

Renata Korzeniowska-Ginter

TECHNOLOGICZNE I SUROWCOWE UWARUNKOWANIA SPOSOBU ŻYWIENIA STUDENTÓW AKADEMII MORSKIEJ W GDYNI

Katedra Technologii i Organizacji Żywienia
Akademii Morskiej w Gdyni

Kierownik: prof. nadzw. dr hab. inż. *H. Kolenda*

Zbadano zwyczaje i preferencje studentów w zakresie technologii przygotowania posiłków, doboru surowcowego i częstotliwości spożywania wybranych produktów. Określono czynniki decydujące o przygotowaniu potraw, wskaźniki częstotliwości spożycia mięsa, warzyw oraz ryb oraz preferowane metody przygotowania kulinarnego mięsa i warzyw. Uzyskane wyniki wskazują na znaczne zróżnicowanie preferencji kobiet i mężczyzn. Szczególnie niepokojące jest niskie spożycie warzyw przez studentów.

Hasła kluczowe: studenci, przygotowanie kulinarne, sposób żywienia.

Key words: students, culinary preparation, nutrition mode.

Prowadzone na uczelniach badania w zakresie zwyczajów żywieniowych studentów wykazują wiele nieprawidłowości w stosunku do zaleceń żywieniowych (1, 2, 3). Stąd też celem pracy było zbadanie zwyczajów i preferencji w zakresie technologii przygotowania posiłków, doboru surowcowego i częstotliwości spożywania wybranych produktów przez studentów Wydziału Przedsiębiorczości i Towaroznawstwa Akademii Morskiej w Gdyni. Określono czynniki decydujące o przygotowaniu potraw, wskaźniki częstotliwości spożywania mięsa, warzyw oraz ryb oraz preferowane metody przygotowania kulinarnego mięsa i warzyw.

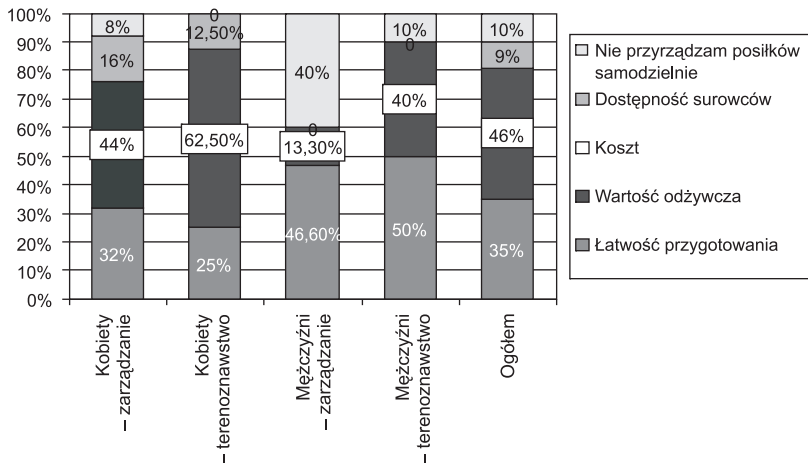
MATERIAŁ I METODY

Badaniu metodą ankietową z wykorzystaniem kwestionariusza poddano grupę 100 studentów w listopadzie 2007 roku. Grupę respondentów stanowiło 40 kobiet i 20 mężczyzn z kierunku Towaroznawstwo i 25 kobiet i 15 mężczyzn z kierunku Zarządzanie.

Częstotliwość spożywania mięsa, warzyw i ryb określono wg skali 6 pkt. Określeniom brzegowym przypisano rangi liczbowe: 6 – spożywam prawie w każdym posiłku, 1 – nie jadam w ogóle. Wskaźnikiem częstotliwości spożycia została określona średnia ważkość wyboru. Szereg preferencji obróbki kulinarnej mięsa określono wykorzystując metodę kolejności.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Wszyscy ankietowani zadeklarowali, że przywiązują wysoką wagę do jakości żywności, a 95% z nich (w tym wszystkie kobiety) określiło swój sposób żywienia jako racjonalny. Jako główne czynniki decydujące o samodzielnym przygotowaniu potraw studenci wskazali wartość odżywczą (46%) oraz łatwość przygotowania (35%). Nikt z ankietowanych nie wskazał kosztu jako najistotniejszego czynnika. Natomiast 10% ogółu badanych studentów odpowiedziało, że nie przygotowuje samodzielnie posiłków, w tym 40% mężczyzn z kierunku zarządzanie (ryc. 1).



Ryc. 1. Główne czynniki decydujące o przygotowaniu potraw przez studentów.

Fig. 1. The main factors deciding on the making of meals by students.

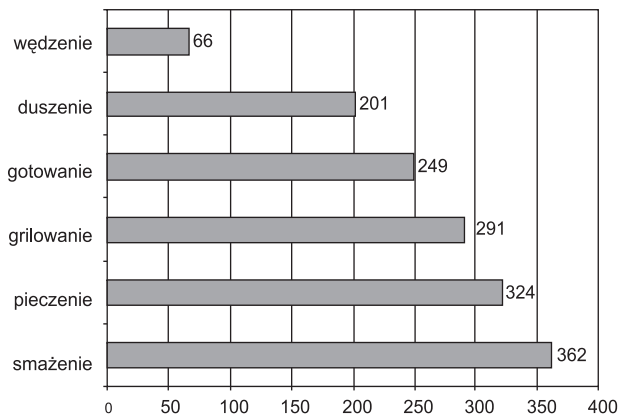
Do przygotowania posiłków studenci najchętniej wykorzystują mrożonki (40%) i świeże surowce (37%). Gotowe dania wymagające tylko podgrzania najczęściej wykorzystuje 12%, a 11% korzysta z koncentratów np. zup, drugich dań i kisieli jako deserów. Mrożonki są bardzo wartościową formą żywności przetworzonej, cechuje je obniżona pracochłonność i dość wysoka wartość odżywcza (4).

Wskaźnik częstotliwości spożycia mięsa w badanej grupie wynosił średnio 4,07. Najwyższy dotyczył mężczyzn: 4,77, co oznacza, że spożywają oni mięso prawie codziennie w jednym posiłku. Kobiety natomiast deklarowały znacznie niższą częstotliwość spożycia mięsa na poziomie 3,63, co można interpretować więcej niż raz w tygodniu. W grupie kobiet znacznie wyższy był wskaźnik spożycia warzyw, wynosił on średnio 5,10, natomiast w grupie mężczyzn był on niepokojąco niski: zarządzanie – 3,59 i towaroznawstwo – 4,15. Niskie spożycie warzyw (mniej niż raz dziennie) przy wysokim spożyciu mięsa jest niewłaściwe. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi osoby dorosłe powinny spożywać dziennie od 3 do 5 porcji warzyw i owoców (5).

Preferowanymi przez studentów metodami obróbki termicznej mięsa są w kolejności: smażenie, pieczenie, grillowanie, gotowanie, duszenie i wędzenie (ryc. 2). Studenci zdecydowanie wybierają te rodzaje obróbki, w których powstaje więcej atrakcyjnych wyróżników sensorycznych: rumiana chrupiąca skórka oraz przyjemny

smak i zapach. Choć towarzyszy im wiele związków ciężkostrawnych i szkodliwych dla zdrowia (tab. I).

Najczęściej wskazywanymi przez studentki metodami przygotowania kulinarnego warzyw są tradycyjne gotowanie w wodzie oraz wykorzystanie w postaci surowej jako surówki lub soki. Studenci natomiast opowiedzieli się za postacią smażoną warzyw jako drugą w kolejności ich wyboru. Najmniej bo jedynie 3% ogółu ankietowanych opowiedziało się za duszeniem warzyw. Preferowane metody należą do małopracochłonnych i nie wymagają wykorzystania specjalistycznego sprzętu gastronomicznego. Wykorzystanie warzyw w postaci surowej pozwala na zachowanie w nich największej ilości witaminy C, A oraz witamin z grupy B i związków mineralnych, dostarcza również błonnika niezbędnego do prawidłowego przebiegu procesu trawienia (6).



Ryc. 2. Preferowane przez studentów metody obróbki termicznej mięsa (jako suma not metody kolejności 6 – najbardziej; 1 – najmniej preferowana).

Fig. 2. Preferred by students methods of thermally treating meat (as a total sum of sequence method notes 6 – the most; 1 – the least preferring).

Tab e l a I. Metody przygotowania kulinarnego warzyw przez studentów

Tab l e I. Methods of culinary preparation of vegetables by students

	Gotowanie tradycyjne	Gotowanie na parze	Duszenie	Smażenie	Grillowanie	Surówki i soki
Kobiety zarządzanie n = 25	9	4	0	3	3	6
Kobiety towaroznawstwo n = 40	14	10	3	2	2	9
Mężczyźni zarządzanie n = 15	5	0	0	6	2	2
Mężczyźni towaroznawstwo n = 20	6	4	0	2	3	5
Łącznie n = 100	34	18	3	13	10	22
Kobiety n = 65	23	14	3	5	5	15
Mężczyźni n = 20	11	4	0	8	5	7

WNIOSKI

1. Studenci deklarują przywiązywanie dużej wagi do jakości spożywanej żywności.
2. Kobiety w większym stopniu kierują się wartością odżywczą potraw i prezentują model żywienia bardziej zbliżony do zalecanego.
3. Mężczyźni preferują potrawy mięsne i spożywają je prawie codziennie, natomiast zbyt rzadko konsumują warzywa.
4. Najczęściej wykorzystywanymi metodami obróbki termicznej mięsa są smażenie, pieczenie i grillowanie.
5. Preferowanymi przez ogół studentów sposobami obróbki kulinarnej warzyw są tradycyjne gotowanie w wodzie i wykorzystanie w postaci surowej.
6. Wyższą świadomość w zakresie zasad prawidłowego odżywiania wykazują osoby studiujące na kierunku Towaroznawstwo.

R. Korzeniowska-Ginter

TECHNOLOGICAL AND MATERIAL DETERMINANTS OF THE NUTRITION
MODE OF THE STUDENTS OF MARITIME ACADEMY IN GDYNIA

Summary

Among a group of 100 students of The Maritime Academy in Gdynia customs and preferences in the technology of making meals, choosing material and the frequency of consuming products were examined. Factors deciding on the making of meals, indexes of frequency of consumption of meat, vegetables and fish and preferred methods of thermally treating meat and vegetables were determined.

The female students MA in a greater level than male students go by meal nutritional value and present nutrition mode more similar to the recommended one. The male students prefer meat, they eat vegetables too rarely and fish more seldom than once a week. Frying, roasting and grilling are the most often used methods of thermally treating meat. Boiling and using as a fresh are the preferred kind of culinary preparation of vegetables.

PIŚMIENNICTWO

1. *Olędzka R., Wojciechowska O., Tokarz A.*: Ocena jakościowa sposobu żywienia studentów Warszawskiego Uniwersytetu medycznego. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna* – XLI, 2008, 3, 424-427. – 2. *Rafalska E., Grzybowski A.*: Realizacja zaleceń żywieniowych przez studentów Łódzkiej Akademii Medycznej. *Żywnie Człowieka i Metabolizm*, 2001, XXVIII, Suplement, 418-423. – 3. *Przybyłowicz K., Cichoń R.*: Ocena występowania otyłości wśród studentów przy zastosowaniu BMI i pomiaru szerokości nasady nadgarstkowej. *Żywnie Człowieka i Metabolizm*, 2001, XXVIII, Suplement, 90-96. – 4. *Zalewski S.* (red.): *Podstawy technologii gastronomicznej*, WNT, Warszawa 2003. – 5. *Gawęcki J., Hryniewiecki L.*: *Żywnie człowieka – Podstawy nauki o żywieniu*, WNT, Warszawa 2000. – 6. *Namysłów I., Czarniecka-Skubina E., Wachowicz I.*: Ocena prawidłowego przygotowania potraw z warzyw i ziemniaków w warunkach domowych. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2008: 5(60): 319-334.

Adres: 81-252 Gdynia, ul. Morska 81-87.