

Małgorzata Janusz, Radosław Wojdyło

Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, Kolegium Nauk Medycznych, Uniwersytet Rzeszowski

## Porównanie nawyków żywieniowych studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunkach wychowanie fizyczne oraz bezpieczeństwo wewnętrzne w świetle badań ankietowych

*Comparison of the eating habits of students of the University of Rzeszów in the field of Physical Education and Internal Security in the light of the survey research*

**Streszczenie.** Prawidłowo zbilansowana dieta odgrywa istotne znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Zdrowe odżywianie to sposób żywienia, który polega na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Celem badań było porównanie nawyków żywieniowych studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego na dwóch różnych kierunkach, tj. wychowanie fizyczne i bezpieczeństwo wewnętrzne. Przedmiot pracy stanowią nawyki żywieniowe. Przyjęto hipotezę, że studenci wychowania fizycznego, uprawiając różne dyscypliny sportowe i uczestnicząc w toku studiów w zajęciach dotyczących zasad zdrowego odżywiania, powinni mieć lepsze nawyki żywieniowe niż ich koledzy z bezpieczeństwa wewnętrznego. W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, zaś jako narzędzie badań – kwestionariusz ankiety. Ankieta składa się z 15 pytań, badania przeprowadzone zostały w maju 2020 r. na 112 studentach Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunkach wychowanie fizyczne i bezpieczeństwo wewnętrzne.

**Słowa kluczowe:** zdrowe odżywianie, nawyki żywieniowe studentów, makroskładniki, zbilansowana dieta

**Abstract.** A properly balanced diet plays an important role in the proper functioning of the body. Healthy eating is a method of eating that involves the ingestion of health-promoting substances to ensure or improve health. The aim of the study is to compare the eating habits of students of the University of Rzeszów in two different faculties, i.e., Physical Education and Internal Security. The subject of the work is eating habits. It was hypothesized that physical education students practising various sports and having classes on the principles of healthy eating should have better eating habits than students of internal security. The study uses the method of a diagnostic survey, and the research tool - a questionnaire. The survey consists of 15 questions, the research was conducted in May 2020 on 112 students of the University of Rzeszów in the fields of Physical Education and Internal Security.

**Keywords:** healthy eating, students' eating habits, macronutrients, balanced diet

## Wstęp

Prawidłowo zbilansowana dieta odgrywa istotne znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Zdrowe żywienie polega na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia.

Od dziecka wpajane są ludziom zasady zdrowego odżywiania. Ich stosowanie wpływa bowiem pozytywnie na stan zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Od właściwego odżywiania uzależniony jest także prawidłowy rozwój jednostki. Zdrowe żywienie pozwala uniknąć wielu chorób cywilizacyjnych, m.in.: chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, otyłości, niektórych nowotworów czy osteoporozy.

Najważniejsze zasady zdrowego żywienia dotyczą m.in. spożywania 4–5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu. Podstawę diety powinny stanowić warzywa i owoce, bowiem są one cennym źródłem witamin i mikroelementów. Zawierają także pewien rodzaj błonnika, który obniża stężenie cholesterolu oraz opóźnia wchłanianie tłuszczów z jelita. Istotne jest spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz nasion roślin strączkowych, ponieważ w nich znajdują się zdrowe węglowodany. Należy starać się codziennie jeść nabiał i ograniczyć spożycie czerwonego mięsa. Dieta powinna obfitować także w ryby. Tłuszcze zwierzęce należy zastąpić tłuszczami roślinnymi. Istotne jest ograniczenie spożywania cukru i słodyczy oraz soli. Należy pamiętać także o piciu 1,5–2,5 l wody dziennie, która jest nieodzowna dla prawidłowej pracy organizmu. Wszelkie produkty powinny być możliwie jak najmniej przetworzone.

Dla zdrowego odżywiania bardzo ważne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości makroskładników, czyli podstawowych składników odżywczych, są to głównie białka, węglowodany i tłuszcze.

Racjonalne żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi produktów spożywczych w zaplanowanych posiłkach, które są dla niego źródłem niezbędnej energii i składników odżywczych w ilościach i proporcjach odpowiadających jego potrzebom (normy żywieniowe), co zapewnia prawidłowy rozwój, dobre samopoczucie i pełnię zdrowia [6]. Stosowanie odpowiednich dla własnego organizmu zaleceń żywieniowych ułatwia dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego jego funkcjonowania [1].

Zdrowe nawyki żywieniowe są istotnymi czynnikami regulującymi prawidłowe zdrowie człowieka. Racjonalne odżywianie stanowi podstawę do odpowiedniego rozwoju jednostki. Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego, a jego ilość i jakość warunkuje jego przedłużenie [12].

Istotne jest zachowanie odpowiedniej diety, która powinna obfitować we wszystkie składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka. Dieta to system odżywiania, który polega na odpowiednim dostosowaniu ilości oraz rodzaju pokarmu do potrzeb danego organizmu. Oparta jest na zasadach dietetyki. Charakteryzuje się doбором pokarmów – ustalonym pod względem jakości, ilości i urozmaicenia. Dieta zdrowego człowieka zapewnia właściwą zabezpieczającą przed niedoborem lub nadmiarem podaży węglowodanów, tłuszczów, białka, witamin oraz składników mineralnych. Powinna dostarczać około 8,4–14,6 MJ energii (2000–3500kcal) [5].

Głównym celem dobrze dobranej diety jest dostarczenie niezbędnych składników pokarmowych z równoczesnym dostosowaniem ich do indywidualnych możliwości trawienia, metabolizowania. Istotą każdej diety jest odpowiednie zbilansowanie. Powinna ona zawierać wszystkie składniki odżywcze, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Stosowanie źle zbilansowanej diety może doprowadzić do patologicznych niedoborów, nadmiarów składników, a nawet do chorób [14].

Styl życia prowadzony przez młodzież bardzo często zakłóca dostarczanie składników odżywczych. Nastolatki nie zwracają szczególnej uwagi na posiłki pełnowartościowe. Zamiast tych sięgają po produkty o niewłaściwej wartości odżywczej, między innymi popularne fast foody [6].

Coraz częściej w racjonalnym odżywianiu stosowane są różnego rodzaju suplementy diety, których celem jest uzupełnienie normalnej diety. To źródła witamin, składników mineralnych czy też innych substancji, które wykazują efekt odżywczy. Suplementy diety są dodatkiem do codziennej żywności. Stosowane są w celu uzupełnienia diety, nigdy jednak nie zastąpią racjonalnego odżywiania, ale mogą skutecznie pomóc w niedoborze witamin oraz składników mineralnych [15].

Błędy żywieniowe mogą stanowić istotne zagrożenie dla prawidłowego rozwoju człowieka. Zarówno żywienie niedoborowe, jak i nadmierne może doprowadzić m.in. do: skrócenia długości życia, zwiększenia wrażliwości na choroby oraz zmniejszenia wydajności pracy [8].

Celem badań było porównanie nawyków żywieniowych studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego na dwóch różnych kierunkach, tj. wychowanie fizyczne i bezpieczeństwo wewnętrzne. Przedmiot pracy stanowią nawyki żywieniowe studentów.

Problem główny niniejszej pracy brzmi: Jakie są nawyki żywieniowe studentów wychowania fizycznego i bezpieczeństwa wewnętrznego? Na podstawie ww. problemu postawiono następujące problemy szczegółowe:

1. Jaki jest sposób odżywiania studentów obydwu kierunków?
2. Jakie są różnice w odżywianiu obydwu badanych grup?
3. Jaka jest wiedza studentów na temat odżywiania?

Przyjęto hipotezy:

1. Studenci wychowania fizycznego, uprawiając różne dyscypliny sportowe i uczestnicząc w zajęciach dotyczących zasad zdrowego odżywiania, powinni mieć lepsze nawyki żywieniowe niż ich koledzy z bezpieczeństwa wewnętrznego.
2. Studenci wychowania fizycznego mają większą wiedzę i zdrowiej się odżywiają niż studenci kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne.
3. Przypuszcza się, że kobiety mogą wykazywać większą wiedzę na temat prawidłowych nawyków żywieniowych, ponieważ przywiązują większą wagę do zdrowego stylu życia ze względu na dbałość o sylwetkę.

## **Materiał i metody**

Przedmiotem badań byli studenci Uniwersytetu Rzeszowskiego z dwóch różnych kierunków studiów.

W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, natomiast narzędziem badań był kwestionariusz ankiety. Ankieta składała się z 15 pytań, badania przeprowadzone zostały w maju 2020 r. Wzięło w nich udział 112 studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego z kierunków wychowanie fizyczne i bezpieczeństwo wewnętrzne. Ankiety były anonimowe i zostały przesłane drogą mailową.

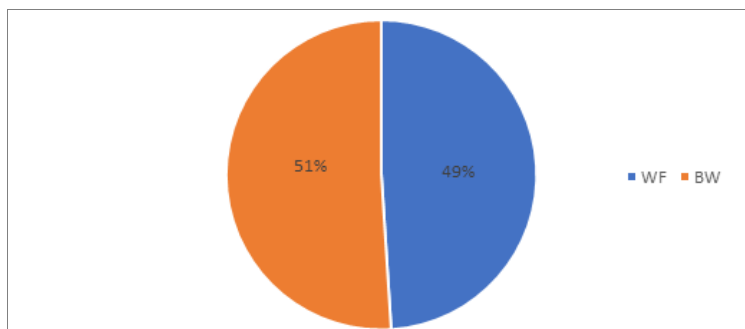
Metodę sondażu diagnostycznego stosuje się szczególnie wtedy, gdy badacz pragnie poznać opinie (także przekonania) respondentów na interesujący go temat, ich ocenę związanych z danym problemem zjawisk oraz stan ich wiedzy z badanego zakresu. Przydatna może okazać się również informacja o postawach, motywach i zainteresowaniach respondentów, czy zasobie posiadanych przez nich wiadomości o badanym zjawisku, procesie, zdarzeniu.

Ankieta jest to technika badawcza używana w naukach społecznych, która polega na gromadzeniu informacji poprzez samodzielne wypełnienie kwestionariusza ankiety, który jest narzędziem badań.

Przy doborze piśmiennictwa w dyskusji wykorzystywana była wyszukiwarka Google Scholar.

## **Wyniki badań**

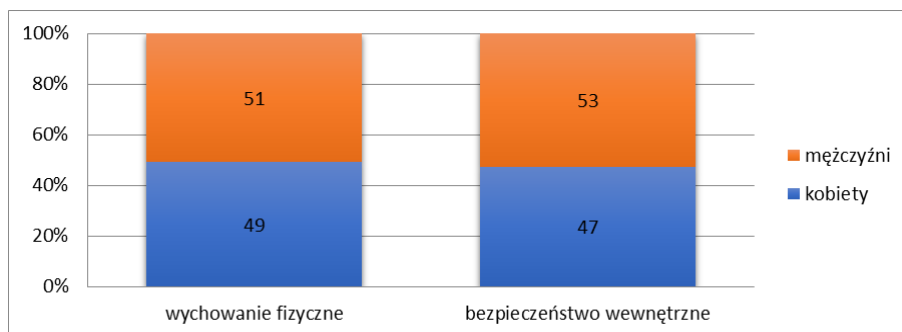
W badaniach ankietowych brało udział łącznie 112 studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego. Studentów z kierunku wychowanie fizyczne (WF) było 55 (49%), zaś z kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne (BW) – 57 (51%) (wykres 1).



**Wykres 1. Badane osoby według kierunku studiów**

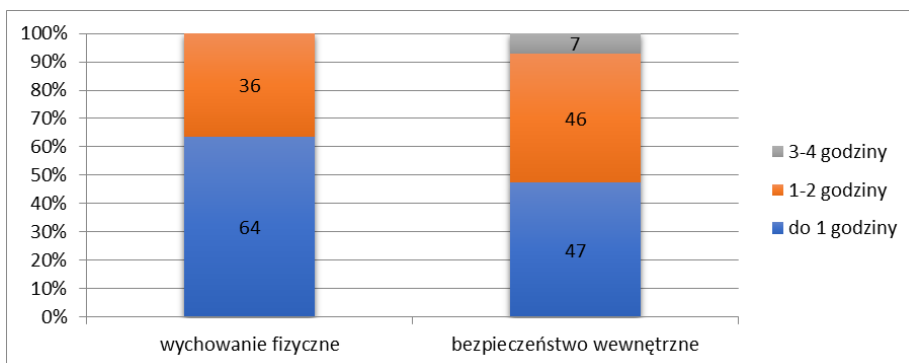
Źródło: na podstawie badań własnych

Wśród studentów WF było 27 (49%) kobiet i 28 (51%) mężczyzn, w grupie studentów BW było 27 (47%) kobiet i 30 (53%) mężczyzn (wykres 2).



**Wykres 2. Płeć badanych studentów**

Źródło: na podstawie badań własnych

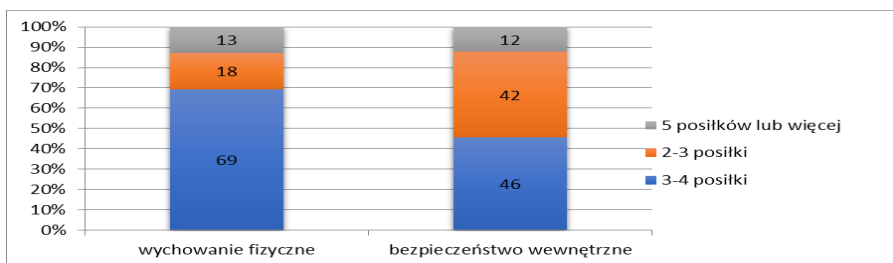


**Wykres 3. Pierwszy posiłek po przebudzeniu**

Źródło: na podstawie badań własnych

Większość studentów WF (35 osób, 64%) spożywała pierwszy posiłek do godziny po przebudzeniu, a w ciągu 1–2 godzin jadło go 20 badanych (36%). W gronie studentów BW śniadanie do godziny spożywało 27 respondentów (47%), w ciągu 1–2 godz. – 26 (46%), a w ciągu 3–4 godz. – 4 osoby (7%) (wykres 3).

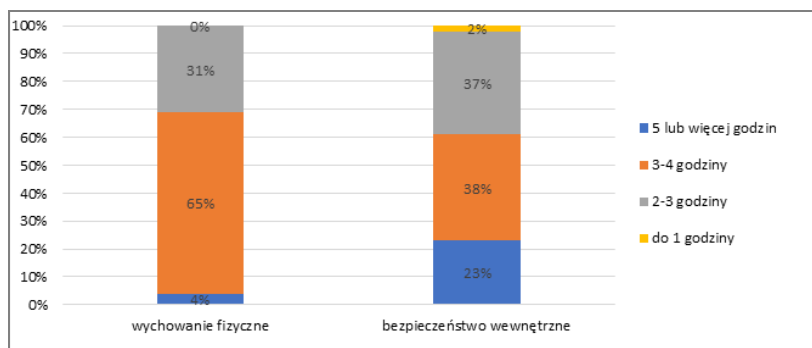
Wśród studentów WF 3–4 posiłki w ciągu dnia spożywało 38 osób (69%), 2–3 posiłki 10 osób (18%), zaś 5 lub więcej posiłków – 7 osób (13%). W grupie studentów BW 3–4 posiłki w ciągu dnia zjadało 26 osób (46%), 2–3 posiłki – 24 (42%), a 5 posiłków lub więcej – 7 osób (12%) (wykres 4).



**Wykres 4. Liczba posiłków w ciągu dnia**

Źródło: na podstawie badań własnych

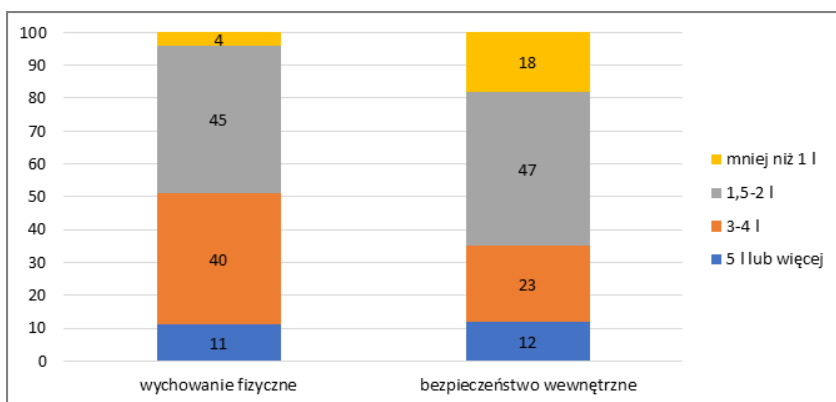
Spośród studentów WF prawidłowe, 3–4-godzinne, przerwy między posiłkami zachowywało 36 osób (65%), 2–3-godzinne – 17 (31%), przerwy 5-godzinne lub dłuższe – 2 badanych (4%). W grupie studentów BW prawidłowe, 3–4-godzinne przerwy między posiłkami zachowywało 22 ankietowanych (38%), 2–3-godzinne – 21 (37%), przerwy 5-godzinne lub dłuższe – 13 osób (23%), zaś krótsze niż 1 godzina – 1 (2%) (wykres 5).



**Wykres 5. Przerwy między posiłkami**

Źródło: na podstawie badań własnych

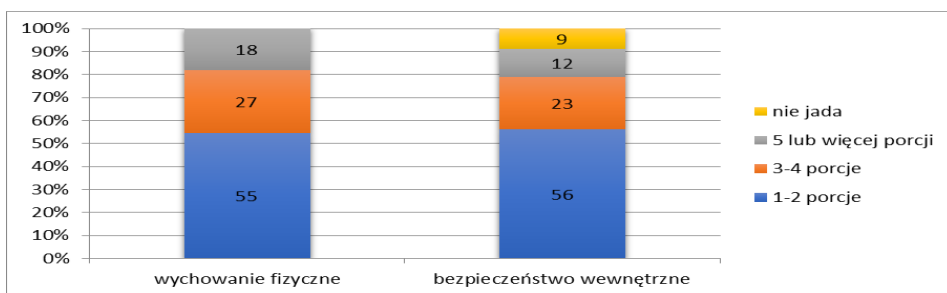
W gronie studentów WF 1 l wody dziennie lub mniej piły 2 osoby (4%), 1,5–2 l – 25 badanych (45%), 3–4 l – 22 (40%), 5 l lub więcej – 6 osób (11%). Wśród studentów BW 1 l lub mniej piło 9 respondentów (18%), 1,5–2 l – 27 (47%), 3–4 l – 13 osób (23%), 5 l i więcej – 7 ankietowanych (12%) (wykres 6).



**Wykres 6. Dzielne spożycie wody**

Źródło: na podstawie badań własnych

Wszyscy badani studenci WF codziennie jedli przynajmniej jedną porcję warzyw. 1–2 porcje zjadało 10 osób (55%), 3–4 porcje – 15 (27%), 5 i więcej porcji – 10 ankietowanych (18%). Wśród studentów BW 5 osób (9%) nie jadła warzyw, 32 (56%) zjadały w ciągu dnia 1–2 porcje, 13 badanych (23%) 3–4 porcje, a 7 osób (12%) – 5 lub więcej porcji dziennie (wykres 7).

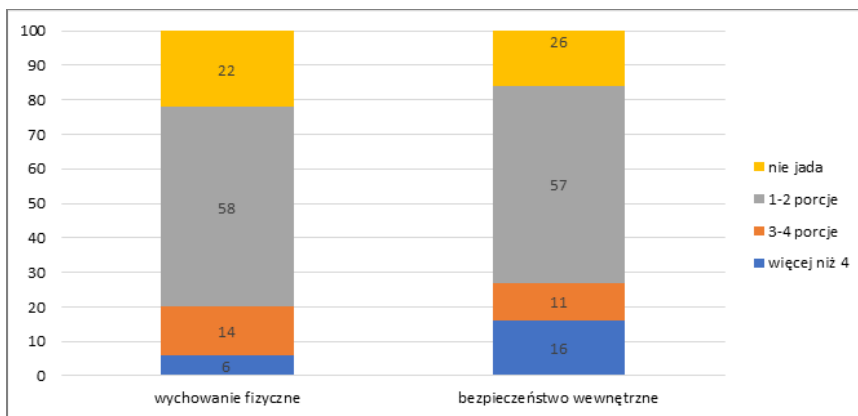


**Wykres 7. Spożycie porcji warzyw w ciągu dnia (porcja to 1 warzywo)**

Źródło: na podstawie badań własnych

Spośród studentów WF 32 osoby (58%) codziennie zjadały 1–2 porcje owoców, a 8 (14%) – 3–4 porcje. 3 respondentów (6%) zjadało ich 5 porcji lub więcej, zaś 12 osób (22%) nie jadła ich wcale. W gronie studentów BW 1–2

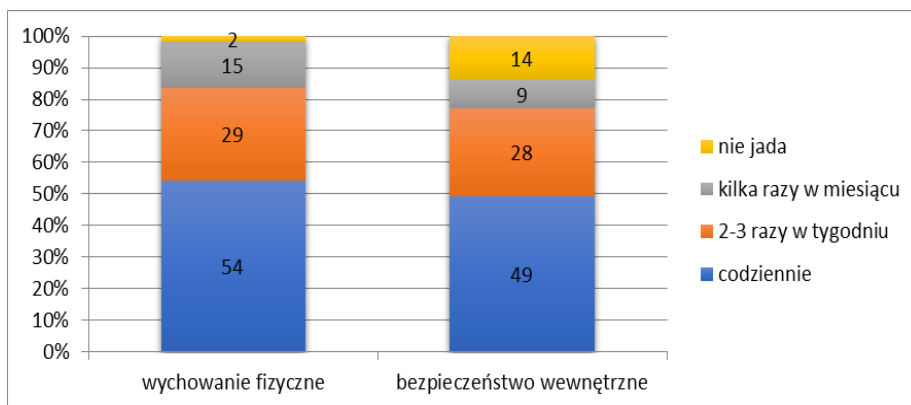
porcje owoców dziennie spożywało 27 badanych (47%), 3–4 porcje – 6 osób (11%), 5 lub więcej porcji – 9 (16%), zaś nie jadło ich wcale 15 ankietowanych studentów (26%) (wykres 8).



**Wykres 8. Spożywanie porcji owoców w ciągu dnia (porcja to 1 owoc)**

Źródło: na podstawie badań własnych

Wśród studentów WF produkty mleczne zjadało codziennie 30 osób (54%), 2–3 razy w tygodniu 16 badanych (29%), kilka razy w miesiącu 8 (15%), zaś 1 osoba (2%) nie jadła ich wcale. W grupie studentów BW codziennie produkty mleczne spożywało 28 ankietowanych (49%), kilka razy w tygodniu 16 osób (28%), kilka razy w miesiącu – 5 (9%), zaś 8 osób (14%) nie jadła ich wcale (wykres 9).

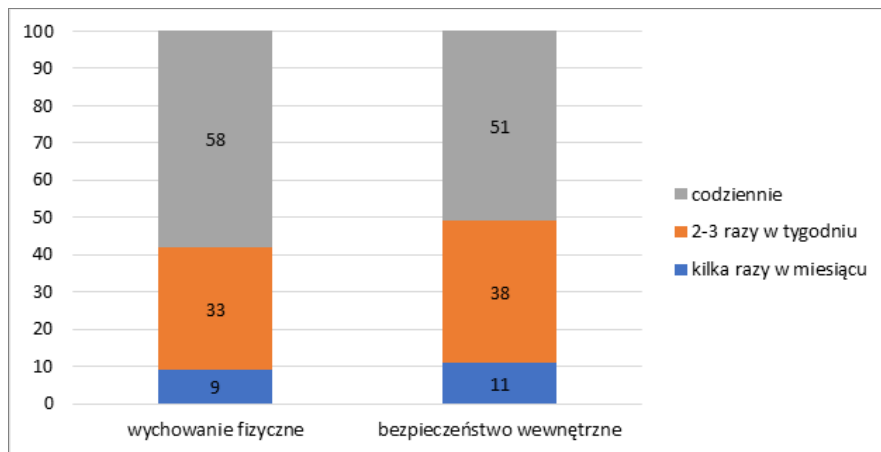


**Wykres 9. Jak często w jadłospisie występują produkty mleczne (jogurt, kefir, twaróg, mleko itp.)**

Źródło: na podstawie badań własnych



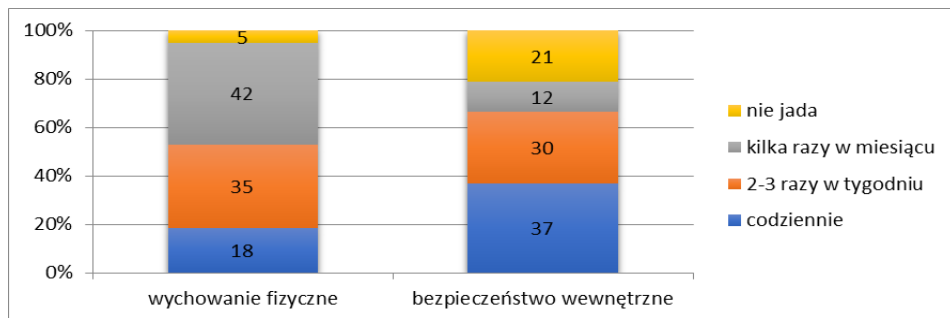
Produkty zbożowe zjadały codziennie 32 osoby (58%) spośród badanych studentów WF, 2–3 razy w tygodniu 18 (33%), zaś kilka razy w miesiącu – 5 badanych (9%) z tej grupy. Wśród studentów BW codziennie produkty zbożowe zjadało 29 osób (51%), 2–3 razy w tygodniu – 22 (38%), a kilka razy w miesiącu – 6 ankietowanych (11%) (wykres 10).



**Wykres 10. Spożywanie produktów zbożowych**

Źródło: na podstawie badań własnych

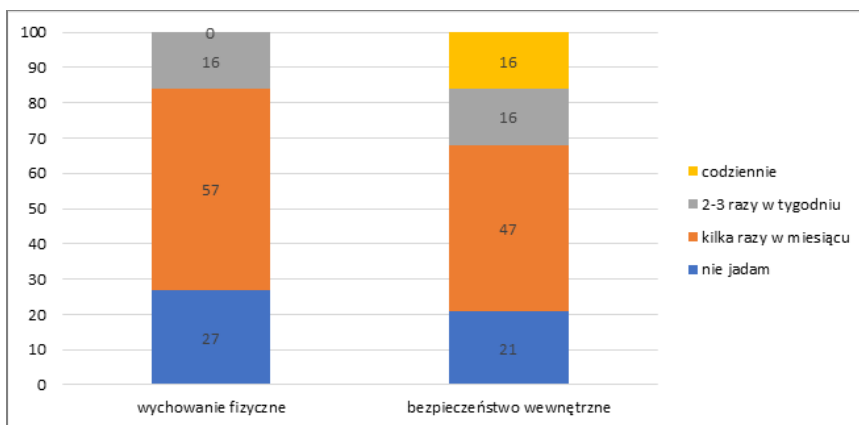
Z grona studentów WF słodycze zjadało codziennie 10 osób (18%), 2–3 razy w tygodniu 19 badanych (35%), kilka razy w miesiącu 23 (42%), a 3 osoby (5%) nie jadały ich wcale. Spośród studentów BW codziennie słodycze zjadało 21 respondentów (37%), kilka razy w tygodniu – 17 (30%), kilka razy w miesiącu – 7 (12%), a 12 osób (21%) nie zjadało ich wcale (wykres 11).



**Wykres 11. Spożywanie słodyczy**

Źródło: na podstawie badań własnych

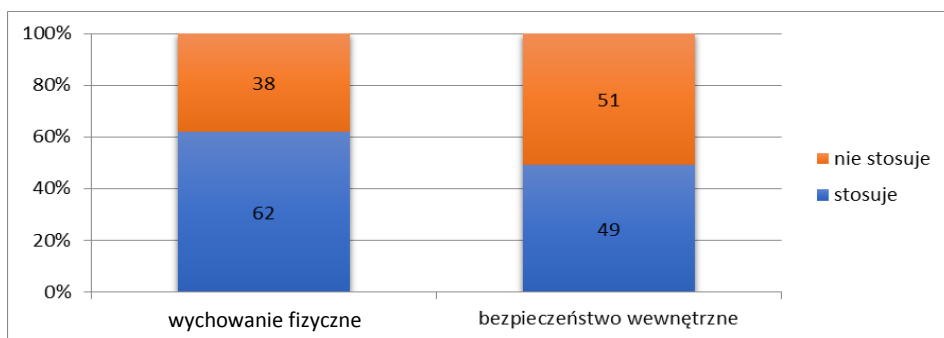
W grupie studentów WF posiłki typu fast food 2–3 razy w tygodniu jadało 9 osób (16%), kilka razy w miesiącu – 31 (57%), a 15 badanych (27%) nie jadło ich wcale. Wśród studentów BW codziennie lub 2–3 razy w tygodniu tego typu posiłki zjadało po 9 osób (16%), kilka razy w miesiącu – 27 (47%), a 12 osób (21%) nie zjadało ich wcale (wykres 12).



**Wykres 12. Spożywanie posiłków typu fast food**

Źródło: na podstawie badań własnych

34 (62%) badanych studentów WF stosowało suplementy diety, a w gronie studentów BW – 28 osób (49%) (wykres 13).

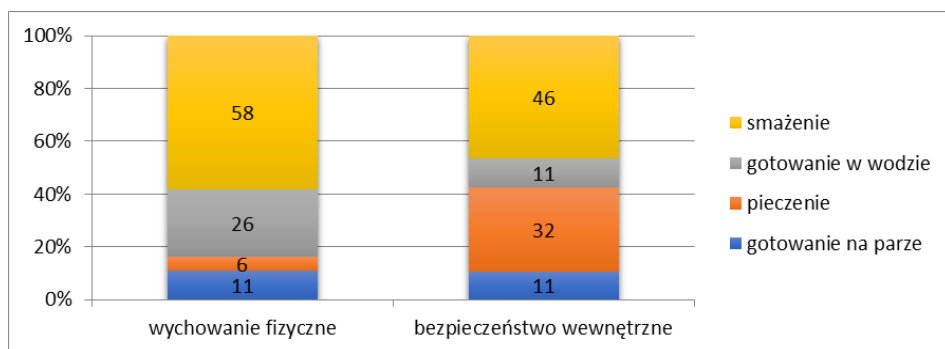


**Wykres 13. Stosowanie suplementów diety**

Źródło: na podstawie badań własnych

Wśród studentów WF 6 osób (11%) jako technikę kulinarną preferowało gotowanie na parze, 3 badanych (6%) pieczenie, 14 (26%) gotowanie w wodzie, a 32 osoby (58%) smażenie. W grupie studentów BW po 6 respondentów (11%)

jako technikę kulinarną preferowało gotowanie na parze lub w wodzie, 18 osób (32%) pieczenie, a 27 (46%) smażenie (wykres 14).



**Wykres 14. Preferowana technika kulinarna podczas przyrządzania posiłku**

Źródło: na podstawie badań własnych

## Dyskusja

W literaturze można odnaleźć wiele publikacji i badań dotyczących nawyków żywieniowych studentów. Renata Rasińska przeprowadziła analizę nawyków żywieniowych studentów ze względu na płeć. Badaniami, w których wzięło udział 68,1% kobiet i 31,9% mężczyzn, objęła grupę studentów ostatniego roku kilku poznańskich uczelni, zarówno publicznych, jak i niepublicznych. Narzędziem badawczym opinii o odżywianiu się studentów był kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. Dodatkowo zastosowano także tzw. Inwentarz zachowań zdrowotnych [9].

Przeprowadzone badania wykazały, że młodzież akademicka posiada raczej ukształtowane już nawyki żywieniowe, ale czasem, znajdując się pod zewnętrzną presją, zmienia je. Spośród grupy badanej aż 53,4% odpowiedziało, że nie odżywia się prawidłowo. Przyczynami nieprawidłowego odżywiania był głównie brak czasu oraz zła organizacja zajęć. Brak apetytu (11,5%), odchudzanie (9,2%) czy problemy finansowe (5,9%) to przyczyny, od których prawie nie zależy nieprawidłowe odżywianie [9].

Podczas oceny prozdrowotności zachowań studentów w zakresie odżywiania ważny jest aspekt regularności posiłków: 24,3% spożywa od 1 do 2 posiłków dziennie, 63,3% od 3 do 4, a tylko 12,4% powyżej 4 posiłków. Przytoczone wyniki wskazują, że sposób żywienia badanych znacznie odbiega od norm zalecanych. Studenci bez względu na płeć preferują 3–4 posiłki dziennie (kobiety 61,8%, mężczyźni 66,5%, średnia 63,3%) [9].

Młodzież studiująca, ze względu na rozkład zajęć, nie zawsze niestety ma możliwość spożycia posiłku o odpowiedniej porze, co nie sprzyja przestrzeganiu zasad prawidłowego żywienia. Nieregularność posiłków związana jest często także z miejscem pobytu w czasie studiowania, samodzielnością i brakiem kontroli rodziców. Mimo wszystko wśród badanej grupy najwięcej osób, bo aż 62,4%, deklarowało spożywanie w domu posiłków samodzielnie przygotowanych, jak również przygotowanych przez rodzinę, 21,2% spożywa posiłki w barach typu fast food, a 11,4% w stołówkach [9].

Badania wykazały, że nieprawidłowo odżywia się 51,7% kobiet oraz 56,9% mężczyzn. Około 52% studentów codziennie pomiędzy głównymi posiłkami sięga po owoce. Jedzenie owoców kilka razy w miesiącu między posiłkami częściej deklarują mężczyźni (33,3%) niż kobiety (28,3%). Najczęściej codzienną porcję owoców spożywają studentki (55,3%), studenci tylko w 48,5%. Grupą, która najrzadziej deklaruje codzienne spożywanie owoców, są studenci – 18,2%. Większość badanych (71%, w tym 65,8% kobiet i 77,9% mężczyzn) często sięga po różnego rodzaju przekąski [9].

Badania przeprowadzone przez Rasińską wykazały, że mały odsetek ankietowanych stosuje się do zdefiniowanych zasad prawidłowego żywienia. Wśród młodzieży studenckiej niezbyt popularne są też diety poprawiające sylwetkę, samopoczucie itp., około 25% studentek stosowało lub stosuje diety, wśród mężczyzn odsetek ten jest znikomy [9].

Badania w zakresie nawyków żywieniowych przeprowadziła także Joanna Rodziewicz-Gruhn. Ich celem było uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy kierunek studiów oraz płeć stanowią czynniki różnicujące nawyki żywieniowe studentów pierwszych lat studiów licencjackich na Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Badania prowadzono od lutego do kwietnia 2013 r. wśród 102 studentek i 78 studentów. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Sprawdzone, czy osoby podejmujące studia są świadome skutków zdrowotnych nawyków żywieniowych i czy dbają o swoje zdrowie poprzez stosowanie zasad prawidłowego odżywiania [10].

Większość respondentów oceniła swoje nawyki żywieniowe jako dobre. Wyjątek stanowili studenci studiujący na kierunkach humanistycznych (najwięcej badanych oceniało je bowiem jako poprawne). Najliczniejszą wśród kobiet grupą oceniającą swoje nawyki żywieniowe na poziomie dobrym były studentki wychowania fizycznego, natomiast wśród mężczyzn – studenci kierunków technicznych. Zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn największy odsetek deklarujących stosowanie się do prawidłowych zasad żywienia stanowili studenci wychowania fizyczne [10].

Większość respondentów, niezależnie od kierunku studiów, spożywa od 3 do 4 posiłków dziennie. Studentki, niezależnie od kierunku studiów, najczęściej spożywały 3 posiłki dziennie. Wśród badanych mężczyzn wyróżniali się pod tym względem studenci medycyny. Badania wykazały, że spożywają oni dziennie 5 posiłków. Zdecydowanie najmniej korzystnymi zachowaniami w tym obszarze wykazali się studenci na kierunkach technicznych, gdzie ponad połowa badanych (55,55%) jada od 2 do 3 posiłków [10].

Badania wykazały, że odsetek mężczyzn jedzących nieregularnie jest mniejszy i wynosi 39,73%. Najwięcej deklarujących brak regularności odnotowano wśród studentek wychowania fizycznego (59,09%) i studentów kierunków humanistycznych (57,89%) [4].

W 2019 r. badania w zakresie nawyków żywieniowych wśród studentów przeprowadziła Kamila Kulesza w celu oceny wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Badaniem objęto 94-osobową grupę studentów w wieku 19–25 lat. Metodą badania stanowił anonimowy kwestionariusz ankiety oraz kwestionariusz częstotliwości spożycia i wywiadu 24-godzinnego. Do analizy danych wykorzystano elementy statystyki opisowej oraz test U Manna-Whitneya [4].

Z badań tych wynika, iż 80% ankietowanych spożywało codziennie mniej niż 4 posiłki, przy czym 75% badanych rozpoczyna dzień śniadaniem. Ponad 40% osób spożywało posiłki nieregularnie, jedna trzecia zachowywała odstępy 3–4-godzinne, zaś co czwarta osoba stosowała przerwy krótsze niż 3 h. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, dlatego bardzo ważne jest przyjmowanie jej w odpowiedniej ilości każdego dnia. Większość respondentów, podobnie jak studentów WF i BW, oszacowała codzienne picie wody na poziomie 1,5–3 l, zatem zgodnie z aktualnymi rekomendacjami [10].

Podmiotem badań nawyków żywieniowych studentów polskich i belgijskich przeprowadzonych przez Krystynę Skibiniewską i Monikę Radzymińską byli studenci czwartego i piątego roku studiów wydziału nauki o żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego oraz Ghent University w Belgii. Badania, w których brało udział 200 osób, przeprowadzono metodą sondażu pomiarowego. Wywiad obejmował tematy dotyczące: liczby posiłków w ciągu dnia, częstotliwości spożywania produktów oraz form spożycia wybranych produktów żywnościowych [11].

Przeważająca większość studentów zarówno polskich (86%), jak i belgijskich (79%) deklarowała, że przykłada się do zdrowego odżywiania. Studentów polskich spożywających trzy lub cztery posiłki dziennie było 41% i 38%, zaś studentów belgijskich odpowiednio 46% i 39%. Z badań wynika że większość społeczeństwa polskiego ocenia swój sposób odżywiania jako raczej zdrowy

(69%) i zdrowy (15%). Badacze wykazali, że pomimo zapewnień o zdrowym żywieniu, pod wpływem stresu około 30% studentek odżywia się niezdrowo [10]. Studenci z Polski preferowali spożywanie mięsa smażonego (70%), u belgijskich studentów najczęstszą formą przyrządzania mięsa było pieczenie (66%). Warzywa są bardzo ważne w codziennej diecie, około 12% polskich studentów spożywa je kilka razy dziennie, zaś 25% – raz dziennie. Wśród belgijskiej młodzieży warzywa codziennie spożywa 40% osób [11].

W 2008 r. badania nawyków żywieniowych wśród studentów Lebanese American University przeprowadzili Najat Yahia i Alicja Achkar. W badaniu, w którym wzięło udział 220 osób (43,6% mężczyzn i 56,4% kobiet) w wieku 20–21 lat, wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a narzędziem był kwestionariusz ankiety. Uczniów poproszono o wypełnienie ankiety, w której pytania dotyczyły ich nawyków żywieniowych [13].

Większość badanych (61,4%) deklaruje regularne spożywanie posiłków. Studentki wykazały zdrowsze nawyki żywieniowe w porównaniu do studentów. Śniadanie codziennie lub trzy do czterech razy w tygodniu spożywało 53,3% kobiet i 52,1% mężczyzn. Spożywanie warzyw w obydwu grupach było na podobnym poziomie (31,5% kobiet w porównaniu z 29,2% mężczyzn). Codziennie owoce jadło 27,3% studentów. Z przeprowadzonych badań wynika, że codziennie owoce spożywało 29,2% mężczyzn oraz 25,9% kobiet. Jedzenie smażonych produktów w dużych ilościach wiąże się z poważnymi schorzeniami. W grupie badanych 57,3% osób deklaruje, że spożywa smażone produkty częściej niż trzy razy w tygodniu. 61,4% mężczyzn produkty smażone je codziennie lub trzy do czterech razy w tygodniu w porównaniu do 54% kobiet [13].

Podobne badania, których celem były zachowania zdrowotne związane z odżywianiem oraz występowaniem nadwagi w grupie studentów, przeprowadzili Katarzyna Kardjak i Marek Bryła. Badaniem z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety objęto 280 studentów Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Z badań wynikało, że 74% studentów spożywa posiłki raczej nieregularnie, a 26% je regularnie. Przyczyną braku posiłków o stałych porach była duża ilość zajęć i brak czasu. Jeżeli chodzi o częstość spożywania produktów typu fast food, to 45% respondentów zjadało te produkty kilka razy w miesiącu. Jest to wynik zbliżony do rezultatu studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego (WF 57%, BW 47%). Co 10. badany deklarował, że nigdy ich nie jadł, 2,5% spożywało je kilka razy w tygodniu, a ponad połowa ankietowanych nie jadła fast foodów [3]. Do obróbki mięsa ponad połowa badanych studentów wybierała smażenie (52%), pieczenie było drugim najczęstszym sposobem przyrządzania mięsa (23%), na kolejnych miejscach znalazły się: gotowanie, grillowanie, duszenie i wędzenie (odpowiednio 13%, 8%, 4% i 1%). Suplementy diety są środkami spożywczymi, których celem jest uzupełnienie witamin i składników mineral-

nych dostarczanych do organizmu w niewystarczających ilościach z pożywieniem. W badanej grupie ponad połowa studentów 55% przyjmowała suplementy, co jest podobnym wynikiem do uzyskanych w niniejszej pracy [3].

Badania dotyczące częstotliwości spożycia produktów spożywczych i potraw przez studentów w zależności od ich wiedzy żywieniowej przeprowadziły Jolanta Czarnocińska i Katarzyna Zaborowicz. W badaniu z wykorzystaniem kwestionariusza QEB wzięło udział 456 studentów. Wyniki wykazały, że wiedza żywieniowa w dużym stopniu wpływa na częstotliwość spożywania m.in. owoców, warzyw, słodczy, produktów zbożowych, fast foodów i wody. Wraz ze wzrostem wiedzy zwiększyła się częstotliwość spożycia warzyw, owoców i produktów zbożowych, a zmniejszyła się częstotliwość spożycia słodczy oraz fast foodów. Z przeprowadzonych badań wynika również, że młodzież akademicka zbyt rzadko spożywa owoce, warzywa, pieczywo oraz produkty mleczne. Warto tutaj dodać, że produkty te są uznawane jako ważne w żywieniu każdego człowieka. Istotne jest też to, że ankietowani studenci rzadko spożywali słodczy i żywność typu fast food [2].

## Wnioski

Wyniki badań potwierdziły postawione w niniejszej pracy hipotezy. Na podstawie ich analizy można wywnioskować, że:

1. Więcej studentów wychowania fizycznego stosuje się do zasad zdrowego odżywiania niż studentów bezpieczeństwa wewnętrznego.
2. Studenci wychowania fizycznego, uczestnicząc w zajęciach z zakresu zdrowego odżywiania i trybu życia wykazują większą znajomość zasad zdrowego odżywiania i stosują je w życiu.
3. Kobiety bardziej od mężczyzn przestrzegają zasad zdrowego odżywiania.

Ankietowani studenci WF wykazali się znacznie większą wiedzą w zakresie zasad prawidłowego odżywiania się. Uprawiając różne dyscypliny sportowe i biorąc udział w zajęciach dotyczących zasad zdrowego odżywiania, cechują się znacznie lepszymi nawykami żywieniowymi niż ich rówieśnicy studiujący bezpieczeństwo wewnętrzne. Przypuszcza się, że studenci wychowania fizycznego mogą wykazywać większą wiedzę na temat prawidłowych nawyków żywieniowych, ponieważ przywiązują większą wagę do zdrowego stylu życia ze względu na dbałość o stan zdrowia.

Każda postawiona hipoteza jest zgodna z wynikami badań. W niniejszej pracy udało się zweryfikować postawione stwierdzenia. Ustalono, że większość studentów zna zasady żywienia, większość też stosuje je w życiu codziennym. Całość badań przebiegła bezproblemowo. Cel pracy został osiągnięty.

## Bibliografia

1. Bruins M., Van Dael P., Eggersdorfer M. (2019). The role of Nutrients in Reducing the Risk for Noncommunicable Diseases during Aging. University Medical Center Groningen. *The Netherlands*, 4: 11–58.
2. Czarnocińska J., Zaborowicz K. (2016). Ocena częstotliwości spożycia produktów spożywczych przez studentów zależnie od ich wiedzy żywieniowej. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 97: 348–351.
3. Kardjalik K., Bryła M. (2012). Zachowania zdrowotne związane z odżywianiem oraz występowaniem nadwagi i otyłości w grupie studentów. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 93: 71–71.
4. Kulesza K., Zujko M., Witkowska A. (2019). Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne* 9(1): 33–39.
5. Michałek Z.D. (2001). Nałogowe zachowania jedzeniowe. AEC-ENCIEL, Kraków.
6. Niemeier H., Raynor H., Lloyd-Richardson E. (2006). Fast food consumption and breakfast skipping. *Journal of Adolescent Health*, 39: 842–849.
7. Pilch W., Janiszewska R., Makucha R. i wsp. (2011). Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie. *Hygeia Public Health*, 46: 244.
8. Poniewierka E. (2016). Dietetyka oparta na dowodach. Wyd. MedPh, Wrocław.
9. Rasińska R. (2012). Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci, Poznań.
10. Rodziewicz-Gruhn J. (2013). Diagnoza Nawyków żywieniowych studentów różnych kierunków studiów w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa.
11. Skibiniewska K., Radzymińska M. (2009). Badanie zwyczajów żywieniowych studentów polskich i belgijskich. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 4: 250–258.
12. Socha J., Socha P., Weker M., Neuhoff-Murawska J. (2010). Żywienie dzieci a zdrowie wczoraj, dziś i jutro. *Pediatrics Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywienie Dziecka*, 12, 1: 34–37.
13. Yahia N., Achkar A. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese University students. *Nutrition Journal*, 32.
14. Ziemiański S. (2001). Normy żywienia. PZWL, Warszawa 2001.
15. Zydek G., Michalczyk M., Zajac A. (2017). Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie. AWF Katowice.