

# Promocja zdrowia w aspekcie asortymentu produktów oferowanych przez sklepiki szkolne

Marek Kardas<sup>1</sup>, Justyna Nowak<sup>2</sup>, Agata Kiciak<sup>1</sup>, Elżbieta Grochowska-Niedworok<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Zakład Technologii i Oceny Jakości Żywności, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

<sup>2</sup> Zakład Profilaktyki Chorób Żywnościowo-zależnych, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

<sup>3</sup> Zakład Żywienia Człowieka, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Kardas M, Nowak J, Kiciak A, Grochowska-Niedworok E. Promocja zdrowia w aspekcie asortymentu produktów oferowanych przez sklepiki szkolne. Med. Og Nauk Zdr. 2013; 19(4): 420–424.

## Streszczenie

**Wprowadzenie.** Sposób żywienia jest jednym z podstawowych czynników warunkujących stan zdrowia ludzi. Prawidłowe żywienie zapewnia dzieciom i młodzieży odpowiedni wzrost i rozwój. Ważne jest wykształcenie właściwych nawyków żywieniowych w tej grupie jako podstawy prozdrowotnych zachowań.

**Cel.** Celem pracy była analiza asortymentu produktów oferowanych przez sklepiki szkolne.

**Materiał i metody.** Badaniem objęto 10 szkół gimnazjalnych miasta Jaworzno. Analizę asortymentu produktów oferowanych przez sklepiki przeprowadzono na podstawie bezpośrednich obserwacji i rozmów ze sprzedawcami. Narzędziem wykonawczym obserwacji była autorsko opracowana tabela.

**Wyniki.** Sklepiki szkolne oferowały szeroki lecz zbliżony asortyment produktów. Dominowały produkty niezalecane do codziennego spożycia, tj. słodczyce, słodzone napoje gazowane, słone przekąski. W większości sklepików (8 sklepików) młodzież miała ograniczoną lub też w ogóle nie miała możliwości otrzymania produktów prozdrowotnych, tj. produktów mlecznych, owoców, warzyw czy kanapek. Tylko dwa sklepiki wyeliminowały ze sprzedaży słodzone napoje gazowane oraz chipsy, wprowadzając do sprzedaży owoce, które dostępne były każdego dnia. Ponadto w jednym z tych sklepików młodzież mogła codziennie zakupić świeże kanapki z ciemnego pieczywa oraz ciepłą herbatę. Żaden sklepik nie oferował uczniom warzyw. Produkty mleczne w postaci jogurtów smakowych każdego dnia można było otrzymać tylko w jednej szkole.

**Wnioski.** Badania ukazują brak lub ograniczoną możliwość otrzymania w sklepikach szkolnych produktów prozdrowotnych, które mogłyby stanowić zdrowy posiłek spożywany w szkole, będąc jednocześnie alternatywą dla słodkich i słonych przekąsek czy słodzonych napojów gazowanych. Przykład dwóch sklepików, w których wyeliminowano produkty niezalecane do codziennego spożycia na rzecz produktów prozdrowotnych, ukazuje konieczność prowadzenia wśród właścicieli sklepików działań edukacyjnych, mających na celu zwrócenie uwagi na odpowiedni dobór asortymentu.

## Słowa kluczowe

zwyczaje żywieniowe, dzieci, młodzież

## WPROWADZENIE

Ważnym celem w zakresie racjonalizacji żywienia dzieci i młodzieży jest zapewnienie odpowiedniego rozwoju fizycznego i psychicznego, umożliwiającego optymalne wykorzystanie genetycznie uwarunkowanego potencjału rozwojowego. Jednocześnie racjonalizacja ta powinna zapobiegać rozwojowi chorób wieku dziecięcego oraz obniżyć ryzyko rozwoju chorób powstających na tle nieprawidłowego żywienia w późniejszych okresach życia [1, 2]. Zarówno niedobór, jak i nadmiar składników pokarmowych i energii jest niekorzystny z punktu widzenia zasad racjonalnego żywienia. Skutkiem niedostatecznego dostarczenia organizmowi składników pokarmowych, zwłaszcza pełnowartościowego białka, może być zahamowanie wzrostu, jak również obniżenie odporności organizmu. Z drugiej strony, nadmierna podaż energii może prowadzić do powstania otyłości i związanych z nią chorób metabolicznych. Nadmierne spożycie przez dzieci i młodzież składników pokarmowych, w szczególności tłuszczów zwierzęcych, rafinowanych węglowodanów prowadzących do wzrostu ogólnej kaloryczności pożywienia, skutkuje nadmierną

masą ciała, otyłością poprzez zwiększenie liczby komórek tłuszczowych, pozostających w aktywności metabolicznej przez całe życie człowieka [2]. Epidemia otyłości dotyka nie tylko kraje wysoko rozwinięte, ale również rozwijające się, stanowiąc poważny problem zdrowia publicznego. W Stanach Zjednoczonych otyłość stwierdzono u 25% dzieci, w Europie problem ten dotyczy około 6–15%, a w Polsce 2,5–12% dzieci [3, 4]. Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia dotyczącymi Regionu Europejskiego, liczba otyłych osób wzrosła trzykrotnie w odniesieniu do stanu sprzed 20 lat. Niepokojące tendencje zauważono w grupie dzieci, bowiem liczba otyłych w tej grupie wzrosła 10-krotnie w odniesieniu do lat 70. XX wieku [5]. Kształtowanie nawyków żywieniowych odbywa się przede wszystkim w środowisku rodzinnym i szkolnym. Rodzice wpływają na preferencje i awersje smakowe, przekazując dzieciom pozytywne czy negatywne nawyki żywieniowe. Każdego dnia w środowisku rodzinnym dziecko uczy się czynności związanych z zakupami, wyborem, przyrządzaniem czy spożywaniem posiłków [6]. Szkoła, obok rodziny, jest drugim środowiskiem, w którym dziecko przebywa znaczną część swojego czasu, modyfikując jednocześnie zachowania żywieniowe i zdobywając nowy zasób wiedzy. Dzieci w znacznym stopniu podatne są na opinie i zachowania swoich rówieśników, jak i treści realizowane przez nauczycieli czy wreszcie jakość oferowanych przez stołówki szkolne posiłków i asortyment produktów dostępnych

Adres do korespondencji: Marek Kardas, Zakład Technologii i Oceny Jakości Żywności, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach. e-mail: mkardas@sum.edu.pl

Nadesłano: 17 czerwca 2013 roku; Zaakceptowano do druku: 25 lipca 2013 roku



w sklepikach szkolnych [6, 7]. Wraz z wiekiem dzieci spędzają poza domem coraz więcej czasu, co prowadzi do zmniejszenia nad nimi kontroli przez rodziców. Dzieci i młodzież, będąc grupą szczególnie podatną na wpływ reklam produktów spożywczych, często sięgają po te, które nie są korzystne dla ich zdrowia. Zachowania żywieniowe nabyte w dzieciństwie i młodości kształtują sposób żywienia w późniejszych etapach życia i z trudem można je zmienić [6, 8]. Istotnym elementem prawidłowego sposobu żywienia dzieci i młodzieży jest organizacja żywienia zbiorowego w szkołach. Każda szkoła ma od 2002 roku obowiązek prowadzenia edukacji prozdrowotnej, której elementem jest edukacja żywieniowa obejmująca m.in. stworzenie odpowiednich warunków do spożywania posiłków oraz umożliwienie skorzystania z posiłków szkolnych [9, 10]. W czasach, kiedy uczniowie mają szeroki dostęp do produktów spożywczych nie zawsze korzystnych dla zdrowia, konieczna jest poprawa żywienia dzieci i młodzieży w szkołach. Stanowi to ważny punkt w zapobieganiu rozwojowi otyłości i chorób przewlekłych, będących następstwem nieprawidłowego odżywiania. Z drugiej strony, organizacja odpowiedniego żywienia zbiorowego w szkołach zapobiega innemu istotnemu problemowi, jakim jest niedożywienie, dotykające znacznej grupy uczniów w szkołach [11]. Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, dzieci i młodzież powinny spożywać posiłki w regularnych porach 4–5 razy w ciągu dnia, a odstępy pomiędzy nimi nie powinny być większe niż 3–4 godziny. Czas pobytu uczniów w szkole wydłuża się wraz z wiekiem dziecka i może wynosić od 4 do 8 godzin, w zależności od etapu edukacji. Wydłużenie czasu pomiędzy spożywanymi posiłkami prowadzi do odczuwania głodu i związanego z nim pogorszenia samopoczucia, trudności w koncentracji oraz obniżenia aktywności ruchowej. Konieczne jest zatem zbudowanie w szkołach odpowiedniej infrastruktury umożliwiającej otrzymanie przez uczniów wartościowego śniadania czy obiadu podczas długiego pobytu w szkole [9, 10, 11]. Wiele szkół polskich nie posiada stołówek szkolnych, przy czym problem ten jest bardziej nasilony na terenach wiejskich. Zgodnie z prezentowanymi przez Główny Urząd Statystyczny danymi z roku szkolnego 2011/2012, występują różnice w posiadaniu stołówek przez szkoły podstawowe i gimnazja również w odniesieniu do terenów wiejskich i miejskich. W roku szkolnym 2011/2012 stołówkę posiadało 61% szkół podstawowych i 38,1% szkół gimnazjalnych. Zgodnie z prezentowanymi danymi – 87,8% szkół podstawowych i 47,8% gimnazjów znajdujących się na terenach miejskich posiada stołówki szkolne. Na terenach wiejskich w 48,8% szkół podstawowych i tylko w 29% szkół gimnazjalnych uczniowie mogą skorzystać z oferty stołówki szkolnej. Ważną kwestią, unaocznioną przez Główny Urząd Statystyczny, jest odsetek uczniów korzystających z różnych form żywienia zbiorowego. Zgodnie z tymi danymi, w badanym okresie 42,2% uczniów szkół podstawowych i tylko 26,3% uczniów gimnazjum korzystało z różnych form żywienia zbiorowego [12]. Okazuje się, że sklepiki szkolne coraz częściej zastępują stołówki w szkołach [13]. Jednocześnie nie ma żadnych wymogów, które regulowałyby asortyment znajdujących się w nim produktów. Konsekwencją jest szeroki dostęp do produktów niezalecanych do codziennego spożycia, pozbawionych wartościowych składników odżywczych. Większość szkół nie kontroluje oferowanych przez sklepiki szkolne produktów, które, prowadzone przez prywatnych agentów, nastawione są głównie na zysk. Dyrektorzy szkół oraz osoby zajmujące się zdrowiem publicznym powinny

dokładniej monitorować zaplecze gastronomiczne placówek, ustalając ściśle regulacje w zakresie produktów spożywczych oferowanych przez sklepiki szkolne. [14]. Dzięki takim działaniom jak m.in. organizacja wspólnych śniadań na terenie szkoły, zwiększenie liczby uczniów korzystających z obiadów czy wreszcie zmiana powszechnie dostępnych w sklepikach szkolnych produktów na prozdrowotne oraz szerzenie aktywności fizycznej powstaje możliwość upowszechniania zasad prawidłowego stylu życia, będących kluczowym elementem promocji zdrowia [10].

## CEL PRACY

Celem pracy była analiza asortymentu produktów oferowanych przez sklepiki szkolne, ze szczególnym zwróceniem uwagi na produkty zalecane przez specjalistów do codziennego spożycia, mogące być alternatywą posiłku szkolnego, oraz produkty niezalecane, pozbawione wartościowych składników odżywczych, mogące prowadzić do rozwoju nadwagi, otyłości czy chorób rozwijających się na tle wadliwego żywienia.

## MATERIAŁ I METODY

Badanie zostało przeprowadzone na przełomie stycznia i lutego 2012 roku. Badaniem zostały objęte wszystkie szkoły gimnazjalne miasta Jaworzno, na terenie których zlokalizowany był sklepik szkolny. W Jaworznie funkcjonuje łącznie 11 szkół gimnazjalnych, z których tylko jedna nie posiada sklepiku szkolnego. Stało się to bezpośrednią przyczyną nieobjęcia tej szkoły badaniami. Szkoły, w których prowadzone były badania, mieściły się zarówno w centrum, jak i na obrzeżach miasta. Analizę asortymentu produktów oferowanych przez sklepiki szkolne przeprowadzono na podstawie bezpośredniej obserwacji sklepu i rozmowy z osobą zajmującą się sprzedażą produktów. Narzędziem wykonawczym podczas analizy asortymentu sklepików zlokalizowanych na terenie szkół była autorska tabela zawierająca w kolumnach główne grupy produktów ze szczegółowym podziałem oraz miejsce do adnotacji, czy dany produkt w sklepie jest dostępny, czy też nie.

## WYNIKI

Stwierdzono, iż w dwóch spośród 10 szkół sklepik funkcjonował na zasadzie spółdzielni uczniowskiej, w pozostałych ośmiu sklepik prowadzony był przez prywatne osoby na zasadzie działalności gospodarczej.

Zaobserwowano, że w większości sklepów dominowały głównie słodkie, wyroby cukiernicze, słodzone napoje gazowane oraz słone przekąski. Młodzież miała duży problem z możliwością otrzymania produktów prozdrowotnych, które mogłyby wchodzić w skład posiłku spożywanego w szkole.

Dokonując analizy produktów, znajdujących się w sprzedaży sklepików szkolnych, zaobserwowano szeroką ofertę słodczy (tab.1).

We wszystkich szkołach młodzież miała szeroki wybór różnego rodzaju batonów lub wafli. Większość sklepików miało w swojej ofercie lizaki, cukierki, które sprzedawane były również na sztuki oraz gumy do żucia (owocowe,

**Tabela 1.** Asortyment słodkich i słonych przekąsek znajdujący się w ofercie sklepików szkolnych

	Słodycze	Chipsy	Prażynki, snacki	Paluszki
Sklepik nr 1	Tak	Tak	Brak	Czasami
Sklepik nr 2	Tak	Tak	Tak	<b>Brak</b>
Sklepik nr 3	Tak	<b>Brak</b>	Tak	Tak
Sklepik nr 4	Tak	<b>Brak</b>	Tak	Tak
Sklepik nr 5	Tak	Tak	Tak	Tak
Sklepik nr 6	Tak	Tak	<b>Brak</b>	Tak
Sklepik nr 7	Tak	Tak	Tak	Tak
Sklepik nr 8	Tak	Tak	Tak	Tak
Sklepik nr 9	Tak	Tak	Tak	Tak
Sklepik nr 10	Tak	Tak	Tak	Tak

miętowe, koloryzujące). W większości szkół dostępny był szeroki asortyment chipsów. Tylko w sklepiku nr 3 i 4 wyeliminowano ze sprzedaży chipsy, a w sklepiku nr 1 i 6 prażynki i różnego rodzaju snacki. Paluszki znajdowały się w większości sklepików, z wyjątkiem sklepiku nr 2 i 1 (w których pojawiały się czasami).

Analizując oferowane przez sklepiki szkolne napoje, zaobserwowano bogaty asortyment słodzonych napojów gazowanych oraz słodzonych napojów niegazowanych (tab.2).

**Tabela 2.** Asortyment napojów oferowanych przez sklepiki szkolne

	Słodzone napoje gazowane	Słodzone napoje niegazowane	Soki	Woda mineralna	Napoje ciepłe
Sklepik nr 1	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak
Sklepik nr 2	Tak	Tak	Tak	Tak	<b>Brak</b>
Sklepik nr 3	<b>Brak</b>	Tak	Tak	Tak	<b>Brak</b>
Sklepik nr 4	<b>Brak</b>	Tak	Tak	Tak	Tak
Sklepik nr 5	Tak	Tak	Tak	Tak	<b>Brak</b>
Sklepik nr 6	Tak	Tak	Tak	Tak	<b>Brak</b>
Sklepik nr 7	Tak	Tak	Tak	Tak	<b>Brak</b>
Sklepik nr 8	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak
Sklepik nr 9	Tak	Tak	Tak	Tak	<b>Brak</b>
Sklepik nr 10	Tak	Tak	Tak	Tak	<b>Brak</b>

Słodzone napoje gazowane w puszcze lub w butelce dostępne były w większości szkół. Tylko w dwóch sklepikach – nr 3 i 4 wyeliminowano ze sprzedaży tego rodzaju napoje. Słodzone napoje niegazowane były dostępne w każdej zbadanej szkole. Również soki dostępne były we wszystkich sklepikach, ale żaden z nich nie oferował soków świeżo wyciskanych. W jednym sklepiku młodzież mogła zakupić soki jednocześnie raz lub dwa razy w tygodniu. Wodę mineralną (najczęściej tylko jednego rodzaju) można było otrzymać w każdej szkole. Dodatkowo sklepik nr 10 oferował smakowe wody mineralne. W 4 sklepikach uczniowie mieli możliwość zakupu ciepłej herbaty. Jeden sklepik – nr 1 – oprócz tradycyjnej herbaty oferował również herbaty owocowe lub zielone.

Tylko w połowie badanych sklepików uczniowie mogli zakupić świeże kanapki, przyrządzane przez sprzedawców (tab.3).

W zależności od preferencji, młodzież najczęściej mogła otrzymać bułki z białego pieczywa z wędliną, serem lub

**Tabela 3.** Asortyment kanapek, drożdżówek oraz dań typu fast-food znajdujących się w ofercie sklepików szkolnych

	Kanapki z białego pieczywa	Kanapki z ciemnego pieczywa	Drożdżówki	Dania typu fast-food
Sklepik nr 1	Brak	<b>Tak</b>	Tak	Brak
Sklepik nr 2	Tak	Brak	Tak	Brak
Sklepik nr 3	Brak	Brak	Tak	Brak
Sklepik nr 4	Tak	<b>Tak</b>	Tak	Brak
Sklepik nr 5	Tak	Brak	Tak	Minipizze na zimno
Sklepik nr 6	Brak	Brak	Brak	Brak
Sklepik nr 7	Brak	Brak	Brak	Brak
Sklepik nr 8	Tak	<b>Tak</b>	Tak	„Gorące kubki”
Sklepik nr 9	Brak	Brak	Tak	Brak
Sklepik nr 10	Tak	Brak	Tak	Brak

jajkiem oraz dodatkiem warzywnym. Tylko trzy sklepiki umożliwiały młodzieży zakup przygotowanych w sklepiku szkolnym bułek z ciemnego pieczywa z dodatkiem wędlin lub sera oraz warzyw. W większości sklepików szkolnych można było otrzymać z różnego rodzaju nadzieniem drożdżówki (tab.3). W sprzedaży najczęściej pojawiały się drożdżówki z serem, makiem, dżemem, budyniem, czekoladą lub jabłkami. Tylko w dwóch sklepikach młodzież nie miała możliwości zakupu tego rodzaju produktów. Żaden z analizowanych sklepików nie posiadał w sprzedaży dań typu fast-food (frytki, hamburgery, hot-dogi, zapiekanki). Jeden sklepik oferował uczniom minipizze (sprzedawane one były na zimno), jak również zupy typu „gorący kubek”.

**Tabela 4.** Asortyment warzyw, owoców i produktów mlecznych oferowanych przez sklepiki szkolne

	Owoce	Warzywa	Produkty mleczne
Sklepik nr 1	<b>Jabłka</b>	Brak	<b>Jogurty smakowe</b>
Sklepik nr 2	Brak	Brak	Brak
Sklepik nr 3	<b>Jabłka, banany</b>	Brak	Brak
Sklepik nr 4	<b>Jabłka, pomarańcze</b>	Brak	Brak
Sklepik nr 5	<b>Czasami jabłka</b>	Brak	Brak
Sklepik nr 6	Brak	Brak	Brak
Sklepik nr 7	Brak	Brak	Brak
Sklepik nr 8	Brak	Brak	Bardzo rzadko
Sklepik nr 9	Brak	Brak	Brak
Sklepik nr 10	<b>Raz w tygodniu jabłka, banany</b>	Brak	Brak

Niepokojącym zjawiskiem, jakie zaobserwowano podczas badania, był brak możliwości zakupu warzyw (tab.4). Tylko nieliczne sklepiki oferowały swoim uczniom owoce. Najczęściej dostępnymi owocami były jabłka, banany, czasem pojawiały się pomarańcze. W trzech sklepikach owoce były dostępne każdego dnia, w dwóch sklepikach były one dostępne raz w tygodniu lub rzadziej. Żaden sklepik nie posiadał w sprzedaży naturalnych produktów mlecznych (kefir, maślanka, jogurt naturalny, zsiadłe mleko). Tylko jeden sklepik oferował uczniom jogurty smakowe w butelkach, dostępne każdego dnia. Porównując wszystkie zbadane sklepiki, najbardziej prozdrowotnym sklepikiem można uznać sklepik numer 4. Zostały w nim wyeliminowane słodzone napoje



gazowane oraz chipsy. Ponadto w swej ofercie każdego dnia posiada kanapki z ciemnego i jasnego pieczywa oraz owoce i ciepłą herbatę. Podobnie jest w przypadku sklepiku numer 3, gdzie, tak jak w poprzednim sklepiku, wyeliminowano słodzone napoje gazowane oraz chipsy. Ponadto każdego dnia młodzież miała możliwość otrzymania owoców. Niestety, w sklepiku tym zabrakło kanapek, jak i ciepłej herbaty.

## DYSKUSJA

Praca Woynarowskiej i wsp., poddającej analizie 200 szkół podstawowych i gimnazjów z całej Polski, ukazuje, że sklepiki szkolne dostępne są w 83% szkół [9]. Dokonując analizy asortymentu produktów spożywczych znajdujących się w sklepikach szkolnych poddanych kontroli, można stwierdzić, że młodzież miała dość duży wybór produktów spożywczych, jednak najczęściej był to asortyment słodczy. Niepokojącym zjawiskiem, na które zwrócono uwagę, było rozpakowywanie słodczy z opakowań zbiorczych i sprzedawanie ich na sztuki. Większość szkół oferowała uczniom szeroki asortyment chipsów i innych słonych przekąsek. Tylko w dwóch szkołach wycofano ze sprzedaży przekąski typu chipsy. Spośród napojów znajdujących się w ofercie sprzedaży dominowały niegazowane napoje słodzone, soki oraz w mniejszym asortymencie wody mineralne, które można było zakupić codziennie w każdym sklepiku. Na uwagę zasługują dwie szkoły, w których wyeliminowano ze sprzedaży słodzone napoje gazowane. W pozostałych szkołach dostępny był szeroki asortyment tego rodzaju produktów. Ciepłe napoje młodzież mogła otrzymać tylko w połowie przebadanych szkół. Większość sklepików szkolnych posiadała w sprzedaży wyroby cukiernicze w postaci drożdżówek. Świeże kanapki, przyrządzane w sklepiku szkolnym, były dostępne tylko w połowie analizowanych szkół. Najczęściej dostępne były bułki z białego pieczywa z wędliną lub serem żółtym oraz dodatkiem warzywnym. Tylko trzy sklepiki dodatkowo umożliwiały uczniom zakup kanapek z ciemnego pieczywa. Zadowalającym zjawiskiem w przebadanych sklepikach wydaje się być brak możliwości zakupu żywności typu fast-food, co jest widocznym problemem w innych szkołach. W przypadku możliwości zakupu produktów mlecznych lub warzyw sytuacja przedstawia się odwrotnie. W żadnym sklepiku młodzież nie miała możliwości otrzymania warzyw, a produkty mleczne w postaci jogurtów smakowych codziennie w sprzedaży posiadał tylko jeden sklepik. Nieco lepiej wygląda sytuacja w zakresie dostępności owoców, jednak oferta nie była wystarczająca. Tylko trzy sklepiki oferowały młodzieży owoce każdego dnia. W pozostałych sklepikach młodzież w ogóle nie mogła kupić owoców bądź mogła je otrzymać okazjonalnie. Przegląd asortymentu sklepików zlokalizowanych na terenie szkół, w których prowadzone były badania, ukazuje problem, który dotyka większość szkół w Polsce. Zauważono jednak, że niektóre szkoły podejmują trud wprowadzenia do sprzedaży grupy produktów prozdrowotnych, eliminując bądź ograniczając dostępność słodkich i słonych przekąsek czy słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych. Przeprowadzane do tej pory analizy asortymentu sklepików szkolnych w różnych regionach Polski i na różnych szczeblach edukacji ukazują, że we wszystkich szkołach można otrzymać szeroki asortyment słodczy, chipsów czy słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych. Powszechnie dostępne są również

paczki, gotowe kanapki, a także żywność typu fast-food. W przypadku soków czy wód mineralnych zaobserwowano ograniczony asortyment – najczęściej do jednego producenta. Przeprowadzone na przestrzeni lat badania ukazują problem związany z otrzymaniem w sklepikach szkolnych produktów mlecznych, owoców, soków warzywnych lub warzywno – owocowych, a także sałatek i surówek [13, 14, 15, 16, 17]. Jednocześnie Szymandera-Buszka i wsp., Szczerbiński i wsp. oraz Łukasiewicz i wsp. zauważyli, że rodzaj szkoły wpływa na oferowane przez sklepiki produkty. Uczniom szkół podstawowych i gimnazjalnych oferuje się głównie produkty niezalecane do codziennego spożycia, tj. słone i słodkie przekąski, słodzone napoje gazowane. Młodzież uczęszczająca do szkół średnich ma większą możliwość otrzymania produktów prozdrowotnych takich jak produkty mleczne, warzywa, owoce, wody mineralne czy ciepłe herbaty [13, 18, 19]. Ponadto Wójt-Kempa oraz Lewandowska w swojej pracy stwierdziły, że funkcjonowanie sklepiku szkolnego na terenie szkoły zmniejsza w znacznym stopniu liczbę dzieci korzystających ze stołówek. W swoim badaniu autorki wykazały, że tylko 31% uczniów szkół, w których znajduje się sklepik szkolny, i 51% młodzieży w szkołach bez sklepiku korzysta z możliwości zjedzenia ciepłego posiłku oferowanego przez stołówkę szkolną [14]. Woynarowska i wsp., poddając kontroli organizację żywienia zbiorowego w szkołach, zbadali łącznie 68 szkół podstawowych i 132 szkoły gimnazjalne z terenu całej Polski. Przytaczane do tej pory prace odnosiły się tylko do wybranych regionów czy miast. Praca Woynarowskiej i wsp. wydaje się w sposób najpełniejszy odzwierciedlić sytuację sklepików szkolnych na terenie całego kraju. Niemniej jednak autorzy uzyskali wyniki podobne do wyników z poprzednich, referowanych badań. 70% szkół nie posiadało w sprzedaży mleka i produktów mlecznych. Nieliczne szkoły każdego dnia oferowały uczniom owoce (21% szkół) oraz warzywa (15,6% szkół). Jednocześnie w 70% szkół młodzież mogła każdego dnia kupić słodkie napoje gazowane lub soki owocowe. Połowa sklepików posiadała w sprzedaży wodę mineralną [9].

## WNIOSKI

Edukację zdrowotną poprzez kształtowanie postaw wobec żywienia i stylu życia powinno realizować się od najmłodszych lat. Poddając analizie dostępne w sklepikach szkolnych produkty, zauważamy, że znajdujące się tam artykuły są często niedostosowane do realizacji zasad prawidłowego żywienia. Młodzież podczas pobytu w szkole narażona jest na kształtowanie bądź utrwalanie nieprawidłowego sposobu żywienia. W większości szkół uczniowie w ogóle nie mieli możliwości zakupu produktów prozdrowotnych, które mogłyby wchodzić w skład drugiego śniadania. Wyjątek stanowią szkoły oferujące młodzieży świeże kanapki. W świetle uzyskanych wyników w pełni uzasadnionym działaniem wydaje się podjęcie próby zmiany asortymentu produktów oferowanych przez sklepiki szkolne.

## PIŚMIENNICTWO

1. Charzewska J, Rychlik E, Wolnicka K, Wajszczyk B. Zasady prawidłowego żywienia. Dzieci i młodzież. W: Praktyczny Podręcznik Dietetyki. Jarosz M, (red.). IŻŻ; 2010:78–89.



2. Ziemiański Ś. Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Cykl o zdrowym żywnieniu. Instytut Danone; Warszawa; 1998.
3. Bryl W. Otyłość u dzieci i młodzieży – interwencja, jaka, kiedy i dla kogo? *Family Medicine&Primary Care Review*; 2009; 11(3): 555–559.
4. Rabiasz B, Jarosz M. Problem nadmiaru masy ciała wśród dzieci i młodzieży wiejskiej województwa podkarpackiego. *Zdr Publ*. 2010; 120(2):136–138.
5. Szymocha M, Bryła M, Maniecka-Bryła I. Epidemia otyłości w XXI wieku. *Zdr Publ*. 2009; 119(2):207–212.
6. Woynarowska B. Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna. W: *Edukacja zdrowotna*. Woynarowska B, (red.). Warszawa: PWN; 2010:298–327.
7. Gajewska M, Zawieska D. Zachowania żywieniowe uczniów szkoły podstawowej w opinii dzieci i ich rodziców. *Roczn. PZH*. 2009; 60(4): 347–351.
8. Roszko-Kirpsza I, Olejnik BJ, Zalewska M, Marcinkiewicz S, Maciorkowska E. Wybrane nawyki żywieniowe a stan odżywienia dzieci i młodzieży regionu Podlasia. *Probl Hig Epidemiol*. 2011; 92(4): 799–805.
9. Woynarowska B, Mazur J, Kowalewska A. Organizacja żywienia uczniów w szkole a profilaktyka nadwagi i otyłości. *Zdr Publ*. 2008; 118(2): 132–137.
10. Wolnicka K, Jarosz M, Jaczewska-Schuetz J. Analiza żywienia zbiorowego w Polsce w szkołach podstawowych i gimnazjach ze szczególnym uwzględnieniem ilości stołówek szkolnych, liczby uczniów korzystających z posiłków szkolnych oraz struktury finansowania tych posiłków. *Żyw Człow Metab*. 2009; XXXVI(5–6): 723–735.
11. Jarosz M. Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. IZZ; Warszawa; 2006.
12. Główny Urząd Statystyczny: Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2011/2012. GUS; Warszawa; 2012.
13. Szymander-Buszk K, Waszkowiak K, Jędrusek-Golińska A, Sulima E, Skowrońska M. Ocena asortymentu sklepików w szkołach miasta Poznania. *Probl Hig Epidemiol*. 2010; 91(4): 628–631.
14. Wójt-Kempa M, Lewandowska O. Środowiskowe uwarunkowania otyłości u dzieci ze szczególnym uwzględnieniem środowiska szkolnego. *Piel Zdr Publ*. 2011; 1(4): 333–342.
15. Gajda R, Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe młodzieży mieszkającej w województwie świętokrzyskim – wybrane aspekty. *Probl Hig Epidemiol*. 2010; 91(4):611–617.
16. Urbańska I, Czarniecka-Skubina E. Częstotliwość spożycia przez młodzież produktów spożywczych oferowanych w sklepikach szkolnych. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*. 2007; 3(52): 193–204.
17. Opiela R, Załuska D. Realizacja programu „Trzymaj Formę” w roku szkolnym 2006/2007 jako istotny element profilaktyki otyłości wśród gimnazjalistów oraz uczniów ostatnich klas szkół podstawowych w województwie zachodniopomorskim. *Probl Hig Epidemiol*. 2009; 90(1): 126–133.
18. Łukasiewicz D, Bachanek T, Kozłowska A. Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży ze szkoły podstawowej, gimnazjalnej i liceum na podstawie sprzedaży w sklepikach szkolnych. *Zdr Publ*. 2004; 14(1): 37–41.
19. Szczerbiński R, Makowska K, Szczesiul PG. Dożywianie uczniów w szkołach województwa podlaskiego w 2003 roku. *Roczn PZH*. 2004; 55(4): 337–345.

## Health promotion from the aspect of assortment of products offered by schools shops

### Abstract

The mode of nutrition is one of the main determinants of human health. Adequate nutrition provides proper growth and development of children and adolescents. The training of appropriate nutritional habits in this population group is very important as a basis for health promoting behaviours.

The objective of the study was an analysis of the assortment of products offered by school shops.

The study involved 10 junior high schools in Jaworzno. The analysis of the assortment of products offered by schools shops was performed based on direct observation and interviews with shopkeepers. The study instrument was a table constructed by the author.

Results: School shops offer a wide but similar range of products. There dominated products which are not recommended for everyday s, i.e. sweets, sweet sparkling soft drinks and salty snacks. In most shops (8 shops) adolescents had a limited or no opportunity to buy healthy products such as: dairy products, fruit or vegetables, and sandwiches. Only two shops have eliminated sale of sweet sparkling soft drink and chips, introducing fruits that were available every day. In addition, only in one shop adolescents could buy fresh sandwiches with brown bread and hot tea every day. None of the shops offered any vegetables for the schoolchildren. Only in one school it was possible to buy dairy products in the form of favoured yogurts every day.

Studies show no or limited opportunity to buy healthy products, which could provide a healthy meal at school while being an alternative to sweets and salty snacks and sweet sparkling drinks. The example of two shops where the products not recommended for daily consumption have been eliminated on behalf of healthy products shows the need for education of owners of the shops concerning appropriate selection of assortment.

### Key words

nutritional habits, children, adolescents

