

## ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE PRACOWNIKÓW RESTAURACJI SIECI McDONALD'S

Ewa Michota-Katulaska<sup>✉</sup>, Magdalena Zegan, Mariola Grzebuła

Warszawski Uniwersytet Medyczny

**Abstrakt.** Ilość i jakość spożywanych produktów ma bezpośredni wpływ na zdrowie człowieka. Obecnie obserwuje się znaczny wzrost częstotliwości spożycia żywności typu fast food. Celem pracy była ocena sposobu żywienia wybranej grupy pracowników restauracji szybkiej obsługi, którzy na co dzień mają ułatwiony dostęp do żywności fast food. Badanie przeprowadzono na przełomie 2014 i 2015 roku wśród celowo dobranych 270 pracowników restauracji sieci McDonald's w Warszawie. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz. Do opracowania wyników wykorzystano program Statistica, obliczono współczynnik korelacji, przyjmując poziom istotności  $p < 0,05$ . Z przeprowadzonego badania wynika, że pracownicy popełniali wiele błędów żywieniowych, w tym mieli za długie przerwy między posiłkami oraz często spożywali produkty fast food. Dodatkowo zaobserwowano, że dłuższy staż pracy miał wpływ na preferencje żywieniowe – osoby te charakteryzowały się częstszym spożyciem produktów zakupionych w McDonald's. Stwierdzono, że miejsce pracy było czynnikiem determinującym wybory żywieniowe. Badani, którzy posiadali dłuższy staż pracy w McDonald's, deklarowali częstsze spożycie produktów zakupionych podczas pracy i korzystali z usług restauracji McDonald's. Mimo że blisko połowa ankietowanych była świadoma negatywnych skutków zdrowotnych spożywania produktów fast food, nie ograniczała ich konsumpcji. Istotna wydaje się edukacja badanej grupy dotycząca prawidłowego żywienia.

**Słowa kluczowe:** zachowania żywieniowe, fast food, pracownicy sieci McDonald's

### WPROWADZENIE

Zachowania żywieniowe należące do kategorii zachowań zdrowotnych i konsumpcyjnych dotyczą głównie sfery wyborów żywności, całej organizacji zdobywania produktów żywnościowych, a następnie ich przechowywania, przygotowania do spożycia i częstości spożywania (Jeżewska-Zychowicz, 2007). Żywnienie jest jednym z podstawowych warunków życia człowieka (Gawęcki, 2012). Sposób, w jaki człowiek się odżywia, może bezpośrednio wpływać na jego rozwój, sprawność fizyczną i zdrowie. Racjonalnie skomponowane posiłki mogą wspomagać profilaktykę chorób cywilizacyjnych, podczas gdy ich nieodpowiednio dobrane zamienniki przyczyniają się do powstawania licznych schorzeń (takich jak: nadwaga i otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia) (Ogden, 2011). Tak więc niezwykle ważne jest, aby na co dzień dostarczać organizmowi odpowiednią ilość energii i składników odżywczych, unikając komponentów mogących spowodować niebezpieczne skutki zdrowotne. Obecnie obserwuje się stały wzrost spożywania żywności wysoko przetworzonej typu fast food (CBOS, 2014). Do grupy osób szczególnie narażonych na nieprawidłowe zachowania żywieniowe należy zaliczyć pracowników restauracji szybkiej obsługi. Po pierwsze, ze względu na pracę w systemie wielozmianowym, która ma istotny wpływ na ich sprawność fizyczną oraz psychiczną. Po drugie – ułatwiony dostęp do żywności typu fast food może powodować zmiany dotychczasowych nawyków

<sup>✉</sup> dr Ewa Michota-Katulaska, Zakład Żywienia Człowieka, Warszawski Uniwersytet Medyczny, ul. Ciołka 27, 01-445 Warszawa, Poland, e-mail: ewakatulaska@go2.pl

żywieniowych i spowodować uzależnienie od tego typu produktów (Kessler, 2009).

Panująca moda na spożywanie posiłków w placówkach typu fast food dotyczy zwłaszcza restauracji McDonald's (Levytska, 2011). McDonald's jest największą na świecie siecią restauracji szybkiej obsługi. Istnieje ponad 35 tysięcy lokali w ponad 100 krajach i łącznie pracuje w nich ponad 1,5 miliona pracowników, którzy codziennie obsługują 70 milionów gości (Pietrak i Rembiałkowska, 2012). W Polsce funkcjonuje więcej niż 350 restauracji McDonald's w ponad 100 miastach, zatrudniających ponad 17 tysięcy pracowników (McDonald's, 2015).

## CHARAKTERYSTYKA WARTOŚCI ODŻYWCZEJ PRODUKTÓW FAST FOOD

Żywność typu fast food (z ang. szybka żywność) to rodzaj zazwyczaj taniego pożywienia, które jest w bardzo krótkim czasie przygotowywane i może być podawane na ciepło. Do tej grupy żywności zaliczane są m.in. frytki, hamburgery, hot dogi, kebaby, pizza i różnego rodzaju zapiekanki. Produkty te charakteryzują się wysoką wartością energetyczną, a także znaczną zawartością tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych oraz soli kuchennej (Mojska, 2007). Dzielne zalecane spożycie sodu określono na 1,5 g (w przeliczeniu na chlorek sodu: 3,8 g); przyjęto również maksymalny poziom, który nie powoduje niepożądanych efektów i jest to 2,5 g sodu (Szybiński i in., 2010). Porcja wybranych produktów z restauracji McDonald's w zależności od rodzaju zawiera od 0,5 do 3,6 g soli i realizuje tym samym od 9% do 61% maksymalnego dziennego spożycia soli rekomendowanego przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). W paczce frytek ziemniaczanych na zawartość soli wpływ ma, oprócz wielkości porcji, dosalanie frytek po usmażeniu (Michalak-Majewska i in., 2013; Mojska i Świdorska, 2011; 2012).

Według WHO należy ograniczyć ilość tłuszczu w codziennej diecie tak, aby zawierała ona nie więcej niż 1% kwasów tłuszczowych trans pochodzących z tłuszczów nasyconych. Porcja wybranych produktów z restauracji McDonald's, w zależności od rodzaju, zawiera 8,8–50 g tłuszczu i realizuje 13–72% maksymalnego dziennego spożycia tłuszczu rekomendowanego przez WHO. W Instytucie Żywności i Żywienia przebadano 58 pobranych losowo na terenie całego kraju próbek produktów typu fast food: 15 hamburgerów,

17 frytek ziemniaczanych smażonych, 13 pizz i 13 kebabów. Najwyższą zawartość izomerów trans kwasów tłuszczowych zaobserwowano we frytkach, w ilości 1,19–37,58%. Były to frytki pochodzące z restauracji tzw. sieciowych. W pozostałych oznaczonych próbkach zawartość izomerów trans kwasów tłuszczowych była znacznie niższa i wynosiła – w próbkach pizzy przeciętnie: 1,32%, w hamburgerach: 0,46%, a w kebabie: 0,0% (Mojska, 2007). W 2002 roku restauracja McDonald's ogłosiła, że zmieni skład swojego tłuszczu smaźalniczego. Przeprowadzono badania tłuszczów z frytek tej firmy w USA i Holandii, które wykazały znaczne różnice w zawartościach nasyconych kwasów tłuszczowych zależnie od kraju (Rutkowska i Żbikowska, 2009). Frytki z McDonald's w Holandii zawierały mniej niż 4% nasyconych kwasów tłuszczowych i 24% izomerów trans kwasów tłuszczowych, a we frytkach z USA udział obu grup kwasów wynosił około 21% (Katan, 2006).

Żywność typu fast food może zawierać duże ilości szkodliwych związków chemicznych (Mojska, 2007). Akrylamid tworzy się w produktach wysokoskrobiowych podczas procesu termicznego przebiegającego w temperaturze powyżej 120°C. Związek ten został sklasyfikowany przez toksykologów jako m.in.: neurotoksyczny i rakotwórczy dla człowieka (Wyka, 2012). W badaniu Mojskiej i in. (2011) najwyższą średnią zawartość akryloamidu stwierdzono w grupie ziemniaczanych frytek smażonych, przygotowanych w laboratorium z mrożonych półproduktów (576 µg/kg), a także frytek gotowych do spożycia, pobranych z barów i restauracji (402 µg/kg). W pojedynczych próbkach ww. produktów oznaczana zawartość badanego związku wynosiła ponad 1000 µg/kg (chipsy ziemniaczane) i ponad 2000 µg/kg (frytki przygotowane z mrożonych półproduktów). Z uwagi na potencjalnie niekorzystne działanie akryloamidu Komisja Unii Europejskiej wydała zalecenia dotyczące monitorowania poziomów akryloamidu w żywności (Zalecenie..., 2013).

## CEL PRACY

Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych osób pracujących w restauracji sieci McDonald's, które na co dzień mają ułatwiony dostęp do żywności fast food. Celem szczegółowym było określenie wpływu stażu pracy na częstość spożywania posiłków kupowanych w McDonald's w czasie pracy.

## MATERIAŁ I METODYKA BADANIA

Badanie przeprowadzono na przełomie 2014 i 2015 roku w restauracjach McDonald's w Warszawie. Pierwotnie objęto nim 300 pracowników, po weryfikacji poprawności wypełnionych kwestionariuszy do dalszego badania zakwalifikowano 270 respondentów. Dobór badanej grupy miał charakter celowy. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety zawierający 28 pytań, w tym pytania zamknięte, otwarte oraz metryczkę. Pytania w kwestionariuszu dotyczyły wybranych elementów zachowań żywieniowych osób pracujących w restauracji McDonald's. Pytania, w których istniała możliwość udzielenia więcej niż jednej odpowiedzi, zaprezentowano jako odsetek wskazań. W opracowaniu wyników posłużono się programem Microsoft Office Excel 2010 oraz programem Statistica. Do analizy statystycznej wyników wykorzystano współczynnik korelacji rang Spearmana, przyjmując poziom istotności  $p < 0,05$ .

## OPIS PRÓBY BADAWCZEJ

W badaniu wzięło udział 270 pracowników restauracji McDonald's: 156 kobiet (58%) oraz 114 mężczyzn (42%). Średnia wieku respondentów wynosiła 23 lata ( $\pm 2,7$  SD). Najmłodsza osoba z grupy badanej miała 18 lat, a najstarsza 30 lat. Biorąc pod uwagę zajmowane stanowisko w pracy, największy odsetek stanowili pracownicy szeregowi (55%), a najmniejszy osoby pracujące na stanowisku kierowniczym (21%), w tym najmniej liczną grupą ze względu na staż pracy były osoby, które pracowały od kilku dni (4%), a największą pracujący ponad dwa lata (44%). Większość respondentów (68%) miała prawidłową masę ciała, natomiast nadmiar masy ciała stwierdzono u 25% ankietowanych. Najwyższy BMI wynosił 36 kg/m<sup>2</sup>, a najniższy – 16,8 kg/m<sup>2</sup>. Szczegółową charakterystykę grupy respondentów zamieszczono w tabeli 1.

## WYNIKI I DYSKUSJA

### Wybrane zachowania żywieniowe respondentów

Ponad połowa (58% badanych) spożywała od 3 do 4 posiłków, 30%: 1–2, a 10%: 5 posiłków. Więcej niż 5 posiłków dziennie konsumowało 5 osób (2%). Zgodnie z populacyjnymi wynikami badania CBOS (2014)

zdecydowana większość dorosłych konsumuje minimum trzy posiłki w ciągu dnia (82%), w tym 90% codziennie spożywa obiad, a 79% śniadanie. Również w badaniu Romanowskiej-Tołłoczko (2011) badani wskazywali przede wszystkim na spożycie 3 posiłków dziennie. Wśród ankietowanych 74% zadeklarowało, że spożywa przekąski między posiłkami, a pozostała część grupy – 26% odpowiedziało, że tego nie czyni. Spośród osób pojadających największy odsetek stanowiły osoby konsumujące przekąski słodkie (34%), następnie owoce (28%) i słone przekąski (17%), kanapki (13%), bakalie (4%), a najmniejszy odsetek – jogurty (2%) i warzywa (2%). W badaniu Wajszczyk i in. (2008) udział pojadających między posiłkami młodych mężczyzn w badanej grupie wynosił 69%, a młodych kobiet 63%. Produktami najczęściej wybieranymi były napoje, słodkie, owoce, kanapki i lody.

Najwięcej osób (49% badanych) odpowiedziało, że długość przerw między ich posiłkami jest zróżnicowana i że zależy od liczby godzin pracy. Z kolei 39% ankietowanych wskazało, że wynoszą one 3–4 godzin. Przerwy trwające dłużej niż 5 godzin zaznaczyło 4% ankietowanych.

Blisko 1/3 (31%) respondentów wypijała dziennie 1,5 l, a niemal 1/4 (24%) – 2 l. Po 20% badanych zadeklarowało spożywanie płynów w ilości odpowiednio: 1 l i powyżej 2 l. Natomiast 5% wypijało jedynie 0,5 l dziennie. Woda niegazowana/gazowana była najczęściej wybieranym napojem przez 39% respondentów; herbatę, jak również słodzone napoje gazowane wskazywało odpowiednio po 31% badanych. Po soki sięgało 20% respondentów, po kawę 9%. Osoby, które stwierdziły, że piją inne napoje (1%), wymieniały syrop owocowy rozcieńczany wodą.

### Zachowania żywieniowe w aspekcie korzystania z usług sieci McDonald's

Większość respondentów (72%) zadeklarowała, że zawsze spożywa posiłek w pracy, przy czym tylko 36% codziennie przynosiło jedzenie z domu. Wśród ankietowanych łącznie blisko 70% odpowiedziało, że rzadko lub czasami zastępuje posiłki przyrządzone w domu kupowanymi w pracy. W badaniu Wyki i in. (2012) sporadyczne zastępowanie głównych posiłków produktami typu fast food zadeklarowała ponad połowa respondentów.

Zgodnie z wynikami badania CBOS (2014) w latach 2010–2014 popularność restauracji i barów szybkiej

**Tabela 1.** Charakterystyka badanej grupy  
**Table 1.** Characteristics of the surveyed group

Cecha – Characteristic	Grupa – Group	N	(%)
Płeć – Gender	Kobieta – Female	156	58
	Mężczyzna – Male	114	42
Wiek – Age	18–25	230	85
	25–30	40	15
Wykształcenie Completed education	Podstawowe – Primary school	3	1
	Gimnazjalne – Middle school	11	4
	Średnie – High school	175	65
	Wyższe zawodowe I stopnia (licencjat/inżynier) Undergraduate degree (BA/BS)	62	23
	Wyższe zawodowe II stopnia (magister) Graduate degree (MA/MS)	19	7
BMI	<18,5	19	7
	18,5–24,9	184	68
	25–40	67	25
Stanowisko – Position	Pracownik restauracji – Restaurant employee	148	55
	Instruktor – Instructor	65	24
	Stanowisko kierownicze (swing manager, manager personalny, asystent kierownika, kierownik restauracji) Managing position (Swing Manager, Personal Manager, Assistant Manager, Restaurant Manager)	57	21
Staż pracy Length of service	Kilka dni – Several days	16	4
	Kilka tygodni – Several weeks	11	6
	Kilka miesięcy – Several months	67	25
	1 rok do 2 lat – 1–2 years	57	21
	>2 lat – >2 years	119	44

obsługi wzrosła z 25% do 34%. Niemniej korzystanie z tego typu usług nadal dotyczy mniejszości i przeważnie nie jest częstsze niż raz w miesiącu. Natomiast w badaniu własnym z usług McDonald's najwięcej osób, bo aż 32% korzystało kilka razy w miesiącu, nieco mniej (30%) – codziennie, a 18% – kilka razy w tygodniu, natomiast 17% badanych zawsze, gdy pracowało. Zależność między stażem pracy a kupowaniem produktów w McDonald's była istotna ( $p < 0,05$ ): im badani dłużej pracowali w McDonald's, tym częściej kupowali w pracy żywność. Staż pracy okazał się istotny również

dla korzystania z usług restauracji McDonald's w ogóle. Im dłużej badani pracowali, tym częściej korzystali z usług tej restauracji (również w czasie wolnym od pracy) ( $p < 0,05$ ). Z badania Batyk (2012) wynika, że z produktów typu fast food codziennie korzystało aż 56% badanych, kilka razy dziennie – 8%. Natomiast w badaniu Bronieckiej i Wyki (2012) danie typu fast food jako główny posiłek wybierało 50% młodych konsumentów. Najczęściej wskazywanym powodem, dla którego respondenci spożywali produkty z McDonald's, był fakt zapominania o zabieraniu jedzenia z domu

(53% wskazań), drugim powodem był atrakcyjny w subiektywnym odczuciu smak produktów (49% odpowiedzi). Badani spożywali produkty fast food również ze względu na ich niską cenę i łatwą dostępność (28% wskazań respondentów). Wybierając odpowiedź „inne”, ankietowani podali, że głównym powodem był: brak czasu na przygotowywanie posiłków w domu (4%). Zaobserwowano ponadto, że osoby pełniące stanowiska kierownicze jako przyczynę wskazywały, że są to posiłki bezpłatne (4%). Według badania przeprowadzonego przez Połom i Sińską (2003) dla większości

respondentów restauracja McDonald's była miejscem spotkań towarzyskich, a kryteriami wyboru tego lokalu były przede wszystkim: promocje, szybkość obsługi i ceny oferowanych produktów. Istotne znaczenie dla konsumentów miały ponadto: godziny otwarcia, dogodna lokalizacja, uprzejmość obsługi oraz smak oferowanych potraw.

Zdecydowana większość (82%) grupy badanej odpowiedziała, że postrzega produkty z McDonald's jako smaczne, a tylko 5% uważała je za niesmaczne (tab. 2). Z kolei w badaniu Połom i Sińskiej (2003)

**Tabela 2.** Wybrane zachowania wobec żywności typu fast food pracowników restauracji McDonald's  
**Table 2.** Selected habits of McDonald's restaurant employees relating to fast food

Spożywanie posiłków w pracy – Eating meals at work					
Zawsze – Always	Często – Often	Czasami – Sometimes	Rzadko – Seldom	Nigdy – Never	
72%	10%	8%	7%	3%	
Deklaracja zabierania posiłku z domu do pracy – Reported taking meals home from work					
Zawsze – Always	Często – Often	Czasami – Sometimes	Rzadko – Seldom	Nigdy – Never	
36%	0%	53%	0%	11%	
Zastępowanie posiłków przyrządzanych w domu kupowanymi w McDonald's Replacing home-cooked meals with McDonald's-bought ones					
Zawsze – Always	Często – Often	Czasami – Sometimes	Rzadko – Seldom	Nigdy – Never	
3%	0%	30%	39%	28%	
Częstotliwość korzystania z usług McDonald's – Frequency of McDonald's service use					
Codziennie Daily	Zawsze, gdy jestem w pracy Always when I'm at work	Kilka razy w tygodniu Several times a week	Kilka razy w miesiącu Several times a month	Rzadziej niż kilka razy w miesiącu Less than several times a month	
30%	17%	18%	32%	3%	
Przyczyny korzystania z usług McDonald's (odsetek wskazań) – Reasons for using McDonald's (percentage of responses)					
Brak posiłku przyniesionego z domu Failing to bring a meal from home	Preferowany smak posiłków z McDonald's Preferring the taste of McDonald's food	Niska cena i dostępność produktów Low price and easy obtainability	Przyzwyczajenie Habituation	Odczuwany głód Feeling hungry	Inne Other
58%	49%	28%	25%	18%	6%
Postrzeganie produktów z McDonald's – Perception of McDonald's food					
Smaczne Tasty	Ani smaczne, ani niesmaczne Neither tasty nor unpalatable		Niesmaczne Unpalatable		
82%	13%		5%		

**Tabela 2. cd. – Table 2. cont.**

Świadomość respondentów odnośnie do długofalowych skutków nadmiernego spożywania żywności typu fast food Consumers' awareness of the long-term effects of excessive fast food consumption		
Może prowadzić do nadwagi i otyłości Can lead to overweight and obesity	Może powodować wiele chorób cywilizacyjnych Can cause a number of diseases of affluence	Może przyczyniać się do występowania niedoborów witamin/składników mineralnych Can contribute to vitamin and mineral deficiencies
47%	45%	8%
Subiektywna ocena swojego sposobu żywienia – Subjective assessment of own diet		
Zdrowy – Healthy	Trudno powiedzieć – Hard to say	Niezdrowy – Unhealthy
47%	13%	40%

niewiele mniejszy odsetek ankietowanych (64%) ocenił produkty McDonald's jako raczej smaczne. W badaniu własnym spośród produktów z McDonald's respondenci wybierali kanapki z mięsem i sięgali po nie głównie kilka razy w tygodniu lub codziennie (odpowiednio: 55% i 19% badanych); popularnością nie cieszyły się natomiast kanapki z rybą. Podobnie rzadko badani pracownicy spożywali sałatki (odpowiednio: nigdy – 30% i kilka razy w miesiącu – 28%). Ankietowani

chętnie wybierali natomiast kawałki kurczaka i frytki (codziennie odpowiednio: 35% i 40%; kilka razy w tygodniu odpowiednio: 28% i 32%). Najrzadziej przez badanych wybierane były desery, 67% wskazało bowiem, że spożywa je kilka razy w miesiącu lub nigdy (tab. 3). Podobne wyniki dotyczące częstotliwości spożycia i wyboru rodzaju żywności typu fast food uzyskali w swoim badaniu Wyka i in. (2012).

**Tabela 3.** Częstotliwość spożywania wybranych produktów z oferty sieci McDonald's (n = 97)  
**Table 3.** Frequency of selected McDonald's food consumption (n = 97)

Typy dań – Types of dishes	Codziennie Daily	Kilka razy w tygodniu Several times a week	Kilka razy w miesiącu Several times a month	Nigdy Never
Kanapki z mięsem (kanapka McWrap z kurczakiem; z wołowiną; śniadaniowa z wieprzowiną i jajkiem) Meat sandwiches (McWrap with chicken; with beef; breakfast sandwich with pork and egg)	30	55	5	6
Filet-o-fish	12	20	25	40
Sałatka z kurczakiem, sałatka mała warzywna Chicken salad, small vegetable salad	24	28	15	30
Kawałki kurczaków (Wings, McNuggets, Chicken strips) Chicken pieces (Wings, McNuggets, Chicken strips)	35	28	14	20
Frytki – Fries	40	32	20	5
Desery (lody, shake, ciastka) Desserts (ice-cream, milkshakes, pies)	3	27	40	27

Przekonanie o zdrowym odżywianiu jest dość powszechne wśród Polaków. Zgodnie z wynikami CBOS (2014) ponad 80% ocenia, że ich codzienna dieta jest zdrowa. Załedwie co 6 ankietowany stwierdzał, że jego sposób żywienia jest niezdrowy. Prawie połowa (46%) osób biorących udział w badaniu własnym na pytanie o subiektywną ocenę swojego sposobu odżywiania udzieliła odpowiedzi „raczej zdrowy”. Jako bardzo zdrowy ocenił go 1% osób, a jako raczej niezdrowy – 35% badanych. Respondenci proszeni o wskazanie, jakie są ich zdaniem najważniejsze skutki zdrowotne wynikające z częstego spożywania żywności typu fast food, odpowiadali przede wszystkim, że takie zachowanie może prowadzić do wystąpienia nadwagi lub otyłości (47% respondentów) lub wielu innych chorób cywilizacyjnych (45% ankietowanych), a nieznaczny odsetek badanych (8%) wskazał na możliwość wystąpienia niedoboru wielu witamin i składników mineralnych (tab. 2).

## PODSUMOWANIE

Badania własne potwierdziły istniejące poglądy co do relatywnie częstego spożywania żywności typu fast food przez osoby zatrudnione w tego typu restauracjach. Zaobserwowano, że dominujący udział wśród respondentów miały osoby, których zachowania żywieniowe można ocenić jako nieprawidłowe – mimo regularnego spożycia posiłków w ciągu dnia typowe było deklarowanie sięgania po przekąski (głównie słodkie). Wprawdzie znaczny odsetek ankietowanych to osoby, które wskazywały, że spożywają posiłek w pracy – McDonald's, jednak tylko ponad 1/3 z nich przynosiła go zawsze z domu. Uzyskane wyniki badań mogą sugerować, że miejsce pracy jest czynnikiem determinującym wybory żywieniowe. Badani o dłuższym stażu pracy w McDonald's deklarowali częstsze spożycie produktów zakupionych podczas pracy i korzystali z usług restauracji McDonald's poza pracą. Blisko połowa ankietowanych była świadoma negatywnych skutków zdrowotnych spożywania produktów fast food, co jednak nie wpływało na ograniczenie ich spożycia. Konieczna wydaje się zatem edukacja badanej grupy w zakresie zasad racjonalnego żywienia.

## LITERATURA

Batyk, M. (2012). Zwyczaje żywieniowe wśród młodzieży. *J. Health. Sci.*, (2)5, 7–13.

- Broniecka, A., Wyka, J. (2012). Wybrane elementy stylu życia wpływające na stan zdrowia młodzieży. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 45(2), 196–205.
- CBOS (2014). Zachowania żywieniowe Polaków (s. 1–22). Warszawa: CBOS.
- Gawęcki, J. (2012). Człowiek i jego pokarm. W: J. Gawęcki (red.), *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu* (s. 13–15). Warszawa: Wyd. Nauk. PWN.
- Jeżewska-Zychowicz, M. (2007). Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania (s. 10–13, 22–33, 52–59, 81–92). Warszawa: Wyd. SGGW.
- Katan, M. B. (2006). Regulation of trans fats: The gap, the Polder, and McDonald's French fries. *Atheroscler. Suppl.*, 7(2), 63–66.
- Kessler, D. (2009). Why We Overeat? *Nutr. Action Health.*, 7–8, 3–6.
- Levytska, G. (2011). Usługi gastronomiczne – znaczenie i tendencje rozwoju (s. 82–88). Warszawa: Wyd. SGGW.
- McDonald's (2015). Kim jesteśmy. Pobrano 4 listopada 2015 z: <http://mcdonalds.pl/o-mcdonalds/kim-jestesmy/>.
- Michalak-Majewska, M., Gustaw, W., Sławińska, A., Radzki, W. (2013). Spożycie chlorku sodu a współczesne zalecenia żywieniowe. *Przem. Spoż.*, 7(67), 34–37.
- Mojska, H., Gielecińska, I., Świdorska, K. (2011). Zawartość akrylamidu w różnych rodzajach pieczywa w Polsce. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 44 (3), 768–772.
- Mojska, H., Świdorska, K. (2011). Zawartość soli w produktach fast food w Polsce. Cz. 1. Frytki ziemniaczane. *Żyw. Człow. Metab.*, 38 (6), 449–455.
- Mojska, H., Świdorska, K. (2012). Zawartość soli w produktach fast food w Polsce. Cz. 2. Hamburgery. *Żyw. Człow. Metab.*, 39 (1), 17–25.
- Mojska, H. (2007). Zdrowotne zagrożenia szybko przetwarzanymi produktami (fast food). *Rocz. Warsz. Szk. Zdr.*, 7, 83–91.
- Ogden, J. (2011). Psychologia odżywiania się (s. 9–12). Kraków: Wyd. UJ.
- Pietrak, S., Rembiałkowska, M. (2012). Porównanie sposobu żywienia i wybranych elementów stylu życia konsumentów sieci barów Green Way z konsumentami sieci barów McDonald's na terenie Warszawy. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 45(4), 1219–1226.
- Połom, A., Sińska, B. (2003). Postawy młodych konsumentów wobec produktów typu fast food. *Bromat. Chem. Toksykol., supl.* 36, 167–172.
- Romanowska-Tołłoczko, A. (2011). Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 46(1), 89–93.
- Rutkowska, J., Żbikowska, A. (2009). Analiza składu i jakości tłuszczu z medium i frytek z restauracji typu fast-food, ze szczególnym uwzględnieniem izomerów trans

- kwasów tłuszczowych. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 42(4), 1095–1103.
- Szybiński, Z., Jarosz, M., Hubalewska-Dydejczyk, A., Stolarz-Skrzypek, K., Kawecka-Jaszcz, K., Traczyk, I., Stoś, K. (2010). Profilaktyka jodowa a ograniczenie spożycia soli – wyzwanie XXI wieku. *Endokrynol. Pol.*, 61 (1), 135–140.
- Wajszczyk, B., Charzewska, J., Chabros, E., Rogalska-Niedźwiedz, M., Chwojnowska, Z., Fabiszewska, J. (2008). Jakościowa ocena sposobu żywienia młodzieży w wieku pokwitania. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 89(1), 85–89.
- Wyka, J., Grochowska-Niedworok, E., Malczyk, E., Misiarz, M., Szczęsna, N. (2012). Częstość spożycia produktów typu fast food przez młodzież męską. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 45(3), 675–679.
- Zalecenie Komisji z dnia 8 listopada 2013 r. w sprawie dochodzeń dotyczących poziomów akryloamidu w żywności (2013/647/UE) (2013). Pobrano 4 listopada 2015 z: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?qid=1456405796750&uri=CELEX:32013H0647>.

## THE DIETARY HABITS OF McDONALD'S RESTAURANT EMPLOYEES

**Summary.** Both the amount and the quality of consumed food have a direct impact on health. There has been a noticeable increase in frequency of fast food consumption. The aim of the paper was to assess the food habits in a selected group of quick service restaurant employees, who have easy access to fast food. The survey was conducted at the end of 2014/beginning 2015 among 270 purposively selected McDonald's Warsaw restaurant employees. An original survey questionnaire was employed. Statistica software was used to process the data; correlation coefficient was calculated taking  $p < 0.5$  as the level of statistical significance. The survey points to many nutritional errors committed by the employees, including too long intervals between meals and frequent fast food consumption. Additionally, it was observed that seniority played a role in food preferences: the longer the employee's length of service, the more often would they consume McDonald's-bought products. It was determined that place of employment was a determining factor in food choices. The respondents with longer seniority reported more frequent consumption of products bought during work hours and use of McDonald's restaurants in general. Although almost half of the respondents were aware of the negative health effects of fast food, they did not limit its consumption. It appears essential to introduce health education for the surveyed group.

**Key words:** dietary habits, fast food, McDonald's employees

Zaakceptowano do druku – Accepted for print: 19.02.2016