

Joanna Bartkovicz

Akademia Morska w Gdyni

ANALIZA WYBRANYCH ZACHOWAŃ I POSTAW ŻYWIENIOWYCH DZIEWCZĄT VI KLASY SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO BADANIA WSTĘPNE

Celem badania była analiza wybranych zachowań, postaw żywieniowych młodych gimnastyczek i koszykarek w szkole mistrzostwa sportowego. Stwierdzono, że 61% dziewcząt spożywało regularnie I śniadanie, 20% II śniadanie, 80% obiad, zaś kolację ok. 60%. Zauważono zbyt małe spożycie ryb, kasz i ryżu, pieczywa razowego i warzyw. Pozytywnym zachowaniem było niskie spożycie żywności typu fast-food, chipsów. Połowa badanych dziewcząt oceniła swoją wiedzę żywieniową i sposób odżywiania się na poziomie dobrym. Dziewczęta z masą ciała 53 kg i poniżej oceniły swoją wiedzę i sposób żywienia jako dobre i bardzo dobre. Po przekąski między posiłkami 52% dziewcząt sięgało „rzadko” zaś około 40% „nigdy”. Dziewczęta wykazały się negatywną postawą wobec własnej sylwetki, co zwiększa ryzyko pojawienia się zaburzeń odżywiania.

Słowa kluczowe: *młodzi sportowcy, gimnastyczki, postawy żywieniowe, regularność posiłków*

WSTĘP

Okres dorastania jest ogromnie zróżnicowany indywidualnie i trudno wyznaczyć granice odnoszące się do wszystkich jednostek w każdej kulturze. W celach porządkowych przyjęto jednak granice między 11. a 18. rokiem życia [10]. Dzieci w tym czasie zmieniają się fizycznie, ale również wtedy kształtują się ich zwyczaje żywieniowe i dlatego istotne jest to, by zadbać o prawidłowy sposób odżywiania [7]. Potrzeby żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku szkolnym to zagadnienie złożone, a zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe nie jest jednoznacznie określone. Zaznaczają się osobnicze cechy rozwojowe i różne tempo wzrastania. To właśnie rzutuje na potrzeby żywieniowe i może czynić je różnymi w zależności od rozwojowego kształtowania się dziecka [21]. Dlatego też ta grupa wymaga od dorosłych szczególnej troski i zapewnienia jej prawidłowego rozwoju poprzez właściwe żywienie oraz aktywność fizyczną. Zarówno nadmiar, jak i niedobór energii oraz składników pokarmowych w pożywieniu może powodować wiele chorób i wad rozwojowych. Nieprawidłowe zachowania nastolatków od lat są obserwowane przez badaczy, którzy ujawniają niewłaściwą strukturę diet młodych ludzi. Badacze zaobserwowali: zbyt mały udział warzyw i owoców, niskie spożycie ciemnego pieczywa, kasz, mleka, nieregularność i pomijanie posiłków, pojadanie między posiłkami wysokoenergetycznych przekąsek, a także

nadmierne spożycie słodczy, narastającą modę na stosowanie przeróżnych diet (często własnego pomysłu) oraz niewłaściwą strukturę spożywanych napojów i suplementację bez konsultacji fachowców [2, 4, 14, 15, 21, 22].

Na zachowania i wybór żywności mają wpływ czynniki psychologiczne, m.in. postawy. Jedna z definicji określa je jako „względnie trwałą ocenę ludzi, przedmiotów, faktów lub idei”, wyrażając stosunek wobec przedmiotu postawy. Postawa składa się z trzech komponentów: poznawczego, afektywnego i behawioralnego. Komponentami poznawczymi postawy są: wiedza żywieniowa o żywności i żywieniu, przekonania i poglądy [11]. Postawa w stosunku do produktu wpływa na intencję zachowania, która przekłada się na zachowanie, czyli spożycie. Jako że postawy są dobrymi predyktorami zachowań, ich znajomość odgrywa ważną rolę w edukacji żywieniowej, szczególnie grup podwyższonego ryzyka: dzieci, młodzieży, osób starszych. Postawy w stosunku do własnej sylwetki mogą służyć ocenie ryzyka wystąpienia anoreksji [16].

Nie istnieją żadne ustalone dane na temat potrzeb energetycznych dla dzieci, które ćwiczą regularnie. Badania były prowadzone jedynie w ograniczonym stopniu i dlatego też stosuje się ogólne wskazówki dotyczące żywienia dzieci i młodzieży do określonych wymagań konkretnych ćwiczeń i dyscyplin sportowych. Wykorzystuje się również w pewnym stopniu badania prowadzone wśród dorosłych zawodników [25]. Młody sportowiec pozbawiony odpowiedniego zapasu substancji energetycznych lub prawidłowego nawodnienia może odczuwać pogorszenie siły, szybkości, wytrzymałości, zmniejszone skupienie i większą męczliwość, a ponadto jest zagrożony zwiększonym ryzykiem urazu. Odżywianiu nie przypisuje się takiego znaczenia jak uzyskiwanym wynikom. Odpowiednie żywienie sportowców ma im pomóc w uprawianiu danej dyscypliny. Aby ten cel osiągnąć, młodzi zawodnicy powinni wiedzieć nie tylko to, co mają spożywać, ale także dlaczego, kiedy i w jakiej ilości [1].

Wielu młodych sportowców jest nieprawidłowo nawodnionych. Zapotrzebowanie na płyny młodego zawodnika jest o 0,5–1 l/24 h większe niż podstawowe [9]. Straty płynów związane z poceniem się są w tej grupie większe niż u osób nieuprawiających sportu; młodzi sportowcy produkują także więcej ciepła. Stosowanie suplementów diety powinno odbywać się pod okiem trenerów i nie powinny one zastępować źródeł pokarmowych, ale je uzupełniać. Dziewczęta uprawiające gimnastykę artystyczną (często już w wieku przedszkolnym) zdecydowanie będą miały inne wymagania żywieniowe niż koszykarki. Jest to dyscyplina niezwykle wymagająca zarówno pod względem żywieniowym, jak i psychicznym, stąd tak mała liczba zawodniczek. Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Gdyni kształci sportowców na poziomie szkoły podstawowej, gimnazjalnej i średniej. Jest jedyną w Polsce placówką kształcąca gimnastyczki artystyczne.

Dieta młodego sportowca powinna być urozmaicona i uwzględniać zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe, a także powinna być prowadzona pod okiem wykwalifikowanych trenerów, dietetyków. Ważne jest kształtowanie wśród młodych sportowców właściwych postaw i zachowań żywieniowych, ponieważ są

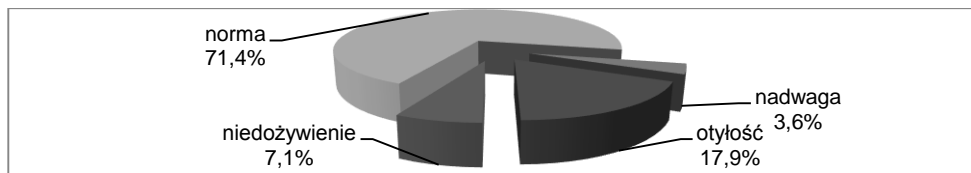
szczególne podatną grupą na negatywne zjawiska towarzyszące dorastaniu (szczególnie dotyczy to gimnastyczek i uczennic szkół baletowych).

1. MATERIAŁ I METODY

Badania wykonano w roku szkolnym 2009/2010 na próbie 28 uczennic klasy VI (13-letnie gimnastyczki, $n = 8$, i koszykarki, $n = 20$) podstawowej szkoły sportowej SMS (Szkoła Mistrzostwa Sportowego) w Gdyni. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Jako technikę badawczą użyto badania ankietowego. Ankieta zawierała pytania zamknięte dotyczące: liczby posiłków w ciągu dnia i ich regularności, jakości i częstotliwości spożywanych napojów, pojadania między posiłkami. Ocenę postaw wobec własnej sylwetki przeprowadzono na podstawie skali porządkowej dwubiegunowej, 5-stopniowej. Respondentki mogły ustosunkować się do każdego stwierdzenia od 1 – „zdecydowanie się nie zgadzam” do 5 – „zdecydowanie się zgadzam”. Liczba punktów możliwych do uzyskania wynosiła 9–45. Przyjęto przedziały: 9–20,9 pkt – postawa negatywna, 21–33 pkt – postawa obojętna, 33,1–45 pkt – postawa pozytywna. Do badania poglądów wobec diety prozdrowotnej zastosowano skalę Helath Attitude Scale (HAS) z modyfikacją [13]. Do stwierdzeń opisujących różne diety zastosowano skalę 3-stopniową. W celu stwierdzenia istotnych zależności między udzielonymi odpowiedziami a czynnikiem różnicującym (masa ciała) zastosowano test χ^2 przy przyjętym poziomie istotności $\alpha = 0,05$. Do obliczeń statystycznych posłużono się programem komputerowym Statistica Pl 10 firmy StatSoft.

2. WYNIKI I DYSKUSJA

Ze względu na specyfikę uprawianych sportów badane dziewczęta charakteryzowały się dużą rozpiętością masy ciała: 32,5–69,0 kg, $X_{\text{sr}} = 51 \pm 9,3$ kg; wzrost 1,47–1,76 m, $X_{\text{sr}} = 1,62 \pm 0,07$ m. BMI zostało obliczone na podstawie współczynnika Cole'a (LMS – *Least Mean Square*) [3] (dzieci od 1 do 18 lat). Ocenę stanu odżywienia zobrazowano w postaci wykresu kołowego na rysunku 1. Dziewczętami, których stan odżywienia określono jako niedożywienie (7,1%), okazały się wyłącznie reprezentantkami gimnastyki artystycznej. LMS pozostałych dziewcząt (koszykarek) mieścił się w zakresie normy (71,4%), nadwagi (3,6%) i otyłości (17,9%).



Rys. 1. Ocena stanu odżywienia wg Cole'a [3]

Fig. 1. Assessment of the nutritional status of Cole'a [3]

Optymalna liczba posiłków dla dzieci i młodzieży to 4–5, z zachowaniem równomiernych przerw między nimi i prawidłowym rozkładem energii w ramach poszczególnych posiłków. Przynajmniej jeden posiłek powinien być spożyty w szkole [15]. Stwierdzono, że: I śniadanie spożywało „regularnie” 60,7% respondentek (były to dziewczynki z niską masą ciała 34–53 kg), zaś pozostałe dziewczęta (28,0%) „rzadko lub nigdy” i (12,0%) „często”. Drugie śniadanie „regularnie” jadło 20,0% – dziewczynki do 53 kg masy ciała. Obiad spożywany był „regularnie” przez 84,0% respondentek. Zauważono, że najczęściej pomijanym posiłkiem był podwieczorek, który „regularnie” był spożywany tylko przez 12,0% respondentek („często” – 28,0%). Kolację ponad połowa dziewcząt (56,0%) spożywała regularnie, a „często” – 8,0%. Najczęściej spożywanym posiłkiem był obiad, w dużej mierze dzięki możliwości spożycia go w stołówce szkolnej. Masa ciała nie wpływała statystycznie na regularność spożywanych posiłków.

Żywieniowcy zalecają, aby na 1–2 h przed porannym treningiem sportowcy spożywali posiłek w postaci przekąski lub płynu. Posiłek ten powinien zawierać świeże suszone owoce, miseczkę płatków z mlekiem, sok lub soki *smoothies*. Podczas zajęć powinny być spożywane napoje dla sportowców, owoce lub batoniki muesli w celu uzupełnienia i utrzymania energii na wysokim poziomie [12]. Dlatego też ważne jest spożywanie I śniadania i nieomijanie go przez dziewczynki.

Badania przeprowadzone w 2011 roku na próbie młodzieży 12–14-letniej z Trójmiasta uprawiającej sporty wysiłkowe (pływanie) wykazały, że tylko 20% zachowywało właściwy układ posiłków (4–5). Najczęściej młodzież jadła 3–4 razy dziennie (52%) [22].

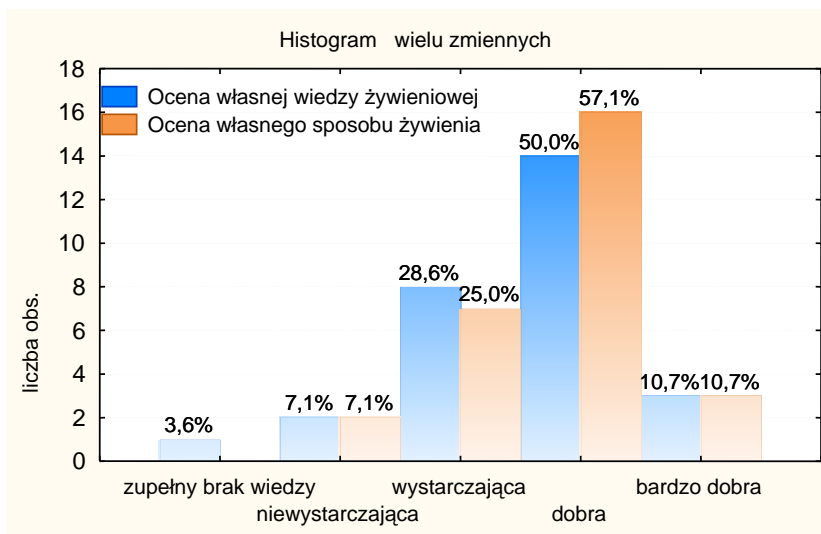
Zimna-Walendziak i współpracownicy [23] badając preferencje żywieniowe nastolatków łódzkich szkół (niezwiązanych ze sportem), zaobserwowali, że codziennie jadło: I śniadanie 69,6%, II śniadanie 78,8%, obiad 100% i kolację 93,9%. To wynik niewątpliwie lepszy niż ten zaobserwowany u sportswerek, szczególnie w posiłkach: obiad i kolacja.

Zdecydowanie gorzej wypadły nastolatki ze szkół publicznych (niesportowych) w Minneapolis/St Paul, Minesota w badaniach pięcioletnich 1998–1999 (okres I) i 2003–2004 (okres II). Codzienne spożycie śniadań zadeklarowało 27,2% dziewcząt vs. 37,9% chłopców w okresie I, zaś 21,2% dziewcząt vs. 21,1% chłopców okresie II [17]. Zatem jest to tendencja spotykana nie tylko w Polsce.

Dziewczęta na pytanie o dojadanie między posiłkami w 52,0% określiły, że czynią to „rzadko”. „Nigdy” odpowiedziało 36,0%, a tylko 12,0% sięga po przekąski między posiłkami „od czasu do czasu”. Żadna z dziewczynek nie potwier-

działa „częstego” dojadania. Masa ciała nie różnicowała statystycznie zachowania pojadania między posiłkami (NS $p = 0,43505$).

W odpowiedziach respondentek stwierdzono ścisłą relację ($R_s = 0,92$) między oceną własnej wiedzy żywieniowej i oceną własnego sposobu żywienia (rys. 2). Na poziomie dobrym swoją wiedzę żywieniową, jak również sposób żywienia określiło 50,0% dziewcząt, zaś 21,4% na poziomie wystarczającym. Natomiast 10,7% respondentek uważało, że ich wiedza i równocześnie sposób żywienia są bardzo dobre. Jako czynnik różnicujący przyjęto masę ciała i okazało się, że to dziewczęta z masą 53 kg i poniżej oceniły swoją wiedzę na poziomie dobrym i bardzo dobrym (NS $p = 0,17383$), natomiast te z masą powyżej 53 kg – na wystarczającym i niewystarczającym.



Rys. 2. Histogram zmiennych – ocena sposobu żywienia i własnej wiedzy żywieniowej dziewcząt [%]

Fig. 2. Histogram of variable – evaluation of girl's diet and their nutritional knowledge [%]

Prawidłowe żywienie sportowca wymaga również dostarczenia odpowiedniej ilości płynów. Zawodnicy powinni pić zgodnie ze schematem: po przebudzeniu, podczas każdego posiłku oraz przed treningiem/zawodami, podczas nich i po treningu/zawodach. Powinni spożywać płyny w ciągu całego dnia. Dzielne zapotrzebowanie na płyny dla dziewczynek w wieku 9–13 lat wynosi 7 szklanek (1,6 l), w wieku 14–18 lat – 8 szklanek (1,8 l) [1]. Utrata wody wpływa bardziej negatywnie na funkcjonowanie organizmów dzieci niż osób dorosłych. Pojawiające się podczas trwania wysiłku uczucie pragnienia, będące następstwem utraty płynów, jest wskaźnikiem zbyt późnego rozpoczęcia ich uzupełniania [8]. Respondentki pytane były o częstość spożycia wybranych płynów, wypijanych w szkole i w domu. Z analizy badań wynika, że najczęściej wybieranymi napojami

były: soki owocowe ($X_{sr} = 4,6 \pm 0,9$), woda ($X_{sr} = 4,3 \pm 1,0$), herbaty owocowe i ziołowe ($X_{sr} = 3,46 \pm 1,3$), najrzadziej zaś soki warzywne ($X_{sr} = 2,0 \pm 1,3$) przed coca-colą ($X_{sr} = 2,25 \pm 1,2$) i napojami energetyzującymi ($X_{sr} = 2,14 \pm 0,97$). Częstotliwość spożycia: „codziennie lub kilka razy dziennie” – 5, „kilka razy w tygodniu” – 4, „raz w tygodniu” – 3, „rzadziej niż raz w tygodniu” – 2, „wcale” – 1. Dziewczynki okresowo dostawały wodę, soki w kartonikach oraz Isostar (izotoniczny napój dla osób aktywnych fizycznie), stąd też dość wysokie spożycie tych napojów. Niewątpliwie spożycie soków warzywnych jest zbyt niskie, a coca-coli wysokie.

W tabeli 1 przedstawiono poglądy dziewcząt na temat zdrowych diet. Masa ciała nie wpłynęła istotnie statystycznie na ich poglądy. Według respondentek dieta o działaniu prozdrowotnym to dieta bogata w warzywa, owoce i przetwory mleczne (92,9% odpowiedzi pozytywnych), jak również dieta z produktami wzbogaconymi w witaminy i/lub składniki mineralne (89,3% pozytywnych odpowiedzi). Natomiast zdecydowanie dziewczęta odrzuciły stwierdzenie „to dieta opierająca się na żywności typu hamburgery, cheesburgery, hot-dogi” (0% pozytywnych odpowiedzi). Połowa ankietowanych zgodziła się ze stwierdzeniem, że dieta z obniżoną liczbą kalorii to dieta o działaniu prozdrowotnym, przy czym 39,3% nie potrafiło określić swojego stosunku do tego stwierdzenia, a 10,7% odpowiedziało „nie”. Może to oznaczać, że więcej tych młodych dziewcząt w przyszłości może w ten sposób postrzegać zdrową dietę, dążąc do redukcji kaloryczności spożywanych posiłków.

Tabela 1. Poglądy na temat diety prozdrowotnej [%]

Table 1. Beliefs on a health-related diet [%]

Stwierdzenia	Tak	Trudno powiedzieć	Nie	Ranga wg postawy pozytywnej
To sposób odżywiania dostarczający wszystkich niezbędnych składników odżywczych	82,1	14,3	3,6	3
To dieta z dużą ilością warzyw, owoców i przetworów mlecznych	92,9	7,1	0,0	1
To dieta z ograniczoną ilością mięsa	21,4	64,3	14,3	7
To dieta zawierająca żywność ekologiczną	39,3	42,9	17,9	6
To dieta opierająca się na żywności typu hamburgery, cheesburgery, hot-dogi	0,0	14,3	85,7	9
To dieta właściwa dla naszej strefy klimatycznej – jadamy to, co rośnie w naszym klimacie	3,6	50,0	46,4	8
To dieta zawierająca probiotyki (np. Actimel), żywe kultury bakterii (jogurty, kefir)	75,0	14,3	10,7	4
To dieta z produktami wzbogaconymi w witaminy i/lub składniki mineralne	89,3	10,7	0,0	2
To dieta z obniżoną liczbą kalorii	50,0	39,3	10,7	5

Niepokojące są wyniki częstości spożycia niektórych produktów przedstawione w tabeli 2, przede wszystkim tych, które charakteryzują się wysoką wartością odżywczą. Niestety spożycie ryb ($X_{sr} = 1,46 \pm 0,69$), kasz i ryżu ($X_{sr} = 1,75 \pm 0,80$) było na niskim poziomie (aż 64,3% jadło ryby rzadziej niż raz/tydzień). Tylko co czwarta badana jadła kasze i ryż kilka razy w tygodniu, a około połowa rzadziej niż raz w tygodniu. Zaobserwowano wyższą częstość spożycia owoców ($X_{sr} = 3,43 \pm 0,57$) niż warzyw ($X_{sr} = 3,14 \pm 0,59$). Jedynie 25% dziewcząt jadło warzywa codziennie lub kilka razy dziennie. Odnotowano natomiast zadowalająco niskie spożycie żywności typu *fast food* ($X_{sr} = 1,07 \pm 0,38$) i lodów ($X_{sr} = 2,61 \pm 0,88$). Aż 96,4% dziewcząt spożywało żywność *fast food* rzadziej niż raz w tygodniu, ale po chipsy sięgało już więcej dziewcząt. Były również takie sportsmenki, które kilka razy w tygodniu jadły chipsy. Spożycie mleka (ważne ze względu na wapń niezbędny do budowy kośćca w czasie największego wzrostu dzieci) było na tym samym poziomie co warzyw ($X_{sr} = 3,14 \pm 0,59$). Około połowa badanych (46,4%) piła mleko codziennie lub kilka razy dziennie. Z analizy wyników nasuwa się wniosek, że konieczne i niezbędne jest zwiększenie udziału spożycia ryb, warzyw, kaszy i ryżu.

Tabela 2. Częstość spożycia wybranych produktów [%]

Table 2. The frequency intake of select food products and cuisine [%]

Jak często jadasz?	Rzadziej niż raz w tygodniu [%]	Raz w tygodniu [%]	Kilka razy w tygodniu [%]	Codziennie lub kilka razy dziennie [%]	Średnia $X_{sr} \pm SD$
Warzywa	–	10,7	64,3	25,0	3,14 \pm 0,59
Owoce	–	3,6	50,0	46,4	3,43 \pm 0,57
Mleko	10,7	10,7	32,1	46,4	3,14 \pm 1,01
Chipsy	75,0	14,3	10,7	–	1,36 \pm 0,68
Ryby	64,3	25,0	10,7	–	1,46 \pm 0,69
Lody	3,6	10,7	–	–	2,61 \pm 0,88
Pieczywo razowe	10,7	35,7	42,9	10,7	2,54 \pm 0,84
Kasze, ryż	46,4	32,1	21,4	–	1,75 \pm 0,80
Żywność typu <i>fast food</i>	96,4	3,6	–	–	1,07 \pm 0,38

SD – odchylenie standardowe.

Częstość spożycia: „codziennie lub kilka razy dziennie” – 4, „raz w tygodniu” – 3, „kilka razy w tygodniu” – 2, „rzadziej niż raz w tygodniu” – 1.

Wojtyła i współpracownicy [18] w roku szkolnym 2006/2007 również zaobserwowali w diecie gimnazjalistów zbyt małe spożycie ryb: ponad połowa

(55,9%) respondentów spożywała je „rzadziej niż raz w tygodniu”, a 15,4% „rzadziej niż raz w miesiącu/wcale”. Niestety w tym porównaniu gorzej wypadły sportsmenki. Badania Wołowskiego i współpracowników [20] wykazały, że nastolatki (szkół niesportowych) w swojej diecie codziennie uwzględniały spożycie owoców (94,8%), warzyw (87,0%), mleka i przetworów (92,2%).

W tabeli 3 zestawiono odpowiedzi dziewcząt na 9 stwierdzeń opisujących postrzeganie własnej sylwetki. Na pierwszych miejscach znalazły się poglądy: „nadmiernie wychudzona sylwetka jest nieestetyczna” i „nadwaga świadczy o braku troski o swój wygląd” (po 53,6% odpowiedzi pozytywnych). Respondentki świadome są faktu, że ludzie podążają za modą w stosowaniu diet (50,0% pozytywnych odpowiedzi), a potwierdzają to zjawisko dane zawarte w literaturze przedmiotu [5, 6, 14, 15, 23]. Na ostatnim miejscu znalazło się stwierdzenie: „osoby tęgie mają mniej przyjaciół” (3,6% odpowiedzi pozytywnych przy 78,6% negatywnych). Postawy 13-letnich dziewcząt uprawiających sport zapewne ulegną zmianie w czasie – niewątpliwie postrzegają one kwestię sylwetki otyłej czy nadmiernie wychudzonej przez pryzmat uprawianego sportu. W przeprowadzonym badaniu wykazały się negatywną postawą wobec swojej sylwetki, co nie jest szczególnym zaskoczeniem ze względu na sprzyjające środowisko. Czas, który spędzają w towarzystwie swoim i trenerów, nie jest bez znaczenia dla ich postaw.

Tabela 3. Postawy uczennic wobec własnej sylwetki [%]

Table 3. Students' attitudes towards body shape [%]

Stwierdzenia	Całkowicie się nie zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Nie mam zdania	Raczej się zgadzam	Całkowicie się zgadzam	Ranga wg postawy pozytywnej
Szczupła sylwetka świadczy o dobrym zdrowiu	3,6	57,1	7,1	25,0	7,1	5
Szczupła sylwetka gwarantuje powodzenie w życiu (N)	10,7	28,6	25,0	10,7	25,0	4
Otyła sylwetka jest nieestetyczna, ale nie jest szkodliwa dla zdrowia (N)	25,0	35,7	21,4	17,9	0,0	6
Osoby tęgie mają mniej przyjaciół (N)	46,4	32,1	17,9	0,0	3,6	8
Nadmiernie wychudzona sylwetka jest nieestetyczna	28,6	7,1	10,7	14,3	39,3	1
Bardzo szczupła sylwetka świadczy o niedożywieniu (N)	28,6	32,1	25,0	7,1	7,1	7
Otyłość jest przyczyną wielu chorób	3,6	14,3	35,7	28,6	17,9	3
Nadwaga świadczy o braku troski o swój wygląd (N)	3,6	25,0	17,9	42,9	10,7	1
Ludzie podążają za modą w stosowaniu diet	3,6	7,1	39,3	21,4	28,6	2

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Badane uczennice szkoły sportowej niewątpliwie wykazały się znajomością zasad prawidłowego żywienia, ale nie w pełni stosowały je w praktyce. Zaobserwowano zbyt małe spożycie ryb, warzyw, soków warzywnych, a zatem należałoby spowodować zwiększenie ich spożycia. Niepokojący jest brak regularności spożywania posiłków w ciągu dnia, a trudno ją zachować, ponieważ czas przebywania w szkole to czasami 9 i więcej godzin (w przypadku gimnastyczek). Dostęp do automatów ze słodyczami umożliwiał spożywanie wysokoenergetycznych przekąsek (52% respondentek czyniło to rzadko). Uczennice były pod stałym nadzorem nauczycieli i trenerów, więc tym bardziej trudno było im korzystać z „dobrodziejstw automatów”. Działająca stołówka była ogromnym plusem, gdyż pozwalała na spożywanie obiadów – ciepłego posiłku w ciągu dnia poza domem. Niepokojąca była negatywna postawa wobec własnej sylwetki, co może w przyszłości prowadzić do zaburzeń odżywiania, jak również postrzeganie zdrowej diety jako diety o obniżonej liczbie kalorii (50% ankietowanych). W przyszłości może to prowadzić do wzrostu już odnotowanego zjawiska stosowania diet odchudzających, głównie przez obniżenie kaloryczności posiłków. Dlatego też grupę tę należy monitorować w celu kształtowania odpowiedniej świadomości żywieniowej, co powinno się przełożyć na jej właściwe postawy i zachowania żywieniowe, a w szczególności wpłynąć na wyniki sportowe.

LITERATURA

1. Bonci L., *Sports nutrition for young athletes*, Pediatric Annals, 2010, no. 39(5), p. 300–305.
2. Cieślik E., Filipiak-Florkiewicz A., Topolska K., *Częstotliwość spożycia wybranych grup produktów spożywczych oraz stan odżywienia młodzieży gimnazjalnej*, Żyw. Czł. Metab., 2007, t. XXXIV, nr 3/4, s. 846–851.
3. Cole T.J., *The LMS method for constructing normalized growth standards*, Eur. J. Clin. Nutr., 1990, no. 44, p. 45–60
4. Jeżewska-Zychowicz M., *Występowanie zwyczaju pojadania między posiłkami wśród młodzieży w wieku 13–15 lat*, Acta Sci. Pol. Technol. Aliment, 2004, iss. 3(1), p. 167–174.
5. Kędra E., Pietras J., *Zaburzenia odżywiania – znak naszych czasów*, Probl. Hig. Epidemiol., 2011, nr 92(3), s. 530–534.
6. Kolarzyk E., Janik A., Kwiatkowski J., Potocki A., *Stosowanie diet odchudzających przez krakowską młodzież ze szkół ponadpodstawowych, z uwzględnieniem wieku i płci*, Probl. Hig. Epidemiol., 2010, nr 91(3), s. 409–413.
7. Kołhajtis-Dołowy A., Pietruszka B., Waszczeniuk-Uliczka M., Chmara-Pawińska R., *Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej Warszawy*, Żyw. Człow. Metab., 2003, t. 30, nr 1/2, s. 182–192.
8. Mizera K., Pilis W., *Znaczenie żywienia w sportach siłowych w różnych fazach ontogenezy człowieka*, Medicina Sportiva Practica, 2008, t. 9, nr 4, s. 73–84.
9. Petrie H.J., Stover E. A., Horswill C.A., *Nutritional concerns for the child and adolescent competitor*, Nutrition, 2004, no. 20(7–8), p. 620–631.

10. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2008.
11. *Psychologia zachowań konsumenckich*, red. A. Falkowski, T. Tyszka, GWP, Gdańsk 2009.
12. Purcell L.K., *Sport nutrition for young athletes*, Canadian Paediatric Society Paediatric Sports and Exercise Medicine Section, Paediatrics Child Health, 2013, no. 18(4), p. 1–3.
13. Roininen K., Tuorila H., *Helath and taste attitudes in the prediction of use frequency and choice between lesshealthy and more healthy snacks*, Food Qual Pref, 1999, no. 10, p. 357–365.
14. Seidler T., Sobczak A., *Suplementy diety w żywieniu uczniów szkoły mistrzostwa sportowego*. Roczn. Państw. Zakł. Hig., 2012, t. 63, nr 2, s. 193–198.
15. Szczepańska B., Malczewska-Lenczewska J., Gajewski J., *Zwyczaje żywieniowe młodzieży gimnazjalnej z warszawskiej szkoły mistrzostwa sportowego*, Żyw. Czł. Metab., 2007, t. XXXIV, nr 1/2, s. 578–586.
16. Tomaszewska I., Babicz-Zielińska E., Tomaszewski D., *Odmienne postrzeganie własnych sylwetek przez młodzież a ryzyko zaburzeń w odżywianiu*, Probl. Hig. Epidemiol., 2012, nr 93(4), s. 2–6.
17. Timlin M., Pereira M., Story M., Neumark-Sztainer D., *Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents*, Project EAT (Eating Among Teens), Pediatrics 2008, no. 121, p. 638–645.
18. Wojtyła A., Biliński P., Bojar I., *Zachowania zdrowotne nastolatków w Polsce w opinii młodzieży i ich rodziców*, Probl. Hig. Epidemiol., 2011, nr 92(2), s. 327–334.
19. Wojtyła A., Biliński P., *Odżywianie a zdrowie młodzieży*, Program edukacyjny „Trzymaj Formę”, Warszawa 2010.
20. Wołowski T., Jankowska M., *Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. Część I. Zachowania młodzieży związane z odżywianiem*, Probl. Hig. Epidemiol., 2007, nr 88(1), s. 64–68.
21. Woynarowska B., Mazur J., *Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce. Wyniki badań HBSC 2002*, Zdrowie Publiczne, 2004, nr 114(2), s. 159–167.
22. Zabrocki R., Kaczyński R., *Ocena zachowań żywieniowych młodzieży uprawiającej sporty wysiłkowe na przykładzie pływania*, Bromat. Chem. Toksykol., 2012, t. XLV, nr 3, s. 729–732.
23. Zimna-Walendziak E., Kolmaga A., Tafalska E., *Styl życia – aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe dzieci kończących szkołę podstawową*, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2009, nr 4(65), s. 195–203.
24. *Żywność człowieka zdrowego i chorego*, red. J. Hasik, J. Gawęcki, PWN, Warszawa 2005.
25. *Żywność w sporcie. Kompletny przewodnik*, red. A. Bean, Zysk i S-ka, Poznań 2008.

ANALYSIS OF SELECTED NUTRITION BEHAVIORS AND ATTITUDES OF SPORT MASTERY SCHOOL STUDENTS. PRELIMINARY STUDY

Summary

The aim of study was to analyze selected nutrition behaviors and attitudes of young athletes from Sport Mastery School. It was found that: 61% girls ate regularly 1 breakfast, 20% lunch, 80% dinner and about 60% supper. Most often overlooked meal was tea. Observed too small intake of fish, groats, rice, whole grain bread, vegetable. Positive behavior was low intake of fast-food and crisps. Half of the respondents assessed their nutrition knowledge on good level. Girls with body weight 53 kg and below decided place nutrition's knowledge on the level of good and very good. Rarely ate snack 52,0% girls and about 40% never. The girls showed negative attitude towards their own shape.

Key words: *belief, eating attitude, artistic gymnastics, sport school*