

Agnieszka Szczodrowska, Wiesława Krysiak¹⁾

ANALIZA WYBRANYCH ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH STUDENTÓW ŁÓDZKICH UCZELNI

Zespół Analityki Żywności i Środowiska, Wydziału Biotechnologii i Nauk o Żywności
Instytutu Podstaw Chemii Żywności Politechniki Łódzkiej
Kierownik: dr hab. inż. *J. Leszczyńska*

¹⁾ Zakład Technologii Skrobi i Cukiernictwa, Wydziału Biotechnologii i Nauk o Żywności
Instytut Chemicznej Technologii Żywności Politechniki Łódzkiej
Kierownik: prof. dr hab. inż. *E. Nebesny*

Celem pracy było podjęcie próby oceny i porównania wybranych zwyczajów żywieniowych, m. in.: trybu odżywiania, regularności i częstości spożywania posiłków oraz podjadania między posiłkami studentów łódzkich szkół wyższych studiujących kierunki o profilu związanym i niezwiązanym z żywnością i żywieniem człowieka.

Hasła kluczowe: studenci, zwyczaje żywieniowe, tryb żywienia, podjadanie, pomijanie posiłków.

Key words: students, nutritional behaviours, regularity of meals, heating between meals, skipping meals.

Obecnie uważa się, że określone „zachowania żywieniowe” stanowią czynnik warunkujący sposób żywienia człowieka (1, 2). Efektem negatywnego oddziaływania nieodpowiedniego żywienia na organizm jest wiele chorób, m. in.: miażdżyca, niedokrwienność serca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca typu II. Badania potwierdzają, że podłożem do powstawania i rozwoju ww. chorób jest sposób żywienia, co skutkuje ogromnym jego wpływem na stan odżywienia człowieka (3, 4).

Nauka dotycząca zasad racjonalnego żywienia rozpoczyna się już w dzieciństwie i okresie młodzieńczym. Podkreśla się dużą wagę rodziny jako czynnika mającego wpływ na formowanie ludzkich postaw i zachowań. Wykształcone wzorce żywienia we wczesnych latach życia mogą ulec pogłębieniu w trakcie studiów. Jednocześnie należy dostrzec istotną rolę charakteru studiów, które mogą sprzyjać niekorzystnym nawykom żywieniowym poprzez utrwalenie pojawiających się w tym okresie błędów żywieniowych występujących w wyniku, m. in.: zróżnicowanych czynników bytowych i podejmowania pracy podczas studiów (5, 6, 7). Celem pracy było podjęcie próby oceny i porównania wybranych zwyczajów żywieniowych, m. in.: trybu odżywiania, regularności i częstości spożywania posiłków oraz podjadania między posiłkami studentów wybranych łódzkich uczelni z kierunków o profilu związanym z żywieniem: Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka (Poli-

technika Łódzka), Dietetyka (Uniwersytet Medyczny w Łodzi), a także kierunków o profilu niezwiązanym z żywieniem: Logistyka (Społeczna Akademia Nauk w Łodzi) i Administracja (Uniwersytet Łódzki).

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 555 studentów z różnych wydziałów Politechniki Łódzkiej, Uniwersytetu Łódzkiego, Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i Społecznej Akademii Nauk w Łodzi w wieku 19 – 26 lat (383 kobiety – 69% i 172 mężczyzn – 31%). Ogółem przebadano 218 osób studiujących kierunki o profilu związanym z naukami o żywności i żywieniu człowieka (Technologia Żywności i Żywnie Człowieka, Dietetyka). Badania zostały przeprowadzone w miesiącu styczniu 2012 r. metodą sondażu diagnostycznego w oparciu o autorski kwestionariusz ankiety zawierający standaryzowane odpowiedzi do wyboru. W pracy analizowano odpowiedzi na pytania dotyczące liczby posiłków i regularności ich spożywania w ciągu dnia, zwyczajowej częstości spożywania wybranych potraw, podjadania między posiłkami.

Wyniki opracowano statystycznie z wykorzystaniem pakietu statystycznego Statistica 10.0 PL firmy StatSoft oraz arkusza kalkulacyjnego Excel 2003. Do analizy danych wykorzystano nieparametryczny test χ^2 z poprawką Pearsona, przyjmując poziom istotności $p \leq 0,05$.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Deklarowaną samoocenę żywienia studentów z kierunków o profilu związanym i niezwiązanym z żywnością i żywieniem przedstawiono w tab. I.

Tab e l a I. Samoocena sposobu odżywiania badanych

Table I. Self-assessment of dietary habits

Samooocena żywienia	Kierunek o profilu niezwiązanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)	Kierunek o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)
Nieprawidłowy	25,52 ^A	13,76 ^A
Prawidłowy	45,10 ^B	71,56 ^B
Nie umiem określić	29,38 ^C	14,68 ^C

A, B, C – różnice istotne statystycznie $p \leq 0,05$

Na pytanie „jak oceniasz swój sposób żywienia” pozytywną ocenę deklarowali głównie studenci kierunków związanych z żywnością z Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Łodzi (71,56%). Duży odsetek studentów z kierunków niezwiązanych z żywnością deklarował sposób odżywiania jako nieprawidłowy (25,52%) oraz miał problem z oceną własnego sposobu odżywiania (29,38%). Podobnej samooceny żywienia dokonały studentki i studenci wrocławskich uczelni badanych przez *Señ i* współpr. (8), gdzie 53% studiujących z Akademii Medycz-

nej, 43% studiujących z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu i 34% studiujących z Politechniki Wrocławskiej odżywia się prawidłowo, a 19% studiujących z Politechniki Wrocławskiej miało problem z oceną własnego sposobu odżywiania.

Table II. Deklarowana regularność spożywania posiłków w ciągu dnia

Table II. Declared regularity of meals per day

Deklarowana regularność spożywania posiłków	Kierunek o profilu niezwiązanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)	Kierunek o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)
Nie	49,26 ^A	28,44 ^B
Tak	50,74 ^A	71,56 ^B

A, B – różnice istotne statystycznie $p \leq 0,05$

Z kolei na pytanie „czy spożywasz posiłki regularnie w ciągu dnia” znaczna większość studentów studiujących kierunek o profilu związanym z żywnością i żywieniem wskazywała na pozytywne zachowanie regularności spożywania posiłków (71,56%). Natomiast blisko połowa respondentów z kierunków niezwiązanych z żywnością deklarowała nieregularne spożywanie posiłków (tab. II). Z badań prowadzonych przez *Wycę i współprac. (9)* wynika, iż częstotliwość spożywania podstawowych posiłków wśród studentek i studentów I roku Akademii Rolniczej we Wrocławiu jest zróżnicowana i zależna od dnia.

Jedną z podstawowych zasad racjonalnego odżywiania człowieka jest odpowiednia częstotliwość żywienia, która warunkuje właściwe wykorzystanie i metabolizm składników odżywczych diety (10). Optymalnie należy spożywać 4–5 posiłków w regularnych odstępach czasu, a nie mniej niż 3 posiłki dziennie. Badana przez nas grupa studentów preferowała model cztero- i pięcioposiłkowy, przy czym większy procent (39,54%) mężczyzn deklarowało spożywanie czterech posiłków dziennie, podczas gdy kobiety deklarowały prawie w równym stopniu (34,2 oraz 37,6%) spożywanie czterech, pięciu i więcej posiłków w ciągu doby (tab. III).

Table III. Deklarowana liczba spożywanych posiłków w ciągu dnia w zależności od płci

Table III. Declared number of meals per day depending on gender

Deklarowana liczba posiłków w ciągu dnia	Kobiety (%)	Mężczyźni (%)
Dwa lub mniej	3,92	1,16
Trzy	24,28	29,65
Cztery	34,20	39,54
Pięć lub więcej	37,60 ^A	29,65 ^A

A – różnice istotne statystycznie $p \leq 0,05$

Analizie poddano również częstotliwość spożywania posiłków przez studentów studiujących kierunek związany z naukami o żywności i żywieniu człowieka. Dane zamieszczone w tab. IV wskazują, że występują dysproporcje w liczbie spożywanych posiłków przez studentów studiujących kierunek związany i niezwiązany z żywnością.

Tab e l a IV. Deklarowana liczba spożywanych posiłków w ciągu dnia w zależności od studiowanego kierunku
 Tab l e IV. Declared number of meals per day depending on field of study

Deklarowana liczba posiłków w ciągu dnia	Kierunek o profilu niezwiązanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)	Kierunek o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)
Dwa lub mniej	4,15	1,38
Trzy	28,19	22,48
Cztery	40,36 ^A	28,90 ^A
Pięć lub więcej	27,30 ^B	47,25 ^B

A, B – różnice istotne statystycznie $p \leq 0,05$

W przypadku grupy studiującej kierunek o profilu związanym i niezwiązanym z nauką o żywności i żywieniu człowieka preferowaną liczbą spożywanych w ciągu dnia posiłków są cztery posiłki. W tej grupie studentów spożywanie posiłków w liczbie 3 oraz pięć i więcej deklaruje odpowiednio 28,19 i 27,30%. W przypadku grupy studiującej kierunek o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka, ponad 47% studentów twierdzi, że spożywa pięć i więcej posiłków w ciągu dnia, podczas gdy trzy i cztery posiłki spożywa odpowiednio 22,48 oraz 28,90%.

Tab e l a V. Częstość spożywania podstawowych posiłków w zależności od płci
 Tab l e V. The frequency of intakebasicmealsdepending on gender

Nazwa posiłku	Częstość spożywania				
	codziennie	5–6 × / tydzień	3–4 × / tydzień	1–2 × / tydzień	wcale
Kobiety					
I śniadanie (%)	88,77 ^A	5,74	2,09 ^B	1,57	1,83
II śniadanie (%)	23,50	27,42	29,42 ^B	6,01 ^A	13,84
Obiad (%)	74,15 ^A	10,97	10,97	3,13	0,78
Podwieczorek (%)	17,75	21,67	25,33	20,63	14,62
Kolacja (%)	71,28	12,01	10,97	2,09	3,66
Podjadanie (%)	26,63 ^A	19,58 ^B	16,97	18,02	18,80
Mężczyźni					
I śniadanie (%)	66,28 ^A	8,14	16,86 ^B	6,98	1,74
II śniadanie (%)	29,07	25,00	20,93 ^B	19,77 ^A	5,23
Obiad (%)	83,72 ^A	6,98	6,40	0,58	2,33
Podwieczorek (%)	25,00	23,84	25,00	12,79	13,37
Kolacja (%)	76,16	11,05	9,88	2,91	0,00
Podjadanie (%)	45,93 ^A	8,72 ^B	20,35	13,95	11,05

A, B – różnice istotne statystycznie $p \leq 0,05$

Jak wynika z tab. V, niezależnie od płci, głównymi posiłkami są: I śniadanie (spożywa je codziennie 88,77% kobiet i 66,28% mężczyzn), obiad (odpowiednio 74,15% i 83,72%) i kolacja (71,28% i 76,16%). *Gacek* (11) w swoich badaniach również stwierdziła, że najbardziej regularnie spożywanymi posiłkami w ciągu dnia są I śniadanie i obiad.

Mniej regularnie są spożywane posiłki dodatkowe, przy czym częściej jest to II śniadanie (80,34% kobiet i 75,00% mężczyzn spożywa je przynajmniej 3–4 razy w tygodniu) niż podwieczerek (odpowiednio 64,75% i 73,84%). Mężczyźni (45,93%) częściej deklarowali codzienne podjadanie niż kobiety (26,63%). W wielu przypadkach podjadanie jest skutkiem braku czasu lub złych nawyków żywieniowych wyniesionych z domu rodzinnego, bądź nabytych w trakcie studiów. Podobną charakterystykę regularności spożywania poszczególnych posiłków studiującej młodzieży w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego i Turystyki opisuje również *Szczerbiński i wsp.*(12).

Tab e l a VI. Częstość spożywania podstawowych posiłków w zależności od studiowanego kierunku

Table VI. The frequency of intake of basic meals depending on field of study

Nazwa posiłku	Częstość spożywania				
	codziennie	5–6 × / tydzień	3–4 × / tydzień	1–2 × / tydzień	wcale
Kierunek niezwiązany z żywnością					
I śniadanie (%)	83,98 ^A	4,75	5,64	4,15	1,48
II śniadanie (%)	18,10 ^A	34,12 ^D	30,86 ^C	9,20	7,72 ^B
Obiad (%)	73,89	10,68	11,87	2,37	1,19
Podwieczerek (%)	20,77	25,22	31,45 ^B	10,09 ^A	12,46
Kolacja (%)	70,92	13,95 ^B	13,35 ^A	1,19	0,59
Podjadanie (%)	33,53	21,66 ^A	20,18	10,09 ^B	14,54
Kierunek związany z żywnością					
I śniadanie (%)	78,44 ^A	9,17	8,26	1,83	2,29
II śniadanie (%)	36,24 ^A	15,14 ^D	20,18 ^C	11,93	16,51 ^B
Obiad (%)	82,11	8,26	5,96	2,29	1,38
Podwieczerek (%)	18,81	17,89	15,60 ^B	30,73 ^A	16,97
Kolacja (%)	75,69	8,26 ^B	6,42 ^A	4,13	5,50
Podjadanie (%)	31,19	7,80 ^A	14,68	27,06 ^B	19,27

A, B, C, D – różnice istotne statystycznie $p \leq 0,05$

Z kolei analiza wyników zestawionych w tab. VI dostarcza informacji, iż codzienne spożywanie II śniadania deklaruje 36% respondentów studiujących kierunek związany z żywnością i żywieniem, podczas gdy druga grupa badanych studentów przyznaje się do rzadszego (5–6 razy w tygodniu) spożywania tego posiłku. Podwie-

czerek w większym stopniu spożywają osoby studiujące kierunek o profilu niezwiązanym z żywnością i żywieniem człowieka. Natomiast I śniadanie, obiad, kolacja są spożywane prawie codziennie przez blisko 80% ankietowanych z obydwu grup. Również można zauważyć, że osoby studiujące kierunek związany z żywnością deklarują, że podjadają rzadziej niż osoby studiujące kierunek kształcenia niezwiązany z naukami o żywności i żywieniu człowieka.

Tabela VII. Przyczyny pomijania posiłków przez studentów

Table VII. Causes of students meal skipping

Przyczyny pomijania posiłków	Kierunek o profilu niezwiązanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)	Kierunek o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)
Brak czasu	71,2 ^A	81,2 ^B
Brak głodu	33,5 ^B	41,7 ^A
Zmęczenie	16,9 ^A	14,7 ^A
Odchudzanie	15,4 ^B	9,6 ^A
Problemy finansowe	0,6 ^A	2,3 ^A

A, B – różnice istotne statystycznie $p \leq 0,05$

Studenci jako najczęstsze wskazywali następujące przyczyny pomijania posiłków (tab. VII): brak czasu (71,2% studentów z kierunku o profilu związanym z naukami o żywności i żywieniu człowieka; 81,2% studentów z kierunku o profilu niezwiązanym z naukami o żywności i żywieniu człowieka), brak poczucia głodu (odpowiednio 33,5% i 41,7%), a w dalszej kolejności zmęczenie (16,9% i 14,7%) i odchudzanie (15,4% i 9,6%). Podobne przyczyny pomijania spożywania posiłków wskazywały studentki i studenci z łódzkiego Uniwersytetu Medycznego badani przez *Trafalską i współpr.* (13).

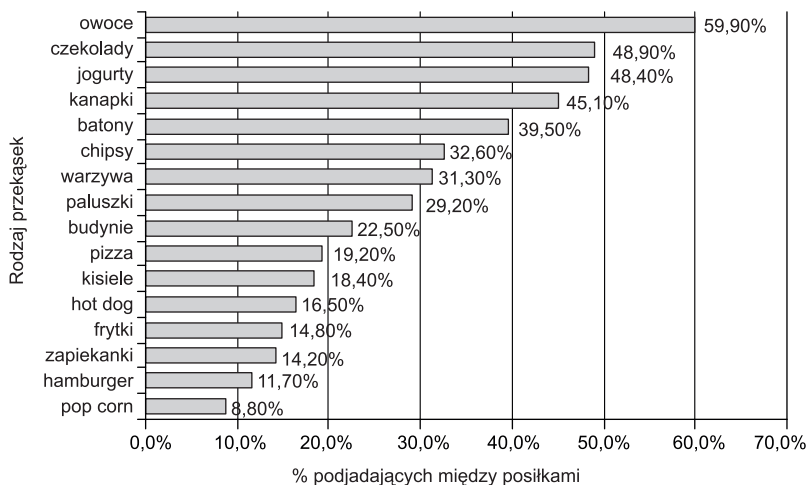
Tabela VIII. Podjadanie między posiłkami przez studentów

Table VIII. Eating between meals by the students

Czy podjada między posiłkami?	Kierunek o profilu niezwiązanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)	Kierunek o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka (%)
Nie	9,20 ^A	20,64 ^A
Tak	90,80 ^B	79,36 ^B

A, B – różnice istotne statystycznie $p \leq 0,05$

Analizując wyniki zestawione w tab. VIII widać, że studenci kierunków o profilu niezwiązanym z żywnością i żywieniem człowieka w ponad 90% deklarują, że podjadają między posiłkami w ciągu dnia. Z kolei grupa związana z kierunkami żywieniowymi rzadziej deklaruje podjadanie (79,36%). Uzyskane wyniki przewyższają stwierdzone przez *Trafalską i współpr.* (14) podjadanie, gdzie 77,5% studentów i 71% studentek z różnych wydziałów Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.



Ryc. 1. Najczęściej spożywane przekąski między posiłkami w opinii badanych.

Fig. 1. The most consumed snack between meals declared by the respondents.

Pośród deklarowanych przez studentów przekąsek (ryc. 1) należy zwrócić uwagę na czołówkę, w której znalazły się „zdrowe” przekąski: owoce (59,90%), czekolady (48,90%) i jogurty (48,40%). Mniej zdrowe produkty typu: fast food, pizza, hot dog, frytki, zapiekanki, hamburgery, pop corn zdecydowanie rzadziej są preferowane przez respondentów z łódzkiej uczelni, co należy uznać za bardzo pozytywne zjawisko.

WNIOSKI

Czynnikami różnicującymi niektóre zachowania żywieniowe badanych studentów są płeć oraz kierunek studiów.

1. Studenci kierunków o profilu związanym z żywieniem w większym stopniu określali swój sposób odżywiania jako prawidłowy oraz w większym stopniu deklarowali regularne spożywanie pięciu i więcej posiłków dziennie.

2. Niezależnie od kierunku studiowania i płci podstawowymi regularnie spożywanymi posiłkami są: I śniadanie, obiad i kolacja.

3. Głównymi przyczynami pomijania posiłków przez studentów są: brak czasu i brak uczucia głodu.

4. Stwierdzono, iż niezależnie od kierunku studiowania ponad 80% respondentów podjada między posiłkami. Ze względu na płeć w większym stopniu podjadanie deklarowali mężczyźni.

5. Preferowanymi produktami spożywanymi jako przekąski były: owoce, czekolada, jogurty i kanapki.

A. Szczodrowska, W. Krysiak

NUTRITIONAL BEHAVIOURS AMONG STUDENTS IN THE AREA OF LODZ

Summary

The aim of the study was evaluation of dietary behaviors in terms of intake frequency, skipping meals and eating between meals among students in the area of Lodz. Study subjects comprised 555 students aged 19-26 from: Lodz University of Technology, University of Lodz, Medical University of Lodz and Academy of Management of Lodz. The study was performed in January of the Academic Year 2011/2012. The responders were random-selected. A questionnaire specially prepared for the poll was used. It has been found that nutrition habits of either students of nutrition-related or non-nutrition-related fields of studies were not optimum. Gender and field of studies are factors responsible for differences in some dietary behaviors of the young students.

PIŚMIENNICTWO

1. *Gawęcki J., Hryniewiecki L.*: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa 1998. – 2. *Ziemiański Ś.*: Zasady prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. FPZZ, Warszawa 1998. – 3. *Iłow R., Rogulska-Iłow B.*: Ocena sposobu żywienia studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu w latach 1993-1994. Cz. III. Zwyczaje żywieniowe i częstotliwość występowania produktów spożywczych w dietach kobiet i mężczyzn, Brom. Chem. Toksykol., 1997; 30: 311-319. – 4. *Wądołowska L., Nienartowicz J. E., Cichoń A.*: Zmiany w strukturze spożycia żywności w latach 1990-1997 u studentów. Probl. Hig., 2001; 74: 188. – 5. *Ostrowska A.*: Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia. Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999; 180-189. – 6. *Waśkiewicz A.*: Jakość żywienia i poziom wiedzy zdrowotnej u młodych dorosłych Polaków – badanie WOBASZ. Probl. Hig. Epidemiol. 2010; 91(2): 233-237. – 7. *Myszkowska-Ryciak J., Kraśniewska A., Harton A., Gajewska D.*: Porównanie wybranych zachowań żywieniowych studentek Akademii Wychowania Fizycznego i Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Probl. Hig. Epidemiol. 2011; 91(4): 931-934. – 8. *Seń M., Zacharczuk A., Lintowska A.*: Zachowania żywieniowe studentów wybranych uczelni wrocławskich a wiedza na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego żywienia. Piel. Zdr. Publ., 2012; 2 : 113-123. – 9. *Wyka J., Żechalko-Czajkowska A.*: Wiedza żywieniowa, styl życia i spożycie grup produktów w grupie studentów I roku Akademii Rolniczej we Wrocławiu, Roczn. PZH, 2006; 57(4): 381-388. – 10. *Rasińska R.*: Analiza wybranych wyznaczników kształtowania postaw prozdrowotnych młodzieży akademickiej. Rozprawa doktorska. Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Wydział Nauk o Zdrowiu. Poznań 2010; 98-176.
11. *Gacek M.*: Charakterystyka sposobu żywienia młodzieży rozpoczynającej studia w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, Roczn. PZH, 2003; 54(2): 207-212. – 12. *Szczerbiński R., Karczewski J., Maksymowicz-Jaroszuk J.*: Wybrane zachowania zdrowotne studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki – zachowania żywieniowe. Bromat. Chem. Toksykol., 2011; 44(3): 409-414. – 13. *Trafalska E., Grzybowski A.*: Zwyczajowe zachowania żywienia studentów z łódzkiego Uniwersytetu Medycznego. Nowiny Lekarskie, 2003; 72(2): 120-123. – 14. *Trafalska E., Figwer M., Grzybowski A.*: Tryb żywienia i wartość odżywcza posiłków w dietach młodzieży akademickiej, Żyw. Człow. Metab., 2005; 32 supl. 1, cz. (2): 1051-1056.

Adres: 90-924 Łódź, ul. B. Stefanowskiego 4/10