

PODSUMOWANIE WYNIKÓW BADANIA TNS OBOP przeprowadzonego na zlecenie marki WINIARY: Gimnazjaliści o żywieniu

W lipcu 2010 roku **agencja badawcza TNS OBOP** przeprowadziła badanie jakościowe na temat odżywiania wśród gimnazjalistów. W ramach projektu przeprowadzono **12 pogłębionych wywiadów indywidualnych (IDI)** oraz **6 zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI)** w podziale na trzy lokalizacje, różniące się pod względem wielkości: Warszawę, Olsztyn oraz Śrem. W badaniu wzięli udział gimnazjaliści, wszystkich trzech klas, zarówno chłopcy, jak i dziewczynki.

Badanie pokazało, że **teoretyczna wiedza** nastolatków na temat żywienia jest stosunkowo duża. Większość respondentów wie, że by być zdrowym trzeba jeść warzywa, owoce, chude mięso, pełnoziarniste pieczywo oraz pić wodę niegazowaną, nie przejadać się i jeść mało, a częściej. Gimnazjaliści wiedzą również, czego należy unikać: jedzenia typu fast food, chipsów, słodkich napojów gazowanych czy tłustego mięsa. Z badania wyraźnie wynika, że pomimo tej świadomości, z praktyką jest znacznie gorzej. Gimnazjaliści podkreślają, że **„starają się”** przestrzegać wspomnianych przez siebie zasad, ale nie zawsze im to wychodzi. Słowo **„staramy się”** jest kluczem do ich codziennej praktyki.

Zwykle postępowanie tzw. **typowych nastolatków** definiowane jest przez **umiar i równowagę** pomiędzy produktami jedzonymi dla zdrowia i lepszego wyglądu (zwłaszcza w przypadku dziewcząt), a produktami spożywanymi dla przyjemności takimi jak słodycze, chipsy, fast foody czy napoje gazowane. Typowy nastolatek nie rezygnuje z hamburgera podczas wypadu z przyjaciółmi, ale wie również, że nie może jeść ich codziennie, ponieważ wpłyną negatywnie na jego samopoczucie, energię do życia, sylwetkę oraz cerę. Obok typowych nastolatków, wyróżniliśmy jednak również inne grupy gimnazjalistów: **młodych dietetyków** – świadomych, z wiedzą często większą niż wiedza ich rodziców i nauczycieli oraz **nieuświadomionych wszystkożerców**, dla których hamburger to zdrowa kanapka z mięsem i warzywami. Niemniej te grupy są wśród gimnazjalistów stosunkowo nieliczne... rządzi typowy nastolatek!

Typowy nastolatek zaczyna **dzień** od porządnego śniadania, zwykle jedzonego w domu – są to kanapki, płatki na mleku lub gdy czeka go ciężki, długi dzień śniadanie na ciepło, czyli jajecznica czy parówki. Następnie w szkole spożywa drugie śniadanie, zwykle jedząc je na raty – co przerwę zjada kanapkę, jabłko, jogurt, batonik czy drożdżówkę ze szkolnego sklepiku. Potem obiad, w szkole lub w domu, raczej odgrzewany niż gotowany samodzielnie. Na koniec niewielka kolacja – zwykle po prostu kanapka. Jadłospis wygląda bardziej wykwinicie w weekend, kiedy rodzice są w domu, jest więcej czasu. Niemniej młodzież w weekendy czasem rezygnuje z posiłków – woli dłużej pospać, a wieczorem wyjść gdzieś ze znajomymi.

Wiedza gimnazjalistów o odżywianiu czerpana jest **głównie ze szkoły**, aczkolwiek respondenci narzekają, że często lekcje są prowadzone w sposób mało ciekawy, rutynowy, a

tymczasem ich interesują bardziej ciekawostki, coś, co do nich trafi i zainteresuje. Z tego względu zaglądną do Internetu i telewizji – tam, na portalach informacyjnych czy w programach kulinarnych oraz popularnonaukowych znajdują informacje, które ze względu na sposób przekazu bardziej zapadają im w pamięć. Bazą, na której budują swoją wiedzę są wiadomości zasłyszane w domu, zwykle jednak bardzo podstawowe w stylu: „zjedz surówkę, bo warzywa są zdrowe”.

To właśnie warzywa i owoce są dla młodych ludzi **synonimem zdrowia**. Podobnie jak woda niegazowana, nabiał czy pełnoziarniste pieczywo. Gimnazjaliści jako zdrowe definiują także ryby, niemniej jedzą je bardzo rzadko i kojarzą przede wszystkim z wakacyjnym wyjazdem nad polskie morze. Większość wie, że zdrowa żywność oznacza odporność i chęć do życia, niemniej pozwalają sobie czasem odstąpić od zasady „Jem zdrowo!”. Wtedy sięgają przede wszystkim po chipsy, napoje gazowane czy fast foody, które dla niektórych nadal są elementem tzw. „dnia dziecka”, czyli beztroskiego sprawiania sobie przyjemności.

Gimnazjaliści mają również świadomość, że zdrowie to oprócz doboru posiłków, także zasady związane z ich spożywaniem, ruch, aktywność fizyczna. Wiedzą, że dla zdrowia lepiej nie jeść w nocy, nie przejadać się, myśleć o spożywanych posiłkach, a nie jeść to, co wpadnie w ręce. Po co to robią? Chłopcy, by po prostu czuć się dobrze i jak powiedział jeden z badanych, „mniej czasu spędzać w toalecie”. Dziewczynki najbardziej boją się pulchnego ciała oraz twarzy obsypanej trądzikiem. By z tym walczyć, warto wyrzec się czasem małych przyjemności. Zwłaszcza, że... na pewno łatwiej czasem zrezygnować z chipsa czy frytek niż, już po fakcie, się odchudzać!

Dieta dla większości badanych gimnazjalistów oznacza **zmianę stylu żywienia**, ale także **wzmoczoną aktywność fizyczną**. Częściej na diecie są dziewczynki niż chłopcy. Odchudzają się, by mieć piękną sylwetkę. Takie wzorce czerpią z domu (często odchudza się mama czy ciocia) oraz ze szkoły (czasem na 13 dziewcząt w klasie połowa jest na diecie). Dla chłopców w gimnazjum dieta kojarzy się bardziej z dietą na przybranie masy, ograniczeniami związanymi z problemami zdrowotnymi, nie zaś z dążeniem do szczuplejszej sylwetki. Większość respondentów ma świadomość rozróżnienia na diety zdrowe (zbilansowane, skonsultowane z lekarzem) oraz niezdrowe – głodówki, opierające się na przyjmowaniu tabletek odchudzających, prowadzące do niebezpiecznych chorób takich jak bulimia czy anoreksja.

Gotowanie nie jest dla gimnazjalistów tematem intrygującym, zwykle to pole działania mam – one dbają o wyżywienie całej rodziny. Dzieci biorą się za gotowanie, gdy w domu nic nie ma, bądź potrawy przyrządzone przez rodziców im nie smakują. Czasem jednak gotują, by mieć satysfakcję oraz przyjemność związaną ze sprawianiem radości innym domownikom. Gotowych potraw starają się nie wyrzucać, choć pojedynczym osobom zdarzyło się ukrywać niechciane dania, a następnie sprawiać, by magicznie zniknęły z domu. 😊 Niemniej w większości przypadków gimnazjaliści wiedzą, że jedzenia nie powinno się wyrzucać. Tak wpoiili im rodzice lub dziadkowie. Wiedzą również, jak przeciwdziałać wyrzucaniu i marnotrawieniu jedzenia. Niemniej nie zawsze stosują te zasady w praktyce.

Podsumowanie

Podsumowując wyniki badania, gimnazjaliści mają pewną wiedzę na temat żywienia, choć nie zawsze wykorzystują ją, wybierając posiłki i przekąski dla siebie. Starają się jeść stosunkowo zdrowo i rozsądnie, ale nie zawsze im to wychodzi. Wielu z nich chce jeść zdrowo, by czuć się dobrze, ładnie wyglądać i pozytywnie patrzeć na każdy dzień oraz na przyszłość... Przyszłość bez otyłości, problemów z sercem, bez chorób spowodowanych niewłaściwą dietą czy niedoborem pewnych składników. Taka przyszłość jest fajna i przyjemna, również dlatego, że będąc zdrowym i trzymając się pewnych zasad, nadal można pozwalać sobie na małe przyjemności... 😊

Natalia Sitarska
Market Researcher
TNS OBOP
+ 48 504 135 624