

Joanna RODZIEWICZ-GRUHN*
Joanna POŁACIK**

Diagnoza nawyków żywieniowych studentów różnych kierunków studiów w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie

Streszczenie

Celem pracy jest uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy kierunek studiów oraz płeć stanowią czynniki różnicujące w odniesieniu do nawyków żywieniowych studentów pierwszych lat studiów licencjackich na Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Badania przeprowadzono od lutego do kwietnia 2013 roku wśród 102 studentek i 78 studentów Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego.

Przeprowadzając badania, sprawdzono, czy osoby podejmujące studia są świadome skutków zdrowotnych złych nawyków żywieniowych i czy dbają o swoje zdrowie poprzez prawidłowe odżywianie.

Kierunek studiów i płeć badanych wpływają na sposób żywienia studentów. Stwierdzono korzystniejszą częstotliwość spożywania posiłków wśród mężczyzn w porównaniu do kobiet. Zaobserwowane różnice w zakresie konsumpcji produktów żywnościowych pożądaných z punktu zdrowia, między studiumjącymi na kierunkach humanistycznych, technicznych i na wychowaniu fizycznym, były w większości przypadków nieistotne statystycznie. Można jednak zauważyć, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni istotnie częściej spożywają dania typu fast-food, piją codziennie, w porównaniu do rówieśników z kierunku wychowanie fizyczne.

Wśród studiumjącących na kierunkach technicznych i humanistycznych odnotowano większą częstotliwość popełniania błędów związanych z żywieniem w porównaniu do studiumjącących wychowanie fizyczne.

Słowa kluczowe: studenci, studentki, samoocena żywienia, regularność i częstotliwość posiłków, produkty żywnościowe, zdrowie.

* Dr, Instytut Kultury Fizycznej i Turystyki Akademii im. J. Długosza w Częstochowie.

** Mgr, Instytut Kultury Fizycznej i Turystyki Akademii im. J. Długosza w Częstochowie.

Wstęp

Pokarm i woda to czynniki, bez których przeżycie człowieka staje się niemożliwe. Coraz więcej mówi się o ich jakości, a środki masowego przekazu starają się promować zdrowy styl życia, rozumiany jako połączenie racjonalnej diety z systematyczną aktywnością fizyczną oraz unikaniem nałogów. Wśród społeczeństwa obserwuje się wzrastającą świadomość dobroczynnego wpływu diety na stan organizmu.

Sposób żywienia jest jednym z podstawowych czynników wpływających korzystnie na stan zdrowia, prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny oraz dobre samopoczucie (Kuński 2000). Dlatego też interesującym problemem wydała się kwestia nawyków żywieniowych młodych ludzi. Panująca obecnie moda skłoniła autorów do rozważań na temat postaw prozdrowotnych panujących wśród studentów różnych kierunków. Przeprowadzając badania, sprawdzono, czy osoby podejmujące studia są świadome skutków zdrowotnych złych nawyków żywieniowych i czy dbają o swoje zdrowie poprzez prawidłowe odżywianie.

Cel pracy

Za główny cel niniejszej pracy uznano uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy kierunek podejmowanych studiów oraz płeć stanowią czynnik różnicujący w odniesieniu do nawyków żywieniowych studentów pierwszych lat studiów licencjackich na Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.

Material i metody

Badania przeprowadzono wśród 102 studentek i 78 studentów Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Badaną grupę stanowili studenci pierwszych lat studiów licencjackich z kierunków humanistycznych (pedagogika, filologia angielska), technicznych (inżynieria bezpieczeństwa) oraz z kierunku wychowanie fizyczne.

Badania były prowadzone od lutego do kwietnia 2013 roku.

W badaniach wykorzystano narzędzie w postaci autorskiego anonimowego kwestionariusza ankiety. Pytania w kwestionariuszu dotyczyły m.in.: samooceny nawyków żywieniowych, liczby oraz regularności konsumowanych posiłków, częstotliwości spożywania podstawowych produktów spożywczych w tygodniu poprzedzającym badanie oraz ilości spożywanych w ciągu dnia płynów.

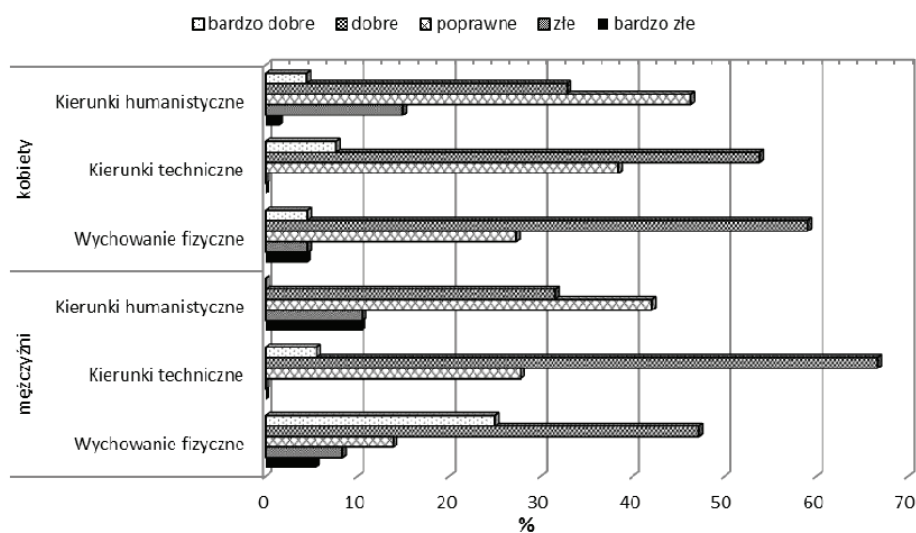
Dla oceny odpowiedzi respondentów wyliczono wskaźniki procentowe. W celu określenia istotności związku między badanymi cechami użyto testu zgodności chi-kwadrat (χ^2) Pearsona, przyjmując następujące poziomy istotności

oraz ich oznaczenia: * – $p \leq 0,05$ (statystycznie istotna zależność); ** – $p \leq 0,01$ (wysoce istotna statystyczna zależność); *** – $p \leq 0,001$ (bardzo istotna statystyczna zależność).

Zbadanie siły zależności tych cech umożliwił współczynnik kontyngencji C Pearsona.

Wyniki badań

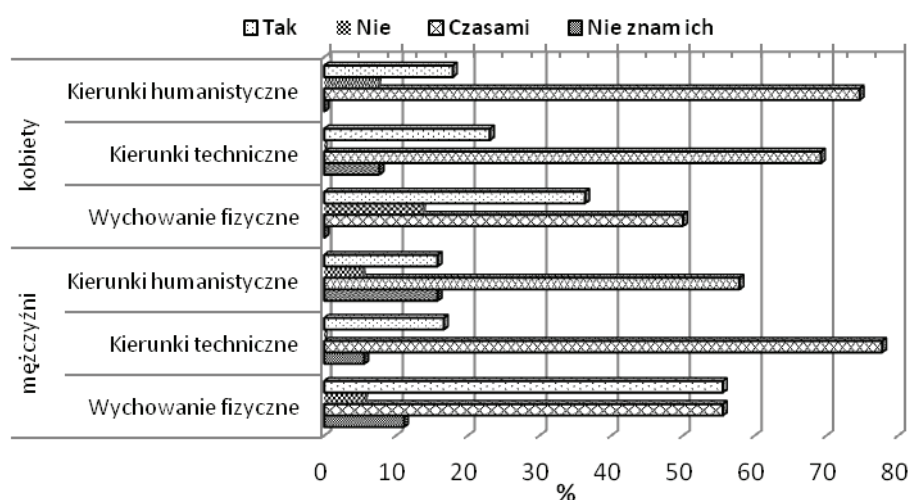
Respondenci najczęściej oceniali swoje nawyki żywieniowe jako dobre. Wyjątek stanowili studiujący na kierunkach humanistycznych (najwięcej badanych oceniło je jako poprawne). Mężczyźni częściej (61,65%) od kobiet (46,08%) uznawali swoje nawyki jako bardzo dobre i dobre. Najliczniejszą wśród kobiet grupą oceniającą swoje nawyki żywieniowe na poziomie dobrym były studentki wychowania fizycznego, natomiast wśród mężczyzn studenci kierunków technicznych. Studiujący na kierunkach technicznych jako jedyni nie oceniali swoich nawyków żywieniowych na poziomie złym i bardzo złym. Badania wykazały, iż wśród badanych mężczyzn występuje statystycznie istotna ($\chi^2=17,04127$, $p=0,02968$) zależność o sile $C=0,4374771$ pomiędzy kierunkiem podejmowanych studiów a samooceną nawyków żywieniowych. W grupie kobiet ten rodzaj zależności nie występował.



Ryc. 1. Liczebność studentów w zależności od samooceny nawyków żywieniowych (%)

Zapytano respondentów, czy znają, a jeżeli tak, to czy stosują zasady żywienia powszechnie uznawane za zdrowe. Analiza wyników wskazuje, iż najczęściej wybieraną odpowiedzią, niezależnie od kierunku studiów i płci, była od-

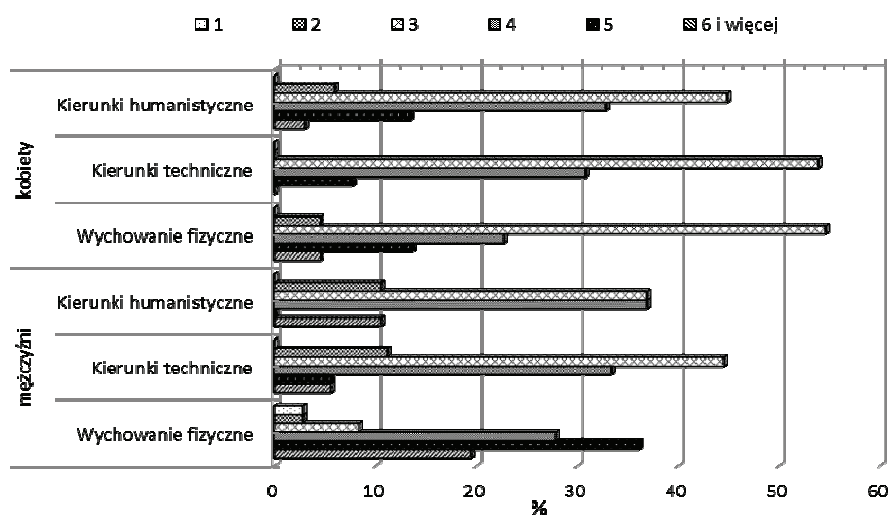
powieź „tak, czasami”. Zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn największy odsetek deklarujących częste stosowanie wspomnianych zasad żywienia stanowili studenci wychowanie fizyczne. Zdecydowanie większy odsetek mężczyzn (10,96%) niż kobiet (0,98%) deklarował brak znajomości prawidłowych nawyków żywieniowych. Statystycznie istotna zależność ($p < 0,05$) pomiędzy kierunkiem podejmowanych studiów a stosowaniem zasad żywienia powszechnie uznawanych za zdrowe występuje zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn.



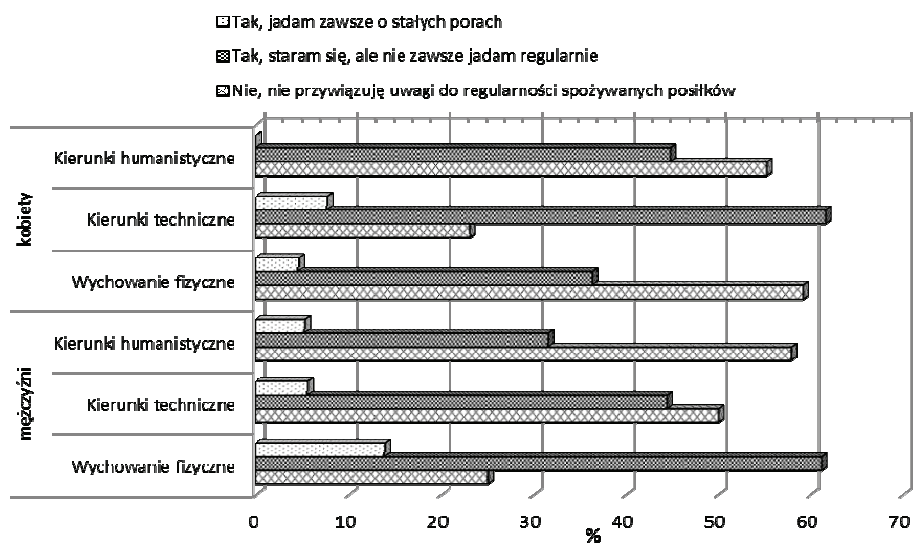
Ryc. 2. Liczebność studentów w zależności od stosowania zasad żywienia powszechnie uznawanych za zdrowe (%)

Chcąc ocenić prawidłowość zachowań żywieniowych respondentów, zadano studentom pytanie dotyczące m.in. liczby i regularności spożywanych posiłków oraz konsumpcji podstawowych posiłków w tygodniu poprzedzającym badanie.

Większość respondentów, niezależnie od kierunku studiów, je od 3 do 4 posiłków dziennie. Studentki, niezależnie od podejmowanego kierunku studiów, najczęściej spożywały 3 posiłki dziennie. Wśród badanych płci męskiej, na tle rówieśników z innych kierunków, wyróżniają się studenci wychowanie fizyczne. Zdecydowanie wyższy odsetek mężczyzn z tego kierunku (36,11%) spożywa 5 posiłków w ciągu doby. Najmniej korzystnymi zachowaniami wykazują się studenci na kierunkach technicznych, gdzie ponad połowa badanych (55,55%) jada od 2 do 3 posiłków. Wśród badanych mężczyzn występuje wysoce statystycznie istotna ($\chi^2 = 23,60092$, $p = 0,00873$) zależność, o sile $C = 0,4994785$, pomiędzy liczbą spożywanych posiłków a podejmowanym kierunkiem studiów. Zależności tej nie odnotowano wśród badanych kobiet.



Ryc. 3. Liczebność studentów w zależności od ilości spożywanego posiłków w ciągu dnia (%)



Ryc. 4. Liczebność studentów w zależności od regularności spożywanego posiłków (%)

Rozpatrując kwestię regularności spożywanego posiłków, należy zaznaczyć, iż ponad połowa kobiet (51,96%) nie przywiązuje wagi do regularności spożywania posiłków. Odsetek mężczyzn jadających nieregularnie jest mniejszy i wynosi 39,73%. Najwięcej deklarujących brak regularności znajdowało się wśród studentek wychowania fizycznego (59,09%) oraz studentów kierunków humanistycznych (57,89%). Studentów wychowania fizycznego, na tle ich rówieśników

z innych kierunków, cechuje wyższa, lecz również niezadowolająca znajomość zasad prawidłowego żywienia. Odsetek mężczyzn z tego kierunku, jadających zawsze o stałych porach, wynosi 13,89%. Porównując, odpowiedź tę wybrało jedynie 5,26% mężczyzn z kierunków humanistycznych i 5,56% z kierunków technicznych. Wśród kobiet najkorzystniejsze zachowania prezentują studiujące na kierunkach technicznych (7,69% jada zawsze o stałych porach).

W kwestionariuszu ankiety studenci określali częstotliwość spożycia każdego z posiłków w tygodniu poprzedzającym badanie (tab. 1). Najlepszymi postawami wśród kobiet charakteryzują się studiujące na kierunkach technicznych, natomiast wśród mężczyzn – studiujący wychowanie fizyczne. Największe odsetki kobiet i mężczyzn z tych kierunków spożywały codziennie wszystkie z czterech posiłków (śniadanie, drugie śniadanie, obiad oraz kolację). Pozytywne postawy w zakresie spożycia posiłków obserwuje się również wśród badanych z kierunków humanistycznych. W porównaniu do pozostałych badanych, wśród osób z tego kierunku występował najmniejszy odsetek osób, które w ogóle nie jadały lub jadały jedynie raz w tygodniu śniadania, obiad oraz kolację. U kobiet jedynie spożycie kolacji ma statystycznie istotny ($\chi^2=7,377297$, $p=0,028736$) związek z podejmowanym kierunkiem studiów (siła związku: $C=0,2597078$). Natomiast wśród badanych mężczyzn wysoce istotna ($\chi^2=21,88533$, $p=0,00127$) statystycznie zależność występuje jedynie pomiędzy częstością spożycia II śniadania a podejmowanym kierunkiem studiów.

Tabela 1. Częstość spożycia posiłków przez badane studentki oraz studentów w tygodniu poprzedzającym badanie (%)

		Kierunki humanistyczne (n=67)	Kierunki techniczne (n=13)	Wychowanie fizyczne (n=22)	Razem (n=102)
Kobiety					
I śniadanie	Jadłem/am codziennie	58,21	84,62	63,64	62,75
	Zjadłem/am kilka razy w tygodniu	23,88	7,69	22,73	21,57
	Zjadłem/am raz w przeciągu tygodnia	10,45	7,69	0	7,84
	Nie jadłem/am w ogóle	5,97	0	13,64	6,86
Obiad	Jadłem/am codziennie	61,19	69,23	36,36	56,86
	Zjadłem/am kilka razy w tygodniu	32,84	30,77	40,91	34,31
	Zjadłem/am raz w przeciągu tygodnia	5,97	0	13,64	6,86
	Nie jadłem/am w ogóle	0	0	9,09	1,96

Tabela 1. Częstość spożycia posiłków... (cd.)

		Kierunki humani- styczne (n=67)	Kierunki techniczne (n=13)	Wychowanie fizyczne (n=22)	Razem (n=102)
Kobiety					
Kolacja	Jadłem/am codziennie	44,78	61,54	50	48,04
	Zjadłem/am kilka razy w tygodniu	38,81	7,69	36,36	34,31
	Zjadłem/am raz w przecią- gu tygodnia	8,96	7,69	9,09	8,82
	Nie jadłem/am w ogóle	7,46	23,08	4,55	8,82
Mężczyźni					
I śniadanie	Jadłem/am codziennie	52,63	66,67	77,78	68,49
	Zjadłem/am kilka razy w tygodniu	31,58	27,78	8,33	19,18
	Zjadłem/am raz w przeciągu tygodnia	5,26	0	5,56	4,11
	Nie jadłem/am w ogóle	10,53	0	2,78	4,11
II śniadanie	Jadłem/am codziennie	21,05	11,11	50	32,88
	Zjadłem/am kilka razy w tygodniu	47,37	22,22	25	30,14
	Zjadłem/am raz w przeciągu tygodnia	0	22,22	13,89	12,33
	Nie jadłem/am w ogóle	26,32	33,33	2,78	17,81
Obiad	Jadłem/am codziennie	78,95	72,22	80,56	78,08
	Zjadłem/am kilka razy w tygodniu	15,79	11,11	13,89	13,70
	Zjadłem/am raz w przeciągu tygodnia	5,26	11,11	0	4,11
	Nie jadłem/am w ogóle	0	0	0	0
Kolacja	Jadłem/am codziennie	63,16	77,78	83,33	76,71
	Zjadłem/am kilka razy w tygodniu	21,05	5,56	2,78	8,22
	Zjadłem/am raz w przeciągu tygodnia	10,53	5,56	5,56	6,85
	Nie jadłem/am w ogóle	5,26	5,56	0	2,74

Przeprowadzone badania ankietowe pozwalają na analizę częstotliwości spożycia poszczególnych produktów spożywczych (tab. 2). Zwrócono uwagę na produkty istotne z punktu widzenia zaleceń dietetycznych oraz na te, których spożycie powinno się ograniczyć.

Jeśli chodzi o częstotliwość spożycia owoców, kobiety i mężczyźni studiujący wychowanie fizyczne stanowili największy odsetek spośród osób dostarczających organizmowi codziennej porcji owoców. Studenci (15,79%) i studentki (10,45%) kierunków humanistycznych tworzyli najliczniejszą grupę jedzących warzywa 7 razy w tygodniu. Najmniej warzyw spożywają z kolei studentki wychowania fizycznego i studenci kierunków technicznych. Najliczniejszą grupę niekonsumujących owoców w tygodniu poprzedzającym badanie stanowili studenci na kierunkach humanistycznych.

Za wyjątkiem studentów kierunków technicznych, respondenci (niezależnie od płci i kierunku studiów) najczęściej deklarowali, że w ogóle nie jedzą orzechów i roślin strączkowych.

Respondenci (niezależnie od płci) najczęściej spożywali mleko i produkty mleczne – od 3 do 4 razy, w tygodniu poprzedzającym badanie. Największy odsetek dostarczających codzienną porcję nabiału znajdował się wśród studiujących wychowanie fizyczne. Natomiast największą grupę niespożywających nabiału (odpowiedź „wcale”) stanowili mężczyźni z kierunków humanistycznych i kobiety z wychowania fizycznego.

Analiza spożycia pieczywa przez badanych wykazała, iż wszyscy badani, niezależnie od płci i kierunku studiów, częściej od ciemnego spożywają pieczywo jasne. Studentki kierunków technicznych (23,08%) i studenci kierunków humanistycznych (15,79%) znajdowali się w grupie, która jadła pieczywo ciemne. Najwięcej nieuwzględniających ciemnego pieczywa w swej diecie znajdowało się wśród studentek kierunków humanistycznych (40,35%) oraz studentów wychowania fizycznego (38,89%).

Ryby uwzględniało w swojej diecie najwięcej kobiet studiujących na kierunkach technicznych oraz mężczyzn z wychowania fizycznego. Największy odsetek niekonsumujących ryb wcale stanowią studentki wychowania fizycznego (54,55%) i studenci kierunków humanistycznych (47,37%).

Tabela 2. Częstość spożycia produktów spożywczych istotnych z punktu widzenia zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia (%)

Kobiety				Częstość spożycia	Mężczyźni			
Kierunki humanistyczne (n=67)	Kierunki techniczne (n=13)	Wychowanie fizyczne (n=22)	Razem (n=102)		Kierunki humanistyczne (n=19)	Kierunki techniczne (n=18)	Wychowanie fizyczne (n=36)	Razem (n=73)
owoce								
10,45	0	4,55	7,84	wcale	10,53	5,56	0	4,11
26,87	30,77	36,36	29,41	1–2 razy	26,32	44,44	41,67	38,36
41,79	46,15	31,82	40,20	3–4 razy	36,84	27,78	22,22	27,40
8,96	23,08	18,18	12,75	5–6 razy	10,53	11,11	16,67	13,70
8,96	0	9,09	7,84	7 razy	10,53	5,56	13,89	10,96
warzywa								
4,48	7,69	13,64	6,86	wcale	5,26	5,56	2,78	4,11
34,33	7,69	13,64	26,47	1–2 razy	31,58	44,44	33,33	35,62
35,82	61,54	50,00	42,16	3–4 razy	36,84	38,89	33,33	35,62
14,93	23,08	13,64	15,69	5–6 razy	10,53	0	8,33	6,85
10,45	0	4,55	7,84	7 razy	15,79	5,56	11,11	10,96
orzechy i rośliny strączkowe								
53,73	61,54	63,64	56,86	wcale	47,37	33,33	33,33	36,99
38,81	30,77	36,36	37,25	1–2 razy	42,11	44,44	27,78	35,62
7,46	7,69	0	5,88	3–4 razy	5,26	5,56	22,22	13,70
0	0	0	0	5–6 razy	0	5,56	11,11	6,85
0	0	0	0	7 razy	0	5,56	0	1,37
mleko i produkty mleczne								
4,48	0	9,09	5	wcale	10,53	5,56	0	4,11
31,34	46,15	13,64	29	1–2 razy	15,79	16,67	19,44	17,81
28,36	46,15	40,91	33	3–4 razy	36,84	38,89	27,78	32,88
20,90	7,69	4,55	16	5–6 razy	31,58	27,78	16,67	23,29
8,96	0	27,27	12	7 razy	5,26	5,56	30,56	17,81
ciemne pieczywo								
40,35	23,08	22,73	30,39	wcale	26,32	16,67	38,89	30,14
33,33	38,46	40,91	32,35	1–2 razy	42,11	22,22	22,22	27,40
22,81	7,69	13,64	16,67	3–4 razy	0	22,22	16,67	13,70
8,77	0	0	4,90	5–6 razy	5,26	27,78	0	8,22
7,02	23,08	13,64	9,80	7 razy	15,79	5,56	8,33	9,59

Tabela 2. Częstość spożycia produktów spożywczych... (cd.)

Kobiety				Częstość spożycia	Mężczyźni			
Kierunki humanistyczne (n=67)	Kierunki techniczne (n=13)	Wychowanie fizyczne (n=22)	Razem (n=102)		Kierunki humanistyczne (n=19)	Kierunki techniczne (n=18)	Wychowanie fizyczne (n=36)	Razem (n=73)
ryby								
47,76	30,77	54,55	47,06	wcale	47,37	33,33	19,44	30,14
46,27	38,46	36,36	43,14	1–2 razy	31,58	44,44	61,11	49,32
2,99	23,08	9,09	6,86	3–4 razy	10,53	16,67	13,89	13,70
2,99	0	0	1,96	5–6 razy	0	5,56	2,78	2,74
0	0	0	0	7 razy	0	0	0	0

Spośród produktów, które powinniśmy ograniczyć w swej diecie, przebadano częstotliwość spożycia: słodczy, dań typu fast food oraz czerwonego mięsa.

Największy odsetek spożywających słodczy 7 razy w tygodniu znajdował się wśród studentów oraz studentek z kierunków humanistycznych. Najwięcej kobiet (13,64%) i mężczyzn (19,44%) studiujących wychowanie fizyczne nie jadło słodczy wcale.

W ankiecie zwrócono również uwagę na ilość cukru, którą studenci używają do kawy lub herbaty. Niepokojącym jest fakt, iż prawie co druga kobieta i co drugi mężczyzna słodzi 2 łyżeczkami cukru. Była to odpowiedź wybierana najczęściej, niezależnie od płci i podejmowanego kierunku studiów.

Najwięcej mężczyzn z kierunków technicznych (61,11%) oraz kobiet z kierunków humanistycznych (37,31%) deklarowało spożywanie fast foodu od 1 do 2 razy w tygodniu. Aż 10,53% studentów kierunków humanistycznych jadło dania z tej grupy codziennie. Również wśród kobiet najczęściej tę odpowiedź wybierały studentki tego kierunku. Natomiast studenci wychowanie fizyczne (59,09% kobiet i 52,78% mężczyzn) stanowili największy odsetek niespożywających tych produktów wcale. Spożycie dań typu fast food przez mężczyzn jest w sposób istotny statystycznie ($\chi^2=18,95526$, $p=0,01510$) zależne od podejmowanego kierunku studiów (siła zależności: $C=0,4616141$).

Z mięsa czerwonego najczęściej rezygnują kobiety studiujące wychowanie fizyczne (45,45%) oraz mężczyźni z kierunków technicznych (33,33%). Więcej niż 3 razy w tygodniu ten rodzaj mięsa spożywają najczęściej studentki kierunków technicznych i studenci kierunków humanistycznych.

Tabela 3. Częstotliwość spożycia produktów, których spożycie należy ograniczać (%)

Kobiety				Częstość spożycia	Mężczyźni			
Kierunki humanistyczne (n=67)	Kierunki techniczne (n=13)	Wychowanie fizyczne (n=22)	Razem (n=102)		Kierunki humanistyczne (n=19)	Kierunki techniczne (n=18)	Wychowanie fizyczne (n=36)	Razem (n=73)
słodycze								
5,97	7,69	13,64	7,84	wcale	10,53	0	19,44	12,33
26,87	30,77	27,27	27,45	1–2 razy	31,58	55,56	38,89	41,10
26,87	46,15	18,18	27,45	3–4 razy	10,53	16,67	22,22	17,81
20,90	7,69	36,36	22,55	5–6 razy	31,58	16,67	8,33	16,44
16,42	7,69	4,55	12,75	7 razy	10,53	5,56	5,56	6,85
dania typu fast-food								
49,25	53,85	59,09	51,96	wcale	42,11	33,33	52,78	45,21
37,31	23,08	31,82	34,31	1–2 razy	10,53	61,11	30,56	32,88
10,45	15,38	4,55	9,80	3–4 razy	10,53	0	11,11	8,22
0	0	4,55	0,98	5–6 razy	15,79	5,56	0	5,48
1,49	0	0	0,98	7 razy	10,53	0	2,78	4,11
czerwone mięso								
44,78	30,77	45,45	43,14	wcale	10,53	33,33	11,11	16,44
40,30	30,77	50,00	41,18	1–2 razy	31,58	55,56	41,67	42,47
8,96	23,08	4,55	9,80	3–4 razy	31,58	0	22,22	19,18
2,99	7,69	0	2,94	5–6 razy	15,79	5,56	13,89	12,33
1,49	0	0	0,98	7 razy	0	0	2,78	1,37

Niepokojący jest fakt, iż tylko co trzeci badany pije wodę codziennie (tab. 4). Aż 19,40% studentek i 10,53% studentów kierunków humanistycznych nie pije wody wcale. Z kolei najlepszą postawą w kwestii spożycia wody (7 razy tygodniowo) charakteryzowały się studentki kierunków technicznych i studenci kierunków humanistycznych (odpowiednio 46,15% i 57,89%). Zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn pomiędzy spożyciem wody mineralnej a podejmowanym kierunkiem studiów występuje statystycznie istotna zależność ($p < 0,05$).

Studentki wychowania fizycznego i studenci kierunków technicznych deklarują największe, bo codzienne, spożycie soków owocowych lub warzywnych. Spośród niepijących soków największy odsetek stanowili studujący na kierunkach humanistycznych (tab. 3).

Badano również spożycie napojów wpływających negatywnie na organizm: napojów kolorowych, energetyzujących oraz kawy (tab. 4). Studentki kierunków

technicznych (15,38%) i studenci kierunków humanistycznych (21,05%) tworzyli największą grupę spożywających napoje kolorowe codziennie. Najwięcej niespożywających tego typu napojów było wśród kobiet z kierunków humanistycznych i mężczyzn studiujących wychowanie fizyczne. Studujący na kierunkach humanistycznych stanowili największy odsetek spośród spożywających napoje energetyzujące 7 razy w tygodniu oraz niespożywających ich wcale. Najwięcej osób unikających picia kawy studiuje wychowanie fizyczne (50% kobiet i 52,78% mężczyzn). Największy odsetek spożywających kawę codziennie stanowiły studentki kierunków humanistycznych (20,9%) oraz studenci z kierunków technicznych (27,78%). Wśród kobiet pomiędzy spożyciem kawy a podejmowanym kierunkiem studiów występuje wysoce statystycznie istotna ($\chi^2=23,31114$, $p=0,00299$) zależność o sile $C=0,4457713$. Wśród mężczyzn również występuje opisywana statystycznie istotna ($\chi^2=15,90440$, $p=0,04377$) zależność o sile $C=0,4353777$.

Respondentów poproszono ponadto o podanie w litrach średniej ilości płynów spożywanych w ciągu dnia (tab. 4). Kobiety studiujące wychowanie fizyczne spożywały średnio o 0,19 l więcej wody od studentek z kierunków humanistycznych i o 0,1 l od studentek kierunków technicznych. Mężczyzn z tego kierunku charakteryzowało również większe spożycie w porównaniu z rówieśnikami z innych kierunków. Wypijali oni w ciągu dnia więcej o 0,23 l od studiujących na kierunkach humanistycznych i ponad pół litra więcej od studentów kierunków technicznych.

Tabela 4. Częstotliwość spożycia płynów przez badanych studentów (%)

Kobiety				Częstość spożycia	Mężczyźni			
Kierunki humanistyczne (n=67)	Kierunki techniczne (n=13)	Wychowanie fizyczne (n=22)	Razem (n=102)		Kierunki humanistyczne (n=19)	Kierunki techniczne (n=18)	Wychowanie fizyczne (n=36)	Razem (n=73)
woda								
19,40	0	0	12,75	wcale	10,53	0	2,78	4,11
23,88	15,38	13,64	20,59	1–2 razy	0	22,22	13,89	12,33
7,46	15,38	18,18	10,78	3–4 razy	10,53	44,44	22,22	24,66
10,45	15,38	36,36	16,67	5–6 razy	21,05	16,67	13,89	16,44
29,85	46,15	31,82	32,35	7 razy	57,89	11,11	41,67	38,36
<i>Średnia ilość spożywana w ciągu dnia</i>								
1,07	1,16	1,26	1,13	w litrach	1,53	1,24	1,76	1,57
soki								
16,42	15,38	4,55	13,73	wcale	15,79	5,56	5,56	8,22
34,33	61,54	31,82	37,25	1–2 razy	52,63	27,78	27,78	34,25

Tabela 4. Częstotliwość spożycia płynów... (cd.)

Kobiety				Częstość spożycia	Mężczyźni			
Kierunki humanistyczne (n=67)	Kierunki techniczne (n=13)	Wychowanie fizyczne (n=22)	Razem (n=102)		Kierunki humanistyczne (n=19)	Kierunki techniczne (n=18)	Wychowanie fizyczne (n=36)	Razem (n=73)
soki								
22,39	7,69	31,82	22,55	3–4 razy	26,32	33,33	38,89	34,25
16,42	7,69	18,18	15,69	5–6 razy	5,26	27,78	22,22	19,18
5,97	0	13,64	6,86	7 razy	0	5,56	2,78	2,74
<i>Średnia ilość spożywana w ciągu dnia</i>								
0,55	0,5	0,5	0,53	w litrach	0,31	0,69	0,64	0,56
napoje kolorowe								
35,82	15,38	27,27	31,37	wcale	15,79	11,11	30,56	21,92
23,88	30,77	36,36	27,45	1–2 razy	26,32	55,56	22,22	31,51
19,40	23,08	22,73	20,59	3–4 razy	15,79	16,67	22,22	19,18
13,43	7,69	9,09	11,76	5–6 razy	5,26	11,11	13,89	10,96
2,99	15,38	4,55	4,90	7 razy	21,05	0	5,56	8,22
<i>Średnia ilość spożywana w ciągu dnia</i>								
0,37	0,25	0,09	0,26	w litrach	0,46	0,34	0,4	0,4
napoje energetyzujące								
83,58	53,85	72,73	77,45	wcale	57,89	50,00	52,78	53,42
13,43	38,46	18,18	17,65	1–2 razy	10,53	33,33	22,22	21,92
1,49	0	4,55	1,96	3–4 razy	5,26	0	11,11	6,85
0	0	4,55	0,98	5–6 razy	5,26	5,56	8,33	6,85
1,49	0	0	0,98	7 razy	15,79	11,11	2,78	8,22
<i>Średnia ilość spożywana w ciągu dnia</i>								
0,14	0,025	0,05	0,08	w litrach	0,31	0,075	0,16	0,18
kawa								
38,81	30,77	50	40,20	wcale	31,58	5,56	52,78	35,62
14,93	15,38	36,36	19,61	1–2 razy	21,05	33,33	11,11	19,18
8,96	0	4,55	6,86	3–4 razy	5,26	22,22	13,89	13,70
5,97	38,46	0	8,82	5–6 razy	10,53	5,56	8,33	8,22
20,90	7,69	9,09	16,67	7 razy	21,05	27,78	8,33	16,44
<i>Średnia ilość spożywana w ciągu dnia</i>								
0,44	0,23	0,1	0,31	w litrach	0,42	0,66	0,17	0,35

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi powinno się kontrolować ilość dostarczanych do organizmu kalorii. Największy odsetek kontrolujących zawsze ilość spożywanych kalorii odnotowano wśród kobiet (23,08%) i mężczyzn (22,22%) z kierunków technicznych. Studiujące na tym kierunku stanowiły tworzyły jednak również i największą grupę (53,85%) niekontrolujących wcale ilości dostarczanych kalorii. Wśród mężczyzn natomiast byli to studenci wychowania fizycznego.

Respondentów zapytano także, czy zdarza im się jadać przekąski między głównymi posiłkami. Największy odsetek odpowiedzi twierdzących zanotowano u studiujących na kierunkach humanistycznych (95,52 % kobiet i 84,21% mężczyzn). Najwięcej osób niejadających przekąsek między posiłkami znajdowało się wśród studiujących wychowanie fizyczne. Przekąskami cieszącymi się największą popularnością wśród studentek oraz studentów są owoce oraz słodycze. Następną w kolejności, dość często wybieraną przekąską stanowią chipsy.

Jednym z negatywnych nawyków żywieniowych jest podjadanie w godzinach nocnych. Największe odsetki podjadających kilka razy w tygodniu znajdują się wśród studentek kierunków technicznych oraz studentów kierunków humanistycznych. W porównaniu z rówieśnikami z innych kierunków najbardziej pozytywne zachowania w tej kwestii (niepodjadający wcale) prezentują studentki kierunków humanistycznych (67,16%) i studenci kierunków technicznych (77,78%).

Studentów pytano także o chęć zmiany swoich nawyków żywieniowych. Największy odsetek ankietowanych, którzy swoje nawyki uważają za prawidłowe i nie dostrzegają potrzeby zmian, znajduje się wśród studentek (27,27%) i studentów (41,67%) wychowania fizycznego. Najliczniejsze grupy nieprzywiązujące uwagi do nawyków żywieniowych stanowią mężczyźni z kierunków humanistycznych (31,58%) i kobiety z kierunków technicznych (15,38%). Chęć zmiany nawyków żywieniowych wyrażana przez mężczyzn zależy w sposób statystycznie istotny ($p < 0,05$) od podejmowanego kierunku studiów.

Dyskusja

Problematyka żywienia jest poddawana częstym badaniom w różnych grupach społecznych oraz wiekowych. Prowadzący badania najczęściej zajmują się aspektami dotyczącymi m.in. regularności spożywania poszczególnych posiłków oraz podjadania między nimi, częstotliwością konsumpcji konkretnych produktów spożywczych, stanem odżywienia organizmów badanych (Gacek 2007, Lisicki 2004, Suliga 2004, Wronka i Chmara-Pawlińska 2004).

Analiza piśmiennictwa wskazuje, iż problem różnicowania nawyków żywieniowych u studentów jednej uczelni w zależności od podejmowanego kierunku studiów nie został, jak dotąd, zbadany w sposób zadowalający.

Z przeprowadzonych badań własnych wynika, iż postawy w zakresie żywienia osób studiujących zależą w pewnym stopniu od podejmowanego typu studiów. Ponadto regularność spożywania poszczególnych posiłków wśród studentów jest nieodpowiednia. W kwestii regularnej konsumpcji I i II śniadania, obiadu oraz kolacji bardzo zbliżone wyniki uzyskano w badaniach kieleckich studentów, którzy w większości systematycznie spożywali obiad, ale najczęściej rezygnowali z posiłku w formie II śniadania (Suliga 2004). W badaniach studentów z Trójmiasta (Lisicki 2004) oraz młodzieży akademickiej z Zielonej Góry (Kowalski 2003) stwierdzono, że kobiety przywiązują większą wagę do regularnego spożywania śniadań. Z kolei mężczyźni z Trójmiasta regularnie jadali obiad oraz kolację. Jeśli chodzi o studentów z Zielonej Góry, sytuacja była odwrotna i to kobiety wykazywały się większą regularnością w spożywaniu obiadu oraz kolacji. Badanych mężczyzn studiujących w Akademii im. Jana Długosza charakteryzowała większa regularność konsumpcji wszystkich posiłków w porównaniu do kobiet. Codzienne spożycie poszczególnych posiłków wśród studentek z Częstochowy jest niemal identyczne jak wśród studentek z Krakowa i Opola (Wronka i Chmara-Pawlińska 2004).

Wyniki obecnej pracy potwierdzają, że studentki najczęściej spożywają od 3 do 4 posiłków dziennie (Rodziewicz-Gruhn i Pyzik 2005, Wronka i Chmara-Pawlińska 2004, Wojciechów-Gazel i wsp. 2013). Natomiast liczba spożywanych posiłków wśród mężczyzn z Częstochowy wynosi najczęściej 5 i była ona zbliżona do występującej u badanych przez Suligę (2004) studentów z uczelni kieleckich. Odmienne wyniki uzyskali Wronka i wsp. (2007): studenci z Polski południowej najczęściej jadali cztery posiłki dziennie.

W ocenie nawyków żywieniowych zwraca się uwagę na porę spożycia ostatniego posiłku. Lekarze i dietetycy zwracają uwagę, aby ostatni posiłek spożywać przynajmniej trzy godziny przed snem. Niestety młodzież akademicka nie przestrzega tej ważnej, z punktu widzenia zdrowia, zasady i ostatni posiłek jada zbyt późno (Wronka i wsp. 2007).

W ocenie sposobu żywienia autorzy licznych opracowań analizowali częstotliwość spożycia różnych grup produktów żywnościowych (Szafrńska i Sygit 2000, Mięśowicz i Palus 2002, Skorupka 2002, Niedźwiecka-Kącik 2003, Suliga 2004, Rodziewicz-Gruhn i Pyzik 2005, Wronka i wsp. 2007). Przeprowadzone badania wskazują na niedostateczne spożycie przez młodzież akademicką produktów niezbędnych w codziennej diecie, z punktu widzenia dietetyki. Wśród studentów z Częstochowy odnotowano szczególnie niskie spożycie warzyw i owoców oraz produktów z pełnego przemiału, w porównaniu do studentów Uniwersytetu Szczecińskiego (Szafrńska i Sygit 2000), Wyższej Szkoły Pedagogicznej z Zielonej Góry (Skorupka 2002) oraz Akademii Pedagogiki Specjalnej z Warszawy (Mięśowicz i Palus 2002). Niepokojący jest także fakt, iż zaobserwowano zmniejszenie się odsetka studentek z Częstochowy uwzględniających w codziennej diecie owoce i warzywa, w porównaniu z badaniami prze-

prowadzonymi w latach 2001–2002 w ówczesnej Wyższej Szkole Pedagogicznej (Rodziewicz-Gruhn i Pyzik 2005). W porównywanych grupach na bardzo zbliżonym poziomie utrzymuje się natomiast spożycie mleka oraz ryb.

Istotne jest ograniczanie produktów mogących wywoływać negatywne skutki w organizmie przy długotrwałej ich konsumpcji. Śledząc prace dotyczące spożycia produktów tego typu, można zauważyć wiele nieprawidłowości. Wyniki analizy wskazują na zbyt wysokie codzienne spożycie cukru, w tym szczególnie słodczy, co potwierdzają badania własne oraz Mięslowicz i Palus (2002), a także Suligi (2004). Badania prowadzone wśród kieleckich studentów (Suliga 2004) wykazały, iż konsumpcja słodczy była podobna u obu płci, natomiast mężczyźni z Częstochowy spożywali je zdecydowanie rzadziej od badanych kobiet. Z analizy wynika, iż codzienne spożycie słodczy wśród kobiet z częstochowskiej uczelni jest obecnie niższe w porównaniu z badaniami przeprowadzonymi na tej samej uczelni w roku akademickim 1994/95 (Rodziewicz-Gruhn, Pyzik). Dokonując analizy preferencji żywieniowych, należy zwrócić uwagę na częstotliwość spożycia dań fastfoodowych. Konsumpcja dań tego typu wśród studentów jest silnie skorelowana z płcią badanych. Zdecydowanie większy odsetek kobiet niż mężczyzn rzadziej konsumuje dania typu fast food, bądź w ogóle ich nie jada, na co wskazują badania własne oraz prowadzone wśród studentów AWF w Warszawie (Niedźwiecka-Kącik 2003) i młodzieży akademickiej z Kielc (Suliga 2004). W sposób negatywny na organizm człowieka może także oddziaływać nadmierne spożycie niektórych napojów, np. energetyzujących, kolorowych oraz kawy. Wśród kieleckich studentów z kawy częściej rezygnują mężczyźni niż kobiety, natomiast wśród studentów z Częstochowy sytuacja jest odwrotna. Badania przeprowadzone przez Wanat oraz Woźniak-Holecką (2011) wśród studentów na terenie województwa śląskiego i małopolskiego wskazują na codzienne spożycie kawy (od 2 do 3 filiżanek). Spożywanie napojów energetyzujących można określić jako sporadyczne. Wśród osób spożywających napoje tego typu stale większe spożycie odnotowuje się wśród mężczyzn, co potwierdzają także badania Semeniuk (2011).

W badaniach studentów krakowskich uczelni stwierdzono różnice w postawach prozdrowotnych w zależności od kierunku studiów. Opracowanie dowodzi, iż studium na uczelniach powiązanych ze zdrowiem (Akademia Wychowania Fizycznego oraz Collegium Medicum UJ) charakteryzują się zdecydowanie korzystniejszą postawą prozdrowotną w porównaniu do studentów Politechniki Krakowskiej (Gacek 2007). Badania prowadzone w niniejszej pracy potwierdzają tę regułę. Studium wychowanie fizyczne, dzięki większej wiedzy z przedmiotów biologiczno-medycznych, w porównaniu do rówieśników z innych kierunków charakteryzują lepsze postawy wobec odżywiania.

Uzyskane wyniki wskazują na potrzebę prowadzenia dalszych badań dotyczących nawyków żywieniowych również w aspekcie studentów z innych kierunków studiów, którzy nie są reprezentowani w tym materiale. Istotnym jest ciągle podnoszenie wiedzy młodych ludzi związanej ze zdrowym żywieniem.

Wnioski

1. Kierunek studiów i płeć badanych wpływają na sposób żywienia studentów.
2. Regularność spożywania poszczególnych posiłków wśród studentów jest nieodpowiednia. Najlepszymi postawami wśród kobiet charakteryzują się studiujące na kierunkach technicznych, natomiast wśród mężczyzn studiujący wychowanie fizyczne.
3. Zaobserwowane różnice w zakresie konsumpcji produktów żywnościowych pożądaných z punktu zdrowia między studiującymi na kierunkach humanistycznych, technicznych i na wychowaniu fizycznym były w większości przypadków nieistotne statystycznie. Można jednak zauważyć, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni z kierunków technicznych i humanistycznych istotnie częściej spożywają dania typu fast-food, częściej też piją codziennie w porównaniu do rówieśników z kierunku wychowanie fizyczne.
4. Wśród studiujących na kierunkach technicznych i humanistycznych odnotowano większą częstotliwość popełniania błędów związanych z żywieniem, w porównaniu do studiujących wychowanie fizyczne

Piśmiennictwo

1. Bułhak-Jachymczyk B.: Zapotrzebowanie człowieka na energię. W: Ziemiański Ś. (red.): Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. Warszawa 2001, s. 35–53.
2. Całyniuk B., Grochowska-Niedworok E., Białek A., Czech N., Kukielczak A.: „Piramida żywienia – wczoraj i dziś”, w: Problemy Higieny i Epidemiologii 2011, 92(1): 20–24.
3. Gacek M.: „Wybrane uwarunkowania postaw młodzieży akademickiej wobec żywienia”, w: Problemy Higieny i Epidemiologii 2007, 88(3), s. 332–335.
4. Karski J.B. (red.): Promocja zdrowia. Warszawa 1999, s. 237–257.
5. Kowalski M.: „Zachowania prozdrowotne oraz postrzeganie zdrowia przez młodzież akademicką Uniwersytetu Zielonogórskiego (komunikat z badań)”, W: Rodziewicz-Gruhn J. (red.): Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia. Częstochowa 2003, s. 519–524.
6. Kubica J.F. (red.): Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia (wybrane zagadnienia). Warszawa 2004, s. 25–50.
7. Kuński H.: Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego. Łódź 2000, s. 56–74.
8. Lisicki T.: „Higiena żywienia studentów I roku szkół wyższych w Trójmieście”, w: Zdrowie Publiczne 2004; 114 (1), s. 71–74.
9. Mięśowicz I., Palus D.: „Zachowania prozdrowotne studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej, w: Malinowski A., Tatarczuk J., Asienkiewicz R.:

- Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego. Zielona Góra 2002, s. 182–187.
10. Niedźwiecka-Kącik D.: „Preferencje żywieniowe studentów warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego i związane z nimi zagrożenia zdrowotne”, w: Rodziewicz-Gruhn J. (red.): *Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia*. Częstochowa 2003, s. 459–467.
 11. Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M.: „Ocena zachowań prozdrowotnych studentów studiów pedagogicznych”, w: Czaplicki Z., Muzyka W. (red.): *Styl życia a zdrowie. Dylematy teorii i praktyki*. Olsztyn 1995, s. 109–115.
 12. Rodziewicz-Gruhn J.: „Zróżnicowanie morfologiczne i nawyki żywieniowe kobiet rozpoczynających studia w aspekcie uwarunkowań społecznych”, w: Górniak K. (red.): *Korektywa i kompensacja zaburzeń w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży*. Tom I. Biała Podlaska 2005, s. 110–119.
 13. Semeniuk W.: „Spożywanie napojów energetyzujących wśród studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie”, w: *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2011, 92(4), s. 965–968.
 14. Skorupka E.: „Zachowania zdrowotne i postrzeganie zdrowia przez młodzież akademicką Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze”, w: Malinowski A., Tatarczuk J., Asienkiewicz R.: *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego. Zielona Góra 2002, s. 228–231.
 15. Stefańska E., Ostrowska L., Radziejewska I., Kardasz M.: „Sposób żywienia studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w zależności od miejsca zamieszkania w trakcie studiów”, w: *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2010, 91(4), s. 576–584.
 16. Suliga E.: *Zachowania zdrowotne studentów i uczniów*. Kielce 2004, s. 12–119.
 17. Sygit K.: „Różnice w zachowaniach zdrowotnych między młodzieżą ze szkół promujących zdrowie a młodzieżą ze szkół niepromujących zdrowia”, w: *Zdrowie Publiczne* 2008; 118(3), s. 283–286.
 18. Szafrąńska J., Sygit M.: „Analiza stanu żywienia wybranej grupy studentów Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego”, w: Mieczkowski T. (red.): *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*. Część I. Materiały z III konferencji naukowej 22–25 kwietnia 1999 r. Uniwersytet Szczeciński. Materiały konferencyjne nr 50. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Szczecin 2000, s. 101–110.
 19. Wanat G., Woźniak-Holecka J.: „Ocena konsumpcji produktów zawierających kofeinę wśród młodzieży akademickiej i licealnej”, w: *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2011, 92(3), s. 692–694.
 20. Wojciechów-Gazel M., Mickiewicz A., Krzyśków A.: „Aktywność fizyczna i sposób odżywiania studentek fizjoterapii i europeistyki, a styl ich życia”, w: *Zdrowie Publiczne* 2013; 123(1), s. 19–23.

21. Wronka I., Chmara-Pawlińska R.: „Sposób żywienia i stan odżywienia studentek z rejonu Polski południowej”, w: Jopkiewicz A. (red.): *Auksologia a promocja zdrowia*. Tom 3. Kielce 2004, s. 351–357.
22. Wronka I., Pawlińska-Chmara R., Suliga E.: „Stan odżywienia oraz nawyki żywieniowe studentów z rejonu Polski południowej”, w: Śladkowski W. (red.): *Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Promocja zdrowia w różnych okresach życia*. Lublin 2007, s. 201–204.
23. Zarzeczna-Baran M., Wojdak-Haasa E.: „Zachowania zdrowotne studentów Akademii Medycznej w Gdańsku – sposób odżywiania”, w: *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2008, 89(1), s. 146–150.
24. Ziemiański Ś. (red.): *Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy*. Warszawa 2001, s. 53–115, 140–281, 454–464.

Abstract

A Diagnose of Nutrition Habits of Jan Długosz University Students in Częstochowa

Our objective was to answer the question whether the studied course or sex affect the nutrition habits of Jan Długosz University sophomore students. In the research conducted from February till April 2013 we interviewed 180 students (102 women and 78 men).

We asked the students if they are aware of bad and good nutrition habits effects on their health.

The studies course and sex affect the way the students eat. Men eat more frequently than women. The differences in the healthy diets of students (humane studies, technical studies and physical education) were statistically insignificant. However, the students of humane or technical studies eat more fast food and drink more often than their peers studying physical education. The former group is also more prone to mistakes in their diet.

Key words: students, female students, nutrition self-assessment, regularity and frequency of meals, food, health.