

# SPIS TREŚCI

|                                                                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. Wstęp .....</b>                                                                                                                    | <b>5</b>  |
| 1.1. Charakterystyka demograficzna i społeczno-ekonomiczna powiatu bialskiego .....                                                      | 5         |
| 1.2. Wpływ żywienia i aktywności fizycznej na rozwój fizyczny i zdrowie .....                                                            | 7         |
| 1.3. Najważniejsze środowiskowe uwarunkowania wzrastania, żywienia i aktywności fizycznej .....                                          | 10        |
| 1.4. Wzajemne związki pomiędzy sposobem żywienia, stanem odżywienia (wybrane cechy somatyczne) i aktywnością fizyczną .....              | 17        |
| <b>II. Materiał i metody .....</b>                                                                                                       | <b>21</b> |
| 2.1. Badana populacja i organizacja badań .....                                                                                          | 21        |
| 2.2. Metody badawcze .....                                                                                                               | 22        |
| 2.2.1. Zbieranie danych socjoekonomicznych .....                                                                                         | 22        |
| 2.2.2. Ocena stanu odżywienia (wybrane cechy somatyczne) .....                                                                           | 23        |
| 2.2.3. Ocena sposobu żywienia .....                                                                                                      | 23        |
| 2.2.4. Ocena aktywności fizycznej .....                                                                                                  | 24        |
| 2.2.5. Badanie socjoekonomicznych uwarunkowań stanu odżywienia (wybrane cechy somatyczne), sposobu żywienia i aktywności fizycznej ..... | 25        |
| 2.2.6. Badanie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną, sposobem żywienia i stanem odżywienia (wybrane cechy somatyczne) .....          | 25        |
| 2.2.7. Badanie zależności pomiędzy stanem odżywienia (wybrane cechy somatyczne) a składem diety .....                                    | 26        |
| 2.2.8. Analiza statystyczna wyników .....                                                                                                | 26        |
| <b>III. Wyniki badań .....</b>                                                                                                           | <b>28</b> |
| 3.1. Charakterystyka socjoekonomiczna badanej populacji .....                                                                            | 28        |
| 3.2. Ocena stanu odżywienia (wybrane cechy somatyczne) .....                                                                             | 29        |
| 3.3. Socjoekonomiczne uwarunkowania stanu odżywienia (wybrane cechy somatyczne) .....                                                    | 33        |
| 3.4. Ocena sposobu żywienia .....                                                                                                        | 38        |
| 3.4.1. Częstość spożywania posiłków w ciągu dnia .....                                                                                   | 38        |
| 3.4.2. Zwyczajowa częstość spożywania wybranych produktów .....                                                                          | 39        |

|                                                                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.4.3. Spożycie energii i podstawowych składników odżywczych .....                                                          | 41         |
| 3.4.4. Spożycie podstawowych grup produktów spożywczych ....                                                                | 44         |
| 3.5. Socjoekonomiczne uwarunkowania sposobu żywienia .....                                                                  | 52         |
| 3.5.1. Częstość spożywania posiłków w ciągu dnia .....                                                                      | 52         |
| 3.5.2. Zwyczajowa częstość spożywania wybranych produktów .....                                                             | 54         |
| 3.5.3. Spożycie energii i wybranych składników odżywczych ....                                                              | 57         |
| 3.5.4. Spożycie podstawowych grup produktów spożywczych ....                                                                | 61         |
| 3.6. Ocena aktywności fizycznej .....                                                                                       | 78         |
| 3.7. Socjoekonomiczne uwarunkowania aktywności fizycznej .....                                                              | 80         |
| 3.8. Zależność pomiędzy aktywnością fizyczną, sposobem żywienia i stanem odżywienia (wybrane cechy somatyczne) .....        | 83         |
| 3.9. Zależność pomiędzy stanem odżywienia (wybrane cechy somatyczne) a składem diety .....                                  | 84         |
| <b>IV. Dyskusja .....</b>                                                                                                   | <b>94</b>  |
| 4.1. Stan odżywienia (wybrane cechy somatyczne) i jego społeczno-ekonomiczne uwarunkowania .....                            | 94         |
| 4.2. Sposób żywienia i jego społeczno-ekonomiczne uwarunkowania .....                                                       | 101        |
| 4.3. Aktywność fizyczna i jej społeczno-ekonomiczne uwarunkowania .....                                                     | 112        |
| 4.4. Wzajemne związki pomiędzy stanem odżywienia (wybrane cechy somatyczne), sposobem żywienia i aktywnością fizyczną ..... | 119        |
| 4.4.1. Zależność pomiędzy aktywnością fizyczną, sposobem żywienia i stanem odżywienia (wybrane cechy somatyczne) .....      | 120        |
| 4.4.2. Zależność pomiędzy stanem odżywienia (wybrane cechy somatyczne) a składem diety .....                                | 121        |
| <b>V. Spostrzeżenia i wnioski .....</b>                                                                                     | <b>124</b> |
| <b>VI. Bibliografia .....</b>                                                                                               | <b>128</b> |
| <b>VII. Streszczenie .....</b>                                                                                              | <b>151</b> |
| <b>VIII. Summary .....</b>                                                                                                  | <b>158</b> |
| <b>Aneks .....</b>                                                                                                          | <b>165</b> |