

*Ewa Malczyk, Beata Całyniuk, Joanna Synowiec*

## NAWYKI ŻYWIENIOWE STUDENTÓW W ZAKRESIE CZĘSTOŚCI SPOŻYCIA WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Instytut Dietetyki, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie  
Dyrektor: dr hab. n. med. Z. Ciemniowski, prof. PWSZ w Nysie

*Celem pracy była ocena nawyków żywieniowych studentów z uwzględnieniem ich stanu odżywienia w zakresie częstości spożycia wybranych produktów spożywczych. W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety składający się z pytań o częstość spożycia produktów spożywczych oraz dane antropometryczne.*

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, stan odżywienia, studenci, częstość spożycia.  
Key words: eating habits, nutritional status, students, the frequency of consumption.

Właściwe nawyki żywieniowe stanowią jeden z najważniejszych czynników wpływających na stan zdrowia człowieka. Przestrzeganie zaleceń dotyczących zasad zdrowego odżywiania się, nie tylko warunkuje optymalny rozwój psychofizyczny, ale także zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu przewlekłych chorób niezakaźnych. Celem pracy była ocena nawyków żywieniowych studentów z uwzględnieniem ich stanu odżywienia w zakresie częstości spożycia wybranych produktów spożywczych.

### MATERIAŁ I METODY

Badaniem ankietowym objęto 422 studentów studiów stacjonarnych z trzech województw: opolskiego, śląskiego i dolnośląskiego. Niedowagę miało 28% (N=120) badanych, prawidłową masę ciała 57% (N=239), nadwagę 14% (N=57), a otyłość 1% (N=6). W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety składający się z pytań o częstość spożycia produktów spożywczych (tab. I) oraz dane antropometryczne (wysokość i masa ciała). Częstość spożycia produktów określono za pomocą 6-stopniowej skali. Każdej częstości przypisano następujące punkty: kilka razy dziennie – 6, raz dziennie – 5, kilka razy w tygodniu – 4, raz w tygodniu – 3, rzadko – 2, nigdy – 1. Na podstawie zebranych danych wyliczono średnią częstość spożycia wybranych produktów spożywczych dla respondentów z uwzględnieniem stanu odżywienia, określonego na podstawie wskaźnika masy ciała BMI. Wyniki zostały opracowane statystycznie przy użyciu programu STATISTICA 10.0. Dokonano obliczeń wartości średniej ( $\bar{x}$ ) oraz odchylenia standardowego (SD). W celu wykazania zależności między częstością spożycia wybranych produktów a stanem odżywienia, zastosowano test  $\chi^2$  Pearsona przyjmując poziom istotności dla  $p \leq 0,05$ .

Table 1. Średnia częstość spożycia wybranych produktów spożywczych z uwzględnieniem stanu odżywienia  
 Table 1. The average frequency of consumption of selected food products taking into account by nutritional status

Produkty spożywcze	Niedowaga	Prawidłowa masa ciała	Nadwaga	I stopień otyłości	Test Chi <sup>2</sup> Pearsona
	$\bar{x}\pm SD$	$\bar{x}\pm SD$	$\bar{x}\pm SD$	$\bar{x}\pm SD$	
Pieczywo ciemne	3,66±1,6	3,75±1,6	3,32±1,7	2,83±1,8	16,64; p=0,341
Pieczywo jasne	3,70±1,6	3,65±1,6	3,60±1,7	3,33±1,8	5,24; p=0,989
Kasze	2,41±1,0	2,37±0,8	2,26±0,9	2,50±0,5	15,63; p=0,407
Makarony	2,93±0,8	2,99±0,8	2,89±0,9	2,33±0,8	17,94; p=0,265
Ryż	2,82±0,9	2,81±0,9	2,89±0,9	2,50±1,0	10,97; p=0,754
Gotowe śniadaniowe produkty zbożowe	3,06±1,3	2,88±1,3	2,68±1,3	2,00±1,3	11,21; p=0,737
Mleko	3,97±1,5	3,82±1,5	4,04±1,4	4,00±1,3	12,57; p=0,636
Napoje mleczne	3,78±1,2	3,62±1,1	3,63±1,0	3,67±1,4	10,48; p=0,788
Sery kwasowe	3,04±1,2	2,79±1,1	2,82±1,1	2,50±0,5	19,22; p=0,203
Sery podpuszczkowe	3,57±1,2	3,36±1,2	3,16±1,2	2,67±1,4	10,65; p=0,777
Jaja	3,09±0,8	3,10±0,9	3,23±0,9	2,83±0,8	8,73; p=0,890
Mięso czerwone	2,58±1,0	2,72±1,0	2,81±1,1	2,50±0,8	23,13; p=0,081
Mięso drobiowe	3,54±0,8	3,56±0,9	3,59±0,9	3,17±0,8	7,13; p=0,954
Wędliny	2,57±1,3	3,65±1,3	3,67±1,1	3,50±1,5	9,73; p=0,836
Ryby	2,63±0,8	2,57±0,8	2,47±0,7	2,50±0,8	12,44; p=0,645
Masło	3,78±1,7	3,79±1,8	3,53±1,8	3,17±2,1	11,62; p=0,707
Margaryna	2,50±1,8	2,54±1,8	2,47±1,6	2,83±2,2	11,59; p=0,709
Ziemniaki	3,13±1,0	3,13±1,0	2,96±1,0	2,83±1,8	31,05; <b>p=0,008</b>
Warzywa surowe	4,42±1,4	4,16±1,4	3,88±1,3	4,50±1,0	21,05; p=0,135
Warzywa gotowane	3,79±1,2	3,59±1,2	3,46±1,2	4,16±1,2	10,61; p=0,779
Owoce	4,91±1,3	4,46±1,3	3,98±1,2	4,67±0,8	45,04; <b>p=0,000</b>
Sucze nasiona roślin strączkowych	2,18±0,8	2,07±0,9	2,14±0,9	2,17±0,8	7,72; p=0,806
Słodycze	3,83±1,3	3,78±1,2	3,35±1,3	3,33±1,2	13,18; p=0,588
Ciasta i ciastka	3,24±1,1	3,12±1,1	2,79±1,2	3,17±1,2	16,03; p=0,380
Przekąski sone	2,51±1,1	2,56±1,0	2,25±0,9	2,67±1,5	25,14; <b>p=0,048</b>
Produkty typu fast food	1,93±0,8	2,13±0,8	2,12±0,8	1,83±0,4	11,86; p=0,689
Frytki	1,94±0,8	2,08±0,8	2,07±0,9	1,67±0,5	10,30; p=0,800
Soki i nektary owocowe	3,52±1,3	3,54±1,3	3,21±1,2	2,50±1,0	12,39; p=0,649
Słodzone napoje gazowane	2,21±1,3	2,53±1,2	2,49±1,2	2,17±1,0	29,33; <b>p=0,014</b>
Woda mineralna	5,40±1,1	5,36±1,2	5,19±1,3	5,17±1,3	9,96; p=0,821
Kawa naturalna	3,31±1,8	3,51±1,8	3,67±1,9	2,50±1,8	10,84; p=0,763

Tabela I. (cd.)

Table I. (cont.)

Produkty spożywcze	Niedowaga	Prawidłowa masa ciała	Nadwaga	I stopień otyłości	Test Chi <sup>2</sup> Pearsona
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	
Herbata	4,93 ± 1,4	4,53 ± 1,4	4,44 ± 1,5	3,67 ± 0,8	21,84; p=0,112
Alkohole wysokoprocentowe	1,82 ± 0,7	2,12 ± 0,8	2,12 ± 1,0	1,83 ± 0,8	18,56; p=0,234
Alkohole średnio- i niskoprocentowe	2,10 ± 0,8	2,57 ± 0,9	2,65 ± 1,2	2,00 ± 0,9	47,67; <b>p=0,000</b>

### WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

W tabeli I przedstawiono średnią częstość spożycia wybranych produktów spożywczych wśród badanej grupy studentów z uwzględnieniem ich stanu odżywienia. Nawyki żywieniowe badanych studentów z uwzględnieniem ich stanu odżywienia w zakresie częstości spożycia wybranych produktów spożywczych nie były zbieżne z zasadami racjonalnego żywienia. Zbyt rzadko spożywane były takie produkty, jak: pieczywo pełnoziarniste, kasze, ryż, mleko i jego przetwory, ryby, suche nasiona roślin strączkowych, warzywa oraz owoce. Znalazło to również potwierdzenie w literaturze przedmiotu (1–18). Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała zależności pomiędzy częstością spożycia ziemniaków, owoców, przekąsek słonych, słodzonych napojów gazowanych oraz alkoholi średnio- i niskoprocentowych a stanem odżywienia studentów, określonym na podstawie wskaźnika masy ciała BMI (tab. I). Ziemniaki częściej niż raz w tygodniu, spożywały osoby z niedowagą i prawidłową masą ciała, a rzadziej niż raz w tygodniu, osoby z otyłością I stopnia ( $\bar{x} = 3,13$  vs.  $\bar{x} = 2,83$ ). Częściej, niż w badaniach własnych, ziemniaki były spożywane przez studentki z Krakowa i Grodna oraz Gdańska (1, 2). Owoce konsumowane były najczęściej przez osoby z niedowagą, tj. prawie raz dziennie ( $\bar{x} = 4,91$ ). Najmniejszym spożyciem tych produktów charakteryzowały się osoby z nadwagą, spożywając je rzadziej niż kilka razy w tygodniu ( $\bar{x} = 3,98$ ). Wyższą częstość spożycia owoców (codziennie lub kilka razy dziennie), bez względu na stan odżywienia, odnotowano w badaniach innych autorów (16, 17). Słone przekąski, zdecydowanie najczęściej spośród wszystkich badanych, bo niemal raz w tygodniu ( $\bar{x} = 2,67$ ), były spożywane przez studentów z I stopniem otyłości. Z kolei osoby z prawidłową masą ciała i nadwagą spożywały słodzone napoje gazowane ( $\bar{x} = 2,53$ ;  $\bar{x} = 2,49$ ) oraz alkohole średnio- i niskoprocentowe ( $\bar{x} = 2,57$ ;  $\bar{x} = 2,65$ ) z częstością pomiędzy raz w tygodniu a rzadko. Podobną częstość spożycia, tychże produktów, odnotowali także inni badacze (1, 16). Podsumowując wyniki przeprowadzonych badań można stwierdzić, że nieprawidłowe nawyki żywieniowe badanych studentów, w zakresie częstości spożycia wybranych produktów spożywczych, a w szczególności zbyt rzadkie, w stosunku do zaleceń, spożycie warzyw i owoców, i jednocześnie spożywanie słonych przekąsek przez osoby z nadwagą i otyłością, mogą być ważnymi predyktorami zwiększającymi ich masę ciała.

## WNIOSKI

1. Nawyki żywieniowe badanych studentów w zakresie częstości spożycia wybranych produktów spożywczych nie były zbieżne z zasadami racjonalnego żywienia.

2. Częstość spożycia ziemniaków, owoców, przekąsek słonych oraz słodzonych napojów gazowanych i alkoholi średnio- i niskoprocentowych wśród studentów różniła się istotnie w zależności od ich stanu odżywienia.

3. Wyniki badań wskazują na potrzebę zwiększenia świadomości studentów, szczególnie z nadwagą i otyłością, odnośnie roli prawidłowego odżywiania w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia.

E. Malczyk, B. Całyniuk, J. Synowiec

EATING HABITS OF STUDENTS IN THE SCOPE OF CONSUMPTION  
OF SELECTED FOOD PRODUCTS

Summary

The aim of the study was evaluation of students eating habits with taking account of their nutritional status in the scope of selected foods consumption. The survey encompass 422 full time students from three provinces: Opole, Silesia and Lower Silesia. The questionnaire consisted of questions about the frequency of consumption of food products. Eating habits of surveyed students in the scope of consumption of selected foods, were not consistent with the principles of rationally nutrition. Consumption frequency of potatoes, fruit, salty snacks and sweetened carbonated drinks and alcohol medium- and low-percentage of students differ significantly depending on their nutritional status. The obtained results indicate the need to increase the awareness of students, especially with overweight and obesity, with regard to the role of proper nutrition in maintaining good health.

PIŚMIENNICTWO

1. Kolarzyk E., Szpakow A., Skop A.: Porównanie częstości spożycia wybranych grup produktów spożywczych przez studentki z Krakowa i Grodna. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2005; 86(1): 36-40. – 2. Duda B.: Sposób żywienia wśród młodzieży akademickiej. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia*, 2005; 60(85): 135-138. – 3. Semeniuk W.: Zwyczaje żywieniowe studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne. *Żywn. Nauka Technol. Jakość*, 2009; 4(65): 227-235. – 4. Hamulka J., Wawrzyniak A.: Analiza spożycia głównych źródeł włókna pokarmowego ogółem oraz jego frakcji w wybranej grupie młodych kobiet. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2011; 92(4): 813-815. – 5. Lebedzińska A.: Wybrane produkty zbożowe jako elementy funkcjonalne diety – częstość spożycia produktów zbożowych wśród studentów. *Roczn. PZH*, 2007; 58(1): 295-300. – 6. Szponar B., Krzyszycha R.: Ocena sposobu odżywiania studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007-2008. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2009; 42(2): 111-116. – 7. Stefańska E., Ostrowska L., Radziejewska I., Kardasz M.: Zwyczaje żywieniowe studentek UMB w zależności od sytuacji ekonomiczno-społecznej. *Roczn. PZH*, 2011; 62(1): 59-63. – 8. Flaczyk E., Górecka D., Kobus J., Szymandera-Buszka K.: Porównanie częstości spożycia przetworów zbożowych wśród osób młodych i starszych. *Żyw. Człow. Metab.*, 2007; 34(1/2): 766-771. – 9. Czarnocińska J, Wądołowska L., Szalc M., Dymkowska M.: Edukacja żywieniowa a preferencje i spożycie wybranych produktów mlecznych i zbożowych u młodzieży z technikum gastronomicznego. *Now. Lek.*, 2001; 70: 1090-1096. – 10. Bieżanowska-Kopeć R., Stańczyk A., Kopeć A., Leszczyńska T.: Częstość spożycia wybranych produktów bogatych w przeciwutleniające przez studentów wyższych uczelni województwa małopolskiego. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2012; 45(3): 1082-1086.

11. *Krelowska-Kulas M.*: Badanie preferencji konsumenckich żywności wygodnej. Zesz. Nauk. AE w Krakowie, 2005; 678: 141-148. – 12. *Kowalska A.*: Zwyczaje żywieniowe studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Roczn. PZH, 2010; 61(3): 277-282. – 13. *Adamczyk G., Aniola P., Czubak W.*: Preferencje ludzi młodych na rynku mleka. J. Agribus. Rural Dev., 2009; 4(14): 5-12. – 14. *Kudelka W., Marzec M.*: Preferencje studentów dotyczące spożycia mlecznych napojów fermentowanych. Żywn. Nauka Technol. Jakość, 2004; 3(40): 63-76. – 15. *Krasnowska G., Salejda A.*: Czynniki wpływające na wybór mlecznych napojów fermentowanych przez studentów Wrocławia. Żywn. Nauka Technol. Jakość, 2008, 3(58): 33-46. – 16. *Myszkowska-Rygiak 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; 92(4): 931-934. – 17. *Frączek B.*: Wybrane zachowania żywieniowe grupy kobiet wyczynowo trenujących siatkówkę i koszykówkę. Żyw. Człow. Metab., 2007; 34(1/2): 710-714. – 18. *Bartosiuk E., Markiewicz-Żykowska R., Puścion A., Mysłkowska K.*: Ocena spożycia żywności typu fast food oraz napojów energetyzujących i alkoholu wśród grupy studentek Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Bromat. Chem. Toksykol., 2012; 45(3): 766-770.