
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 85

SECTIO D

2005

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu,
Katedra Anatomii i Antropologii, Gdańsk
Jędrzej Śniadecki Academy of Physical Education and Sport,
Department of Anatomy and Anthropology, Gdańsk

BARBARA DUDA

Students, diet

Sposób żywienia wśród młodzieży akademickiej

Sposób żywienia jest bardzo ważnym elementem wpływającym na stan naszego zdrowia. Natomiast dieta polska jest mało urozmaicona, wysokoenergetyczna, bogata w tłuszcz i małowitaminowa. Ponadto charakteryzuje ją niedostateczna liczba spożywanych posiłków i niewłaściwy ich rozkład w ciągu dnia. Zasady prawidłowego żywienia nie są przestrzegane przez wielu ludzi młodych, a szczególnie przez młodzież akademicką. Stąd konieczna jest edukacja zdrowotna, która wskazywałaby na skutki błędów żywieniowych oraz motywowała do kształtowania prozdrowotnych poglądów, postaw i racjonalnych nawyków żywieniowych (2, 3).

Celem pracy jest próba przedstawienia zwyczajów żywieniowych studentów I roku AWFIS w Gdańsku.

MATERIAŁ I METODY

Materiał badawczy stanowi 202 studentów (63 kobiety i 139 mężczyzn) I roku studiów dziennych, kierunku wychowanie fizyczne i zdrowie publiczne na AWFIS w Gdańsku, w wieku 19-23 lat, którzy rozpoczęli naukę w roku akademickim 2004/2005.

Zastosowano anonimowe ankiety, które uwzględniały między innymi dane dotyczące zachowań żywieniowych respondentów.

WYNIKI

Analiza samooceny racjonalności odżywiania (tab. 1) studentów I roku wykazała, że tylko 20,6% kobiet i 36,7% mężczyzn odżywia się racjonalnie.

Tab.1. Racjonalność odżywiania

	Kobiety		Mężczyźni	
	N	[%]	N	[%]
Tak	13	20,63	51	36,69
Nie	7	11,11	5	3,60
Bywa różnie	43	68,25	83	59,71

Większość twierdzi, że na co dzień bywa to różnie. Natomiast wyniki badań dotyczących liczby spożywanych posiłków dziennie (tab. 2) ukazują, że około 20% ogółu badanych zjada pięć posiłków dziennie.

Tab. 2. Liczba spożywanych posiłków dziennie

Posiłki	Kobiety		Mężczyźni	
	N	[%]	N	[%]
Śniadanie	51	80,95	127	91,37
II śniadanie	31	49,21	58	41,73
Obiad	54	85,71	135	97,12
Podwieczorek	27	42,86	65	46,76
kolacja	50	79,36	135	97,12
5 posiłków	11	17,46	32	23,02
3 główne posiłki	20	31,75	86	61,87

Natomiast trzy podstawowe posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) spożywa tylko 31,8% studentek i ponad 61,9% studentów. Kobiety za najważniejszy posiłek uważają obiad (85%), zaś mężczyźni zarówno obiad jak i kolację. Częstość spożywania produktów spożywczych przedstawia tab. 3.

Tab.3. Spożywanie produktów spożywczych w % (K – kobiety, M – mężczyźni)

	Częstość spożywania produktów spożywczych							
	1-3 razy dziennie		4-6 razy dziennie		1-3 razy w tygodniu		Niemal nigdy	
	K	M	K	M	K	M	K	M
Pieczywo jasne	61,90	70,50	6,35	16,55	19,05	10,79	12,69	2,16
Pieczywo ciemne	30,16	19,42	3,17	2,16	33,33	36,69	34,92	40,29
Makarony	1,58	9,35	-	1,44	71,43	76,26	26,98	14,39
Kasze	4,76	5,03	1,58	5,75	28,57	33,81	60,32	53,96
Mleko pełne	25,39	37,41	?	3,59	19,05	31,65	44,44	23,02
Mleko odtuszczone	20,63	20,86	3,17	10,07	23,81	21,58	53,97	48,20
Przetwory mleczne	60,32	54,68	4,76	10,07	31,75	28,78	1,58	4,32
Sery żółte	57,14	44,60	3,17	2,16	31,75	39,57	14,28	5,75
Śmietana	11,11	7,19	3,17	14,39	36,51	58,99	49,21	26,62
Masło	58,73	66,19	6,35	2,88	12,69	10,07	23,81	12,23
Smalec, słonina	-	3,59	-	5,03	3,17	13,67	95,24	76,98
Tłuszcze roślinne	23,81	23,74	4,76	5,75	34,92	48,20	34,92	18,71
Jaja	12,69	13,67	3,17	4,32	68,25	73,38	11,11	4,32
Mięso wieprzowe	4,76	10,79	1,58	3,59	49,21	70,50	41,27	11,51
Mięso wołowe	4,76	9,35	1,58	3,59	49,21	64,75	46,03	23,02
Cielecina	1,58	5,03	-	3,59	38,09	53,96	55,55	33,09
Drób	14,28	15,83	-	5,75	66,66	71,94	17,46	2,88
Ryby	3,17	5,03	1,58	5,03	46,03	64,03	46,03	24,46
Ziemniaki	14,28	30,93	3,17	5,75	57,14	56,83	20,63	7,19
Warzywa surowe	28,57	25,89	3,17	6,47	44,44	50,36	17,46	15,11
Warzywa gotowane	26,98	16,55	3,17	3,59	44,44	64,03	20,63	18,71
Owoce surowe	57,14	51,79	9,52	10,79	28,57	30,93	4,76	3,59
Przetwory owocowe	33,33	31,37	4,76	5,03	44,44	46,04	14,28	12,95
Soki owocowo-warzywne	55,56	46,04	11,11	6,47	25,39	35,97	6,35	9,35
Nasiona roślin strączkowych	4,76	3,59	1,58	2,16	36,51	38,85	52,38	46,76
Cukier, słodczyce	42,86	47,48	17,46	11,51	31,75	31,65	9,52	5,75
Kawa	33,33	14,39	-	2,16	25,39	19,42	33,33	56,83

Analiza częstości konsumpcji produktów zbożowych wykazała, że studenci preferują głównie pieczywo jasne. Większość z nich zjada w ciągu tygodnia od 1 do 3 razy makarony. Rzadko zaś spożywane są przez badanych kasze. Natomiast korzystnym zjawiskiem jest fakt, że w codziennej diecie pojawia się mleko i jego przetwory. Zarówno kobiety (53,9%), jak i mężczyźni (48,2%) rzadko piją mleko odtuszczone. Analiza spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego ukazuje, że studentki w odróżnieniu od studentów rzadko spożywają śmietanę. Niezależnie od płci badani często spożywają masło, zaś smalec konsumują rzadko lub nigdy. Analiza częstości spożycia produktów, które są źródłem białka ukazuje, że studentki rzadziej niż studenci jadają mięso wieprzowe, wołowe i cielecinę.

Ponadto nie uzupełniają jego braków poprzez spożycie ryb, czy nasion strączkowych. Produkt spożywczy, który jest źródłem węglowodanów, to ziemniak. Większość studentów spożywa go 1-3 razy w ciągu tygodnia, a u około 31% mężczyzn produkt ten pojawia się w codziennym jadłospisie.

Prawidłowym nawykiem studentów w spożywaniu produktów jest wysoka konsumpcja surowych warzyw i owoców oraz przetworów owocowych czy soków owocowo-warzywnych. Niepokojące jest zaś nadmierne spożywanie cukru i słodczy. Tylko 9,5% studentek i 5,7% studentów rzadko lub w ogóle nie sięga po te produkty.

OMÓWIENIE

Wyniki badań dotyczące zachowań żywieniowych studentów ukazują, że bardzo duży odsetek odżywia się nieregularnie (1-8). Tylko około 20% ankietowanych osób spożywa pięć posiłków dziennie. Trzy podstawowe dania (śniadanie, obiad i kolację) częściej spożywają mężczyźni (61,9%), niż kobiety (31,8%). Studentki za najważniejszy posiłek uważają obiad (85%), zaś studenci zarówno obiad jak i kolację. Natomiast stosunkowo duży odsetek badanych (81% studentek i 91% studentów) w porównaniu ze studentami innych uczelni (4, 5, 6, 8) spożywa śniadanie, które jest podstawą codziennych posiłków. Charakterystyczną jest to, że większość studentów uważa obiad za najważniejszy posiłek (1, 2, 7). Analiza częstości spożywania podstawowych produktów wykazała zarówno prawidłowości, jak i nieprawidłowości w zachowaniu zdrowotnym badanych. Studenci AWFIS podobnie jak ich koledzy z innych uczelni (1, 7) preferują w codziennym jadłospisie pieczywo jasne, przetwory mleczne, które mają wysoką wartość odżywczą, masło oraz warzywa i owoce, a także ich przetwory i soki owocowo-warzywne. Rzadko zjadają kaszę, smalec i słoninę. Tylko Makohon-Wiadrowska i Kulik (6), czy Odrys i Eszyk (8) wykazały, że owoce i warzywa wśród badanych przez nich studentów stanowią małą część codziennych posiłków. Natomiast nieprawidłowości występują w spożyciu produktów, które są źródłem białka i witaminy z grupy B, wit. A oraz D. Bardzo rzadko studenci jadają mięso wieprzowe, wołowe, cielęcine, czy ryby. Dotyczy to szczególnie kobiet. Podobne wyniki uzyskali inni autorzy (1, 6, 7).

WNIOSKI

Badani studenci odżywiają się nieregularnie, a liczba spożywanych posiłków w wielu przypadkach jest niedostateczna. Natomiast częstość spożywania produktów wykazuje korzystne jak i niekorzystne zachowania zdrowotne w zależności od rodzaju produktu. Stąd należy zwracać uwagę na edukację zdrowotną, która podnosiłaby wiedzę o prawidłowym żywieniu i upowszechniałaby pożądane nawyki żywieniowe szczególnie wśród ludzi młodych.

PIŚMIENNICTWO

1. Duda B., Zachowania żywieniowe studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne, (red.) Bulicz A., Wyd. i Zakład Poligrafii ITE, Radom, 2003, 495-497.
2. Jasnos I., Januszewska-Mastlarz K., Gój K., Włodarczyk I., Wanot J., Styl żywienia studentek zamieszkujących w domach akademickich, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin-Polonia, 2003, vol. LVIII, 98, Sectio D, 531-535.
3. Kołajtis-Dołowy A., Boniecka I., 2003, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin-Polonia, 2003, vol. LVIII, 117, Sectio D, 57-61.
4. Kowalski M., Kowalski P., Wiedza a zachowania prozdrowotne kandydatów do zawodu nauczycielskiego, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin-Polonia, 2003, vol. LVIII, 124, Sectio D, 98-104.
5. Królikowska B., Styl życia studentów wydziału wychowania fizycznego i fizjoterapii politechniki opolskiej, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin-Polonia, 2003, vol. LVIII, 134, Sectio D, 158-163.
6. Makohon-Wiadrowska E., Kulik T. B., Styl życia młodzieży akademickiej elementem warunkującym zdrowie, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin-Polonia, 2003, vol. LVIII, 157, Sectio D, 291-296.

7. Mięslowicz I., Palus D., Zachowania prozdrowotne studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej, *Ontogeneza i promocja zdrowia*, (red.) Malinowski A. i wsp., Uniwersytet Zielonogórski, 2002, 182-189.
8. Odrys D., Eszyk J., Próba oceny stylu życia młodzieży studenckiej śląskich uczelni, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia*, 2003, vol. LVIII, 177, Sectio D, 404-409.

STRESZCZENIE

Sposób żywienia jest bardzo ważnym elementem wpływającym na stan naszego zdrowia. Natomiast dieta polska jest mało urozmaicona, wysokoenergetyczna, bogata w tłuszcz i mało witaminowa. Ponadto charakteryzuje ją niedostateczna liczba spożywanych posiłków i niewłaściwy ich rozkład w ciągu dnia. Zasady prawidłowego żywienia nie są przestrzegane przez wielu ludzi młodych, a szczególnie przez młodzież akademicką.

Celem pracy jest próba przedstawienia zwyczajów żywieniowych studentów I roku AWFIS w Gdańsku.

Materiał badawczy stanowi 202 studentów (63 kobiety i 139 mężczyzn) I roku studiów dziennych, kierunku wychowanie fizyczne i zdrowie publiczne na AWFIS w Gdańsku, w wieku 19-23 lat, którzy rozpoczęli naukę w roku akademickim 2004/2005. Zastosowano anonimowe ankiety, które uwzględniały między innymi dane dotyczące zachowań żywieniowych respondentów.

Wyniki badań dotyczące zachowań żywieniowych studentów ukazują, że większość z nich odżywia się nieregularnie. Trzy podstawowe dania (śniadanie, obiad i kolację) częściej spożywają mężczyźni (61,9%) niż kobiety (31,8%). Przy czym kobiety uważają obiad za najważniejszy posiłek, a mężczyźni zarówno obiad jak i kolację. Stosunkowo duży odsetek studentów (studentki – 81% i studenci – 91%) spożywa śniadanie, które jest podstawą codziennej diety. Analiza częstotliwości konsumpcji podstawowych produktów żywnościowych wykazała zarówno prawidłowości, jak i nieprawidłowości w zachowaniu zdrowotnym, w zależności od rodzaju produktu. Produkty zbożowe są spożywane codziennie, chociaż studenci preferują głównie pieczywo jasne. Korzystnym zjawiskiem jest fakt, że w codziennej diecie pojawia się mleko i jego przetwory oraz występuje wysoka konsumpcja surowych warzyw i owoców oraz przetworów owocowych czy soków owocowo-warzywnych. Natomiast analiza częstości spożycia produktów, które są źródłem białka ukazuje nieprawidłowości. Studentki rzadziej niż studenci jadają mięso wieprzowe, wołowe i cielęcine. Ponadto nie uzupełniają jego braków poprzez spożycie ryb, czy nasion strączkowych. Niepokojące jest również nadmierne spożywanie wśród studentów cukru i słodczy.

SUMMARY

A way of nutrition is a very important element that influences our health. Polish diet lacks variety, is high-energetic, fatty and low-vitamin. It is characterized by insufficient number of meals and wrong eating hours. Many young people, mainly students, do not follow correct eating patterns. The purpose of the study is to demonstrate eating habits of first year students at the Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk.

Research material: 202 first year daily students (63 women and 139 men) of PE and Public Health at the Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk, aged 19-23, who began their studies in the academic year 2004/2005. Anonymous questionnaires with questions relating to the respondents' eating behaviours were applied.

Self-estimation of a well-balanced diet in the first year students was analyzed and showed that only 20,6% of the women and 36,7% of the men students follow this pattern. But the research results relating to number of meals eaten daily reveal that about 31,8% of the women and 61,9% of the men have three basic meals a day (breakfast, dinner, supper), where dinners and suppers are considered (men) the most important. The frequency analysis of basic products consumption showed both regularities and irregularities in health behaviours due to a certain product. Grain products are eaten daily, although students prefer white bread stuffs. A favourable phenomenon is a daily consumption of milk and dairy products and a high consumption of raw vegetables and fruit, fruit preserves and fruit/vegetable juices. With reference to products that are a source of proteins the analysis shows irregularities. Female students eat pork less often than men, beef and veal and do not complete lack of proteins by eating fish or pulse crops. A high sugar and sweets intake is also alarming.