

*Sławomir Konieczny*

## **KSZTAŁTOWANIE SIĘ SPOŻYCIA RYB I PRZETWORÓW RYBNYCH PRZEZ RODZICÓW I DZIECI SZKÓŁ GIMNAZJALNYCH W SZCZECINIE**

### **THE LEVEL OF FISH AND FISH PRESERVES CONSUMING AT PARENTS AND CHILDREN FROM SUPER-BASIC SCHOOLS IN SZCZECIN**

Katedra Polityki Gospodarczej i Rynku, Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie  
ul. Żołnierska 47, 72-210 Szczecin, konieczny@zut.edu.pl

**Summary.** It execute the questionnaire research on local market of fish, evaluating the consuming level at young people from super-basic schools in Szczecin. It make public the low level of average consuming, despite that as it exert, average inhabitant, equal young as well as adult, likes fish. Substantiation is relatively high price of fish to other groups of food. The supply level on fish market they have evaluated as good. In home menu, especially it is preferred marine fish. Research have exerted average level of knowledge of adult society in range of dietetics of fish product. It indicate on necessity of farthest conduct of educational action in this range.

**Słowa kluczowe:** ryby, spożycie, walory zdrowotne.  
**Key words:** consuming, fishes, healthy values.

## **WSTĘP**

W ostatnim dziesięcioleciu w Polsce zaszły istotne zmiany zarówno w rynkowej ofercie artykułów spożywczych, jak i w stylu i charakterze zbiorowego żywienia. Zaopatrzenie rynku w ryby i przetwory rybne, różnorodne owoce, warzywa, przetwory mleczne itp. produkty, których obecność w codziennym jadłospisie według specjalistów ds. żywienia jest pożądana, jeśli nie niezbędna, stwarza szansę na upowszechnienie zdrowego stylu odżywiania się.

Jak podaje Główny Urząd Statystyczny, w 1995 roku średnie w Polsce miesięczne spożycie ryb przypadające na jedną osobę wynosiło 0,44 kg. W 2000 roku spożycie to wynosiło 0,43 kg, w 2001 roku – 0,42 kg, w 2002 roku – 0,4 kg, a w roku 2003 – 0,39 kg. Zatem w ostatnich latach spożycie ryb w Polsce systematycznie maleje.

Mięsa z ryb nie można zastąpić niczym innym, jeżeli chodzi o zdrowe odżywianie. Ze względu na ogromną wartość odżywczą ryby powinny przynajmniej 2–3 razy w tygodniu zastąpić w daniach obiadowych mięso.

Jednak nawyki żywieniowe, podobnie jak wszystkie inne zachowania wynikające z utrwalonych tradycją zwyczajów, nie podlegają zmianom z dnia na dzień. Jest to raczej proces, który dokonuje się w dłuższym czasie, wymaga zmian mentalności i powinien być wsparty wiedzą nt. prawidłowego odżywiania się. Swoje nawyki żywieniowe najczęściej chcieliby zmienić ludzie przekonani, że odżywiają się bardzo niezdrowo.

## **ZNACZENIE PRODUKTÓW RYBNYCH W DIECIE CZŁOWIEKA**

Polacy są przekonani o prawidłowej strukturze spożywanych produktów. Wyjątek stanowi niedobór ryb, który odczuwa większość z nas. Jak podaje Pieńkowska (2008), przeciętny

Polak zjada około 12 kg ryb rocznie. Dla porównania: roczne spożycie ryb w krajach europejskich dochodzi do 20 kg na osobę, a w Japonii nawet do 40 kg. Według Kuzebskiego (2007) w 2006 r. polski konsument spożył 12,1 kg ryb, z tego 9 kg ryb morskich, 2,8 kg ryb słodkowodnych, pochodzących głównie z akwakultury oraz około 0,2 kg owoców morza, tj. mięczaków i skorupiaków. W diecie dominowały mintaje (2,9 kg), a za nimi śledzie, których konsumpcja w ostatnich latach dość znacznie spadła i wyniosła 2,6 kg (w 2000 r. – ok. 4 kg). Warte odnotowania jest otwarcie polskich konsumentów na nowe gatunki ryb, pod warunkiem, że ich cena jest na tyle zachęcająca, żeby zastąpiły tradycyjnego w menu Polaków mintaja czy dorsza. Takie wymagania spełnia wietnamska panga, w ostatnim czasie bardzo popularna również na rynku europejskim. W 2006 r. sprowadzono do Polski 25 tys. ton filetów z tych ryb o wartości 200 mln zł, co daje ponad 4-krotny wzrost ilości i wartości wymiany, w stosunku do 2005 r., wskazując, że na naszym rynku i nie tylko (ponieważ podaż w innych krajach UE również wzrosła w imponującym tempie) ciągle istnieją możliwe do zagospodarowania nisze. Tym razem trafiono w gust konsumentów nie do końca przekonanych do tradycyjnego zapachu i smaku ryb, za to ceniących ładny (śnieżnobiały) wygląd produktu i neutralny smak – bo panga wcale nie pachnie rybą. Znaczenie ma oczywiście relatywnie niska, w porównaniu z innymi białymi rybami, cena. W 2006 r. ta hodowana w Wietnamie ryba zajęła trzecią pozycję wśród najczęściej konsumowanych ryb w Polsce, pozostawiając daleko w tyle rodzimego karpia czy pstrąga (Kuzebski 2007).

Tuszka ryb zawiera pełnowartościowe białko (zawiera wiele aminokwasów egzogennych, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, których organizm sam nie jest w stanie wytworzyć), dobrze przyswajalny tłuszcz (w tym wielonienasycone kwasy tłuszczowe), witaminy (głównie A i D) i składniki mineralne, m.in.: fosfor, selen, magnez, wapń, jod (zwłaszcza gdy ryba jedzona jest wraz ze szkieletem). Istotnymi źródłami (spośród wszystkich ryb) dobrze przyswajalnych witamin A i D są głównie śledzie, sardynki, węgorze łososie i makrele.

Podstawą żywienia przeciętnego Polaka jest mięso i przetwory mięsne; ryby są jedynie niewielkim uzupełnieniem codziennej diety. Jak podaje Parzuchowski (2009) w ciągu roku przeciętnie jedna osoba konsumuje miesięcznie zaledwie 0,2–0,25 kg ryb i przetworów rybnych. Większe ich ilości konsumowane są w grudniu (1–1,25 kg na osobę) i podczas Wielkiego Postu (0,5–0,6 kg na osobę). Nadal jednak spożycie to jest o ponad 55% niższe niż w krajach UE-15 i o ponad 1/3 niższe od przeciętnego na świecie.

Ryby są w Polsce ciągle niedocenianym i rzadko spożywanym produktem, tymczasem powinny pojawiać się na naszym stole przynajmniej 2–3 razy w tygodniu. Są one źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Dodatkową zaletą białka ryb jest niewielka ilość tkanki łącznej (w zakresie 93–97%), co dodatkowo podwyższa jego strawność i przyswajalność w organizmie. Nie tylko białko jest dobrze przyswajalnym składnikiem pochodzącym z ryb, ale także tłuszcz (przyswajalność około 97%). Ze względu na zawartość tłuszczu ryby zostały podzielone na dwie grupy – chude i tłuste. Ryby morskie i słodkowodne różnią się między sobą proporcją i zawartością poszczególnych składników odżywczych. Jak podają Makarewicz-Wujec i Kozłowska-Wojciechowska (2010), ryby morskie – mimo dość dużej ilości tłuszczu – zawierają znacznie większe ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (z rodziny omega-3). Tłuszcze te odgrywają istotną rolę w profilaktyce miażdżycy oraz

niedokrwiennej choroby serca. Dowiedziono też, że przyczyniają się do obniżenia poziomu trójglicerydów we krwi. Najwięcej kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 zawierają: łosoś, makrele, śledzie, halibuty, dorsze i tuńczyki.

Okolo 200 g mięsa ryby pokrywa zapotrzebowanie na większość składników pokarmowych. Z tego powodu nie powinniśmy unikać spożywania ryb – przynajmniej 2–3 razy w tygodniu mięso zwierząt powinniśmy zastępować rybami. Jak potwierdza Kołodziejska (2007), należy zwiększać możliwości poszerzania wiedzy konsumentów nt. produktów spożywczych. Informacje te powinny być rzetelne i obiektywne. Należy podkreślać korzyści płynące ze spożywania ryb i ich przetworów, informować, które gatunki są szczególnie bogate w istotne składniki odżywcze, takie jak wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Powyższe uwagi są wystarczającym powodem do podejmowania wszelkich działań promujących zwiększenie spożycia tej grupy produktów, szczególnie w okresie intensywnego rozwoju psychofizycznego młodego organizmu.

## CHARAKTERYSTYKA PROJEKTU

Głównym założeniem projektu było przeprowadzenie działań promocyjnych o charakterze informacyjno-edukacyjnym, mających na celu podnoszenie świadomości stosowania odpowiednich zasad żywieniowych, uwzględniających w diecie produkty rybne. Projekt był współfinansowany ze środków UE w ramach sektorowego programu operacyjnego „Rybołówstwo i przetwórstwo ryb 2004–2006”.

W celu poinformowania młodzieży o planowanej kampanii promocyjnej do każdej szkoły uczestniczącej w projekcie dostarczono plakaty i ulotki informacyjne. Młodzież i rodzice otrzymali również wydrukowane materiały promocyjno-edukacyjne o bardzo wysokim poziomie graficznym.

Zasadniczą częścią projektu było przeprowadzenie kampanii edukacyjnej, polegającej na zaprezentowaniu multimedialnej prelekcji w 60 oddziałach szkolnych szkół gimnazjalnych z terenu Szczecina. Prezentacja na wysokim poziomie merytorycznym, odpowiednim dla młodzieży, dotyczyła konieczności wzbogacania codziennego jadłospisu w ryby i produkty rybne.

Po zakończeniu szkolenia wśród dzieci i ich rodziców przeprowadzona została ankieta nt. kształtowania się tendencji żywieniowych w tej grupie mieszkańców Szczecina.

## MATERIAŁ I METODY

Badaniem zostało objętych 1200 uczniów spośród 60 losowo wybranych szkół gimnazjalnych z terenu Szczecina oraz 1200 rodziców tych uczniów. Zastosowaną techniką badawczą była metoda ankietowa – pisemny kwestionariusz dla dzieci obejmował 20 pytań, a dla rodziców – 5 pytań. W obu ankietach proste, sformułowane odpowiednio do wieku ankietowanego, pytania dotyczyły wiedzy respondenta nt. walorów zdrowotnych ryb i produktów rybnych oraz nawyków żywieniowych w rodzinie respondenta, dotyczących spożycia produktów rybnych. W obu grupach respondentów odpowiedzi udzieliło łącznie 77% kobiet i 23% mężczyzn. Wśród ankietowanych dorosłych 41% posiadało wykształcenie średnie, 32% wyższe, 18% zawodowe, 9% podstawowe. Wiek dorosłej części responden-

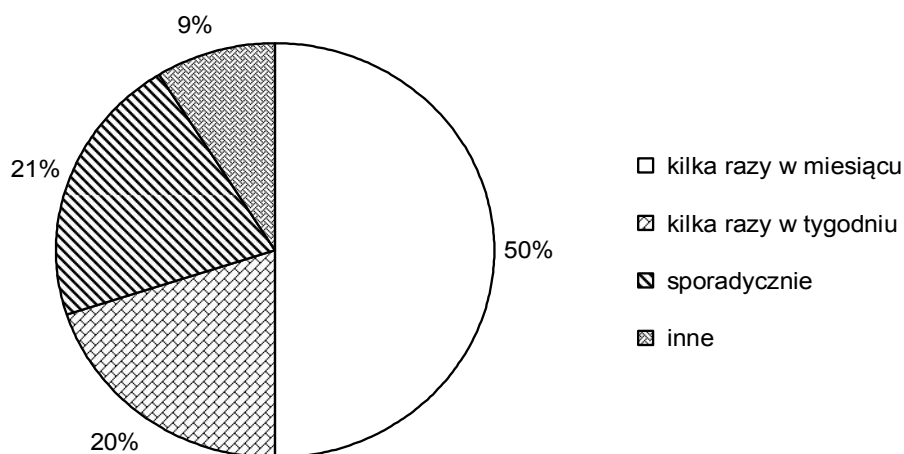
tów kształtował się następująco: 47% badanych było w wieku 30–40 lat, 27% – w wieku 40–50 lat, 15% – w wieku 50–60 lat, natomiast 11% – w wieku 20–30 lat.

## WYNIKI

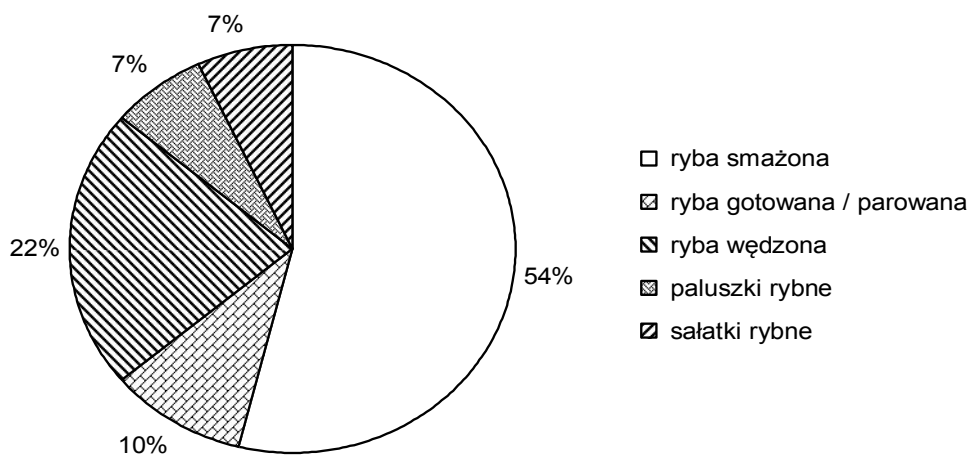
Większość respondentów (58%) ocenia swoją wiedzę na temat znaczenia wzbogacania codziennej diety w ryby i przetwory rybne na poziomie średnim, a jednocześnie aż 61% ankietowanych uważa, że odżywia się zdrowo.

Spośród ankietowanych 70% wie, jakie witaminy zawierają ryby, ale jedynie połowa (50%) jest zorientowana co do zawartości cennych kwasów tłuszczowych zawartych w produktach rybnych; tylko 30% badanych wie, jaki procent białka pochodzącego z ryb przyswaja organizm człowieka. Mimo to 85% badanych uważa, że wie, dlaczego warto wzbogacać codzienne menu w produkty rybne.

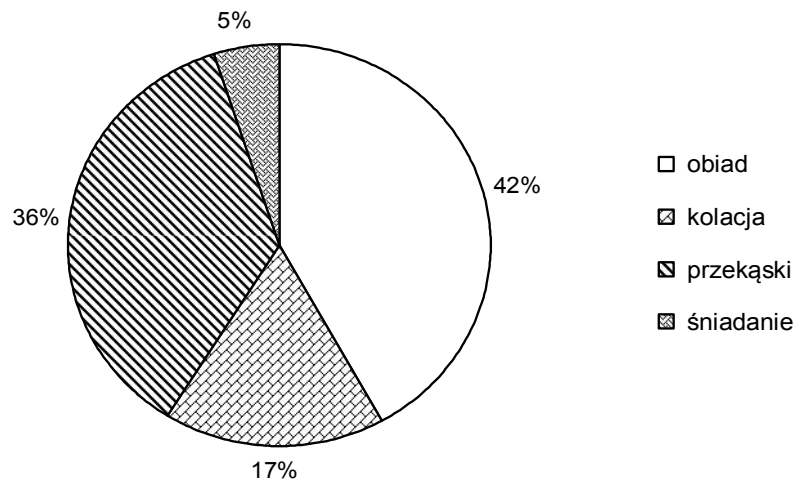
Z badań wynika, że przeciętny szczecinianin, posiadający dziecko w wieku gimnazjalnym, lubi ryby (91,5% respondentów); spożywa je kilka razy w miesiącu (50% badanych), najczęściej w postaci smażonej (54%), głównie jako posiłek obiadowy (42%). Powody zdrowotne, smakowe i dietetyczne to najczęściej wymieniane przyczyny spożywania ryb.



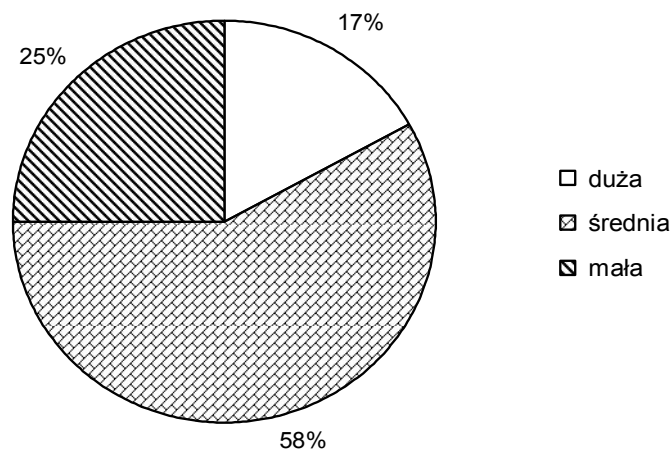
Rys. 1. Częstotliwość spożycia ryb i przetworów rybnych



Rys. 2. Formy spożywania ryb



Rys. 3. Posiłek, w którym występują ryby



Rys. 4. Samocena ankietowanych dotycząca wiedzy o walorach produktów rybnych

Ponadto preferowane są ryby morskie (61,5% odpowiedzi), zwłaszcza panga, makrela i śledź, które chętnie są przyrządzane w domu (94% odpowiedzi). Zdecydowana większość konsumentów uważa, że ceny ryb dostępnych na rynku są zbyt wysokie (70% odpowiedzi), ale jednocześnie przyznaje, że podaż tych produktów jest wystarczająca i że są one odpowiedniej jakości (60% odpowiedzi). Po przeprowadzonym szkoleniu 64% młodzieży uznało, że ryby są niezbędnym elementem diety (tylko 14,5% było przeciwnego zdania); aż 80% beneficjentów projektu zamierza spożywać więcej ryb.

## PODSUMOWANIE

Przeprowadzona analiza rynku produktów rybnych na terenie Szczecina wykazała, że w ciągu ostatnich lat następują wśród Polaków zmiany zachowań żywieniowych. Coraz częściej konsumenci oczekują od wyrobu nie tylko walorów smakowych, ale również wartości odżywczych, które powodują, że organizm człowieka funkcjonuje sprawnie i efektywnie. Rośnie świadomość społeczeństwa, że zdrowe żywienie wymaga spożywania ryb i przetworów rybnych. Dzięki prowadzonym badaniom naukowym i propagującym ich wyniki kampaniom promocyjnym coraz więcej osób wie, że ryby dostarczają znacznych ilości wielonienasyco-

nych kwasów tłuszczowych omega-3, które są bezcenne dla zdrowia (Makarewicz-Wujec i Kozłowska-Wojciechowska 2010). Część konsumentów ma świadomość, że dostarczanie tych kwasów jest tym bardziej ważne, że nasz organizm sam nie potrafi ich syntetyzować i że powinny być w związku z tym przyjmowane z pokarmem. Część badanych potrafiła wymienić przynajmniej kilka innych zalet zdrowotnych i dietetycznych, jakimi charakteryzują się ryby. Większość szczecinian chętnie spożywa ryby, docenia ich walory zdrowotne, dietetyczne (choć wiedza na ten temat jest przeciętna) oraz smakowe.

Pomimo powszechnej dostępności ryb spożywane są one jednak w niewystarczających ilościach, głównie ze względu na wysoką cenę rynkową. Według Kuzebkiego (2007) tradycyjnie tradycyjne jest również menu rybne Polaków, w którym niezmiennie królują śledzie w postaci zimnych zakąsek oraz mintaje, dorsze i morszczuki jako danie obiadowe. Niezmienna jest również sezonowość konsumpcji, która wzrasta w okresach świątecznych oraz w piątki. Wejście Polski do UE nie zmieniło przyzwyczajień konsumentów ryb i, niestety, nie zwiększyło ich konsumpcji, mimo że dostępność i różnorodność produktów rybnych na rynku znacznie się zwiększyła. Potwierdzają to wyniki przeprowadzonej ankiety, które wskazują jednoznacznie na konieczność prowadzenia powszechnych kampanii promujących spożycie ryb i przetworów rybnych, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Oprócz zwiększenia kondycji zdrowotnej społeczeństwa kampanie tego typu są niezbędnym elementem warunkującym rozwój regionalnych i krajowego rynku ryb i przetworów rybnych. Działania stymulujące wzrost popytu na tego rodzaju produkty żywnościowe na rynku konsumenckim wpłyną pośrednio na rozwój związanego z tym rynkiem sektora żywnościowego, przetwórczego, handlu, przedsiębiorczości i szeroko rozumianego sektora rybołówstwa.

## PIŚMIENNICTWO

- Kołodziejczyk M.** 2007. Spożycie ryb i przetworów rybnych w Polsce – analiza korzyści i zagrożeń. *Rocz. Państw. Zakł. Hig.* 58 (1), 287–294.
- Kuzebski E.** 2007. Trzy lata po akcesji Polski do UE – rybołówstwo i przetwórstwo ryb, w: *Ekonomiczne i społeczne przesłanki dalszego rozwoju rolnictwa, gospodarki żywnościowej i obszarów wiejskich Polski w Unii Europejskiej. Materiały konferencji, Warszawa 2007.* Warszawa, ALMAMER WSE, 131–148.
- Makarewicz-Wujec M., Kozłowska-Wojciechowska M.** Ryby, <http://www.resmedica.pl/archiwum/zdart129811.html>, dostęp dn. 10.01.2010 r.
- Parzuchowski L.** 2009. Na ryby... *Nowe Życie Gosp.* 6–7, I–III.
- Pieńkowska B.** 2008. Spożycie ryb. *Rynek Ryb. Stan i Perspektywy* 9.
- Roczniki Statystyczne GUS.** 2000–2004. Warszawa, GUS.