

## **PREFERENCJE I CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYCIA OWOCÓW WŚRÓD DZIEWCZĄT ORAZ KOBIEŃ W CIĄŻY**

Barbara Szczepaniak, Danuta Górecka, Ewa Flaczyk  
Akademia Rolnicza w Poznaniu

**Streszczenie.** Celem pracy było porównanie preferencji i częstotliwości spożycia wybranych 29 rodzajów owoców wśród 235 dziewcząt oraz 129 kobiet w ciąży. Wykazano wysoki stopień preferencji większości owoców. Najbardziej lubianymi zarówno wśród dziewcząt, jak i kobiet w ciąży były truskawki, winogrona, mandarynki, brzoskwinie oraz jabłka, a najmniej awokado, granaty oraz mango. Natomiast do najczęściej spożywanych należały jabłka, cytryny, pomarańcze i banany, a najrzadziej również owoce najmniej lubiane. Wykazano słabą siłę związku pomiędzy szeregami preferencji i częstotliwości spożycia badanych owoców zarówno w grupie dziewcząt, jak i kobiet ciężarnych.

**Słowa kluczowe:** owoce, preferencje, częstotliwość spożycia, dziewczęta, kobiety ciężarne

### **WSTĘP**

Podstawą dobrego stanu zdrowia dorosłej populacji jest prawidłowy sposób żywienia od najwcześniejszych lat życia, przy czym bardzo ważne jest również odżywianie się kobiet będących w okresie ciąży [Evans 1997, Słomko i in. 2000]. Dzieci, kilkunastoletnie dziewczęta i kobiety w okresie rozrodczym powinny spożywać przede wszystkim produkty bogate w białko, składniki mineralne i witaminy. Owoce i warzywa to niezastąpione źródło nie tylko witamin, składników mineralnych, ale również i błonnika niezbędnego w racjonalnym żywieniu. Poza tym dostarczają także organizmowi człowieka łatwo przyswajalnych cukrów, barwników, kwasów organicznych oraz polifenoli. Związki te ułatwiają trawienie, mają właściwości bakteriobójcze, pobudzają perystaltykę jelit, a kwasy organiczne i olejki lotne decydują o walorach smakowych i zapachowych. Warzywa i owoce oraz ich przetwory spożywane regularnie znacznie zmniejszają ryzyko występowania chorób spowodowanych wadliwym żywieniem takich, jak miażdżycza z jej konsekwencjami pod postacią chorób układu krążenia oraz niektórych typów nowotworów [Szponar i Nadolna 1998, Olędzka i Stawarska 2001, Szotowa 2000].

---

Adres do korespondencji – Corresponding author: dr Barbara Szczepaniak, Katedra Technologii Żywności Człowieka Akademii Rolniczej w Poznaniu, ul. Wojska Polskiego 31, 60-624 Poznań, e-mail: gordan@au.poznan.pl

Witamina C,  $\beta$ -karoten (prowitamina A) i witamina E spełniają rolę naturalnych przeciwutleniaczy i zmniejszają ujemne dla zdrowia skutki tzw. stresu oksydacyjnego, będącego przyczyną wielu współcześnie występujących chorób oraz przedwczesnego starzenia się organizmu. Niedostateczne spożycie produktów bogatych w te witaminy, a zwłaszcza warzyw i owoców, zwiększa ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych [Ziemiański 2000]. Witamina C zwiększa odporność na infekcje, pomaga w przyswajaniu żelaza, a także w wykształceniu mocnego łożyska w czasie ciąży. Najbogatszym jej źródłem są czarne porzeczki, truskawki, poziomki, kiwi i cytryny. Zdecydowanie najwięcej  $\beta$ -karotenu zawierają morele. Niezbędnym do prawidłowego rozwoju organizmu człowieka jest kwas foliowy, którego odpowiednia ilość jest bardzo ważna dla kobiety już na kilka tygodni przed zajściem w ciążę, a także w czasie pierwszych trzech miesięcy ciąży. Jego brak przyczynia się w dużej mierze do urodzeń dzieci z rozszczepem podniebienia, wadami kręgosłupa oraz z wadami cewy nerwowej. Kwas foliowy zapobiega także przedwczesnemu rozwojowi miażdżycy oraz nowotworów. Najwięcej tej witaminy występuje w pomarańczach, bananach, a także w czarnych i czerwonych porzeczkach [Olędzka i Stawarska 2001].

Konsumpcja owoców w Polsce, mimo wyraźnego wzrostu spożycia w latach 90., na tle krajów UE jest bardzo niska i kształtuje się na poziomie około 53 kg/mieszkańca rocznie. Jest ona o 106% niższa niż średnie spożycie owoców w krajach UE [Czernyszewicz 2002, Szepieniec-Puchalska 2002].

Celem pracy było określenie stopnia preferencji oraz częstotliwości spożycia wybranych owoców wśród dziewcząt oraz kobiet ciężarnych, a także ustalenie zależności pomiędzy badanymi zachowaniami.

## MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono wśród 364 osób zamieszkujących Krynice Zdrój i okoliczne miejscowości. Objęto nimi 235 dziewcząt, uczennic Zespołu Szkół Zawodowych oraz 129 pacjentek Oddziału Ginekologiczno-Położniczego Samodzielnego Publicznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Krynicy Zdroju.

W badaniach posłużono się autorskim kwestionariuszem ankietowym złożonym z pytań typu zamkniętego. Pytania dotyczyły preferencji oraz częstotliwości spożycia 29 wybranych rodzajów owoców, najczęstszej formy ich spożycia, preferowanego smaku oraz zmian w spożyciu owoców w okresie ciąży. Stopień preferencji owoców określano stosując 5-stopniową skalę hedoniczną z następującymi określeniami słownymi i przypisanymi im wartościami liczbowymi: bardzo lubię – 5, lubię – 4, ani lubię, ani nie lubię – 3, nie lubię – 2, bardzo nie lubię – 1.

Zarówno w celu oznaczenia średniej częstotliwości spożycia owoców, jak i najczęstszej formy ich konsumpcji posłużono się 4-stopniową skalą z następującymi określeniami i wartościami liczbowymi: bardzo często – 4, często – 3, rzadko – 2, prawie wcale lub nigdy – 1. Na podstawie otrzymanych wyników obliczono zarówno średni stopień preferencji, jak i częstotliwości spożycia badanych owoców. Uzyskanym średnim wartościom liczbowym przypisano kolejne rangi, tworząc na ich podstawie szeregi preferencyjne oraz szeregi częstotliwości spożycia owoców oddzielnie dla dziewcząt i kobiet ciężarnych [Babicz-Zielińska 1999]. Do oceny stopnia korelacji pomiędzy tymi uszeregowaniami zastosowano współczynnik korelacji rang Kendalla.

## WYNIKI BADAŃ

Wśród dziewcząt, stanowiących 64,6% ogółu ankietowanych, przeważały młodsze, w wieku 16-17 lat (53,2%), a wśród kobiet – liczące 20-30 lat (51,9%). Większość kobiet miała wykształcenie średnie (69%), a następnie zawodowe (24,1%). Najmniejszy był udział kobiet z wykształceniem wyższym (4,6%) i podstawowym (2,3%). Większość ogółu ankietowanych oceniła swoją sytuację materialną jako średnią (53%), a nieco mniejszy odsetek populacji uznał ją za dobrą (42%). Bardzo dobrą sytuację materialną posiadało tylko 3%, a złą 2% respondentów. Podobne proporcje występowały w obu badanych grupach. Spośród owoców ujętych w badaniach, większość (22 rodzaje) uzyskała stopień preferencji mieszczący się w granicach 4,0-5,0, co było podstawą zakwalifikowania ich do grupy owoców lubianych (tab. 1). Do najbardziej lubianych ( $x > 4,6$ ) zaliczono: truskawki, winogrona, brzoskwinie, mandarynki, jabłka, poziomki, czereśnie, pomarańcza i arbuzy. Dziewczęta nieco bardziej niż kobiety ciężarne preferowały większość z wymienionych owoców. Jedynie cytryny, śliwki, czarne jagody i czarne porzeczki były bardziej lubiane przez kobiety w ciąży, co mogło być związane z większym docenianiem przez nie znaczenia tych owoców w profilaktyce zdrowotnej. Współczynnik korelacji rang Kendalla, wynoszący 0,775, wskazywał jednak na silny związek szeregów preferencyjnych tej grupy owoców pomiędzy dziewczętami i kobietami ciężarnymi. Z kolei w grupie owoców najmniej lubianych znalazły się tylko 4 rodzaje, tj. mango, melony, granaty i awokado, których nie znało około 30% ankietowanych.

Analiza średniej częstotliwości spożycia poszczególnych owoców wykazała znaczne różnice w porównaniu ze stopniem ich preferencji (tab. 2). W tym wypadku na pierwszym miejscu znalazły się jabłka, uzyskując odbiegającą od pozostałych owoców średnią częstotliwość spożycia wynoszącą 3,53. Drugie miejsce w tym szeregu zajęły cytryny, uważane za najbardziej popularne źródło witaminy C, zwłaszcza w sezonie zimowym. Z owoców sezonowych wysoką pozycję zajęły jedynie truskawki ( $R = 3$ ). Na kolejnych miejscach ( $R = 4-8$ ), znalazły się w większości owoce importowane, dostępne przez większą część roku takie, jak pomarańcze, banany, mandarynki, winogrona, kiwi. Nieco niższą częstotliwością spożycia charakteryzowały się owoce krajowe, sezonowe: brzoskwinie, śliwki, gruszki, maliny, wiśnie, czereśnie i poziomki. Do bardzo rzadko lub wcale nie konsumowanych owoców zaliczono mango, melony, awokado i granaty, a więc owoce najmniej lubiane i jednocześnie najmniej znane. Pomiedzy szeregami częstotliwości spożycia owoców wśród dziewcząt i kobiet ciężarnych występował silny związek korelacyjny ( $r_k = 0,801$ ).

Porównanie stopnia preferencji z częstotliwością spożycia owoców w obu badanych grupach przedstawiono w tabeli 3. Zarówno dziewczęta, jak i kobiety w wielu wypadkach nie spożywały najczęściej owoców uważanych za najbardziej lubiane. Przede wszystkim jabłka, które w szeregu preferencyjnym zarówno dla dziewcząt, jak i kobiet znajdowały się na piątym miejscu zostały zaliczone do owoców najczęściej konsumowanych ( $R = 1$ ). Wśród dziewcząt największe różnice dotyczyły grupy 11 owoców: winogrona, morele, poziomki, czereśnie, arbuzy i ananasy uzyskały znacznie wyższe rangi w szeregu preferencyjnym niż w szeregu częstotliwości spożycia. Różnica pomiędzy rangami wynosiła od 5 do 8 jednostek. Jest to zrozumiałe, gdyż większość z wymienionych owoców należy do sezonowych, stąd częstotliwość ich spożycia nie mogła być wysoka. Z kolei ananasy należą do owoców rzadko spożywanym w Polsce w stanie

Tabela 1. Średni stopień preferencji owoców wśród ankietowanych  
 Table 1. Mean degree of liking of fruits for the examined group

Owoce Fruits	Ogół populacji Total population		Dziewczęta Girls		Kobiety ciężarne Pregnant women	
	x	R	x	R	x	R
Truskawki – Strawberry	4,81	1	4,87	1	4,76	2
Winogrona – Grape	4,80	2	4,85	2	4,77	1
Brzoskwinie – Peaches	4,70	3	4,75	3	4,66	3
Mandarynki – Mandarines	4,69	4	4,79	4	4,61	6
Jabłka – Apples	4,67	5	4,72	5	4,64	5
Poziomki – Wild strawberry	4,66	6	4,70	6	4,65	4
Czereśnie – Sweet cherry	4,63	7	4,68	7	4,56	11
Pomarańcze – Orange	4,62	8	4,64	10	4,60	7
Arbuz – Watermelon	4,61	9	4,65	9	4,59	8
Gruszki – Pears	4,59	10	4,66	8	4,53	13
Maliny – Raspberry	4,57	11	4,57	11	4,57	10
Kiwi – Kiwi	4,56	12	4,56	12	4,55	12
Czarna jagoda – Bilberry	4,54	13	4,50	15	4,58	9
Banany – Bananas	4,48	14	4,51	14	4,46	15
Śliwki – Plums	4,46	15	4,40	18	4,51	14
Morele – Apricots	4,39	16	4,44	16	4,33	17
Ananasy – Pineapples	4,38	17	4,55	13	4,21	20
Nektarynki – Nectarines	4,37	18	4,41	17	4,34	16
Wiśnie – Cherries	4,32	19	4,35	19	4,30	19
Cytryny – Lemons	4,27	20	4,21	20	4,32	18
Agrest – Gooseberry	4,11	21	4,20	21	4,03	22
Porzeczka czarna – Black currant	4,03	22	3,96	22	4,10	21
Porzeczka czerwona – Red currant	3,88	23	3,95	23	3,83	23
Grejpfruty – Grapefruits	3,79	24	3,84	24	3,74	24
Porzeczka biała – White currant	3,13	25	3,03	25	3,22	25
Mango – Mango	2,53	26	2,47	26	2,57	27
Melon – Melon	2,49	27	2,16	29	2,82	26
Granat – Grenades	2,36	28	2,19	28	2,51	28
Awokado – Avocado	2,31	29	2,21	27	2,40	29

x – średni stopień preferencji, R – ranga.

x – mean of liking degree, R – rank of linking degree.

Tabela 2. Średnia częstotliwość spożycia owoców wśród ankietowanych  
 Table 2. Mean frequency of consumption of fruits for the examined group

Owoce Fruits	Ogół populacji Total population		Dziewczęta Girls		Kobiety ciężarne Pregnant women	
	x	R	x	R	x	R
Jabłka – Apples	3,53	1	3,64	1	3,44	1
Cytryny – Lemons	3,29	2	3,34	2	3,26	2
Truskawki – Strawberry	3,23	3	3,31	3	3,17	4
Pomarańcze – Oranges	3,22	4	3,30	4	3,16	5
Banany – Bananas	3,21	5	3,19	5	3,22	3
Mandarynki – Mandarines	3,20	6	3,32	6	3,10	6
Winogrona – Grape	3,10	7	3,11	7	3,09	7
Kiwi – Kiwi	2,97	8	3,01	10	2,96	8
Brzoskwinie – Peaches	2,89	9	3,02	9	2,95	9
Śliwki – Plums	2,82	10	2,84	8	2,80	10
Gruszki – Pears	2,78	11	2,80	11	2,77	12
Maliny – Raspberry	2,72	12	2,75	12	2,71	13
Nektarynki – Nectarines	2,69	13	2,59	15	2,78	11
Wiśnie – Cherry	2,68	14	2,73	14	2,64	15
Czereśnie – Sweet cherry	2,66	15	2,63	18	2,68	14
Poziomki – Wild strawberry	2,64	16	2,74	16	2,57	17
Czarna jagoda – Bilberry	2,57	17	2,54	13	2,60	16
Arbuz – Watermelon	2,56	18	2,57	17	2,56	18
Porzeczka czarna – Black currant	2,52	19	2,55	19	2,49	19
Agrest – Gooseberry	2,41	20	2,49	20	2,33	21
Porzeczka czerwona – Red currant	2,38	21	2,44	22	2,33	22
Ananasy – Pineapples	2,36	22	2,45	21	2,28	24
Grejpfruty – Grapefruits	2,35	23	2,37	23	2,34	20
Morele – Apricots	2,31	24	2,28	24	2,32	23
Porzeczka biała – White currant	2,00	25	1,99	25	2,02	25
Mango – Mango	1,64	26	1,54	27	1,74	26
Melon – Melon	1,59	27	1,46	29	1,70	27
Awokado – Avocado	1,56	28	1,55	26	1,57	29
Granat – Grenades	1,55	29	1,51	28	1,61	28

x – średnia częstotliwość spożycia, R – ranga.

x – mean frequency of consumption, R – rank of frequency consumption.

Tabela 3. Zależność pomiędzy stopniem preferencji a częstotliwością spożycia owoców wśród dziewcząt i kobiet ciężarnych

Table 3. Correlation between ranks of liking degree and consumption frequency of fruits for girls and pregnant women

Owoce Fruits	Dziewczęta Girls		Kobiety ciężarne Pregnant women	
	stopień preferencji liking degree R	częstotliwość spożycia consumption frequency R	stopień preferencji liking degree R	częstotliwość spożycia consumption frequency R
Agrest – Goosberry	21	21	22	21
Ananasy – Pineapples	17	23	20	24
Arbuzy – Watermelon	9	18	8	18
Awokado – Avocado	29	28	29	29
Banany – Bananas	14	5	15	3
Brzoskwinie – Peaches	3	9	3	9
Cytryny – Lemons	20	2	18	2
Czarne jagody – Bilberry	13	17	9	16
Czereśnie – Sweet cherry	7	15	11	14
Granaty – Grenades	28	29	28	28
Grejpfruty – Grapefruits	24	22	24	20
Gruszki – Pears	10	11	13	12
Jablka – Apples	5	1	5	1
Kiwi – Kiwi	12	8	12	8
Maliny – Raspberry	11	12	10	13
Mandarynki – Mandarines	4	6	6	6
Mango – Mango	26	26	27	26
Melony – Melon	27	27	26	27
Morele – Apricots	16	25	17	23
Nektarynki – Nectarines	18	13	16	11
Pomarańcze – Oranges	8	4	7	5
Porzeczki białe – White currant	25	20	25	25
Porzeczki czarne – Black currant	22	19	21	19
Porzeczki czerwone – Red currant	23	24	23	22
Poziomki – Wild strawberry	6	16	4	17
Śliwki – Plums	15	10	14	10
Truskawki – Strawberry	1	3	2	4
Winogrona – Grapes	2	7	1	7
Wiśnie – Cherry	19	14	19	15

R – ranga.

R – rank.

surowym, ze względu na ich małą dostępność i wysoką cenę. Najczęściej są jądane w postaci konserw, a ta forma przygotowania owoców do spożycia, jak wykazały badania, nie cieszyła się dużą popularnością wśród ankietowanych. Pomarańcze, banany, śliwki, wiśnie, a szczególnie cytryny to owoce, które jako mniej lubiane znalazły się na odległych miejscach w szeregu preferencyjnym (odpowiednio  $R = 8, 14, 15, 19$  i  $20$ ). Natomiast częstotliwość ich spożycia była znacznie wyższa (odpowiednio  $R = 4, 5, 10, 14, 2$ ). Zatem największa różnica dotyczyła cytryn, które z powodu znanych właściwości leczniczych były często spożywane, choć znacznie mniej lubiane. Poza tym, owoce te, podobnie jak pomarańcze i banany są obecnie dostępne na rynku krajowym w ciągu całego roku i to w różnych, często bardzo przystępnych cenach. Wysoka częstotliwość spożycia wiśni i śliwek wynikała prawdopodobnie z dużej popularności powideł śliwkowych oraz dżemów i konfitur wiśniowych. Współczynnik korelacji rang Kendalla, wynoszący 0,615, wykazał średni związek pomiędzy preferencjami a częstotliwością spożycia badanych owoców wśród grupy dziewcząt.

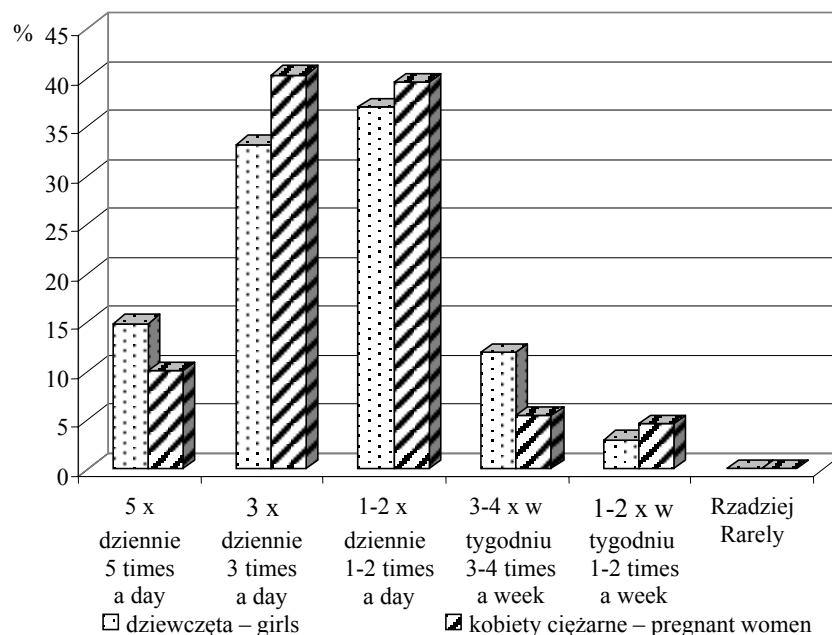
Wśród kobiet ciężarnych znaczne różnice pomiędzy preferencjami a częstotliwością spożycia dotyczyły grupy 9 rodzajów owoców. Wyższe rangi w szeregu preferencyjnym niż w szeregu częstotliwości spożycia uzyskały arbuzy (odpowiednio  $R = 8$  i  $18$ ), brzoskwinie ( $R = 3$  i  $9$ ), czarne jagody ( $R = 9$  i  $16$ ), morele ( $R = 17$  i  $23$ ), poziomki ( $R = 4$  i  $17$ ) oraz winogrona ( $R = 1$  i  $7$ ). Zależność ta była związana z sezonowością wymienionych owoców. Winogrona, mimo że aktualnie znajdują się w ciągu całego roku na rynku, to jednak poza sezonem należą, ze względu na wysoką cenę, do produktów luksusowych. Z kolei banany, nektarynki oraz cytryny, zaliczone do mniej lubianych owoców (odpowiednio  $R = 15, 16$  i  $18$ ), były często spożywane (odpowiednio  $R = 3, 11$  i  $2$ ). Współczynnik korelacji rang Kendalla, wynoszący 0,571, wskazywał na słaby związek pomiędzy preferencjami a częstotliwością spożycia owoców wśród grupy kobiet ciężarnych.

Ankietowani najczęściej konsumowali owoce w postaci surowej, a następnie w formie soków. Najrzadziej spożywano owoce suszone, przy czym kobiety ciężarne czyniły to częściej niż dziewczęta. Można przypuszczać, że chodziło tu zwłaszcza o suszone śliwki, które są uważane za środek wspomagający pracę jelit.

Większość ankietowanych preferowała owoce o smaku słodko-kwaśnym (48,5% dziewcząt i 63,5% kobiet), przy czym również znaczny odsetek dziewcząt (49,3%) wybierał także owoce słodkie i bardzo słodkie. Ogólną częstotliwość spożywania wszystkich owoców przedstawiono na rys. 1. Zalecenia racjonalnego żywienia realizowało prawie 50% dziewcząt i kobiet ciężarnych, spożywając je 3-5 razy dziennie. Owoce były konsumowane jeden raz dziennie przez około 40% dziewcząt i kobiet ciężarnych. Większość kobiet (65,9%) deklarowała zwiększoną częstotliwość spożycia owoców w czasie ciąży, co może wskazywać na docenianie roli prawidłowego żywienia w tym okresie.

## DYSKUSJA

Zaobserwowany wysoki stopień preferencji prawie wszystkich owoców zgodny był z wynikami uzyskanymi przez szereg innych autorów, którzy również stwierdzili, że owoce należą do grupy produktów o najwyższej preferencji [Babicz-Zielińska i Zagórska 1998, Babicz-Zielińska 1999, Jeżewska-Zychowicz 2001, Babicz-Zielińska i in. 2002,



Rys. 1. Częstotliwość spożycia owoców przez ankietowanych  
 Fig. 1. The frequency of consumption fruits for the examined group

Czarnocińska i in. 2002, Nazarewicz i Babicz-Zielińska 2002]. Jedynie owoce takie, jak awokado, mango, granaty, melony zostały zaliczone do najmniej lubianych, co również potwierdzili inni autorzy [Babicz-Zielińska i Zagórska 1998, Maruszevska i in. 2001, Czarnocińska i in. 2002]. Owoce te należą jeszcze do mało znanych w Polsce, czasami trudno dostępnych, bądź zbyt drogie, w związku z czym nie ma tradycji ich spożywania. Obserwowany wysoki stopień preferencji większości owoców wśród społeczeństwa polskiego może przyczynić się do zwiększonego ich spożycia w przyszłości, które mimo pewnego wzrostu w latach 90. ciągle należy do zbyt niskich i wynosi około 50% zalecanej przez dietetyków ilości [Czernyszewicz 2002, Witek 2002].

Owoce zaliczone przez ankietowanych do najbardziej preferowanych, również w innych badaniach charakteryzowały się wysokim stopniem lubienia [Babicz-Zielińska i Zagórska 1998, Babicz-Zielińska 1999, Maruszevska i in. 2001, Czarnocińska i in. 2002, Maruszevska i in. 2002]. Jednak w pracy Czernyszewicz [2002] wykazano, że mieszkańcy Lublina za najbardziej lubiane owoce uznali jabłka, następnie dopiero truskawki, banany i gruszki. Można więc z dużym prawdopodobieństwem, w wypadku owoców, mówić o zbliżonych preferencjach niezależnie od wieku, płci czy też obszaru zamieszkania ankietowanych.

Do najbardziej preferowanych owoców należały rodzaje o smaku słodkim lub słodko-kwaśnym, co wykazano również w wielu innych badaniach [Babicz-Zielińska i Zagórska 1998, Sosna i Szewczuk 2002, Maruszevska i in. 2001, Czarnocińska i in. 2002, Maruszevska i in. 2002]. Obserwowane dość znaczne różnice pomiędzy preferencjami a częstotliwością spożycia wyraźnie wskazują, iż preferencje nie są decydującymi de-



terminantami wyboru owoców. W wypadku tej grupy żywności, oprócz sezonowości olbrzymią rolę odgrywają także czynniki ekonomiczne takie, jak cena i dochody. Owocce i ich przetwory należą bowiem do artykułów o najwyższej dochodowej elastyczności popytu [Niedziałek i in. 1998].

Najwyższa częstotliwość konsumpcji jabłek wśród ankietowanych, wykazywana także w innych pracach [Makosz 2002, Sosna i Szewczuk 2002], wiąże się z tym, iż Polska jest największym producentem jabłek w Europie. Jest to najpopularniejszy rodzaj owoców w naszym kraju – 30-35% spożywanych owoców to właśnie jabłka [Makosz 2002], znajdujące się obecnie w handlu w ciągu prawie całego roku i jednocześnie oferowane konsumentom w przystępnych cenach. Obserwowana wśród ankietowanych znaczna częstotliwość spożycia owoców południowych związana jest z rozszerzeniem importu na skutek obniżenia stawek celnych, a tym samym ze zwiększoną dostępnością dla polskiego konsumenta. Ich udział w ogólnym spożyciu owoców w naszym kraju, wynoszący w 1989 roku 6,5-15%, wzrósł do 11-20% w 1998 roku [Cieślik i in. 2001]. Wykazana częstość konsumpcji owoców wśród większości badanej populacji (około 85-90%), zbliżona do zalecanej w racjonalnym żywieniu (przynajmniej 1 raz dziennie lub częściej), jest porównywalna z wynikami uzyskanymi przez innych autorów [Maruszewska i in. 2001, Komosińska i in. 2001].

## WNIOSKI

1. Większość owoców (22 rodzaje) charakteryzowała się wysokim stopniem preferencji wśród ankietowanych.
2. Wykazano silny związek zarówno szeregów preferencyjnych, jak i szeregów częstotliwości spożycia owoców pomiędzy dziewczętami a kobietami w ciąży.
3. Stwierdzono duże różnice pomiędzy stopniem lubienia a częstotliwością konsumpcji owoców zarówno w grupie kobiet ciężarnych, jak i dziewcząt, o czym świadczy słaba siła związku pomiędzy szeregami preferencyjnymi a szeregami częstotliwości ich spożycia.
4. Znaczny odsetek kobiet (66%) zwiększył spożycie owoców w czasie ciąży.
5. Około 50% ankietowanych stosowało się do aktualnych zaleceń żywieniowych, spożywając owoce kilka razy w ciągu dnia.

## PIŚMIENNICTWO

- Babicz-Zielińska E., Czarnocińska J., Wądołowska L., Przysławski J., Szlegel-Zawadzka M., 2002. Preferencje żywieniowe produktów pochodzenia roślinnego w grupie młodzieży szkolnej. W: V Krajowe Warsztaty Żywieniowe. Zwyczaje żywieniowe Polaków – uwarunkowania i konsekwencje zdrowotne. KHŻCz AR, Poznań-Wieżyca, 60-61.
- Babicz-Zielińska E., Zagórska A., 1998. Factors affecting the preferences for vegetables and fruits. *Pol. J. Food Nutr. Sci.* 7/48, 4, 755-761.
- Babicz-Zielińska E., 1999. Preference and consumption of vegetables and fruit among school-children. *Pol. J. Food Nutr. Sci.* 8/49, 1, 109-116.
- Cieślik E., Florkiewicz A., Filipiak-Florkiewicz A., 2001. Spożycie warzyw i owoców w Polsce w latach 1989-1998. *Żyw. Człow. Metab. Supl.* 28, 571-575.

- Czarnocińska J., Babicz-Zielińska E., Wądołowska L., Przysławski J., Schlegel-Zawadzka M., 2002. Wpływ wieku i płci mieszkańców Szczecina na preferencje dla warzyw i owoców. *Żyw. Człow. Metab. Supl.* 29, 334-339.
- Czernyszewicz E., 2002. Wybrane aspekty spożycia owoców w Lublinie. *Hand. Wewn.* 48, 38-40.
- Evans N., 1997. *Ciąża i poród od A do Z*. Amber Warszawa.
- Jeżewska-Zychowicz M., 2001. The analysis of food preferences and their determinants on the example of the citizens of Warsaw. *Pol. J. Food Nutr. Sci.* 10/51, 3, 69-72.
- Komosińska K., Woynarowska B., Mazur J., 2001. Zachowania zdrowotne związane z żywieniem u młodzieży szkolnej w latach 1990-1998. *Żyw. Człow. Metab.* 28, 1, 17-30.
- Makosz E., 2002. Wybrane aspekty rynkowej i żywieniowej charakterystyki jabłek. *Hand. Wewn.* 48, 127-128.
- Maruszewska M., Przysławski J., Bolesławska I., 2001. Preferencje młodzieży w zakresie spożycia owoców. W: *Mater. Konf. „Farmacja w XXI wieku”*. Poznań, 19-22.09.2001, 273-274.
- Maruszewska M., Przysławski J., Bolesławska I., 2002. Preferencje osób dorosłych w zakresie spożycia owoców. W: *Mater. Konf. „Bezpieczna Żywność i prawidłowe odżywianie podstawą profilaktyki zdrowotnej”*. Wrocław, 19-20.09.2002, 156-157.
- Nazarewicz R., Babicz-Zielińska E., 2002. Preferencje i częstotliwość spożycia wybranych produktów w grupach młodzieży o zróżnicowanej aktywności fizycznej. *Żyw. Człow. Metab. Supl.* 29, 345-349.
- Niedziałek Z., Sekuła W., Figurska K., 1998. Wpływ dochodów na spożycie żywności w gospodarstwach domowych. *Żyw. Człow. Metab.* 25, 4, 363-378.
- Oleđzka R., Stawarska A., 2001. Rola kwasu foliowego w profilaktyce niektórych schorzeń. *Bromat. Chem. Toksykol.* 34, 4, 277-283.
- Słomko Z., Hasik J., Blumska-Hepner K., Kempiak J., Mościki A., Ropacka M., 2000. Żywność kobiet ciężarnych. W: *Żywność człowieka zdrowego i chorego*. Red. J. Hasik, J. Gawęcki. PWN Warszawa, 48-85.
- Sosna I., Szewczuk A., 2002. Zachowania konsumentów na rynku owoców w zależności od miejsca ich zakupu (na podstawie badań ankietowych mieszkańców Wrocławia). *Hand. Wewn.* 48, 206-210.
- Szepieniec-Puchalska D., 2002. Zmiany konsumpcji żywności w latach 1989-1999 w Polsce i Unii Europejskiej. *Hand. Wewn.* 48, 211-216.
- Szotowa W., 2000. Żywność niemowląt i dzieci. W: *Żywność człowieka zdrowego i chorego*. Red. J. Hasik, J. Gawęcki. PWN Warszawa, 9-31.
- Szponar L., Nadolna I., 1998. Rola warzyw i owoców oraz ich przetworów w racjonalnym żywieniu i zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia. W: *Soki warzywne i owocowe a zdrowie*. Red. I. Nadolna, L. Szponar. IZZ Warszawa.
- Witek J., 2002. Wybrane aspekty przemian w konsumpcji żywności w latach 90.- nowe tendencje i zjawiska. *Hand. Wewn.* 48, 240-247.
- Ziemiański Ś., 2000. Witaminy antyoksydacyjne. W: *Witaminy*. Red. J. Gawęcki. Wyd. AR Poznań, 71-77.

## PREFERENCES AND FREQUENCY OF CONSUMPTION OF FRUITS AMONG GIRLS AND PREGNANT WOMEN

**Abstract.** The purpose of this work was the comparison between preferences and frequency of consumption of the 29 chosen kinds of fruits and vegetables among 235 girls and 129 pregnant women. High degree of preference of most of fruits was shown. Strawberries, grapes, mandarines, peaches as well as apples were the most liked both among

girls and pregnant women and the least were avocado, grenades as well as mango. The most often consumed were apples, lemons, oranges and bananas and seldom also fruits which were least popular. Weak strength of the relationship between the preference and frequencies of the consumption of the studied fruits both in the group of girls and pregnant women was shown.

**Key words:** fruits, preferences, frequency consumption, girls, pregnant women

*Zaakceptowano do druku – Accepted for print: 3.12.2003 r.*

**Do cytowania - For citation:** Szczepaniak B., Górecka D., Flaczyk E., 2004. *Preferencje i częstotliwość spożycia owoców wśród dziewcząt oraz kobiet w ciąży. Acta Sci. Pol., Technol. Aliment. 3(1), 175-185.*