18,2%), 4 (31,8%), 6 (9%), 8 (4,5%), do odpowiedzi różnie (4,5%).

Jak widać większość ankietowanych spożywa posiłki regularnie i w ilości, która odpowiada prawidłowemu żywieniu. Niepokojące jest jednak to że jednak sporo ankietowanych spożywa posiłki w różnej ilości. Przekrój odpowiedzi od 2 do 10 i różnie daje podstawy do znalezienia przyczyny dlaczego młodzież je mało lub znowu za dużo posiłków w ciągu jednego dnia. Powodem większej liczby jest na pewno podjadanie między głównymi

posiłkami. Natomiast zbyt mała liczba posiłków może być związana np. z dużą liczbą obowiązków lub złymi nawykami wyniesionymi z domu. Młodzieży należy uświadomić że regularne spożywanie posiłków oraz ich odpowiednia liczba ma wyraźny wpływ na ich rozwój fizyczny oraz samopoczucie.

Kolejne pytanie brzmiało: Jak często jadasz pierwsze śniadanie przed wyjściem do szkoły. Wyniki zostały przedstawione w tabeli nr 3. Ankietowani najczęściej zaznaczali odpowiedź codziennie (43,3%) z czego 62,5% stanowili chłopcy a 36,4% dziewczęta. Kolejną najczęściej pojawiającą się odpowiedzią było rzadko (26,6%), z czego 25% stanowili chłopcy, a 27,3% dziewczęta. Odpowiedź nigdy zaznaczyło 20% ankietowanych i wszystkie zaznaczone przez dziewczęta. Natomiast często zaznaczyło 10% respondentów w tym 12,5% badanych chłopców i 9% badanych dziewcząt. Podobnie jak w pytaniu poprzednim najwięcej osób zaznaczyło odpowiedź potwierdzającą prawidłowe odżywianie się. Martwią jednak odpowiedzi rzadko i nigdy, które zostały zaznaczone w dość dużych ilościach. Należy tutaj postawić pytanie dlaczego młodzież przed wyjściem do szkoły nie jest wstanie spożyć śniadania, czyli najważniejszego posiłku w ciągu dnia. Jak wiadomo śniadanie powinno dostarczyć energii na cały dzień i zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz myślenie. Czy powodem jest brak czasu przed szkołą, zbyt długie spanie, a może znowu złe nawyki wyniesione z domu. Jak widać w wielu domach śniadanie przed wyjściem do pracy czy szkoły jest tylko fikcją. Młodzież należy uświadomić jak ważne jest spokojne spożycie śniadania przed wyjściem do szkoły i wyrobienie u nich odpowiednich nawyków.

<b>ogółem</b>	<i>Codziennie</i>	<i>Często</i>	<i>Rzadko</i>	<i>Nigdy</i>
Wykaz %	43,3%	10%	26,6%	20%
Ilość osób	13	3	8	6
<b>Chłopcy</b>				
Wykaz %	62,5%	12,5%	25%	-
Ilość osób	5	1	2	-
<b>Dziewczęta</b>				
Wykaz %	36,4%	9%	27,3%	27,8%
Ilość osób	8	2	6	6

**Tabela 3** struktura spożywania pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły

W trzecim pytaniu zapytano o częstotliwość spożywania drugiego śniadania w szkole. Wyniki przedstawia tabela 4. 56,7% ankietowanych zaznaczyło odpowiedź codziennie, 23,3% często, 16,6% rzadko i tylko 3,3% nigdy. Patrząc na podział aż 75% chłopców zaznaczyło odpowiedź codziennie i tylko 25% rzadko. U dziewcząt odpowiedzi były bardziej zróżnicowane. Połowa z nich zaznaczyło odpowiedź codziennie, 31,8% często, 13,6% rzadko i 4,5% nigdy.

Ponad połowa badanych spożywa drugie śniadanie w szkole. Tylko jedna osoba nie spożywa drugiego śniadania w ogóle. Należy tu jednak zadać pytanie patrząc na pytanie wcześniejsze, czy przypadkiem spożywanie śniadania w szkole nie jest zamiennikiem śniadania, które nie jest spożywane przed wyjściem do szkoły. Odpowiedzi jednak pokazują, że wszyscy ankietowani rano spożywają posiłek. I praktycznie każdy z nich spożywa posiłek w szkole. Ważna jest jednak edukacja młodzieży i uświadamianie o spożywaniu zarówno pierwszego jak i drugiego śniadania. I o ile pierwsze śniadanie powinno zapewnić wszystkich niezbędnych składników do prawidłowego funkcjonowania w ciągu całego dnia, o tyle drugie śniadanie może być tylko uzupełnieniem i nie musi być zbyt obfite.

<b>ogółem</b>	<i>Codziennie</i>	<i>Często</i>	<i>Rzadko</i>	<i>Nigdy</i>
Wykaz %	<b>56,7%</b>	23,3%	16,6%	3,3%
Ilość osób	<b>17</b>	7	5	1
<b>Chłopcy</b>				
Wykaz %	<b>75%</b>	-	25%	-
Ilość osób	<b>6</b>	-	2	-
<b>Dziewczęta</b>				
Wykaz %	<b>50%</b>	31,8%	13,6%	4,5%
Ilość osób	<b>11</b>	7	3	1

Tabela 4 struktura spożywania drugiego śniadania w szkole

W czwartym pytaniu zapytano się o czas spożywania obiadu. Wśród ankietowanych nikt nie spożywa obiadu w szkole. Najwięcej, bo aż 76,7% obiad spożywa w domu zaraz po powrocie ze szkoły. 20% ankietowanych spożywa obiad w domu wieczorem i tylko 3,3% (1 osoba) nigdy nie je obiadu. Biorąc pod uwagę chłopców to zdecydowana większość 75% je obiad w domu zaraz po powrocie ze szkoły i tylko 25% je w domu wieczorem. U dziewcząt sytuacja jest podobna. Zdecydowana większość (77,3%) je obiad w domu zaraz po powrocie, 18,2% je w domu wieczorem i tylko jedna osoba (4,5%) nigdy nie je obiadu. W tym przypadku praktycznie wszyscy spożywają obiad w domu. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ widać, że rodzice mają jakąś kontrolę nad tym co ich dziecko je i w jakich ilościach. Jak widać zdecydowana większość spożywa obiad zaraz po powrocie ze szkoły. Jest to dobre rozwiązanie, ponieważ przy prawidłowym odżywianiu jest to trzeci posiłek, który podany zaraz po powrocie pomoże zregenerować siły, potrzebne na dalsze godziny. Zaznaczono również odpowiedzi że obiad jest spożywany dopiero wieczorem. Może to być związane z tym że rodzice pracują i dopiero po powrocie przygotowywany jest obiad i spożywany wspólnie. Nie jest to jednak dobre rozwiązanie, ponieważ obiad jest posiłkiem zazwyczaj obfitym i spożywanie przed snem takiego posiłku może źle wpływać na organizm zwłaszcza młodej osoby.

		<i>W czasie pobytu w szkole</i>	<i>W domu, zaraz po powrocie</i>	<i>W domu, wieczorem</i>	<i>Na mieście</i>	<i>Rzadko jadam</i>	<i>Nigdy nie jadam</i>
ogółem	Wykaz %	0%	<b>76,7%</b>	20%	0%	0%	3,3%
	Ilość osób	0	<b>23</b>	6	0	0	1
Chłopcy	Wykaz%	-	<b>75%</b>	25%	-	-	-
	Ilość osób	-	<b>6</b>	2	-	-	-
dziewczęta	Wykaz %	-	<b>77,3%</b>	18,2%	-	-	4,5%
	Ilość osób	-	<b>17</b>	4	-	-	1

Tabela 5 czas spożywania obiadu

Następne pytanie dotyczyło spożywania kolacji. W tym przypadku większość (60%) zaznaczyło odpowiedź codziennie, często zaznaczyło 16% ankietowanych, rzadko, 13,3% a nigdy 10%. Biorąc pod uwagę samych chłopców sytuacja przedstawia się następująco: 62,5% je kolację codziennie, często 25% a rzadko 12,5%. U dziewcząt większość kolację spożywa codziennie (59%) natomiast pozostałe odpowiedzi zostały zaznaczone równo po 13,6%.

Po wynikach tego pytania widać, że znowu większość je kolację codziennie, a nawyki żywieniowe są prawidłowe. Pozostałe zaznaczone odpowiedzi mogą mieć związek z wcześniejszym pytaniem. W sytuacji spożywania obiadu wieczorem, nie jest już możliwe spożycie jeszcze później obiadu. W ciągu dnia wypada jeden posiłek i jest to przeważnie właśnie kolacja. Odpowiedzi mogą również sugerować, że młodzież nie je kolacji, ponieważ w ciągu dnia najedli się już innymi posiłkami lub w porze między obiadem a kolacją podjadali i wieczorem nie są już głodni. Należy pamiętać, że kolacja powinna być posiłkiem lekkim i powinien to być ostatni posiłek przed snem.

		<i>Codziennie (6-7 razy w tyg.)</i>	<i>Często (4-5 razy w tyg.)</i>	<i>Rzadko (2-3 razy w tyg.)</i>	<i>Nigdy lub prawie nigdy</i>
ogółem	Wykaz procentowy	<b>60%</b>	16%	13,3%	10%
	Ilość osób	<b>18</b>	5	4	3
Chłopcy	Wykaz %	<b>62,5%</b>	25%	12,5%	-
	Ilość osób	<b>5</b>	2	1	-
Dziewczęta	Wykaz %	<b>59%</b>	13,6%	13,6%	13,6%
	Ilość osób	<b>13</b>	3	3	3

Tabela 6 częstość spożywania kolacji

	ogółem		Chłopcy		dziewczęta	
	Ilość odp.	Wykaz %	Ilość odp.	Wykaz %	Ilość odp.	Wykaz %
<i>Słodycze czekoladowe i w czekoladzie</i>	17	56%	5	62,5%	12	54,5%
<i>Ciasta i ciasteczka</i>	9	30%	4	50%	5	22,7%
<i>Chipsy, paluszki, frytki</i>	16	53,3%	4	50%	12	54,5%
<i>Hamburgery, hot-dogi, pizza</i>	5	16%	2	25%	3	13,6%
<i>Owoce</i>	19	63,3%	4	50%	15	68,2%
<i>Kanapki</i>	11	36,6%	4	50%	7	31,8%
<i>Napoje mleczne</i>	14	46,6%	4	50%	9	40,9%
<i>Inne ( kebab)</i>	2	6,6%	2	25%	-	-

Tabela 7 struktura spożywania produktów spożywczych między głównymi posiłkami

W szóstym pytaniu, gdzie ankietowani mogli zaznaczyć kilka odpowiedzi, zapytano się o produkty spożywcze spożywane między posiłkami. Najczęściej zaznaczaną odpowiedzią były owoce (63,3%), słodycze (56%), chipsy, paluszki, frytki (53,3%), napoje mleczne (46,6%), kanapki (36%), ciastka, ciasteczka (30%), hamburgery (16%), inne (6,6%). Chłopcy najczęściej podjadają między posiłkami słodycze, natomiast pozostałe produkty mniej więcej spożywają w takiej samej ilości. U dziewcząt odpowiedzi były bardziej zróżnicowane. Najczęściej podjadają owoce, później słodycze i chipsy, napoje mleczne, kanapki. Dokładne wyniki zostały przedstawione w tabeli 7. Po ogólnych wynikach widać, że młodzież najczęściej sięga po owoce, czyli źródło naturalnych witamin, oraz słodycze czyli źródło energii. Niestety bardzo często sięgają również po produkty spożywcze które mogą im szkodzić w prawidłowym rozwoju młodego organizmu. I mogą one wpłynąć na ich przyszłe zdrowie. Po przeanalizowaniu tego pytania świetnie widać, że młodzież jest niedouczone i może nie mieć do końca świadomości, co tak naprawdę jedzą i jak to może wpłynąć na ich prawidłowy rozwój, oraz jakie konsekwencje mogą wyniknąć z tego w przyszłości. Należy im zwrócić uwagę na jeszcze większe spożywanie owoców, oraz napojów mlecznych.

	<i>Wielkość porcji</i>	0	1	2	3	4	5	7	8-10	10
<b>ogółem</b>	<i>Wykaz %</i>	10%	23%	16%	16%	3,3%	20%	3,3 %	3,3%	3,3%
	<i>Ilość os.</i>	3	7	5	5	1	6	1	1	1
<b>chłopcy</b>	<i>Wykaz%</i>	12,5 %	12,5%	12,5%	12,5%	12,5%	12,5%	-	12,5%	12,5%
	<i>Ilość os.</i>	1	1	1	1	1	1	-	1	1
<b>dziewczęta</b>	<i>Wykaz%</i>	9%	22,7%	18,2%	18,2%	-	22,7%	4,5 %	-	4,5%
	<i>Ilość os.</i>	2	5	4	4	-	5	1	-	1

Tabela 8 wielkość spożywania jogurtów w ciągu tygodnia



Następne pytanie dotyczyło ilości spożywanego jogurtu w ciągu tygodnia. Odpowiedzi na to pytanie były bardzo zróżnicowane, a przedstawione one zostały dokładnie w tabeli 8. Najczęściej pojawiającą się odpowiedzią była 1 szklanka na tydzień 23%. Kolejną 5 porcji (20%) i 3 porcje (16%). 10% badanych w ogóle nie pije jogurtu. Patrząc tylko na chłopców odpowiedzi były jednolite i każdy z nich wskazał inną odpowiedź. U dziewcząt najczęściej pojawiającą się odpowiedzią było 5 porcji oraz 1 porcja (po 22,7%). Tabela 9 przedstawia wyniki do pytania które dotyczyło wielkości porcji spożywanego w ciągu tygodnia mleka, kefirów, maślanki i innych napojów mlecznych. Tutaj najczęściej pojawiającą się odpowiedzią było 2 porcje (20%). Odpowiedzi były bardzo zróżnicowane przedział był od 0 do 14 porcji w ciągu tygodnia. Chłopcy najczęściej spożywają 10 porcji napojów mlecznych w ciągu tygodnia (37,5%). Dziewczeta natomiast 2 porcje (22,7%). Pozostałe odpowiedzi zarówno u chłopców jak i u dziewcząt są bardzo zróżnicowane i prawie każdy z nich wskazywał inną liczbę porcji spożywanego napojów mlecznych.

Wyniki odpowiedzi na pytanie 9 (Ile plasterków żółtego sera/ sera topionego łącznie zjadasz w ciągu tygodnia) zostały zamieszczone w tabeli 10. Również na to pytanie odpowiedzi były bardzo zróżnicowane. Przedział był bardzo rozległy od 0 – 30 plasterków w ciągu tygodnia. 3 osoby nie potrafiły stwierdzić ile dokładnie plasterków spożywają w ciągu tygodnia. Najwięcej osób (20%) odpowiedziało, że w ciągu tygodnia spożywa 10 plasterków sera żółtego/ sera topionego. 13% ankietowanych odpowiedziało że w ciągu tygodnia je 4 plasterki. Pozostałe odpowiedzi były bardzo różne i praktycznie każdy badany wskazywał inną liczbę. Patrząc tylko na chłopców, dwóch czyli 25% wskazało 10 plasterków. Pozostali wskazywali różne ilości. Podobna sytuacja pojawiła się u dziewcząt. Najwięcej z nich wskazało odpowiedź 10 plasterków 18,1%. Pozostałe odpowiedzi były zróżnicowane i wskazywały inną liczbę spożywanego plasterków sera.

W pytaniu 10 zapytano się o ilość spożywanego porcji sera białego w ciągu tygodnia. Wyniki zostały przedstawione w tabeli 11. Również w tym przypadku zakres spożywanego porcji był dość duży. Najczęściej ankietowani wpisali 2 porcje oraz 0 porcji (po 26% badanych). 1 porcję wskazało 20% ankietowanych. Wśród chłopców najczęściej pojawiającą się odpowiedzią było 0 porcji (37,5%), 1 i 3 porcje wpisano po 2 razy (25%). Patrząc tylko na dziewczeta, najczęściej pojawiającą się odpowiedzią były 2 porcje (7 razy 31,8%) oraz 0 porcji (5 razy 22,7%).

Pytania od 7 do 10 dotyczyły spożywania mleka i produktów mlecznych. Z przedstawionych wyników można jasno wyczytać, że spożywanie tych produktów jest

bardzo zróżnicowane. Można stwierdzić, że praktycznie każdy ankietowany w jakimś stopniu spożywa produkty mleczne. Nie ma jednak zdecydowanej większości co do ilości spożywanych produktów. Analizując poszczególne pytania można niestety zauważyć, że duży % badanych spożywa bardzo mało produktów mlecznych w ciągu tygodnia. Pojawiają się również odpowiedzi, gdzie liczba spożywanych produktów jest wysoka. Jak widać produkty mleczne nie są zbyt popularne wśród młodzieży. Ich spożywanie ograniczone jest do minimum. A w tym okresie, produkty mleczne powinny być na jednym z pierwszych miejsc. I dobrze by było gdyby przynajmniej jeden posiłek zawierał więcej produktów mlecznych.

	Wielkość porcji	0	1	2	2-3	3	3-4	4	5	4-5	6	7	7-8	8	8-10	10	14
ogółem	Wykaz %	3,3 %	10 %	20 %	3,3 %	6,6 %	3,3 %	3,3 %	6,6 %	3,3 %	10 %	3,3 %	3,3 %	6,6 %	3,3 %	10 %	3,3 %
	Ilość osób	1	3	6	1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1
chłopcy	Wykaz %	-	12,5 %	12,5 %	12,5 %	12,5 %	-	-	-	-	-	-	-	-	12,5 %	37,5 %	-
	Ilość osób	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	-
dziewczeta	Wykaz %	4,5 %	9%	22,7%	-	4,5 %	4,5 %	4,5 %	9%	4,5 %	13,6 %	4,5 %	4,5 %	9 %	-	-	4,5 %
	Ilość osób	1	2	5	-	1	1	1	2	1	3	1	1	2	-	-	1

Tabela 9 wielkość spożywania mleka, kefirów, maślanek i innych napojów mlecznych w ciągu tygodnia

	Wielkość porcji	mało	0	2	4	5	6	7	8	10	12	15	20	25	30	dużo
ogółem	Wykaz %	3,3 %	3,3 %	3,3 %	13 %	6,6 %	6,6 %	3,3 %	6,6 %	20 %	3,3 %	3,3 %	6,6 %	3,3 %	3,3 %	10 %
	Ilość osób	1	1	1	4	2	2	1	2	6	1	1	3	1	1	3
Chł.	Wykaz %	-	-	12,5 %	12,5 %	12,5 %	-	-	-	25 %	12,5 %	-	12,5 %	-	-	12,5 %
	Ilość osób	-	-	1	1	1	-	-	-	2	1	-	1	-	-	1
Dziew.	Wykaz %	4,5 %	4,5 %	-	13,6 %	4,5 %	9%	4,5 %	9%	18,1%	-	4,5 %	9%	4,5 %	4,5 %	9%
	Ilość osób	1	1	-	3	1	2	1	2	4	-	1	2	1	1	2

Tabela 10 wielkość spożywania żółtego sera w ciągu tygodnia

	<i>Wielkość porcji</i>	<b>Nie liczę</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<i>ogółem</i>	<i>Wykaz %</i>	6,6%	26%	3,3%	20%	26%	10%	3,3%	3,3%
	<i>Ilość osób</i>	2	8	1	6	8	3	1	1
<i>Chł.</i>	<i>Wykaz %</i>	-	37,5%	-	25%	12,5%	25%	-	-
	<i>Ilość osób</i>	-	3	-	2	1	2	-	-
<i>Dziew.</i>	<i>Wykaz %</i>	9%	22,7%	4,5%	18,2%	31,8%	4,5%	4,5%	4,5%
	<i>Ilość osób</i>	2	5	1	4	7	1	1	1

Tabela 11 wielkość spożywania białego sera/ twarogu w ciągu tygodnia

W pytaniu 11 zapytano się o spożywanie produktów spożywczych wzbogaconych w wapń. 30% (9 osób) nie spożywa takich produktów. Natomiast 70% spożywa. Odpowiedzi były bardzo różne. Najczęściej spożywane są soki owocowe, actimel, jogurty, płatki zbożowe, serki. Najczęściej produkty te są spożywane kilka razy w tygodniu i 4 razy. Pojawiły się również odpowiedzi codziennie, 3-4 razy i 5 razy. Jeżeli chodzi o wielkość porcji, odpowiedzi były bardzo różne i praktycznie każdy badany wskazywał inną wielkość od 1-2 szklanek do 2 litrów. Zarówno większość chłopców jak i dziewcząt spożywa produkty wzbogacone w wapń. Jednak chłopcy częściej spożywają płatki, a dziewczęta piją więcej soków. Patrząc na te odpowiedzi, można bez problemu stwierdzić, że większość spożywa produkty wzbogacone w wapń. Młodzież ma świadomość zapotrzebowania na wapń. Jednak starają się go zdobywać w produktach wzbogaconych, a nie w produktach mlecznych, które tego składnika zapewniają w odpowiednich ilościach. Należałoby poznać przyczynę dlaczego młodzież woli jeść produkty wzbogacone w wapń, niż produkty mleczne.

		<i>NIE</i>	<i>TAK</i>		
				<i>zawsze</i>	<i>często</i>
<b>ogółem</b>	<b>Wykaz %</b>	13,3%	<b>86%</b>	88%	11,5%
	<b>Ilość osób</b>	4	<b>26</b>	23	3
<b>chłopcy</b>	<b>Wykaz %</b>	-	<b>100%</b>	87,5%	12,5%
	<b>Ilość osób</b>	-	<b>8</b>	7	1
<b>dziewczęta</b>	<b>Wykaz %</b>	18,2%	<b>81,8%</b>	88,8%	11,1%
	<b>Ilość osób</b>	4	<b>18</b>	16	2

Tabela 12 struktura uczęszczania na lekcje WF-u

Pytanie 12 dotyczyło chodzenia młodzieży na lekcje WF-u. Wyniki zostały przedstawione w tabeli 12. 86% (26 osób) uczęszcza na te lekcje, z czego 88% (23 osoby) jest na tych zajęciach zawsze i tylko 3 osoby (11,5%) często. 4 osoby nie uczęszczają na te zajęcia. Wśród chłopców jest 100% odpowiedź pozytywna na to pytanie i tylko 1 chodzi na te zajęcia często. Patrząc na dziewczęta, również większość z nich (81,8%) chodzi na lekcje WF-u i w większości zawsze. Tylko 4 dziewczęta (18,2%) nie chodzi na lekcje WF-u. Jak widać

młodzież chętnie uczęszcza na zajęcia z wychowania fizycznego. Świadomość ruchu i aktywność fizyczna jest bardzo zadowalająca. W tym wypadku nie ma potrzeby uświadamiania jak ważna jest sprawność fizyczna.

		<i>NIE</i>	<i>TAK</i>
<b>ogółem</b>	<b>Wykaz %</b>	<b>83,3%</b>	16,6%
	<b>Ilość osób</b>	<b>25</b>	5
<b>chłopcy</b>	<b>Wykaz %</b>	<b>62,5%</b>	37,5%
	<b>Ilość osób</b>	<b>5</b>	3
<b>dziewczęta</b>	<b>Wykaz %</b>	<b>91%</b>	9%
	<b>Ilość osób</b>	<b>20</b>	2

Tabela 13 struktura uczęszczania na dodatkowe zajęcia sportowe

W ostatnim pytaniu ankietowani odpowiadali czy chodzą na dodatkowe zajęcia sportowe. Zdecydowana większość, bo aż 83,3% nie uczęszcza na tego typu zajęcia. Tylko 5 osób chodzi na dodatkowe zajęcia sportowe, z czego jest to 3 chłopców i 2 dziewczyny. Wśród chłopców, każdy z nich chodzi na inny rodzaj zajęć. Jeden z nich chodzi na łyżwy, biega, gimnastykuje się oraz gra w piłkę nożną. Zajęcie sportowe ma codziennie przez 1 godzinę. Drugi chłopiec chodzi na siłownię oraz ćwiczy sztuki walki. Zajęcia odbywają się co drugi dzień przez 1,5 godziny. Trzeci chłopiec gra w hokej i rugby. Zajęcia odbywają się codziennie przez 1,5 godziny. Natomiast dziewczyny chodzą na dodatkowe zajęcia z tańca i tańca orientalnego. Jedna dziewczyna zajęcia te ma 3 razy w tygodniu po 1 godzinie, natomiast druga na zajęcia chodzi raz w tygodniu przez 1,5 godziny. W tym wypadku można niestety zauważyć, że tak naprawdę bardzo mało osób chodzi na dodatkowe zajęcia sportowe. Należy znaleźć powód. Jednym z nich może być brak czasu. Młodzież spędza bardzo dużo czasu w szkole, a po powrocie do domu musi odrobić lekcje oraz nauczyć się na dzień następny. Są jednak wolne weekendy i takie zajęcia mogłyby być świetną okazją do rozrywki oraz poznania nowych osób. Młodzież mogłaby również w ten sposób odreagować i wyszaleć się. Drugim powodem może być również brak pieniędzy. Zajęcia dodatkowe są często płatne. Wielu rodziców nie stać na opłacanie dodatkowych zajęć sportowych. Można jednak zachęcić młodzież do korzystania z dodatkowych zajęć sportowych organizowanych w szkole. Zajęcia te są bezpłatne i często odbywają się w porach kiedy większości pasuje. Należy młodzież uświadamiać jak ważny jest ruch i aktywność fizyczna oraz zachęcać do uprawiania sportu. Każdy młody człowiek powinien być aktywny fizycznie, a ta aktywność może przejawiać się w bardzo różny sposób.

Jak widać w przedstawionych powyżej wynikach młodzież szkolna ma bardzo różne nawyki żywieniowe. Wielu z nich odżywia się prawidłowo. W ciągu dnia spożywa 5 posiłków. Pierwsze śniadanie zjada przed wyjściem do szkoły, a przerwa między poszczególnymi posiłkami nie jest zbyt duża. Jeżeli chodzi o nawyki żywieniowe to bardzo zróżnicowane pod tym względem są dziewczęta. Wśród ankietowanych widać również, że tak naprawdę bardzo mało spożywają oni produktów mlecznych. Wynika to pewnie z zaniedbań przez rodziców, nie dopilnowanie, często może niewiedza na temat spożywania produktów mlecznych powoduje, że młodzi ludzie nie jedzą produktów mlecznych. Wyniki ankiety pokazały, że trzeba pomyśleć nad jakąś formą uświadamiania młodzieży, jak ważne dla ich organizmu jest spożywanie mleka i jego przetworów. Trochę lepiej przedstawia się sytuacja związana z aktywnością fizyczną. Prawie wszyscy badani chodzą na zajęcia z wychowania fizycznego. Gorzej jednak przedstawia się sprawa z dodatkowym czasem przeznaczonym na aktywność fizyczną. Tylko garstka badanych chodzi na jakieś dodatkowe zajęcia i poświęca swój wolny czas na uprawianie jakiegoś sportu. Tu należy zadać pytanie jaka jest tego przyczyna, że tak mało młodych aktywnie spędza czas wolny. Należy nad młodzieżą popracować i zachęcić ich do większej aktywności, a przede wszystkim uświadomienie jak ważny w tym okresie życia jest ruch.

U młodzieży trzeba nieustannie wyrabiać odpowiednie nawyki i jest to główne zadanie dorosłych. Należy im pokazywać dobre strony i zachęcać do odpowiedniego odżywiania oraz dużej aktywności fizycznej. Jeżeli wyrobimy u dzieci i młodzieży właściwe nawyki to na pewno zaowocuje to w przyszłości i dzisiejsza młodzież będzie się długo cieszyć dobrym zdrowiem.

**opracował mgr Krzysztof Brol**

Literatura:

1. „Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka” – S. Kozłowski; 1987r.
2. „Podstawy żywienia człowieka”- D. Czerwińska, A. Kollajtis – Dołowy, K. Kozłowska, B. Pietruszka; Warszawa 2004r.
3. „Rocznik warszawskiej szkoły zdrowia” – praca zbiorowa B. Sińska, A. Kucharska, A. Czerwonogrodzka; Warszawa 2009r.
4. „Podstawy żywienia człowieka”- K. Flis, W. Konaszewska; Warszawa 1998r.
5. „Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży” – Z. Chromiński; 1987r.

