Joanna Kuriańska-Wołoszyn
Arkadiusz Wołoszyn
Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim

Ocena nawyków żywieniowych młodzieży gimnazjalnej uprawiającej sporty drużynowe

Streszczenie

Sposób żywienia jest jednym z najważniejszych elementów stylu życia wpływających na stan zdrowia człowieka i warunkujących jego prawidłowe funkcjonowanie. W przypadku młodzieży uprawiającej sport właściwy sposób żywienia ma bezpośredni wpływ na proces treningowy oraz osiągane wyniki. Celem pracy była ocena wybranych nawyków żywieniowych młodzieży w okresie dojrzewania jednocześnie uprawiającej sport drużynowy. Na podstawie Inwentarza Zachowań Zdrowotnych (IZZ) uzyskano wyniki z zakresu sześciu obszarów żywieniowych dziewcząt i chłopców. Osiągnięte rezultaty pozwoliły stwierdzić, że zachowania żywieniowe dziewcząt i chłopców były na poziomie przeciętnym (zatem niezadowalającym), przy czym dziewczęta wykazywały nieznacznie lepsze rezultaty w tym zakresie. Najsłabszy wynik osiągnięto w obszarze unikania spożywania żywności z konserwantami, najwyższy rezultat osiągnięto w obszarze spożywania dużej ilości warzyw i owoców.

Słowa kluczowe: żywienie, młodzież gimnazjalna, sporty, edukacja zdrowotna

Wstęp

Żywienie jest jednym z ważniejszych elementów utrzymania zdrowia. Dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych pozwala na zaspokajanie potrzeb biologicznych, ale także – jak podkreśla Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, *World Health Organization*) – wpływa na prawidłowe funkcjonowanie psychiczne i społeczne jednostki[1]. Prawidłowe nawyki żywieniowe, obok zachowań profilaktycznych oraz pozytywnego nastawienia psychicznego i stosowanych praktyk zdrowotnych, stanową działania ukierunkowane na szeroko pojęte zdro-

[1] Zob. B. Woyarowska, *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2010.

wie człowieka. Zachowania zdrowotne kształtują się od wczesnego dzieciństwa w procesie socjalizacji pod wpływem bardzo różnorodnych czynników, w tym wzorów i instrukcji przekazywanych przez rodziców, rówieśników, ale także przez szkołę, religię, społeczność lokalną, środki masowego przekazu oraz działania reklamowe[2]. Nabyte w okresie młodzieńczym negatywne zachowania są często kontynuowane w życiu dorosłym i zwiększają ryzyko w utrwaleniu nawyków antyzdrowotnych, a w konsekwencji rozwinięcie się przewlekłych chorób niezakaźnych.

Analiza literatury z zakresu oceny zachowań zdrowotnych człowieka w okresie dorastania (adolescencji) wskazuje na istnienie szeregu nieprawidłowości w zakresie nawyków żywieniowych, zachowań profilaktycznych i sposobu spędzania wolnego czasu oraz nastawienia psychicznego[3]. Zmieniające się niekorzystnie tendencje w stylu życia młodzieży, mogą stanowić złą prognozę dla zdrowia tej grupy społecznej w przyszłości[4]. Dlatego znaczenia nabiera stałe monitorowanie interesujących nas zachowań żywieniowych z wykorzystaniem subiektywnych wskaźników oceny tych zachowań. Wyniki tej oceny mogą ujawnić występowanie wielu problemów zdrowotnych, które wpływają na samopoczucie oraz zdrowie jednostki. Otrzymane wyniki wskazują również na jakość prowadzonej edukacji żywieniowej. W szkole sportowej edukację o znaczeniu prawidłowego żywienia powinny prowadzić osoby o wysokich kompetencjach, bowiem potrzeby żywieniowe młodego sportowca są specyficzne, a jakość żywienia mocno uzależnia efektywność treningową i skuteczność startową jednostki. Głównymi edukatorami są przeważnie nauczyciele kierunkowi, ale przede wszystkim szkoleniowcy i trenerzy mający bezpośredni kontakt z zawodnikami. Przedstawiony zarys problemowy oparty głównie o analizę literatury przedmiotu nie daje jednoznacznej odpowiedzi na pytanie: czy młodzież uprawiająca sport należy do grupy charakteryzującej się prawidłowymi nawykami żywieniowymi? Podjęta próba badania grupy gimnazjalistów grających w koszykówkę i piłkę nożną powinna, zdaniem autorów, przynajmniej częściowo umożliwić poznanie odpowiedzi na postawione pytanie badawcze.

---

[2] Zob. B. Woynarowska, *Zdrowie i szkoła*, Warszawa 2000.

[3] Zob. A. Witek, T. Lewandowska-Kidoń, A. Pawluk-Skrzypek, *Percepcja otyłego rówieśnika a przekonania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu", 2012, t. 18, nr 4, s. 276-280; B. Woynarowska, *Zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów kończących gimnazja i szkoły ponadgimnazjalne*, Zdrowie – Kultura Zdrowotna – Edukacja, Gdańsk 2008, t. I, s. 47-53; A. Platta, E. Babicz-Zielińska, M. Cyra, *Ocena zwyczajów żywieniowych wybranych uczniów w wieku 13-16 lat uczęszczających do gimnazjum nr 2 w Bytowie*, „Bromatologia. Chemia. Toksykologia" 2012, t. 45, nr 3, s. 1092-1098.

[4] Zob. J. Mazur, *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych badań socjodemograficznych*, Raport z badań HBSC 2014, Warszawa 2015, s.234-235.

Metodologia pracy

Celem pracy było poznanie poziomu nasilenia zachowań żywieniowych młodzieży gimnazjalnej uprawiającej koszykówkę oraz piłkę nożną. Dokonano porównania nawyków żywieniowych z sześciu obszarów: 1) spożywanie owoców i warzyw, 2) spożywanie pełnoziarnistego pieczywa, 3) unikanie tłuszczów zwierzęcych i cukrów, 4) unikanie żywności z konserwantami, 5) unikanie soli, 6) dbanie o prawidłowe odżywianie. Porównano zachowania dziewcząt oraz chłopców w odniesieniu do zaleceń zdrowego żywienia. Przyjęto założenie badawcze, że młodzież gimnazjalna objęta zorganizowanym w szkole treningiem sportowym będzie przejawiała wysokie nasilenie zachowań żywieniowych sprzyjających zdrowiu. Badaniami objęto 90 uczniów, a po weryfikacji kwestionariuszy do dalszej analizy zakwalifikowano 87 badanych w tym 48 dziewcząt (55,2%) oraz 39 chłopców (44,8%) z Akademickiego Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim. Badani byli w wieku od 13 do 16 lat i uczęszczali do I, II, i III klasy gimnazjum. Dziewczęta uczyły się w klasach o „profilu koszykówka", chłopcy o „profilu piłka nożna". Treningi badanych realizowane był zgodnie z zasadami i wymogami danej dyscypliny i obejmowały 16 jednostek treningowych w tygodniu. Anonimowe badania odbyły się w maju 2017 roku, zgodnie z zasadami przeprowadzania tego rodzaju badań ankietowych. Do oceny zachowań żywieniowych wykorzystano Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ) autorstwa Zygfryda Juczyńskiego[5]. Kwestionariusz IZZ składa się z 24 stwierdzeń, które opisują zachowania zdrowotne w czterech kategoriach: prawidłowych nawyków żywieniowych, zachowań profilaktycznych, praktyk zdrowotnych i pozytywnego nastawienia psychicznego. Kategoria „prawidłowe nawyki żywieniowe" obejmowała 6 obszarów, którym były przypisane stwierdzenia o numerach 1, 5, 9, 13, 17, 21. Uzyskane wartości liczbowe zlicza się w celu otrzymania ogólnego wskaźnika zachowań zdrowotnych. Wartości te mieszczą się w granicach od 24 do 120 punktów. Im wynik jest wyższy, tym większe jest nasilenie zachowań zdrowotnych. Wyniki surowe (liczbowe) przekształca się na standaryzowane normy stenowe: od 1 do 4 stena określa się wyniki jako niskie, od 5 do 6 stena – jako wyniki średnie, od 7 do 10 stena jako wyniki wysokie. Oprócz tej interpretacji oblicza się oddzielnie nasilenie 4 kategorii zachowań zdrowotnych. W celach opisowych przyjęto, że wartość wskaźnika w postaci średniej przekłada się na ocenę danego wymiaru w następujący sposób: średnia poniżej 2,25 – ocena bardzo zła / bardzo niski stopień nasilenia zachowań zdrowotnych, średnia od 2,25 do 2,75 – ocena zła /

[5] Zob. Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru i promocji w psychologii zdrowia*, Warszawa 2012.

niski stopień nasilenia zachowań zdrowotnych, średnia od 2,76 do 3,25 – ocena neutralna / przeciętny poziom zachowań zdrowotnych, od 3,26 do 3,75 – ocena dobra / wysoki poziom zachowań zdrowotnych, średnia powyżej 3,75 – ocena bardzo dobra / bardzo wysoki poziom zachowań zdrowotnych. Zebrany materiał poddano opracowaniu statystycznemu, wykorzystując arkusz kalkulacyjny MS Office Excel 2010. W opracowaniu uzyskanych wyników posłużono się kluczem do opisu wyników IZZ[6]. Do badania istotności różnic między średnimi zastosowano test t-Studenta. W analizach jako istotne przyjęto efekty, dla których wartość prawdopodobieństwa była mniejsza od przyjętego poziomu istotności 0,05 ($p<0,05$).

Wyniki

Głównym aspektem zachowań żywieniowych są prawidłowe nawyki żywieniowe. Jak wynika z deklaracji wszystkich badanych, ponad 2/3 często je dużo warzyw i owoców, zatem 38% respondentów często lub prawie zawsze dba o prawidłowe odżywianie, a 40,2% ankietowanych często spożywa pieczywo pełnoziarniste. Około 1/3 badanej młodzieży często lub prawie zawsze unika soli i silnie solonej żywności, średnio co piąty ankietowany ogranicza spożywanie takich produktów jak tłuszcze zwierzęce, cukier, a także unika spożywania żywności z konserwantami. Szczegółowe opisane rozkłady zestawiono w Tabeli 1.

Tabela 1. Rozkład deklaracje badanych w zakresie wartości skali IZZ – prawidłowe nawyki żywieniowe

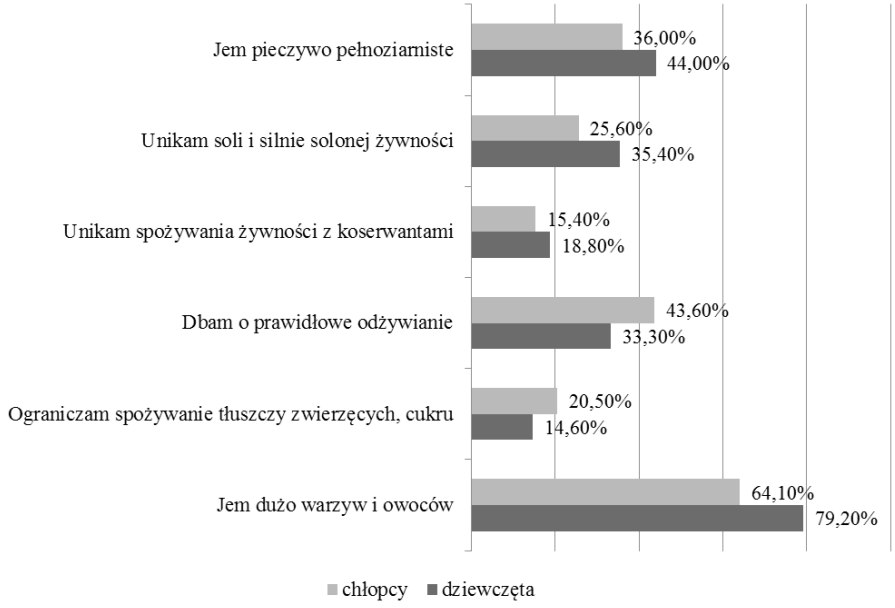
Stwierdzenia	Łączny odsetek odpowiedzi często oraz prawie zawsze
Jem dużo warzyw, owoców	72,4%
Ograniczam spożywanie takich produktów jak tłuszcze zwierzęce, cukier	17,2%
Dbam o prawidłowe odżywianie	38,0%
Unikam spożywania żywności z konserwantami	17,2%
Unikam soli i silnie solonej żywności	31,0%
Jem pieczywo pełnoziarniste	40,2%

Źródło: opracowanie własne.

Analizując wyniki poszczególnych nawyków żywieniowych z podziałem na płeć, zaobserwowano, że z sześciu badanych obszarów żywieniowych dziewczęta wykazywały w czterech wyższy wskaźnik odpowiedzi niż chłopcy (Ryc. 1.).

[6] Zob. ibidem.

Znaczne różnice na korzyść dziewcząt były widoczne w kategorii spożywania owoców i warzyw (dziewczęta 79,2%, chłopcy 64,1%) oraz w kategorii spożywania pieczywa pełnoziarnistego (dziewczęta 44%, chłopcy 36%). Mniejsze różnice w odpowiedziach stwierdzono w obszarze unikania spożywania żywności z konserwantami oraz unikam soli i silnie solonej żywności. Wyniki chłopców wykazały, że w dwóch kategoriach nawyków żywieniowych uzyskali oni wyższe wyniki niż dziewczęta, były to stwierdzenia „ograniczam spożywanie takich produktów jak tłuszcze zwierzęce i cukier" (dziewczęta 14,6%, chłopcy 20,5%) oraz „dbam o prawidłowe odżywianie" (dziewczęta 33,3%, chłopcy 43,6%). W kolejnym etapie dokonano porównania wartości średnich wyników Inwentarza Zachowań Zdrowotnych badanych dziewcząt i chłopców. Poddając analizie poszczególne kategorie zachowań zdrowotnych z podziałem na płeć wykazano, że w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych dziewczęta uzyskały wynik 3,06 zaś chłopcy 2,99 i były te wyniki na poziomie przeciętnym. Warto nadmienić iż w pozostałych trzech kategoriach zachowań zdrowotnych (zachowania profilaktyczne, pozytywne nastawienie psychiczne i praktyki zdrowotne) dziewczęta uzyskiwały niższe średnie wyniki niż chłopcy. Z tego też powodu w ocenie ogólnego wskaźnika zachowań zdrowotnych badanej grupy wyższe wyniki uzyskali chłopcy – 75,79 punktów, a dziewczęta 73,87 punktów.



Ryc. 1. Porównanie poszczególnych nawyków żywieniowych między dziewczętami a chłopcami

Źródło: opracowanie własne.

Nie stwierdzono istotnej statystycznie różnicy pomiędzy średnimi wynikami ogólnego wskaźnika zachowań zdrowotnych dziewcząt i chłopców. Jednakże, porównując obie grupy płci pod kątem poziomu wskaźnika opartego na stenach, widoczne są różnice. W przeliczeniu punktów na skalę stenową, chłopcy osiągnęli wynik 5,05, a dziewczynki 4,16 stena. W ocenie nasilenia zachowań zdrowotnych badanych grup wynik chłopców mieści się na poziomie średnim, ale w jego dolnych granicach, zaś wynik dziewcząt znajduje się na poziomie niskim, jednak w jego górnych granicach.

Analizując kategorię zachowań żywieniowych badanej grupy młodzieży, zaobserwowano spadek w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych wraz z wiekiem (tabela 2). Najwyższą uzyskaną średnią odnotowano u 13-letnich chłopców (średnia 3,24), nieco niższe wartości odnotowano u 14-letnich dziewcząt (średnia 3,21). Relatywnie najniższy poziom prawidłowych nawyków żywieniowych deklarują chłopcy w wieku 15 lat (średnia 2,82) nieznacznie wyższy wynik osiągnęły dziewczęta w wieku 16 lat (średnia 2,91). We wszystkich analizowanych kategoriach wiekowych wartość skali IZZ w ramach nawyków żywieniowych kształtuje się na zbliżonym, przeciętnym poziomie (średnie w granicach od 2,78 do 3,24). Ogólnie jednak wyniki uzyskane w grupie badanych chłopców (2,99) są nieco niższe od tych uzyskanych przez ankietowane dziewczęta (3,06).

Tabela 2. Średnie wartość skali IZZ w ramach nawyków żywieniowych w poszczególnych kategoriach wiekowych z podziałem na płeć

Wiek badanych	Dziewczęta	Chłopcy
13 lat	-	3,24
14 lat	3,21	2,91
15 lat	3,05	2,82
16 lat	2,91	-
Wartość ogólna skali IZZ – średnia Prawidłowe nawyki żywieniowe	3,06	2,99

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja

Głównym celem przeprowadzonych badań było określenie poziomu zachowań żywieniowych gorzowskich gimnazjalistów uprawiających sport w zakresie sześciu obszarów nawyków żywieniowych. Zebrane informacje pozwoliły na określenie poziomu nasileń zachowań żywieniowych zarówno pozytywnych jak i tych negatywnych. Wyniki powinny być pomocne osobom odpowiedzialnym za

proces wychowawczy, czyli nauczycielom, trenerom i rodzicom w realizacji edukacji prawidłowego żywienia. Ważne jest bowiem szybkie rozpoznanie problemów gimnazjalistów i podjęcie próby wdrożenia właściwych zachowań i ostateczne efektywniejsze kształtowanie pożądanych postaw (nawyków) prozdrowotnych, a szczególnie żywieniowych. Ogólny wynik w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych całej badanej grupy był na poziomie 3,03, co według przyjętych kryteriów oznacza poziom przeciętny. Zdecydowanie wyższe wyniki osiągnęła młodzież gimnazjalna uprawiająca sport, mieszkająca w internacie zbadana przez D. Czepiel[7], która w kategorii prawidłowe nawyki żywieniowe wygenerowała średnią na poziomie 3,56 co stanowi wynik bardzo dobry. Powyższe dane wskazują, że wynik uzyskany przez gorzowską młodzież gimnazjalną uprawiającą sport drużynowy w zakresie nawyków żywieniowych jest niezadowalający. Niepokojącym jest również fakt, iż badana młodzież wykazuje spadek poziomu zachowań żywieniowych wraz z wiekiem, bowiem 13-,14-latki wykazują wyższe poziom nawyków żywieniowych niż 15-,16-latki. Potwierdzeniem tej tendencji są wyniki badań oceny nawyków żywieniowych, jakie przeprowadzono w 2014 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[8], w którym stwierdzono nieprawidłowe zachowania żywieniowe polskiej młodzieży gimnazjalnej związane z wiekiem.

Jednym z podstawowych elementów racjonalnego żywienia młodzieży w wieku gimnazjalnym jest częste spożywanie warzyw i owoców. Takie zachowania zalecane są szczególnie ze względu na zawartość w tych produktach składników mineralnych, witamin oraz związków o charakterze przeciwutleniającym. Warzywa i owoce należą również do grupy produktów, które stanowią średnio- i niskoglikemiczne źródła węglowodanów przyswajalnych[9]. Realizację zalecenia dotyczącego odpowiedniego spożycia tych produktów w badaniach własnych można ocenić jako zadowalającą. Z deklaracji wynika, że 79,2% dziewcząt realizuje konsumpcję warzyw i owoców często i prawie zawsze udział chłopców w tym zakresie był nieco mniejszy i wyniósł 64,15% badanych. Uzyskany wynik jest zadowalający, jednak wymaga stałej edukacji w zakresie spożywania odpowiedniej liści i jakości warzyw i owoców. Jest to tym bardziej istotne, że wytyczne Instytutu Żywności

[7] Zob. D. Czepiel, *Internat środowiskiem kształtującym zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej*, [w:] *Promocja zdrowia w środowisku szkolnym*, red. P.F. Nowak, A.M. Rogowska, Racibórz 2014.

[8] Zob. J. Mazur, *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych badań socjodemograficznych*, Raport z badań HBSC 2014, Warszawa 2015, s. 234-235.

[9] Zob. J. Ciok, A. Dolna, *Indeks glikemiczny posiłków a wysiłek fizyczny*, „Medicina Sportiva" 2005, 6 (2), s. 39-45.

i Żywienia przewidują (nowa piramida żywieniowa 2016), iż podstawą żywienia są warzywa i owoce, proporcjonalnie ¾ warzyw i ¼ owoców[10].

W rozsądnym, planowanym żywieniu głównym źródłem energii powinny być węglowodany złożone. Szczególne walory żywieniowe posiadają produkty zbożowe z pełnego ziarna oraz nasiona strączkowe z uwagi na wysoką zawartość różnych frakcji włókna pokarmowego, witamin z grupy B, E, kwasu foliowego oraz makro i mikroelementów[11]. Z wypowiedzi respondentów wynika, że jedynie 44% dziewcząt oraz 36% chłopców spożywało pieczywo pełnoziarniste często i prawie zawsze. Powyższe wyniki są niezadowalające w stosunku do zaleceń dietetycznych, które wskazują, iż optymalna porcja pieczywa pełnoziarnistego kształtuje się na poziomie 1-2 porcji codziennie. Podobne niskie wyniki uzyskał B. Frączek i wsp.[12], u których badani sportowcy w 37,5 % deklarowali częste spożywanie pieczywa pełnoziarnistego. Wybór pieczywa pełnoziarnistego powinien być dla młodzieży naturalnym wyborem żywieniowym. Zatem sondaż wykazuje niezadowalający poziom świadomości rodziców, trenerów oraz ich podopiecznych o prawidłowym żywieniu. Taka sytuacja wskazuje z kolei na potrzebę podjęcia zdecydowanych działań edukacyjnych oraz akcji promocyjnych prowadzonych w środowisku szkolnym.

Aktualna piramida żywieniowa jest m.in. odpowiedzią na zalecenia WHO, a jej myśl przewodnią można ująć tak „[…] mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”[13]*. Młodzi gorzowscy sportowcy poddani badaniom dotyczącym oceny nawyków żywieniowych wykazali, iż realizacja ograniczenia spożycia produktów, takich jak tłuszcze zwierzęce i cukier, jest na wysoce niezadowalającym poziomie, a odsetek odpowiedzi w całej grupie wyniósł 17,2 %. Można zatem przypuszczać, że badana młodzież wykazuje niewielką świadomość w zakresie spożywania żywności, np. typu fast food, czy żywności wysoko przetworzonej (batoniki, chipsy, chrupki, ciastka), która w swoim składzie posiada wysoki współczynnik udziału soli, tłuszczu i cukru. Równie w niewielkim stopniu respondenci starali się unikać żywności z konserwantami. Z wypowiedzi badanej młodzieży wynika, że niewiele ponad 17,2% gimnazjalistów realizuje tę formę prawidłowego żywienia. Można zatem stwierdzić, że zalecenia WHO odnośnie unikania soli, tłuszczu i cukrów nie są respektowane przez tą młodzież. Niepodjęcie zdecydowanych działań eduka-*

[10] Zob. *Zalecenia dotyczące zdrowego żywienia – nowa piramida żywieniowa 2016*, http://www.izz.waw.pl/ [dostęp: 16.09.2017].

[11] Zob. Z. Jastrzębski, *Węglowodany w praktyce żywieniowej sportowców*, „Medycyna Sportowa” 2002, 3 (3), s. 1-2.

[12] Zob. B. Frączek, E. Brzozowska, M. Morawska, *Ocena zachowań żywieniowych zawodników trenujących gry zespołowe w świetle rekomendacji piramidy żywieniowej dla sportowców*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2013, 94 (2), s. 280-285.

[13] *Zalecenia dotyczące zdrowego żywienia – nowa piramida żywieniowa 2016* [dostęp: 16.09.2017].

cyjnych w tym zakresie może skutkować w przyszłości, iż badana młodzież utrwali negatywne nawyki żywieniowe. Niejako potwierdzeniem nienajlepszych osiągnięć gorzowskich gimnazjalistów w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych jest ich deklaracja dotycząca dbania o prawidłowe odżywianie, z której wynika, że niewiele ponad 1/3 młodzieży prawidłowo realizuje zalecenia żywieniowe.

Podsumowując, można stwierdzić, iż młodzież uprawiająca sport drużynowy w Akademickim Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim przejawia przeciętny pozom zachowań żywieniowych. Nie potwierdziło się więc założenie badawcze o wysokim poziomie nawyków żywieniowych deklarowanych przez badaną młodzież uprawiającą sport drużynowy. Na korzyść młodzieży przemawia jedynie wysoki odsetek uczniów codziennie jedzących owoce i warzywa (72,4% ogółu), pozostałe badane obszary nawyków żywieniowych (unikanie jedzenia produktów o wysokiej zawartości soli, tłuszczu, cukru, produktów z konserwantami, oraz jedzenia pieczywa pełnoziarnistego) wymagają interwencji edukacyjnej w tym zakresie. Wskazane jest rozwijanie ukierunkowanej edukacji oraz ciągłe poszerzanie wiedzy i świadomości uczniów w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych sportowców. Promocja zdrowego odżywiania powinna być skierowana na prowadzenie zajęć praktycznych w formie warsztatów, cyklicznych imprez o tematyce żywienia w sporcie. Taką formą edukacji powinni zostać objęci uczniowie i ich rodzice, ale także nauczyciele i trenerzy w celu poszerzenia wiedzy i możliwości realnego oddziaływania na podopiecznych.

Wnioski

Przeprowadzona analiza wyników, podsumowana wyżej przedstawioną dyskusją skłania do sformułowania następujących wniosków:

1. Zachowania żywieniowe prezentowane przez młodzież uprawiającą sport drużynowy w Akademickim Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim są na poziomie przeciętnym, zatem niezadowalającym.
2. Chłopcy częściej niż dziewczęta wykazywali złe nawyki żywieniowe.
3. Wśród prawidłowych nawyków żywieniowych badanej grupy jedynie jedzenie warzyw i owoców było na poziomie zadowalającym.
4. Koniecznym staje się kształtowanie przez nauczycieli i sztab trenerski odpowiedniej świadomości żywieniowej młodych sportowców, co powinno przełożyć się głównie na właściwe zachowania (nawyki) żywieniowe, a przy okazji powinno podnieść skuteczność i efektywność treningową.

Bibliografia

1. Ciok J, Dolna A., *Indeks glikemiczny posiłków a wysiłek fizyczny*, „Medicina Sportiva" 2005, 6 (2).
2. Czepiel D.(, *Internat środowiskiem kształtującym zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej*, [w:] *Promocja zdrowia w środowisku szkolnym*, red. P. F. Nowak, A. M. Rogowska, Racibórz 2014.
3. Frączek B., Brzozowska E., Morawska M., *Ocena zachowań żywieniowych zawodników trenujących gry zespołowe w świetle rekomendacji piramidy żywieniowej dla sportowców*, „Problemy Higieny i Epidemiologii" 2013, 94 (2).
4. Jastrzębski Z., *Węglowodany w praktyce żywieniowej sportowców*, „Medycyna Sportowa" 2002, 3 (3).
5. Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru i promocji w psychologii zdrowia*, Warszawa 2012.
6. Mazur J., *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych badań socjodemograficznych*, Raport z badań HBSC 2014, Warszawa 2015.
7. Platta A., Babicz-Zielińska E., Cyra M., *Ocena zwyczajów żywieniowych wybranych uczniów w wieku 13-16 lat uczęszczających do gimnazjum nr 2 w Bytowie*, „Bromatologia. Chemia. Toksykologia" 2012, t. 45, nr 3.
8. Witek A., Lewandowska-Kidoń T., Pawluk-Skrzypek A., *Percepcja otyłego rówieśnika a przekonania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu" 2012, t. 18, nr 4.
9. Woyarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2010.
10. Woynarowska, B., *Zdrowie i szkoła*, Warszawa 2000.
11. Woynarowska B., *Zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów kończących gimnazja i szkoły ponadgimnazjalne*, „Zdrowie – Kultura Zdrowotna – Edukacja" 2008, t. I.
12. Zalecenia dotyczące zdrowego żywienia – nowa piramida żywieniowa 2016, http://www.izz.waw.pl/.

Assessment of nutrition habits of the middle school students practicing team sports

Abstract

Nutrition is one of the most important elements of a lifestyle that affects humans' health and conditions for their proper functioning. In the case of students practicing sports, the right way of nutrition has a direct impact on the training process and the achieved results. The aim of the study was to evaluate selected nutrition habits of students in adolescence, that at the same time were practising team sports. Based on the Health Behaviours Inventory (IZZ) the results were obtained in six nutrition areas for girls and boys. The achieved results showed that the nutrition habits of girls and boys were at an average level (thus unsatisfactory), with girls showed slightly better results in this regard. The lowest result was achieved in the area of avoidance of consumption of food containing preservatives, and the highest result was achieved in the area of consumption of large quantities of vegetables and fruits.

Keywords: nutrition, health education, sport, middle school students