

*Marzena Danowska-Oziewicz, Mirosława Karpińska-Tymoszczyk, Lidia Kurp,
Anna Draszanowska, Beata Loba*

WPLYW KIERUNKU STUDIÓW NA WYBRANE ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE STUDENTÓW TRZECH POLSKICH UCZELNI

Katedra Żywienia Człowieka
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
Kierownik Katedry: Prof. dr hab. *L. Wądołowska*

Celem badań było prześledzenie wpływu kierunku studiów na wybrane zachowania żywieniowe studentów pochodzących z trzech polskich uczelni. Wykazano, że 1,5% do 6,1% ankietowanych z poszczególnych uczelni stosowało dietę odchudzającą. Od 50,8% do 69,7% ankietowanych oceniło swój sposób żywienia się jako prawidłowy i raczej prawidłowy, natomiast 22,7–41,8% określiło go jako nieprawidłowy i raczej nieprawidłowy. Kierunek studiów wpływał istotnie statystycznie jedynie na rodzaj potraw jadanych w porze obiadowej.

Hasła kluczowe: sposób żywienia, studenci.

Key words: dietary behaviour, students.

Badania dotyczące zależności pomiędzy odżywianiem a stanem zdrowia wykazują, że niewłaściwe zachowania żywieniowe mogą być przyczyną chorób określanych mianem cywilizacyjnych (1). Studenci są specyficzną grupą społeczną, która zmuszona jest do samodzielnego organizowania posiłków przy często niewielkich umiejętnościach kulinarnych, ograniczonym budżecie i niedostatecznej wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia, a jednocześnie intensywnym trybie życia. Czynniki te mogą prowadzić do niewłaściwego odżywiania się i w efekcie do zachwiania prawidłowego rozwoju psychicznego i fizycznego młodego organizmu (2, 3, 4).

Celem badań było prześledzenie wpływu kierunku studiów na wybrane zachowania żywieniowe studentów pochodzących z trzech polskich uczelni.

MATERIAŁ I METODY

W badaniach wzięło udział ogółem 200 studentów, w tym 123 kobiety (61,5%) i 77 mężczyzn (38,5%). Sześćdziesiąt siedem osób pochodziło z Wydziału Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, 67 osób z Wydziału Chemicznego Politechniki Gdańskiej oraz 66 osób z Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Przyjęto, że uczestnicy badań ze względu na specyfikę uczelni oraz kierunku studiów, będą różnili się poziomem wiedzy na temat żywności i żywienia. Pominięto w badaniach zróżnicowanie terytorialne respondentów, jako że wszystkie trzy uczelnie są uczelniami publicznymi, mają swoje siedziby w miastach wojewódzkich, co

przy swobodzie wyboru miejsca studiowania powoduje, że można założyć zbliżony stopień zróżnicowania badanych grup pod względem miejsca pochodzenia respondentów. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego przy użyciu kwestionariusza ankiety, który zawierał pytania o charakterze zamkniętym i półotwartym. Wyniki poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem testu χ^2 programu Statistica 10 (StatSoft Inc., USA) w celu określenia istotności wpływu kierunku studiów na takie zagadnienia jak stosowanie diety odchudzającej, ilość posiłków zwykle jadanych w ciągu dnia, rodzaj posiłku jadanego w porze obiadowej (jedno- lub dwudaniowy, zimny, gorący) oraz ocena własna sposobu odżywiania się. Wpływ uznano za istotny statystycznie przy $p < 0,05$.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Jak wykazują obserwacje oraz przegląd informacji internetowych, zainteresowanie dietami odchudzającymi jest duże w polskim społeczeństwie. Z przeprowadzonych badań wynika, że odsetek studentów, korzystających z takich diet nie był jednak wysoki i wynosił od 1,5% ankietowanych z Wydziału Chemicznego do 6,1% ankietowanych z Wydziału Lekarskiego. Wśród respondentów z Wydziału Nauki o Żywności było to 3,0% badanych. Kierunek studiów nie wpływał istotnie statystycznie na zróżnicowanie częstości stosowania diet odchudzających pomiędzy badanymi grupami studentów ($p > 0,05$). Odsetki te są niższe od wykazanych przez *Buczak* (5), która odnotowała około 65% ankietowanych studentów podejmujących działania związane z redukcją masy ciała oraz 13% badanych korzystających z różnych diet.

Najwięcej osób spośród studiujących na wydziałach Nauki o Żywności (43,3%) i Lekarskim (47,0%) jadło cztery posiłki dziennie, natomiast studenci Wydziału Chemicznego (44,8%) najczęściej jadali trzy posiłki dziennie ($p > 0,05$). Zgodną z zaleceniami dietetycznymi ilość 5 posiłków dziennie spożywało 22,4% badanych z Wydziału Nauki o Żywności, 19,7% z Wydziału Lekarskiego oraz 10,5% z Wydziału Chemicznego ($p > 0,05$; tab. I). Ponad połowa ankietowanych z każdego wydziału oceniła, że jada posiłki nieregularnie (51,5–64,2%; $p > 0,05$). Uzyskane wyniki zgodne są z obserwacjami *Czarneckiej-Skubiny* i *Namysław* (6) oraz *Wądołowskiej* i współpr. (7), którzy również odnotowali, że odpowiednio młodzież szkolna oraz studenci najczęściej jadają 3–4 posiłki dziennie. Według *Lisickiego* (8) na nieregularne spożywanie posiłków przez studentów w największym stopniu wpływa duże natężenie zajęć w ciągu dnia.

Zdecydowana większość respondentów na każdym z wydziałów wskazała, że w porze obiadowej najczęściej jada tylko drugie danie (65,7–77,3%; $p < 0,05$; tab. II), zaś po obiad dwudaniowy sięgało od 3,0% badanych z Wydziału Chemicznego do 16,7% badanych z Wydziału Lekarskiego. Niepokojący może być fakt, iż wśród studentów wydziałów Nauki o Żywności oraz Chemicznego znaczny odsetek jadał na obiad zimny posiłek (odpowiednio 20,1% oraz 22,4%). Uzyskane wyniki zbliżone są do odnotowanych przez *Kowalską* (9), według których większość ankietowanych studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu (77%) spożywała obiady jednodaniowe, a około 25% jadło obiady dwudaniowe.

Tabela I. Ilość posiłków spożywanych w ciągu dnia w zależności od kierunku studiów respondentów

Table I. Amount of meals consumed daily depending on the respondents' field of study

Ilość posiłków	Respondenci, %			Statystyka testu Chi ²
	Wydział Nauki o Żywności	Wydział Lekarski	Wydział Chemiczny	
1	1,49	0,00	0,00	Chi ² = 9,7351 p = 0,2841
2	4,48	6,06	2,99	
3	28,36	27,27	44,78	
4	43,28	46,97	41,79	
5 lub więcej	22,39	19,70	10,45	

Tabela II. Rodzaj spożywanego posiłku obiadowego w zależności od kierunku studiów respondentów

Table II. A type of dish consumed for dinner depending on the respondents' field of study

Rodzaj posiłku	Respondenci, %			Statystyka testu Chi ²
	Wydział Nauki o Żywności	Wydział Lekarski	Wydział Chemiczny	
Dwudaniowy	10,45	16,67	2,99	Chi ² = 15,9816 p = 0,01138
Zupa	2,99	1,52	2,48	
Drugie danie	65,67	77,27	70,15	
Zimny posiłek	20,90	4,55	22,39	

W każdej z badanych grup studentów ponad połowa respondentów uważała swój sposób odżywiania się za prawidłowy lub raczej prawidłowy (50,8–69,7%; $p > 0,05$; tab. III). Największy udział osób, które uznały, że odżywiają się nieprawidłowo lub raczej nieprawidłowo odnotowano na Wydziale Chemicznym (41,8%), natomiast na wydziałach Nauki o Żywności oraz Lekarskim było to odpowiednio 29,9% oraz 22,7% ankietowanych.

Tabela III. Ocena własna sposobu odżywiania się w zależności od kierunku studiów respondentów

Table III. Self-evaluation of nutritional habits depending on the respondents' field of study

Ocena sposobu odżywiania	Respondenci, %			Statystyka testu Chi ²
	Wydział Nauki o Żywności	Wydział Lekarski	Wydział Chemiczny	
Prawidłowy	2,99	7,58	2,99	Chi ² = 9,4162 p = 0,3084
Raczej prawidłowy	53,73	62,12	47,76	
Nie mam zdania	13,43	7,58	7,46	
Raczej nieprawidłowy	25,37	21,21	37,31	
Nieprawidłowy	4,48	1,52	4,48	

WNIOSKI

1. Jedynie niewielki odsetek badanych z poszczególnych kierunków studiów stosował diety odchudzające.

2. Większość badanych studentów jadła posiłki nieregularnie i najczęściej były to 3–4 posiłki dziennie, a więc mniej niż zalecają to specjaliści żywienia człowieka.

3. Najważniejszy posiłek dnia – obiad – był zwykle jednodaniowy i stanowiło go drugie danie, chociaż odnotowano również znaczący odsetek osób, dla których obiadem był zimny posiłek. Rodzaj posiłku spożywanego w porze obiadowej (jedno-, dwudaniowy, gorący, zimny) zależał istotnie od kierunku studiów respondentów.

4. Ponad połowa badanej młodzieży uznała swój sposób odżywiania się za prawidłowy.

M. Danowska-Oziewicz, M. Karpińska-Tymoszczyk, L. Kurp,
A. Draszanowska, B. Loba

THE EFFECT OF THE FIELD OF STUDY ON SELECTED DIETARY BEHAVIOURS OF STUDENTS FROM THREE POLISH UNIVERSITIES

Summary

The aim of the study was to investigate the effect of the field of study on selected dietary behaviours of students from three Polish universities. The research was conducted on the group of 200 students: 67 respondents from Faculty of Food Science at University of Warmia and Mazury in Olsztyn, 67 respondents from Faculty of Chemistry at Gdańsk University of Technology and 66 respondents from Faculty of Medicine at Medical University of Lublin. The study was based on the interviews with the use of questionnaires. The collected material was subjected to statistical analysis and Chi² test was used to evaluate the significance of field of study effect on investigated issues at $p < 0,05$. The research has shown that 1,5–6,1% of respondents from particular universities used a reduction diet. More than half of respondents (50,8–69,7%) assessed their own nutritional habits as proper or rather proper, while 22,7–41,8% evaluated it as improper and rather improper. The field of study significantly affected only a type of dishes consumed at dinner. Students of Medicine Faculty consumed a hot two course dinner in a higher percentage than other study participants (16,7% vs. 3,0% and 10,5%), and also a lower percentage of respondents in this group ate a cold meal at dinner than in two other groups of students (4,6% vs. 20,9% and 22,4%).

PIŚMIENNICTWO

1. Wyka J., Żechalko-Czajkowska A.: Vitamins and minerals in diets of first year female students of the Wrocław University of Environmental and Life Sciences. *Pol. J. Food Nutr. Sci.*, 2008; 58(1): 131-137.
- 2. Bajerska-Jarzębowska J., Jeszka J., Człapka-Matyasik M., Zielke M.: Sposób żywienia, parametry antropometryczne stanu odżywienia i wydolność fizyczna wybranej grupy studentów. *Żywn.. Technol. Jakość*, 2004; 3(40) Supl.: 9-17.
- 3. Harton A., Myszowska-Ryciak J.: Ocena sposobu żywienia studentek Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2009; 42(3): 619-614.
- 4. Charkiewicz W. J., Markiewicz R., Borawska M.H.: Ocena sposobu żywienia studentek dietetyki Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2009; 42(3): 699-703.
- 5. Buczak A.: Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego. *MONZ*, 2013; 19(2): 116-122.
- 6. Czarniecka-Skubina E., Namysław I.: Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich. *Żywn.. Technol. Jakość*, 2008; 6(61): 129-143.
- 7. Wądołowska L., Cichon R., Słowińska M., Bandurska-Stankiewicz E.: Comparison of nutritional value in snacking and not snacking young people's food. *Pol. J. Food Nutr. Sci.*, 2001; 10(4): 67-74.
- 8. Lisicki T.: Żywnienie przejawem stylu życia studentów rozpoczynających studia. *Roczn. PZH*, 2010; 61(3): 283-287.
- 9. Kowalska A.: Zwyczaje żywieniowe studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. *Roczn. PZH*, 2010; 61(3): 277-282.