

W marcu 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła wybuch pandemii COVID-19. Ograniczono swobodne funkcjonowanie, co miało na celu zwalczanie wirusa. Ograniczono też funkcjonowanie jednostek systemu oświaty. Młodzież rozpoczęła naukę i pracę poprzez platformy e-learningowe. Osoby prowadzące siedzący tryb życia są bardziej narażone na gromadzenie się tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w sytuacji dostępu do wysokoenergetycznego pożywienia.

Okoliczności lockdownu spowodowały wzrost otyłości dzieci i młodzieży. Po upływie ponad roku zajęć zdalnych, wielu godzinach spędzonych przed komputerem, z częstym podjadaniem, aż 59% badanych uczniów zauważyło u siebie zwiększenie masy ciała (Olender 2021). Wg PZH w 2010 roku, otyłych dzieci i młodzieży w wieku 5-19 lat było 6,6%. Według tego raportu, w ciągu 15 lat odsetek otyłych dzieci w wieku 5-19 zwiększył się dwukrotnie.

Otyłość przybrała rozmiary epidemii. Powikłania nadmiernej masy ciała wpływają na stan zdrowia społeczeństwa. **Poznanie stylu życia młodych ludzi i próby modyfikacji niewłaściwych elementów mogą być skuteczną bronią w walce z tą rozpowszechnioną chorobą.**

O powadze problemu otyłości wśród młodzieży świadczą wyniki badań profilaktycznych przeprowadzonych z wykorzystaniem Elektronicznego Systemu Medycyny Szkolnej w Zespole Szkół Zawodowych im. ppor. E. Gierczak w Górze Kalwarii w 2022 r. W badaniach tych wzięło 216 osób. Wykazały one, że 25% uczniów ma nadwagę a 7,86% otyłość. Prawidłowa masa ciała występuje u 53,6% dziewcząt, aż 34,4% ma nadwagę lub otyłość. Sytuacja wygląda nieco lepiej w przypadku chłopców. Tutaj aż 57,14% badanych ma masę ciała w normie, a 30,77% ma nadwagę lub otyłość. 31,02% uczniów ma nadciśnienie tętnicze. Dlatego ważne jest aby wszyscy, zarówno młodzież, rodzice i jak i nauczyciele zatrzymali się nad problemem i wyciągnęli właściwe wnioski.

Moja autorska praca dotyczy znaczenia kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych w dobie pandemii na przykładzie Zespołu Szkół Zawodowych im. ppor. E. Gierczak w Górze Kalwarii.

Publikacja ma na celu promocję zdrowego stylu życia, profilaktykę otyłości, a także pomoc w zapewnieniu wsparcia pedagogicznego w dbałości o zdrowie. Ma za zadanie wzmocnić pozytywny klimat naszej szkoły oraz poczucie bezpieczeństwa ucznia.

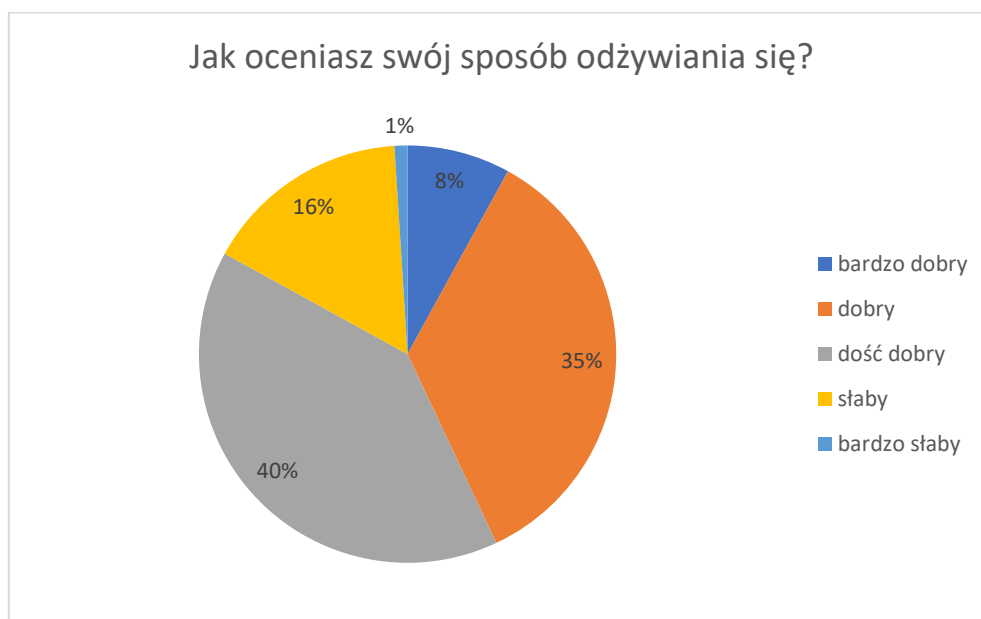
Celem pracy jest również określenie sposobu odżywiania młodzieży oraz zaangażowania nauczycieli i rodziców w rozwój zainteresowań tematyką zdrowego żywienia i w kształtowanie nawyków żywieniowych u młodzieży.

Otyłość powoduje zaburzenia wielu procesów życiowych, przyczynia się do powstawania powikłań i wpływa na obniżenie jakości życia. Otyłość prosta jest jednym z najczęściej występujących schorzeń współczesnej cywilizacji. Jej rozpowszechnienie wiąże się z niewłaściwym stylem życia, czyli ze spożywaniem nadmiernej ilości pokarmów, ich złą jakością, wysoką kalorycznością oraz z siedzącym trybem życia.

Wszyscy powinniśmy sobie uświadomić, że nauczanie zdrowego stylu życia rozpoczyna się w dzieciństwie. Dzieci naśladują zachowania rodziców, ich przyzwyczajenia żywieniowe i sposób spędzania wolnego czasu. Na późniejszym etapie życia równie ważną rolę odgrywają szkoła i rówieśnicy.

Czynniki te mają wpływ na podejmowane decyzje dotyczące stylu życia u młodego człowieka. Problem nadmiernej masy ciała bardzo często zaczyna się w najwcześniejszych latach dzieciństwa lub w okresie dojrzewania.

W ankiecie przeprowadzonej przeze mnie w latach 2021-2023 w Zespole Szkół Zawodowych im. ppor. E. Gierczak w Górze Kalwarii wzięło udział 240 uczniów z czego 55% to dziewczęta a 45% chłopcy. Ponad połowa, bo 51% pytanym odpowiedziało, że odżywiają się zdrowo. Pytanie zostało doprecyzowane, aby przyjrzeć się szczegółowo, tak więc 8% uczniów uważa, że odżywia się bardzo dobrze, 40% że dość dobrze, 35% dobrze, a 16% uważa swój sposób żywienia za słaby. Tylko 1% pytanym ocenia swój sposób odżywiania na bardzo słaby.



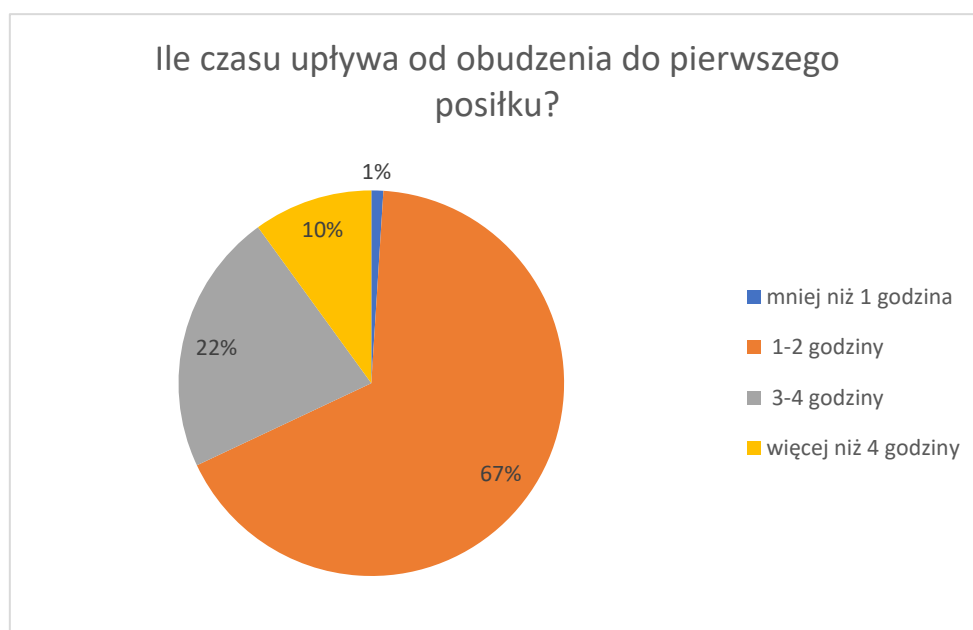
Deklarowana samoocena sposobu odżywiania się

## Regularność posiłków i niepodjadanie między nimi

Zdrowa dieta dla ucznia to jedzenie o stałych porach. Regularność posiłków oraz zachowanie między nimi odpowiedniego odstępu (ok. 3-4 godzin) to klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia. **Nasz organizm wymaga regularnego dostarczania energii, bo stale zużywa ją w ciągu całego dnia.**

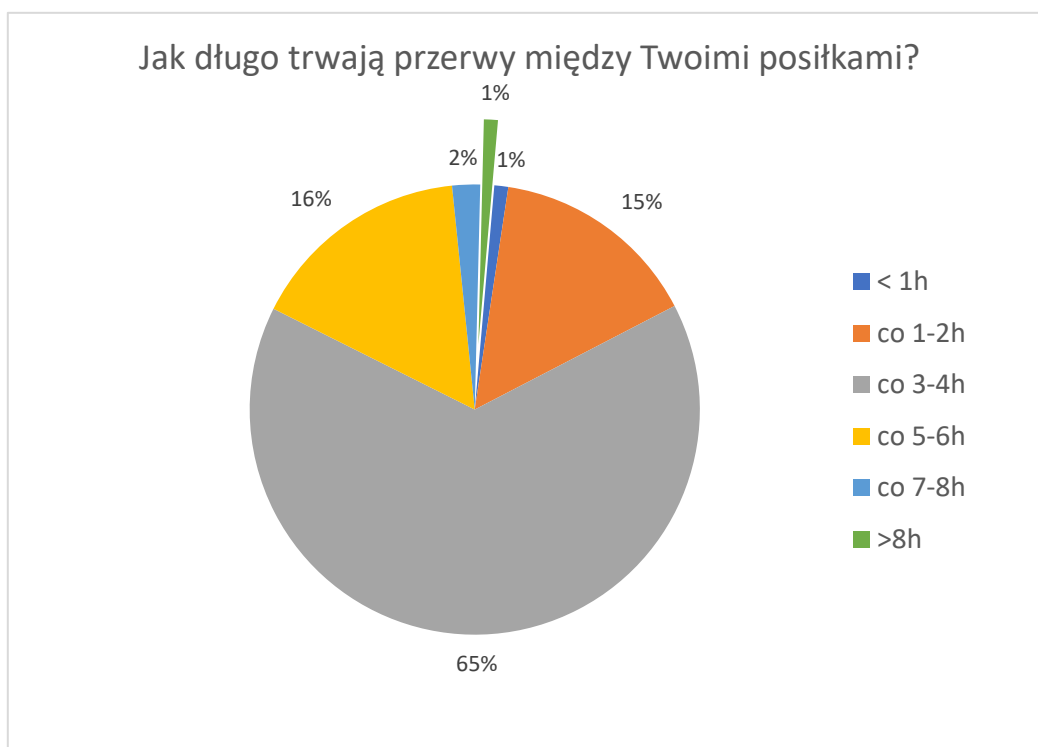
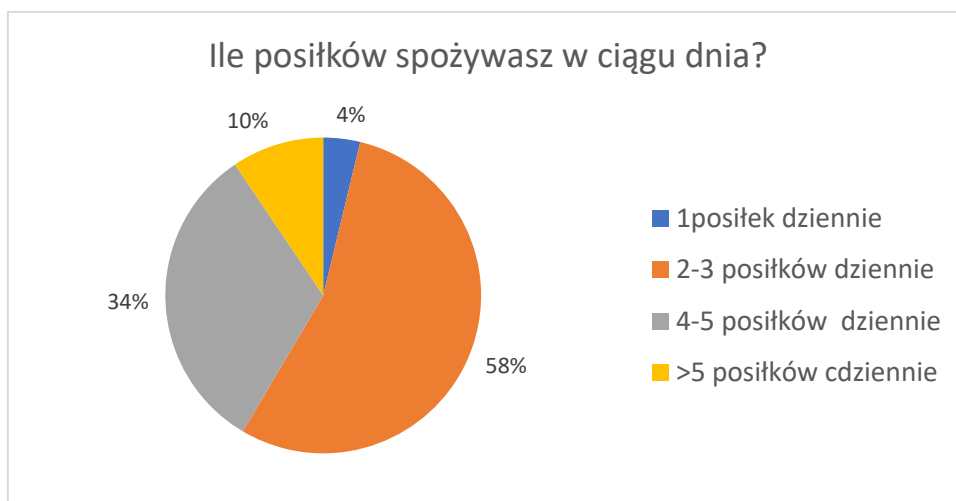
Jeżeli przerwy między posiłkami są zbyt długie, organizm „przełącza się” w tryb wolniejszego funkcjonowania, a energię z najbliższego posiłku chętnie odłoży na zapas. To może w dalszej perspektywie sprzyjać rozwojowi nadwagi i otyłości.

Dla dzieci i młodzieży bardzo ważne jest jedzenie śniadań, wpływa ono na lepsze samopoczucie i koncentrację. Uczeń który nie zje śniadania już ok godziny 11:00 staje się senny, brakuje mu energii do pracy na lekcji. Na pytanie: Ile czasu mija od obudzenia do zjedzenia pierwszego posiłku?, 68% uczniów ma właściwe zachowanie żywieniowe i pierwszy posiłek spożywają do 2 godzin po przebudzeniu. 22% respondentów określiło, że są to 3-4 godziny i jest to stanowczo za długo. 10% pierwszy posiłek je nawet później niż 4 godziny od obudzenia. **Długa przerwa między posiłkami powoduje obniżenie poziomu glukozy we krwi, uczucie głodu, co wywołuje zmęczenie i wybitnie obniża zdolność koncentracji i uwagi, a przez to ujemnie wpływa na efektywność nauczania.**



Deklarowana przez uczniów pora jedzenia śniadań

**Instytut Żywności i Żywienia zaleca spożycie 4-5 posiłków w ciągu dnia w odstępach wynoszących 3-4 godziny.** Pozwoli to nam zachować zdrowie i prawidłową masę ciała. Nie musimy nastawiać się na dłuższe okresy głodu i nadmiernie gromadzić zapasów. Taki sposób odżywiania deklaruje 34% badanych. Większość uczniów Zespołu Szkół Zawodowych im. ppor. E. Gierczak, aż 58% deklaruje że spożywa tylko 2 lub 3 posiłki w ciągu dnia. 4% spożywa jeden posiłek dziennie i również 4% deklaruje, że jedzą więcej niż 4 posiłki dziennie.



Deklarowana liczba i częstotliwość spożywania posiłków w ciągu dnia

Kolejny raz widoczne są prawidłowe zachowania żywieniowe wśród uczniów Zespołu Szkół Zawodowych w Górze Kalwarii. Zalecaną częstotliwość spożywania posiłków, co 3-4 godziny deklaruje aż 65% respondentów, 16% je częściej (1% częściej niż co godzinę a 15% co 1-2 godziny). 19 % badanych robi niestety dłuższe przerwy między posiłkami (16% spożywa posiłki co 5-6 godzin, 2% co 7-8 godzin, 1% co 8 godzin).

### Ograniczona obecność cukru i słodczy w domu i w posiłkach do szkoły

Brak regularnych posiłków powoduje też, że częściej pojawiają się momenty silnego uczucia głodu, które nasilają chęć jedzenia produktów słodkich i tłustych, które są wysokokaloryczne i nie sprzyjają zdrowiu oraz utrzymaniu właściwej masy ciała. **Z kolei ciągle pojadanie między posiłkami często przyczynia się do przyjmowaniu zbyt dużej liczby kalorii w ciągu dnia.** 57% uczniów biorących udział w ankiecie deklaruje że nie podjada między posiłkami, jest to bardzo dobry wynik. 40% zawsze podjada, a tylko 3% czasami podjada między posiłkami.



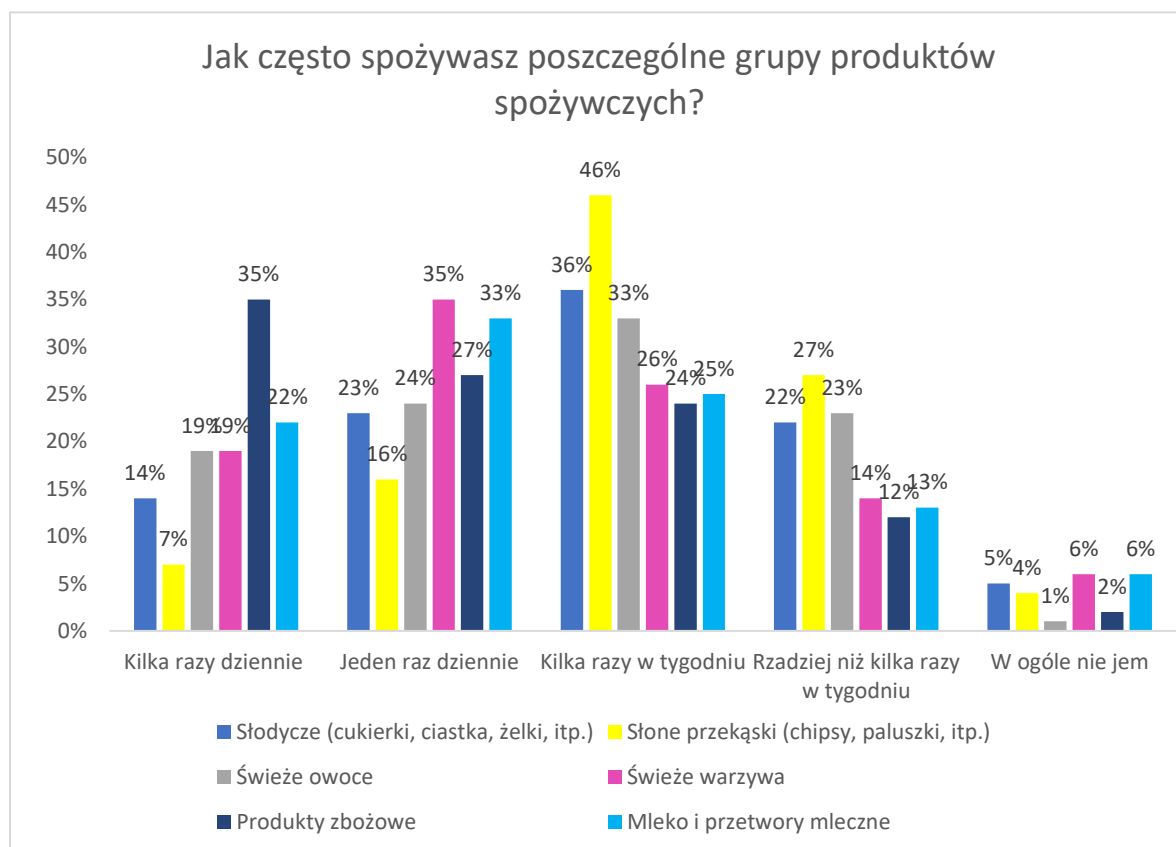
### Deklarowane spożycie przekąsek między posiłkami głównymi

Cukier i słodczy to produkty za którymi przepadają dzieci i młodzież. Niestety ich wartość odżywcza jest bardzo uboga, co oznacza, że dostarczają niewiele białka, witamin, minerałów, dobrych tłuszczów. Są za to bardzo kaloryczne, a kalorie te pochodzą przede wszystkim z dużej ilości cukru i tłuszczu. **Dlatego ważne jest, aby ograniczyć obecność słodkich produktów w diecie do 1-2 razy w tygodniu.** Jeśli zastanawiasz się co jeść w szkole, odpowiedź jest oczywista: na pewno nie słodczy, słodkie przekąski czy słodkie napoje.

Niestety w badanej grupie, w ramach przekąski między posiłkami, najczęściej wybierane są słodczyce 48%, owoce 30%, pozostałe wybory to jogurty, serki, twarożki 11%, przekąski mięsne 8% oraz zapiekanki 2%.

### Różnorodność codziennego menu

Jeżeli chodzi o zasady zdrowego żywienia młodzieży, najważniejszą z nich jest urozmaicenie codziennej diety. Nie istnieje produkt czy potrawa, która dostarcza wszystkich składników pokarmowych w idealnych ilościach i proporcjach. Jeśli postawisz na większą różnorodność posiłków, to zapobiegiesz niedoborom pokarmowym i chorobom rozwijającymi się na ich tle. Urozmaicona dieta dla ucznia zabezpiecza go przed kumulacją zbyt dużej ilości jednego rodzaju niezdrowych substancji, konserwantów oraz toksyn. Przy dbaniu o urozmaicenie jadłospisu ważna jest piramida zdrowego żywienia, która decyduje o tym, jakie produkty, w jakiej ilości i jak często powinny znaleźć się na talerzu. Podstawę piramidy zdrowego żywienia, czyli jej najważniejszy element, stanowi aktywność fizyczna. Ruch jest równie istotny, co właściwe odżywianie. Piramida zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym pokazuje też, że kluczowe miejsce w jadłospisie powinny zajmować świeże warzywa i owoce – naturalne źródła dobrze przyswajalnych witamin, minerałów i błonnika pokarmowego.



Dieta dla młodzieży chodzącej do szkoły musi zawierać warzywa. Dostarczają one wielu witamin, minerałów, błonnika pokarmowego, naturalnych związków antyoksydacyjnych, a przy tym są niskokaloryczne. Ekspertki podkreślają, że **regularne jedzenie warzyw zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów**. Postarajmy się, aby do każdego głównego posiłku – śniadania, obiadu, kolacji – było dołączone warzywo.

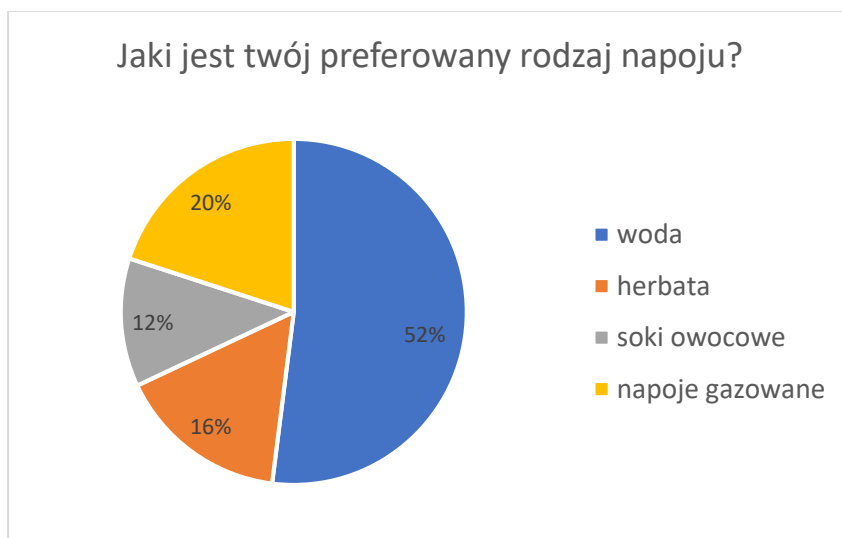
Z przeprowadzonych przeze mnie badań wynika, że słodczyce i słone przekąski jedzone są zbyt często przez uczniów. Aż 36% badanych je słodczyce kilka razy w tygodniu, 23% sięga po nie jeden raz dziennie, a 14% kilka razy dziennie. Deklarowane spożycie słonych przekąsek również jest bardzo wysokie, aż 46% pytanych spożywa je kilka razy w tygodniu, 16% jeden raz dziennie, a 7% kilka razy dziennie. 5% uczniów objętych ankietą nie je w ogóle słodczych, a 4% nie je słonych przekąsek. Biorąc pod uwagę to, że warzywa i owoce powinny być dodatkiem do każdego głównego posiłku mogę powiedzieć, że młodzież spożywa ich za mało. Tylko 19% uczniów deklaruje spożycie warzyw i owoców kilka razy dziennie. Jak wynika z powyższego wykresu pozostali uczniowie sięgają po nie dużo rzadziej.

Produkty zbożowe w postaci pieczywa, kasz czy makaronów powinny być, podobnie jak warzywa i owoce, elementem każdego głównego posiłku. Zalecane spożycie produktów zbożowych to 4- 5 razy dziennie. Większa część badanej grupy sięga dużo rzadziej po produkty zbożowe. Tylko 35% z nich deklaruje że spożywa produkty zbożowe kilka razy dziennie. W Zasadach Zdrowego Żywienia związanych z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej znajdują się informacje o zaleceniach w spożywaniu nabiału. Zatem **zalecane jest spożywanie przynajmniej 1-2 dużych szklanek mleka dziennie**. Możemy również zastąpić je jogurtem, kefirem czy serem. Uczniowie w większości stosują się do tej zasady, 55% ankietowanych spożywa mleko i przetwory mleczne jeden raz lub częściej w ciągu dnia.

### **Szkolne posiłki a do nich butelka wody**

Woda to niezwykle istotny element, jeśli chodzi o żywienie młodzieży, dzieci i dorosłych. Picie wody w ciągu dnia zmniejsza ryzyko odwodnienia, które wiąże się z poczuciem zmęczenia, sennością, bólami i zawrotami głowy, spadkiem koncentracji. Woda nawadnia najbardziej efektywnie i nie dostarcza kalorii, co ma znaczenie dla zapobiegania rozwojowi nadwagi i otyłości. Unikajmy słodkich napojów gazowanych i niegazowanych.

Z analizy przeprowadzonej ankiety wynika, że młodzież naszej szkoły docenia zalety picia wody i chętnie ją wybiera bo aż 52% uczniów, napoje gazowane 20% uczniów. Herbata jest preferowanym napojem dla 16% badanej młodzieży, a soki owocowe wybiera 12% uczniów.



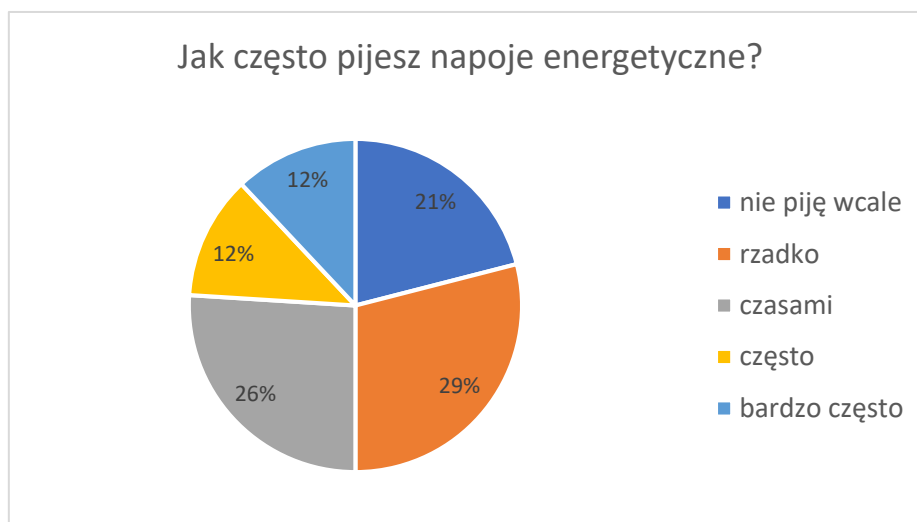
Preferowany rodzaj napojów wybieranych przez młodzież

Woda to najlepszy z możliwych wyborów. Według najnowszych zaleceń dietetyków osoby dorosłe powinny wypijać około 2 litry płynów dziennie, a dzieci i młodzież co najmniej 1,5 litra i taką ilość deklaruje 65% uczniów. Najbardziej polecaną do picia jest woda o niskim bądź średnim stopniu mineralizacji. Woda jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi około 60% masy ciała dorosłego człowieka. Woda reguluje temperaturę naszego ciała, jest składnikiem krwi, pomaga w rozprowadzaniu substancji odżywczych w organizmie jest składnikiem naszych narządów wewnętrznych, skóry i oczu. Woda zabiera też z naszego organizmu zbędne produkty przemiany materii. Woda również nawilża i chroni (np. płuca, stawy, gałkę oczną). Bez wody nie moglibyśmy żyć.

Napoje gazowane są szkodliwe dla ludzkiego organizmu. Picie dużych ilości tego typu napojów sprzyja rozwojowi cukrzycy i otyłości. Zawierają one bardzo duże ilości cukru, kwasu cytrynowego, kwasu askorbinowego, dwutlenku węgla, różnych barwników, środków konserwujących i innych substancji wzmacniających smak i aromat. Te substancje szkodzą naszym zębom, uszkadzając szkliwo i wywołując próchnicę. Napoje gazowane nie mają żadnych wartości odżywczych, witamin, ani minerałów. Kwasy zawarte w ich składzie podrażniają układ pokarmowy człowieka, a dwutlenek węgla zaburza pracę żołądka, powodując wrzody lub zapalenie błony śluzowej żołądka. Dodatkowo napoje gazowane mogą

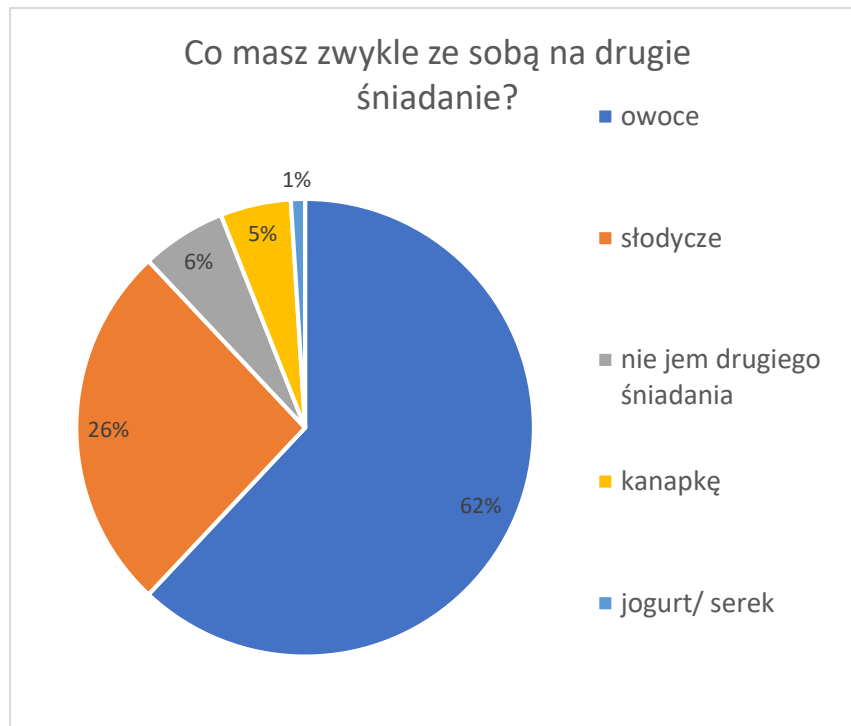


prowadzić do rozwoju chorób krążenia, cukrzycy, otyłości i zaburzeń metabolicznych. Słodkie napoje tylko pozornie nas zaspokajają, w rzeczywistości zwiększając nasze pragnienie, więc chcemy ich pić więcej i więcej, spożywając przy tym ogromne ilości cukru. Również napoje niegazowane są słodzone cukrem lub groźniejszym od niego syropem glukozowo-fruktozowym. Szkodliwe dla zdrowia są też napoje energetyczne, przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych. Dowiedziono, że napoje o wysokiej zawartości kofeiny spożywane przez młodzież mogą prowadzić do zaburzeń w rozwoju układu nerwowego. Mimo że napoje energetyczne mogą zagrażać nie tylko zdrowiu ale i życiu połowa badanych deklaruje że spożywa je czasami -26%, często -12% lub bardzo często -12%. 29% deklaruje że rzadko zdarza im się wypić napoje wysokoenergetyczne. Pociuszający jest fakt, że 21% młodzieży biorącej udział w badaniu nie pije ich wcale.

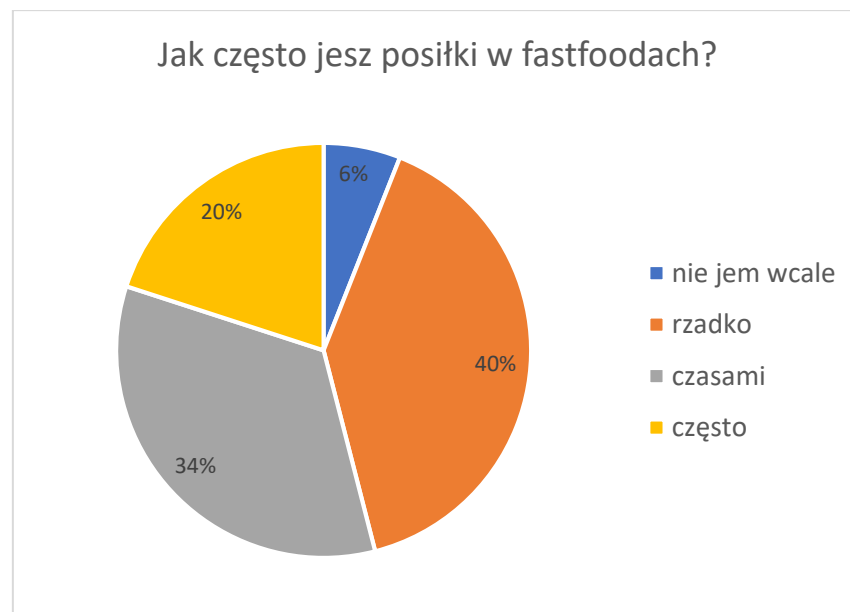


Deklarowane spożycie napojów energetycznych

Nawyki żywieniowe i wiedza dotycząca zdrowego odżywiania powinny determinować prawidłowe wybory. Drugie śniadanie to posiłek spożywany w szkole, zdecydowana większość młodzieży biorącej udział w badaniu dokonuje bardzo dobrych wyborów. Najchętniej na drugie śniadanie wybierane są owoce 62% badanych, 5% kanapkę i 1% jogurt lub serek. Niestety 26% wybiera słodycze. 6% ankietowanych nie je drugiego śniadania w związku z tym są narażeni na spadek koncentracji co wiąże się z brakiem aktywności i chęci do pracy na lekcji.



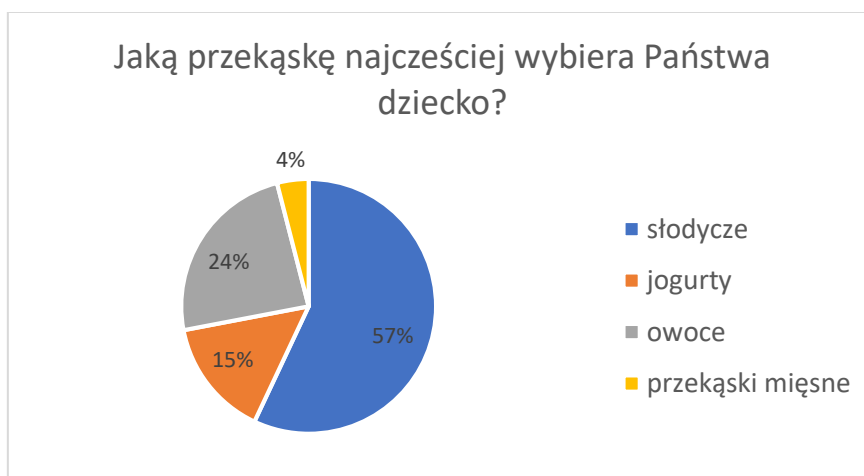
Preferencje żywieniowe młodzieży dotyczące drugiego śniadania



Deklarowana częstotliwość spożywania posiłków w fast foodach

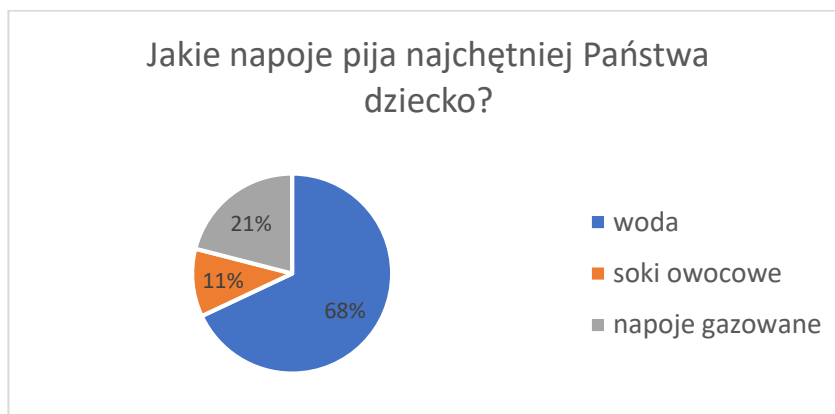
Fast food (szybkie jedzenie) to pożywienie, które w wielu przypadkach jest wysoce przetworzone i zawiera duże ilości węglowodanów, cukru, tłuszczu nasyconych oraz soli. **Produkty te są bardzo kaloryczne i pozbawione składników odżywczych.** Powszechne stosowanie fast foodów wśród nastolatków i młodych dorosłych budzi niepokój ze względu na wysokie spożycie tłuszczu i energii, które mogą powodować otyłość, a następnie choroby

przewlekłe związane z otyłością. A gdzie uczniowie jedzą po szkole, czy jest to zdrowe jedzenie? 40% ankietowanych deklaruje, że fast foody są przez nich wybierane dość rzadko, 34% czasami je w barach szybkiej obsługi (nazywanych potocznie restauracjami), a 20% deklaruje że je w nich często. 6% nie je w fast foodach. Aż 90% ankietowanych potwierdza, że zdają sobie sprawę z tego, że mimo aktualnie prawidłowej masy ciała, złe nawyki żywieniowe mogą w przyszłości stać się przyczyną powstania nadwagi i otyłości. 70% badanej młodzieży twierdzi, że pandemia i związana z nią izolacja mogły mieć wpływ na stan ich zdrowia. Wśród badanych uczniów 40% zauważyło u siebie wzrost masy ciała, a aż 53% zauważyło wzrost masy ciała u swoich rówieśników, którego przyczyną może być przesiadywanie w domu w czasie pandemii. Podczas nauki zdalnej 37% badanych zauważyło zmiany w swoim sposobie odżywiania. 42% z nich częściej jadło przekąski, 22% zauważyło że teraz sięga częściej po jedzenie, 19% jadło więcej gotowych dań. Ale były też pozytywne zmiany. 14% badanych zauważyło, że je mniej, a 3% zaczęło samodzielnie przygotowywać sobie posiłki. Odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie niewątpliwie skłoniły młodzież do przemyślenia zachowań żywieniowych i wyciągnięcia wniosków, które będą miały korzystny wpływ na ich zdrowie. Aby obraz badań był pełny, zaprosiłam do udziału w badaniu również rodziców i nauczycieli przedmiotów gastronomicznych. Nawyki żywieniowe, wypracowane w dzieciństwie, często są kontynuowane w życiu dorosłym. Dlatego istotne jest, aby już od najmłodszych lat kształtować je w sposób prozdrowotny. Dlatego tak ważna jest tutaj rola rodziców. Ze 115 rodziców biorących udział w ankiecie 74% uważa, że ich dziecko odżywia się zdrowo. 57% z nich zauważyło, że ich dzieci podjadają między posiłkami. W ramach przekąski wybierane są niestety głównie słodkie -57%, ale też owoce -24%, jogurty -15% oraz przekąski mięsne 4%.

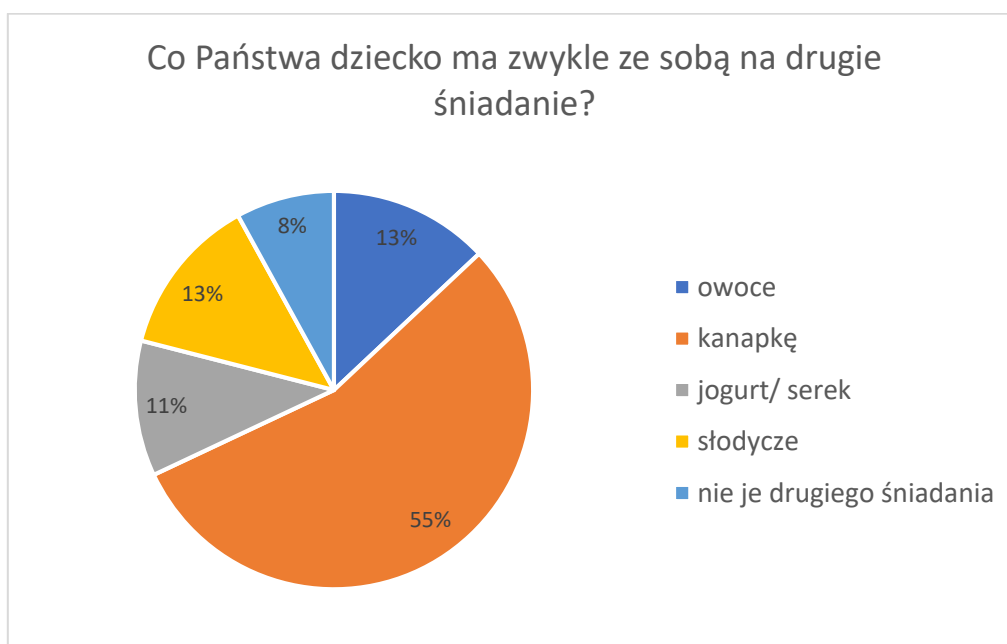


Przekąski najczęściej wybierane przez młodzież, zdaniem rodziców

Podobnie jak młodzież, również rodzice twierdzą, że głównym napojem wybieranym przez ich dzieci jest woda. Jest to bardzo dobra informacja bo woda do picia to najlepszy wybór. Takiej odpowiedzi udzieliło aż 68% rodziców. 21% z nich twierdzi że młodzież najchętniej pije napoje gazowane, a 11%, że soki owocowe.



Napoje najczęściej wybierane przez młodzież, zdaniem rodziców



Produkty najczęściej wybierane na drugie śniadanie, zdaniem rodziców

Aż 55% rodziców uważa, że ich pociechy zabierają do szkoły kanapkę na drugie śniadanie, na drugim miejscu wskazywano owoce 13% respondentów. Również 13% badanych rodziców uważa, że są to niestety słodyczne a 11%, że jogurt lub serek.

89% badanych rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że złe nawyki żywieniowe mogą w przyszłości stać się przyczyną powstania nadwagi i otyłości.

66% twierdzi, że pandemia i związana z nią izolacja mogły mieć wpływ na stan zdrowia ich dziecka. 28% badanych zauważyło nadmierny wzrost masy ciała spowodowany ograniczeniami i pandemią.

Moim zdaniem już sam udział w ankiecie może wpłynąć na zwiększenie czujności rodziców i będą oni zwracać większą uwagę na to co jedzą i piją dzieci. Aż 52% rodziców uważa, że ma duży wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych swoich dzieci. 78% rodziców zwraca uwagę swoim dzieciom, żeby jadło zdrowo.

32% rodziców twierdzi, że w czasie przebywania w domu podczas pandemii zmienił się sposób odżywiania ich dziecka, 19% nie wie czy się zmienił czy nie. Natomiast 49% rodziców nie zauważyła różnicy. Zaobserwowane zmiany to spożywanie przez dzieci większej ilości przekąsek 70%. 16% rodziców, którzy zauważyli zmiany w sposobie żywienia swoich dzieci twierdzi, że zaczęły one jeść częściej, 10% uważa że dzieci jadły więcej dań gotowych. 4% badanych rodziców zauważyło, że ich dziecko zaczęło się zdrowo odżywiać.

Pogłębiający się problem nadwagi i otyłości wśród młodzieży nakłonił mnie do zaangażowania w badania ankietowe w środowisku szkolnym, nie tylko uczniów i rodziców ale również nauczycieli przedmiotów gastronomicznych. Mają oni niewątpliwie ogromny wpływ na sposób odżywiania młodzieży i kształtowanie jej nawyków żywieniowych. Jako szkoła gastronomiczna kładziemy duży nacisk na promowanie zdrowych zasad żywienia. Na zajęciach o tematyce żywieniowej nauczyciele mają bardzo wiele możliwości do kształtowania u młodzieży zamiłowania do zdrowego stylu życia, a przez to zapobieganiu otyłości i powstawaniu innych chorób cywilizacyjnych.

Zdania nauczycieli dotyczące postrzegania zdrowych nawyków żywieniowych przez uczniów ZSZ im. ppor. E. Gierczak są podzielone. 50 % z nich uważa, że uczniowie mają dobre nawyki żywieniowe, zdrowo się odżywiają. Druga połowa nauczycieli uważa, że sposób odżywiania młodzieży mógłby jeszcze ulec poprawie. Zdaniem wszystkich nauczycieli najczęściej wybieraną przekąską przez uczniów są słodycze. Jeżeli chodzi o napoje to 50% nauczycieli uważa za najbardziej popularne wśród młodzieży są napoje gazowane. 33% twierdzi, że są to napoje energetyczne, a jedynie 16 % że woda. Na drugie śniadanie uczniowie przynoszą albo kanapki albo słodycze. 67% nauczycieli twierdzi, że pandemia i związana z nią izolacja mogły mieć wpływ na stan zdrowia uczniów. Połowa badanej grupy nauczycieli twierdzi, że wpłynęły one na wzrost masy ciała niektórych uczniów. Wszyscy nauczyciele uważają, że ich rola w kształtowaniu nawyków żywieniowych jest bardzo duża a zagadnienia związane z dietetyką i zdrowym żywieniem są bardzo interesujące dla uczniów. Zdaniem nauczycieli aby zachęcić młodzież do przestrzegania

prawidłowych zasad żywienia i prowadzić profilaktykę otyłości, najskuteczniejsze będą: praca w grupach z projektem tematycznym (49%), filmy edukacyjne (17%), przeprowadzanie ankiet edukacyjnych (17%) a także ulotki informacyjne (17%). 70% nauczycieli twierdzi też, że rola rodziców w kształtowaniu nawyków żywieniowych jest bardzo duża.

## Wyniki i wnioski

1. Ponad połowa uczniów jest przekonana że odżywia się zdrowo.
2. Przeważająca większość uczniów bo aż 68% je pierwsze śniadanie do dwóch godzin od obudzenia. Jest to bardzo ważne dla zapewnienia źródła energii i właściwej koncentracji w ciągu dnia.
3. Nie jest przestrzegana zasada 4- 5 niezbyt obfitych ale urozmaiconych posiłków ciągu dnia, aż 58% badanych spożywa tylko 2-3 posiłki.
4. 65% młodzieży biorącej udział w badaniu uważa, że spożywa posiłki regularnie i zgodnie z zasadami zdrowego żywienia co 3- 4 godziny.
5. 57% uczniów biorących udział w ankiecie deklaruje, że nie podjada między posiłkami, jest to bardzo dobry wynik.
6. Przy długich przerwach między posiłkami, stwarza się okazja do zaspokajania głodu przez jedzenie nieodpowiednich produktów. Grupa, która zadeklarowała, że sięga po przekąski niestety wybiera głównie słodczyce. Lepsze dla zdrowia byłyby owoce i warzywa.
7. Biorąc pod uwagę to, że warzywa i owoce powinny być dodatkiem do każdego głównego posiłku mogę powiedzieć, że młodzież spożywa ich za mało. Tylko 19% uczniów deklaruje spożycie warzyw i owoców kilka razy w ciągu dnia.
8. Deklarowane spożycie nabiału u większości ankietowanych jest prawidłowe.
9. 52% młodzieży wskazuje wodę jako najczęściej spożywany napój, a ponad połowa badanych pije wodę w zalecanych ilościach ok 1,5 litra dziennie. Niestety 20% wybiera słodzone napoje gazowane.
10. Niepokojący jest fakt że ponad połowa uczniów sięga po napoje energetyczne, które mogą zagrażać ich zdrowiu.
11. Posiłki spożywane przez ankietowanych w ciągu dnia nie zawsze są zdrowe. Co prawda 62% badanych deklaruje, że na drugie śniadanie spożywa owoce, ale taka sama grupa potwierdziła że je w fast foodach.

12. W czasie nauki zdalnej uczniowie częściej sięgali po przekąski i po jedzenie, to mogło mieć wpływ na ich zdrowie dlatego tym bardziej teraz należy wdrożyć zasady zdrowego odżywiania się.
13. Zdecydowana większość rodziców prawidłowo reaguje na sposób odżywiania swoich dzieci i zwracają uwagę na rodzaj spożywanych przez nie posiłków.
14. Rodzice zauważyli, że ich dzieci z reguły odżywiają się zdrowo, są przekonani że na drugie śniadanie najczęściej wybierają kanapki i piją wodę ale zdarza im się sięgać po przekąski i są to najczęściej słodycze.
15. Przeważająca większość badanych rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że złe nawyki żywieniowe mogą w przyszłości stać się przyczyną powstania nadwagi i otyłości i że pandemia a związana z nią izolacja mogły mieć wpływ na stan zdrowia ich dzieci. Taki wniosek na pewno zachęci rodziców do wdrażania zasad zdrowego stylu życia w całej rodzinie.
16. Połowa badanych nauczycieli zaobserwowała zdrowe nawyki żywieniowe u uczniów. Druga połowa nauczycieli uważa, że sposób odżywiania młodzieży mógłby jeszcze ulec poprawie.
17. Zdaniem wszystkich nauczycieli najczęściej wybraną przekąską przez uczniów są słodycze, a jeżeli chodzi o napoje to najbardziej popularne wśród młodzieży są napoje gazowane.
18. 67% nauczycieli twierdzi, że pandemia i związana z nią izolacja mogły mieć wpływ na stan zdrowia uczniów.
19. Zdaniem nauczycieli aby zachęcić młodzież do przestrzegania prawidłowych zasad żywienia i prowadzić profilaktykę otyłości, najskuteczniejsza będzie praca w grupach z projektem tematycznym.
20. Zarówno rodzice i jak i nauczyciele uważają że ich wpływ na zdrowe odżywianie młodzieży jest bardzo duży.

U badanych uczniów zaobserwowano błędy żywieniowe dotyczące między innymi rodzaju, ilości i czasu spożywania poszczególnych posiłków. Wyeliminowanie lub ograniczenie tych błędów, w trosce o zdrowe nawyki żywieniowe, będzie miało przełożenie na jakość dorosłego życia.

Jak wynika z przeprowadzonych ankiet, uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych im. ppor. E. Gierczak w Górze Kalwarii w większości przestrzegają zdrowych zasad, które można podsumować jednym zdaniem „Zawsze jedz śniadanie, odżywiaj się regularnie, nie podjadaj

miedzy posiłkami i pij wodę!”. Promowanie i wdrażanie zasad zdrowego stylu życia przez całe środowisko szkolne niewątpliwie przynosi oczekiwane efekty.

**Młdzież prawidłowo odżywna, jedząca pierwsze i drugie śniadanie osiąga lepsze wyniki w nauce oraz lepiej się rozwija. To powinien być bardzo silny argument zarówno dla rodziców jak i uczniów. Prawidłowe żywnie jest czynnikiem wpływającym korzystnie na stan zdrowia, zdolność do uczenia się, aktywność ruchową, samopoczucie i zachowania emocjonalne.**

Wybory żywnieniowe w okresie dojrzewania determinują zarówno aktualny stan zdrowia, jak i stan zdrowia w dorosłym życiu. Przebywanie w izolacji związanej z wprowadzeniem lockdownu prowadziło do zmniejszenia aktywności fizycznej, pogorszenia jakości diety i odporności organizmu. Cierpiało nie tylko ciało ale i psychika. Proces powrotu do dawnej sprawności trwa dłużej niż jej utrata i wymaga wiele cierpliwości. Im więcej się wie o pozytywnym wpływie zdrowych nawyków żywnieniowych na organizm, tym łatwiej się zmobilizować do wdrażania zdrowego stylu życia.

Na podstawie:

Charzewska J., Wolnicka K. i wps.: Zasady zdrowego żywnienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży. Instytut Żywności i Żywnienia, Warszawa 2013;

Charzewska J., Wolnicka K. i wps.: Zasady prawidłowego żywnienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia; opracowanie w Narodowego Programu Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywnienia i Aktywności Fizycznej na lata 2007–2011 (POL-HEALTH). Instytut Żywności i Żywnienia, Warszawa 2008;

Kamień D., Odbudowa sprawności po okresie ograniczonej aktywności, Wychowanie fizyczne i opieka trenerska nr 2(14)/2021;

Niemiec P. 2020. Otyłość wśród dzieci i młodzieży. ZUT Szczecin.;

Olender K. 2021. Ocena i analiza nawyków żywnieniowych młodzieży w wieku 15-18 lat w dobie pandemii. ZUT Szczecin;

Rogała M., Jak po pandemii zmotywować ucznia do aktywności fizycznej, Wychowanie fizyczne i opieka trenerska nr 3(15)/2021;