

# NAWYKI ŻYWIENIOWE UCZNIÓW KLAS SPORTOWYCH O PROFILU PŁYWACKIM

## EATING HABITS OF SPORTS CLASS STUDENTS ABOUT SWIMMING PROFILE

Monika Maćków, Danuta Figurska-Ciura, Dominika Lewandowska, Katarzyna Nowak, Aleksandra Ochocińska

Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, Wydział Biotechnologii i Nauk o Żywności, Katedra Żywienia Człowieka, SKN Dietetyków i Technologów Gastronomii „Zmiksowani”

**Prawidłowe nawyki żywieniowe oraz zbilansowana dieta są istotne u młodych zawodników, ponieważ ich organizmy znajdują się w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. Nieprawidłowy sposób żywienia może doprowadzić do zwiększonego ryzyka kontuzji, osłabienia systemu odpornościowego i obniżenia efektów treningowych.**

**Cel pracy: Ocena nawyków żywieniowych pływaków w wieku 14-18 lat z Wrocławia.**

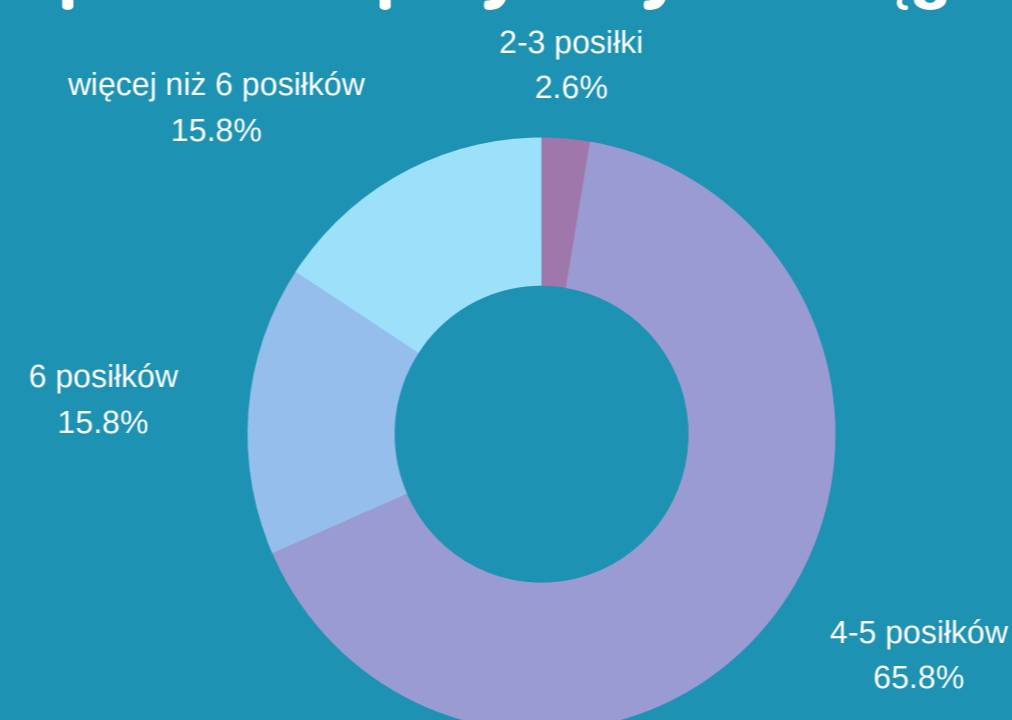
**Materiał i metodyka:** Badanie przeprowadzono w lutym 2020 roku za pomocą anonimowej ankiety w szkole Mistrzostwa Sportowego we Wrocławiu. Badaniem objęto 38 uczniów klas 1-3 o profilu pływackim w wieku 14-18 lat. Do podsumowania wyników posłużono się programem Microsoft Excel 2019 oraz Stat Soft Statistica 13.3. i korelacji

Tabela 1.

Charakterystyka grupy badawczej

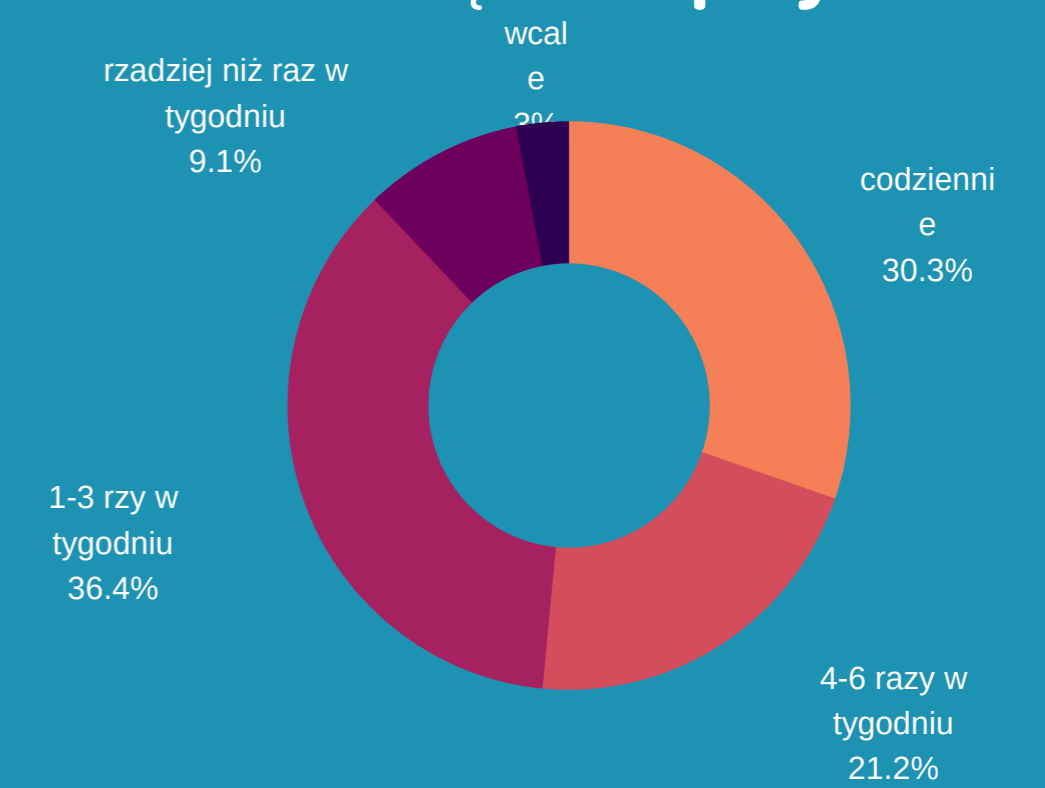
	N=38	%
<b>Płeć</b>		
Dziewczęta	10	26%
Chłopcy	28	74%
<b>Wiek [lata]</b>	16,7 ± 1,1	
<b>Masa ciała [kg]</b>	68,3 ± 8,1	
<b>Wzrost [cm]</b>	177,6 ± 8,3	
<b>Miejsce zamieszkania</b>		
Miasto	34	89%
Wieś	4	11%

Wykres 1. Ilość posiłków spożywanych w ciągu dnia



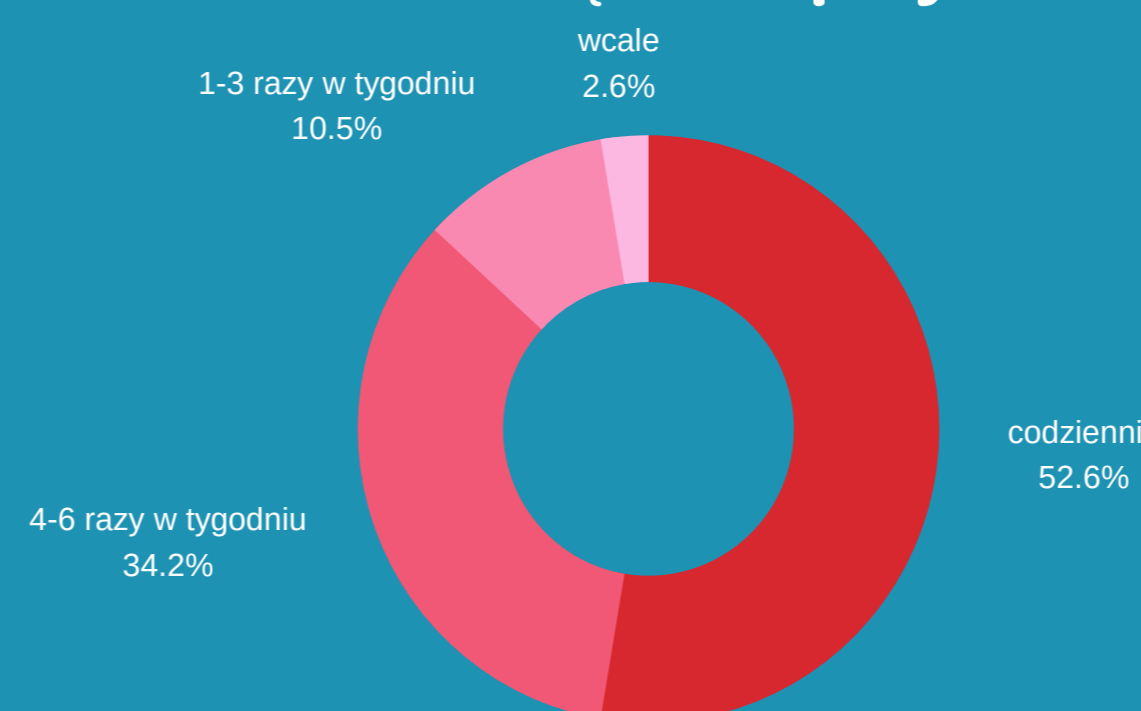
Wykres 2.

Zadeklarowana częstość spożycia słodczy\*

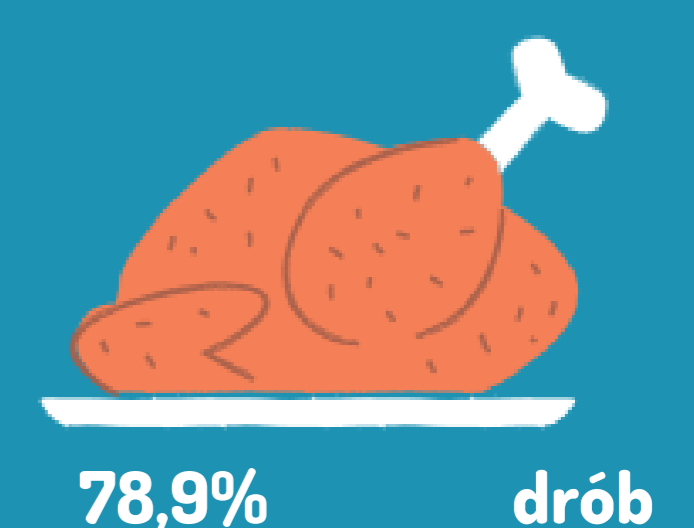


Wykres 3.

Zadeklarowana częstość spożycia mięsa

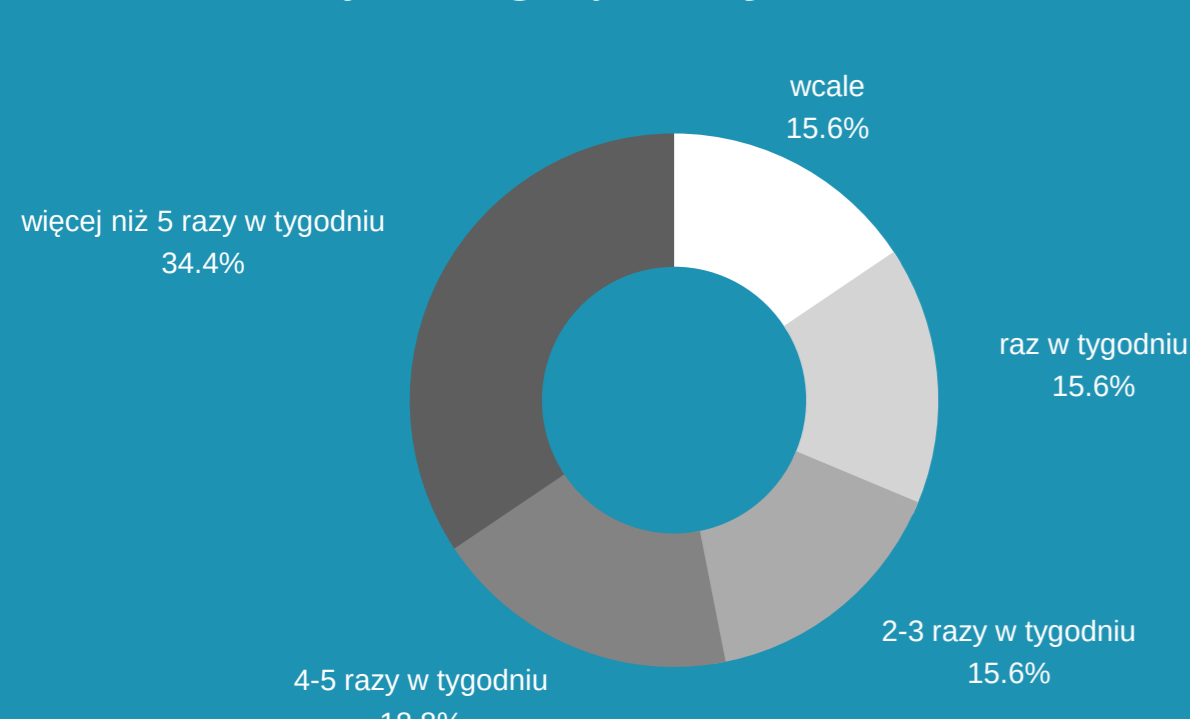


Najczęściej wybierane mięso



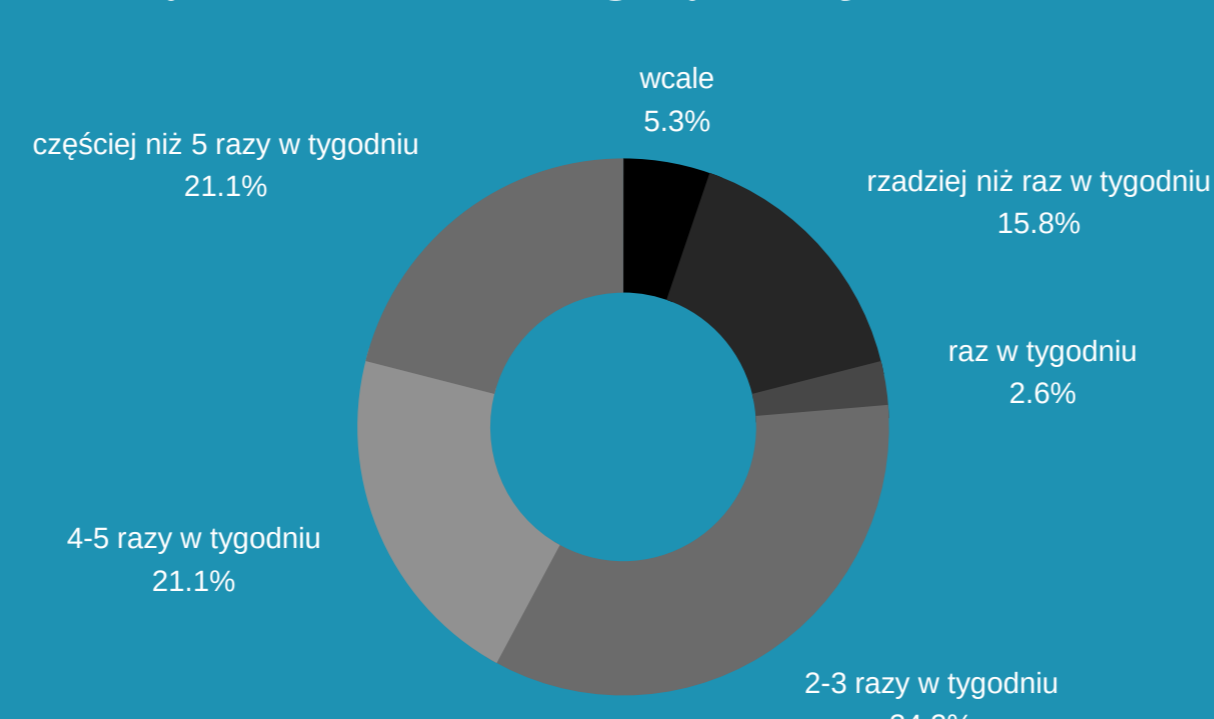
Wykres 5.

Zadeklarowana częstość spożycia jasnego pieczywa



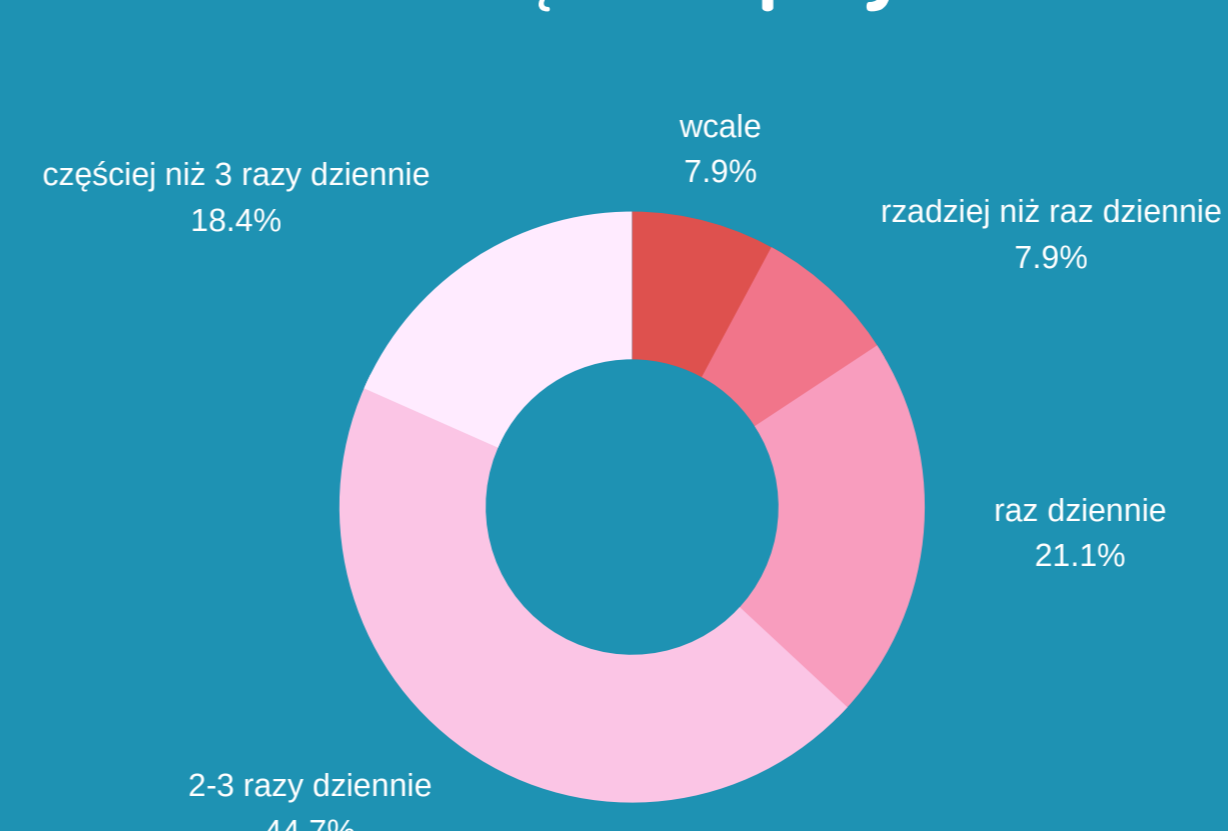
Wykres 6.

Zadeklarowana częstość spożycia pełnoziarnistego pieczywa



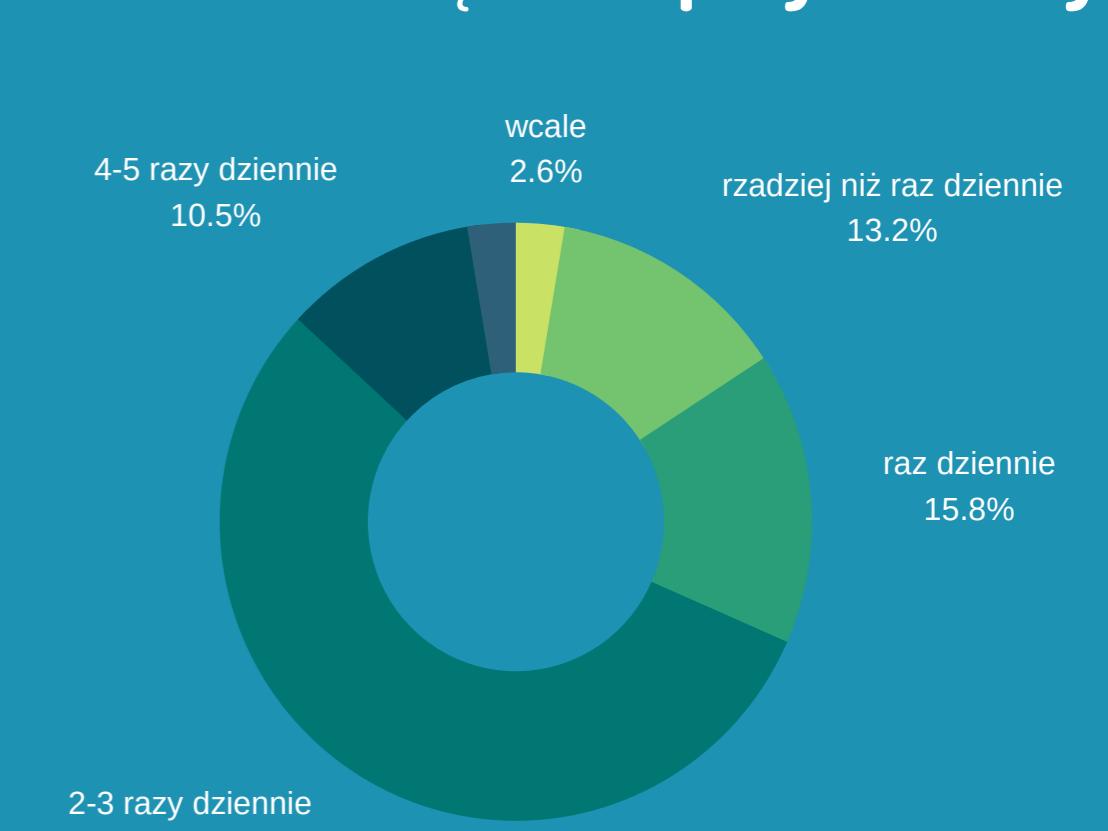
Wykres 7.

Zadeklarowana częstość spożycia owoców



Wykres 8.

Zadeklarowana częstość spożycia warzyw



Spożycie mleka i produktów mlecznych przez respondentów



**Wnioski:** Istnieje potrzeba edukacji żywieniowej młodzieży uprawiającej sport w zakresie korzyści ze spożywania warzyw i pełnoziarnistych produktów zbożowych, które zalecane są w żywieniu sportowców.

W szkołach sportowych zaleca się prowadzenie żywienia pod kątem sportowców, tak by zachęcało ich do spożywania produktów wpływających na ich zdrowie i wydolność fizyczną.

Bibliografia:

- Baranauskas M., Stukas R., Tubelis L., etc.: Nutritional habits among high-performance endurance athletes, Medicina, 2015, 51, 351-362.
- Bielec G., Goździewska A.: Nawyki żywieniowe 11-12-letnich uczniów sportowych klas pływackich na tle nietreningujących rówieśników – badanie pilotażowe, Pediatr Endocrinol Diabetes Metab 2018;24:2:72-81.
- Sajber D., Rodek J., Escalante Y., etc.: Sport Nutrition and Doping Factors in Swimming: Parallel Analysis among Athletes and Coaches, Coll. Antropol. 2013;37:Suppl. 2: 179-186
- Gajda-Konopka M., Lesiów T.: Ocena wiedzy i nawyków żywieniowych u osób aktywnych fizycznie. 2017
- Kałużny K., Spica D., Drobik P., Setc.: Ocena oraz porównanie zachowań żywieniowych u osób uprawiających sport zawodowo i amatorsko. 2016

\*Istotne statystycznie dla p<0,05