

Świadomość żywieniowa młodzieży gimnazjalnej w Komorowie

Dietary consciousness of youths aged 13 – 15 years from Komorów

Oliwia Bartkowska¹, Marcin Bartkowski²

¹ Gimnazjum im. Marii Dąbrowskiej, Komorów; ² Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki, Pruszków

Streszczenie

Cel pracy: Ocena poziomu wiedzy żywieniowej powiązana z deklarowanym sposobem odżywiania się młodzieży gimnazjalnej.

Material i metody: Badaniami ankietowymi objęto młodzież obojga płci w wieku 13 – 15 lat. W przeprowadzonych badaniach uczestniczyło 60 uczennic i 76 uczniów klas I, II, i III Gimnazjum w Komorowie.

Wyniki: Prawie 90% badanych widzi potrzebę urozmaicenia spożywanych produktów, codzienną konsumpcję śniadań w domu deklaruje 80% badanych, a 81% potwierdza jedzenie drugiego śniadania w szkole. W przypadku odpowiedzi na pytania dotyczące grup produktów, 73% respondentów deklarowało codziennie spożywanie warzyw, a 64% owoców. Spożycie coca-coli i innych napojów słodzonych 2 – 3 razy w tygodniu deklarowało u 39% badanych, a konsumpcje żywności typu *fast food* deklaruje jedynie 9% badanych.

Wnioski: Należy rozwijać poszerzanie wiedzy uczniów w zakresie kształtowania zachowań prozdrowotnych i promować aktywny styl życia.

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, młodzież gimnazjalna, sposób odżywiania

Summary

Study aim: The dietary consciousness of middle school youths and its relation to the declared dietary habits.

Material and methods: A group of 76 male and 60 female middle school students (Komorów College, Grades I – III) aged 13 – 15 years were subjected to a questionnaire study.

Results: Nearly 90% of respondents were aware of the need to vary the consumed food products, 80% – to have breakfasts at home, 81% declared having a bag lunch at school. In case of specific food products, 73% of respondents declared daily consumption of vegetables and 64% – of fruits. Drinking Cola and other sweet drinks 2 – 3 times a week declared 39% and eating fast foods – only 9%.

Conclusions: The knowledge of school youths in the field of health behaviour ought to be shaped and expanded, and an active life style promoted.

Key words: Dietary behaviour; Middle school youths; Dietary habits

Wprowadzenie

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych, wpływających na rozwój człowieka. Polega ono na całkowitym pokryciu zapotrzebowania organizmu na energię i wszystkie niezbędne składniki pokarmowe. Zrównoważona dieta połączona z aktywnością fizyczną to bardzo ważne czynniki warunkujące zdrowie oraz prawidłowy rozwój psychofizyczny wszystkich grup wiekowych ludzi. Szczególne znaczenie odgrywają w okresie wzmoczonego wzrostu i rozwoju organizmu, kiedy zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Nieprawidłowości w strukturze spożycia żywności u młodzieży w wieku rozwojowym prowadzą do zbyt niskiej lub zbyt wysokiej wartości energetycznej żywności, nadmiernego udziału tłuszczów i sacharozy, zbyt niskiej zawartości błonnika, cynku, magnezu, miedzi, wapnia i żelaza oraz witamin z grupy B, witamin C, D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych [7]. 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 [9].

Dzieci i młodzież to grupa najbardziej narażona na skutki nieprawidłowego żywienia i braku aktywności fizycznej. Okres ten jest również kluczowy dla rozwoju zachowań żywieniowych, które mogą ulegać modyfikacji pod wpływem rówieśników [16,13] czy propagowanych w mediach wizerunków. 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 [15].

W celu uświadomienia młodzieży znaczenia prawidłowego odżywiania oraz możliwości bezpiecznej aktywności fizycznej w szkole, Rzecznik Praw Obywatelskich oraz Instytut Żywności i Żywienia wraz z Instytutem „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka” przedstawili Kartę Żywienia i Aktywności Dzieci i Młodzieży w Szkole [17], a MEN zobligowało nauczycieli do realizacji tych zagadnień na poszczególnych lekcjach. Treści te znajdują się w podstawie programowej na każdym etapie edukacyjnym. Również prowadzone przez WHO programy edukacyjne, w tym The Second WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2001 – 2012 [18] oraz wytyczne towarzystw i instytutów naukowych mają na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Celem niniejszego badania była ocena świadomości żywieniowej oraz deklarowanego sposobu odżywiania się młodzieży gimnazjalnej.

Materiał i metody

Badane osoby

Badanie przeprowadzono w 2016 r. wśród 60 uczennic i 76 uczniów klas I, II, i III Gimnazjum w Komorowie.

Metody badań

Badani wypełniali anonimową ankietę składającą się z 20 pytań dotyczących zachowań żywieniowych młodzieży: regularności odżywiania się, spożywania wybranych posiłków, częstości spożywania niektórych produktów oraz świadomości żywieniowej i aktywności fizycznej. W analizie wyników zastosowano test chi-kwadrat, a w analizie zależności między danymi posłużono się współczynnikami korelacji Pearsona; poziom $p \leq 0,05$ przyjęto za znamienne.

Wyniki

Tab. 1. Odsetki właściwych odpowiedzi na pytania dotyczące świadomości żywieniowej udzielane przez młodzież gimnazjalną (n = 136)

	Świadomość żywieniowa	%
1	Czy Twoim zdaniem prawidłowe żywienie musi być urozmaicone?	89
2	Czy uważasz, że liczba produktów w posiłkach i ich zestawienie mają wpływ na zdrowie?	87
3	Czy nadmiary i niedobory witamin mogą spowodować poważne choroby?	91
4	Czy nadmierne spożywanie słodczy jest szkodliwe dla zdrowia?	96
5	Czy spożywanie śniadań w domu przyczynia się do lepszego funkcjonowania w ciągu dnia?	85
6	Czy ciemne pieczywo jest zdrowsze od białego?	90
7	Czy wiesz ile płynów powinno się spożywać dziennie?	85

W pierwszej kategorii pytań dotyczącej świadomości żywieniowej (tab. 1) uczniowie wykazali się dobrą znajomością zaleceń żywieniowych – 87 do 96% badanych poprawnie odpowiedziało na poszczególne pytania. Nie stwierdzono istotnych różnic między chłopcami i dziewczętami, ani między poszczególnymi klasami.

Tab. 2. Odsetki właściwych odpowiedzi na pytania dotyczące nawyków żywieniowych udzielane przez młodzież gimnazjalną (n = 136)

Nawyki żywieniowe	%
1 Czy jesz śniadanie w domu przed wyjściem do szkoły?	80
2 Czy jesz drugie śniadanie w szkole?	81
3 Czy codziennie spożywasz obiad?	89
4 Czy codziennie spożywasz kolację?	60
5 Czy co najmniej 2-3 razy w tygodniu pijesz napoje gazowane?#	61 26*
6 Czy co najmniej 2-3 razy w tygodniu jesz żywność typu <i>fast food</i> ?#	91
7 Czy co najmniej 2-3 razy w tygodniu jesz słodczyce?#	22
8 Czy codziennie jesz owoce?	64
9 Czy codziennie jesz warzywa?	73

Dla tych pytań podano odsetki odpowiedzi ujemnych; * chłopcy z III klasy (znamiennie różne od pozostałych – $p < 0,001$)

W kategorii dotyczącej nawyków żywieniowych (tab. 2) stwierdzono, że częstości poprawnych odpowiedzi na pytania 1, 2, 3 i 6 nie różniły się znamienne od dotyczących świadomości żywieniowej. W pozostałych pytaniach częstości poprawnych odpowiedzi były znamienne ($p < 0,05$ – 0,001) niższe. Podobnie jak w przypadku pytań dotyczących świadomości żywieniowej, nie stwierdzono szczególnych różnic między chłopcami i dziewczętami, ani między poszczególnymi klasami, z wyjątkiem pytania 6 – uczniowie III klasy gimnazjum znamienne częściej deklarowali picie napojów gazowanych niż wszyscy pozostali (odpowiednio 74 i 39%; $p < 0,05$). Uderzająca jest rozbieżność między odpowiedziami na pytanie o szkodliwość nadmiernego spożywania słodczych i deklarowane niespożywanie słodczych co najmniej 2 – 3 razy w tygodniu (odpowiednio 96 i 22%; $p < 0,001$). Zwraca też uwagę mała liczba badanych deklarujących częste spożywanie produktów typu *fast food* – jedynie 9%.

Tab. 3. Odsetki właściwych odpowiedzi na pytania dotyczące aktywności fizycznej udzielane przez młodzież gimnazjalną (n = 136)

Aktywność fizyczna	%
1 Czy systematycznie uczestniczysz w zajęciach wychowania fizycznego?	85
2 Czy nauczyciel wychowania fizycznego poruszał na lekcji tematy z zakresu wychowania zdrowotnego (wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, zdrowe odżywianie)? (zob. tabela 4)	
3 Czy jesteś świadomy niebezpieczeństw (np. chorób) wynikających z braku aktywności fizycznej?	93
4 Czy uważasz, że prowadzisz zdrowy tryb życia?	67

W ostatniej kategorii były pytania dotyczące oceny własnej dotyczącej aktywności fizycznej. Regularność uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego deklarowało 85% badanych. Niestety, aż

15% nie uczestniczyło w nich w ogóle. Oznacza to, że na 136 badanych uczniów 20 miało zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego lub uczestniczyli w zajęciach sporadycznie. Prawie wszyscy ankietowani (93%) deklarowali świadomość niebezpieczeństw wynikających z braku aktywności fizycznej, na co wpływ może mieć postawa nauczyciela promującego aktywność fizyczną i prawidłowe odżywianie. Wyniki tego działania przedstawia Tab. 4; uczniowie klas I i III, zwłaszcza dziewczęta (86%), potwierdzali omawianie na lekcjach WF tematów z zakresu wychowania zdrowotnego. Zarówno wiedza dotycząca prawidłowego żywienia, jak i aktywności ruchowej, nie są obce uczniom, ale niepokojąca może być samoocena ankietowanych, w której odpowiedź twierdzących na pytanie „Czy prowadzisz zdrowy styl życia” udzieliło jedynie 60% gimnazjalistów.

Tab. 4. Odsetki odpowiedzi na pytanie o poruszanie tematyki wychowania zdrowotnego na lekcjach WF (pytanie 2, Tab. 3.)

Klasy	I + III	II
K (dziewczęta)	86	38
M (chłopcy)	58	5

Dla każdej osoby obliczono średnie wartości dla wszystkich pytań z każdego z trzech obszarów i obliczono korelacje między tymi wartościami. Stwierdzono znamienne korelacje między świadomością żywieniową i aktywnością fizyczną ($r = 0,373$; $p < 0,05$) u dziewcząt z klas II i III. W pozostałych przypadkach brak było znamienych korelacji.

Dyskusja

Prawidłowe odżywianie oraz aktywność fizyczna w okresie dorastania są jednymi z najważniejszych czynników wpływających na dalsze życie, ponieważ zmniejszają ryzyko chorób serca i układu krążenia, chorób metabolicznych oraz nowotworów. Właściwe odżywianie stanowi podstawowy warunek osiągnięcia prawidłowego rozwoju somatycznego, fizycznego i psychicznego organizmu człowieka, a nawyki żywieniowe mogą korzystnie wpływać na poprawę stanu zdrowia i samopoczucia osób w każdym wieku [1]. Postawy żywieniowe kształtują się w procesie wielokrotnego powtarzania tych samych czynności zgodnie z wcześniej wyuczonym wzorem [8]. Dlatego tak ważna jest świadomość prawidłowego odżywiania, a co za tym idzie wykształcenie właściwych wzorców żywieniowych już w okresie dojrzewania. Na podstawie badań oceny nawyków żywieniowych, jakie przeprowadzono w 2006 r. w ramach międzynarodowego projektu HBSC (*Health Behaviour of School-aged Children – A WHO Collaborative Cross-national Study*), ukierunkowanego na śledzenie zmian w zakresie zdrowia i zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej [11], stwierdzono nieprawidłowe zachowania polskiej młodzieży gimnazjalnej. Stanowiło to istotny czynnik rosnącego odsetka uczniów z nadwagą, przyjmując za podstawę wskaźnik masy ciała BMI oraz ujednolicone kryteria definiowania nadwagi (wg IOTF – *International Obesity Task Force*). W związku z powyższym, w celu wykształcenia prawidłowych wzorców żywieniowych i aktywności ruchowej wprowadzono Narodowy Program Zdrowia (NPZ) na lata 2007 – 2015, gdzie wśród 15 celów operacyjnych stanowiących grupę priorytetów NPZ znalazła się poprawa sposobu żywienia ludności i jakości zdrowotnej żywności oraz wzrost świadomości aktywności fizycznej, celem zmniejszenia występowania otyłości [23].

Jednym z podstawowych elementów racjonalnego żywienia młodzieży w wieku gimnazjalnym jest zapewnienie spożycia czterech – pięciu dobrze zbilansowanych posiłków równomiernie rozłożonych w ciągu dnia [12], z których najważniejsze jest śniadanie. Na podstawie badań przeprowadzonych w Gdańsku

wśród 500 uczniów na przełomie lat 2005/2006 stwierdzono, że 31,4% badanych nie spożywało śniadania przed wyjściem z domu, przy czym częściej dotyczyło to dziewcząt niż chłopców (odpowiednio 17,3 i 14,1%) [25]. Bardzo podobne wyniki uzyskano w testach przeprowadzonych na próbie 190 warszawskich gimnazjalistów w 2010 roku; stwierdzono, że aż 36,5% uczestników nie spożywało regularnie pierwszych, a 60% także drugich śniadań [24]. Taki sam odsetek młodzieży nie spożywał drugiego śniadania w wynikach uzyskanych przez Wajszczyk [19] w badaniu 1054 osób w wieku 11 – 15 lat z warszawskich szkół podstawowych i gimnazjów w 2006 r. Obserwacje te potwierdzono także w badaniu własnym, stwierdzając jednak znaczną poprawę. Wykazano, że 19% respondentów idzie do szkoły bez śniadania, przy czym aż 25% dziewcząt. Wynikiem braku spożywania śniadań lub nieregularnego spożywania posiłków może być zjawisko tzw. podjadania pomiędzy posiłkami. Spożywanie przekąsek w ciągu dnia uzupełnia na bieżąco niezbędną energię, może też być dobrym uzupełnieniem całodziennego pożywienia w składniki odżywcze [2], jednak wśród młodzieży gimnazjalnej występuje tzw. niekorzystne podjadanie, którego głównymi składnikami są przekąski słodkie (typu cukierki, ciastka, herbatniki) zawierające cukry proste oraz napoje gazowane. Jak wykazano w niniejszym opracowaniu, uczniowie mieli znaczącą wiedzę na temat szkodliwości tego typu produktów, jednak nie ograniczali spożycia słodyczy i napoi gazowanych. Niewątpliwie niekorzystne podjadanie i opuszczanie posiłków, jak również długie przerwy między posiłkami, mogą prowadzić do pogorszenia koncentracji, ograniczenia zdolności psychofizycznych wśród młodzieży, co prowadzi do zmniejszenia aktywnego udziału w zajęciach szkolnych [19].

Kolejnym, bardzo istotnym elementem racjonalnego odżywiania, jest spożywanie przez młodych ludzi warzyw i owoców, są one bowiem bogatym źródłem antyoksydantów – np. prowitaminy A, witaminy C, witaminy E, związków polifenolowych. Walory żywieniowe tej grupy produktów spożywczych są na tyle ważne, że zaleca się spożywanie dziennie 3 – 5 porcji warzyw i 2 – 4 porcji owoców, rozdzielonych na co najmniej 5 porcji [2]. W badaniach z 2005 r. [4] ponad połowa respondentów uwzględniała spożywanie owoców i warzyw kilka razy dziennie, przy czym większą ich konsumpcję deklarowały dziewczęta. Trend wzrostowy wykazały badania przeprowadzone w 2012 r. przez Czerwiak i wsp. [3] – aż 62% ankietowanych deklarowało codzienne spożywanie warzyw i owoców. Wyniki te znajdują potwierdzenie w badaniach HBSC [11]. Obserwowany trend potwierdzają również badania własne, gdzie 71% gimnazjalistów deklaruje codzienną konsumpcję warzyw i owoców, a wstępna analiza wyników badań HBSC 2014 [10] pokazuje częstsze spożywanie owoców i warzyw przez młodzież w wieku gimnazjalnym.

Z badań przeprowadzonych w 2007 r. wynikało, że poważnym problemem stają się niewłaściwe nawyki żywieniowe związane ze spożyciem produktów typu *fast-food*. Wierzbicka i Stosio [21] uzyskali następujące wyniki: spożywanie produktów typu *fast-food* 1 – 2 razy w tygodniu deklarowało, w zależności od miejsca zamieszkania, od 40 do ponad 80% młodzieży. W niniejszych badaniach większość uczniów wykazała się odpowiednią wiedzą dotyczącą zagrożeń, jakie niesie za sobą spożywanie produktów typu *fast-food* – jedynie 9% uczniów deklarowało konsumpcję tego typu produktów. Tak mały odsetek uczniów spożywających produkty typu *fast-food* różniący się znacznie od wyników badań zwyczajowego spożycia może zależeć od sposobu zbierania informacji. Jednakże podobne wyniki uzyskano również w badaniach prowadzonych przez TNS OBOP. Utrzymują one, że świadomość żywieniowa młodzieży szkolnej w Polsce jest stosunkowo wysoka [14].

W aktualnie obowiązującej „piramidzie zdrowego żywienia” [6] dla młodzieży szkolnej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, ruch został uznany za nieodzowny element zdrowia i znalazł się u podstaw piramidy [7]. Tak więc aktywność fizyczna stała się jednym z poziomów określających zasady zdrowego odżywiania się. Podstawą do analizy zachowań prozdrowotnych młodzieży jest wynik odpowiedzi na pytanie dotyczące uczęszczania na lekcje wychowania fizycznego w szkole, gdyż jest ona dla większości podstawową zorganizowaną formą systematycznej aktywności fizycznej. W ankiecie pozytywnie odpowiedziało 85% badanych, znacznie więcej niż w badaniach Woynarowskiej z 2013 r. (74%) [22].

Jedną z przyczyn zaistniałej sytuacji może być zwiększenie świadomości znaczenia aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju człowieka. Aż 93% uczniów potwierdza znajomość niebezpieczeństw, jakie wynikają z braku ruchu, czego wyrazem może być zmniejszająca się częstość zwolnień z lekcji WF udzielonych na prośbę rodziców lub samych uczniów [10]. Również postawa nauczycieli ma ogromne znaczenie dla zwiększenia świadomości prozdrowotnych. Celem lekcji wychowania fizycznego jest nie tylko umożliwienie uczniom aktywności fizycznej, niezbędnej dla ich prawidłowego rozwoju i zdrowia, rozwijanie podstawowych umiejętności ruchowych, lecz także pomoc w kształtowaniu prozdrowotnego stylu życia i rozwijaniu umiejętności dbania o zdrowie. Jednym z obowiązujących bloków WF w gimnazjach jest edukacja zdrowotna. Zbyt częste zwalnianie ucznia z lekcji uniemożliwia jej realizację. Wyniki badań długofalowych wskazują, że uczestnictwo w zajęciach WF i zwiększona aktywność fizyczna w dzieciństwie wpływają na wyższy poziom tej aktywności i lepszy stan zdrowia w życiu dorosłym [5].

W literaturze często podkreśla się, że zarówno odżywianie jak i aktywność fizyczna wpływają na zdrowie, samopoczucie oraz rozwój fizyczny, psychiczny i intelektualny dzieci i młodzieży [1,15,25]. Konsekwencją małej aktywności fizycznej i niewłaściwej diety jest narastanie częstości występowania nadwagi i otyłości już we wczesnym okresie życia [2]. Zaniedbania w tych dwóch niezwykle ważnych dziedzinach mogą być źródłem poważnych chorób żywieniowych w dorosłym życiu.

Przedstawione wyniki wskazujące na brak istotnych różnic pomiędzy zestawionymi pytaniami świadczą o wzroście świadomości młodzieży w zakresie aktywności ruchowej, prawidłowego odżywiania przy jednoczesnym stosowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych. Potwierdzają to również wyniki najnowszych międzynarodowych badań ankietowych HBSC [10], wykazujące zahamowanie, a nawet odwracanie trendu narastania otyłości wśród młodzieży w Polsce. Częstość występowania nadwagi i otyłości uległa obniżeniu z 17% w 2010 r. do 14,8% obecnie ($p = 0,006$), biorąc pod uwagę te same kryteria. Spadek wyniósł 1,6% u chłopców oraz 3% u dziewcząt, co tylko w drugim przypadku stanowi zmianę istotną statystycznie ($p = 0,002$). Obserwowane w latach 2010 – 2014 tempo spadku odsetka młodzieży z nadwagą i otyłością maleje w kolejnych grupach wieku. Po skorygowaniu na efekt płci i wieku różnica między kolejnymi rundami badań HBSC pozostaje jednak wysoce istotna ($p = 0,004$).

Podsumowanie i wnioski

1. Badana młodzież wykazała dobrą wiedzę na temat prawidłowego żywienia.
2. Deklarowane zachowania żywieniowe badanej młodzieży znacząco odbiegały od ich świadomości żywieniowej w przypadku spożywania słodczy i napojów gazowanych. Stwierdzenie to jest zdecydowanie negatywne ze względu na późniejsze konsekwencje zdrowotne.
3. Wskazane jest rozwijanie ukierunkowanej edukacji oraz ciągle poszerzanie wiedzy uczniów w zakresie kształtowania zachowań prozdrowotnych. Promocja zdrowego odżywiania powinna być skierowana na prowadzenie zajęć praktycznych w formie warsztatów, cyklicznych imprez i pikników. Taką formą edukacji powinni zostać objęci uczniowie, ich rodzice i nauczyciele.
4. Należy kontynuować program promocji aktywnego stylu życia, a poprzez postawy prozdrowotne nauczycieli zachęcać młodzież do bardziej aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Niewątpliwie konieczne jest zapewnienie uczniom czynnej formy spędzania czasu na terenie szkoły poprzez organizację pozalekcyjnych zajęć sportowych dostosowanych do poziomu sprawności młodzieży.

Piśmiennictwo

1. Adamska E., Ostrowska L., Maliszewska K., Citko A., Waszczeniuk M. i wsp. (2012) Różnice w nawykach i preferencjach żywieniowych osób dorosłych w zależności od wieku. *Rocz. Państw. Zakł. Hig.* 63(1):73-81.
2. Chabros E., Charzewska J., Chwojnowska Z., Jarosz M., Mojska H., Ołtarzewski M., Rogalska-Niedźwiedź M., Rychlik E., Szponar L., Traczyk I., Wajszczyk B., Walkiewicz A., Wierzejska R., Wolnicka K. (2008) Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.
3. Czerwiak A., Czerwiak G., Kaczmarczyk M. (2012) Styl życia gimnazjalistów. *Studia Medyczne.* 26(2):61-68.
4. Gacek M., Fiedor M. (2005) Charakterystyka sposobu odżywiania się młodzieży w wieku 14-18 lat. *Roczniki PZH* 56(1):49-55.
5. Hills A.P., Dengel D.R., Lubans D.R. (2015) Support public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases* 57:168-174. (www.sciencedirect.com)
6. <http://www.izz.waw.pl>
7. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (2008) Normy żywienia człowieka. PZWL, Warszawa.
8. Jeżewska-Zychowicz M. (2007) Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Wyd. SGGW, Warszawa.
9. Kiciak A., Całyniuk B., Grochowska – Niedworok E., Kardas M., Dul L. (2014) Zachowania żywieniowe młodzieży z województwa śląskiego. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 20(3):296-300.
10. Mazur J., Jodkowska M., Oblacińska A., Radiukiewicz K., Stalmach M., Zawadzka D. (2015) Wyniki badań HBSC 2014, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
11. Mazur J., Małkowska-Szkutnik A. [red.] (2010) Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny. Warszawa, ImiDZ.
12. Michota-Katuliska E., Zegan M., Zyznowska W., Sińska B., Kucharska A. (2015) Wybrane elementy stylu życia młodzieży gimnazjalnej. *Pielęgniarstwo Polskie* 2(56):121-126.
13. Neumark-Sztainer D., Story M., Perry C. et al. (1999) Factors influencing food choices of adolescents: Findings from Focus – group discussions with adolescents. *J.Am.Diet.Assoc.* 99:929-934.
14. Podsumowanie wyników badania TNS OBOP przeprowadzonego na zlecenie marki Winiary: Gimnazjaliści o żywieniu. <http://konkurs.kampaniespoleczne.pl>
15. Ponczek D., Olszowy I. (2012) Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 93(2):260-268.
16. Renda M., Fischer P. (2010) Diety wegetariańskie dzieci i młodzieży. *Pediatrics po Dyplomie* 14(2):68-75.
17. Szymański A., (2008) Żywność dzieci i młodzieży szkolnej – choroby dietozależne. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 1:4-7.
18. The Second WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2007-2012 www.who.int
19. Wajszczyk B., Charzewska J., Chabros E., Rogalska-Niedźwiedź M., Chwojnowska Z., Fabiszewska J. (2008) Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 89(1):85-89.
20. Wajszczyk B., Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedź R., (2006) Zwyczaje żywieniowe młodzieży związane z częstotliwością spożywania posiłków a nadwaga i otyłość. *Zdrowie Publiczne* 116:491-493.
21. Wierzbicka E, Stosio A. (2007) Spożycie produktów typu „fast food” przez wybraną grupę młodzieży szkolnej z rejonu Warszawy. *Żywność Człowieka i Metabolizm* 34(1-2):182-187.
22. Woynarowska B., Mazur J., Oblacińska A., (2015) Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce. *Hygeia Public Health* 50(1):183-190.
23. Wysocki M.J., Cianciara D. [red.] (2007) Potencjał promocji zdrowia w Polsce. Krajowe oraz regionalne polityki i plany zdrowotne. Państwowy Zakład Higieny, Warszawa.
24. Ziółkowska A., Gajewska M., Szostak-Węgierek D. (2010) Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z Warszawy i miejscowości podwarszawskich. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 91(4): 606-610.

25. Żuralska R., Gaworska-Krzemińska A., Kowalkiewicz-Hussein E., Gołębiowska R., Świetlik D. (2007) Styl życia młodzieży szkolnej. Problemy pielęgnacyjne: od poczęcia do starości. A.M. w Białymstoku, WPiOZ, Białystok, s. 190-194.

Otrzymano: 20.11.2016

Przyjęto: 15.12.2016

© Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej, Pruszków

ISSN 2391-8640

Adres autora: bartkowski@wskfit.pl

Badania przedstawione w niniejszej pracy zostały wykonane w ramach projektu „Mazowiecki program stypendialny dla uczniów szczególnie uzdolnionych – najlepsza inwestycja w człowieka”. Działanie 10.1, Kształcenie i rozwój dzieci i młodzieży, Poddziałanie 10.1.3.