

PRACE ORYGINALNE • ORIGINAL PAPERS

Sposób odżywiania jako jeden z determinantów stylu życia studentów wybranych uczelni szczecińskich

A diet as an element of the lifestyle of students of the selected higher education institutions in Szczecin

MAŁGORZATA STARCZEWSKA^{1, A, D-F}, IRENA MIKOŁAJEWSKA^{2, B}, ELŻBIETA GROCHANS^{1, A, D, E}, ANNA JURCZAK^{1, A, C, F}, MAŁGORZATA SZKUP-JABŁOŃSKA^{1, A, C, F}, MAGDALENA KUCZYŃSKA^{1, B, F}, ANNA GRZYWACZ^{3, C-E, G}, ALEKSANDRA ŻUKROWSKA^{4, A, D, G}

¹ Samodzielna Pracownia Propedeutyki Pielęgniarstwa Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

Kierownik: dr n. med. Elżbieta Grochans

² Koło Naukowe przy Samodzielnej Pracowni Propedeutyki Pielęgniarstwa Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

Opiekun Koła: dr n. med. Elżbieta Grochans

³ Katedra i Klinika Psychiatrii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

Kierownik: prof. dr hab. med. Jerzy Samochowiec

⁴ Zakład Nauk Humanistycznych w Medycynie Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

Kierownik: dr hab. n. med. Aleksandra Żukrowska, prof. nadzw. PUM

A – przygotowanie projektu badania, **B** – zbieranie danych, **C** – analiza statystyczna, **D** – interpretacja danych, **E** – przygotowanie maszynopisu, **F** – opracowanie piśmiennictwa, **G** – pozyskanie funduszy

Streszczenie **Wstęp.** Sposób odżywiania stanowi istotny element stylu życia i warunkuje zdrowie każdego człowieka.

Cel pracy. Podjęte badania miały na celu ukazanie sposobu odżywiania studentów wybranych uczelni szczecińskich.

Materiał i metody. Grupę badaną stanowiło 400 studentów dwóch uczelni szczecińskich: Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego (PUM) i Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego (ZUT). W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Zastosowanym narzędziem badawczym był zweryfikowany kwestionariusz ankiety autorstwa dr n. med. Marzeny Zarzeczny-Baran i mgr socjologii Ewy Wojdak-Haasa.

Wyniki. Studenci PUM wskazując artykuły spożywcze, które powinny znajdować się w ich codziennej diecie, najczęściej zaznaczali warzywa i owoce oraz produkty zbożowe z pełnego ziarna. Studenci ZUT również wskazywali te same artykuły, jednak z inną częstotliwością. Godziny spożywania pierwszego posiłku przez studentów obu uczelni istotnie się różniły, natomiast podobny odsetek badanych deklaruował niejedzenie obiadów w ogóle. Posiłki typu fast food raz w tygodniu spożywało 60,3% osób z ZUT i 57,4% z PUM. Płeć nie różnicowała studentów pod względem pory spożywania pierwszego posiłku oraz częstotliwości spożywanych obiadów. Mężczyźni częściej spożywali posiłki typu fast food.

Wnioski. 1. Wykazano rozpowszechnienie nieprawidłowych zachowań żywieniowych studentów obu uczelni. 2. Miejsce zamieszkania podczas studiów nie wpływało istotnie na sposób odżywiania się. 3. Celowe jest zapoznanie studentów z zasadami racjonalnego żywienia zwłaszcza na uczelniach, gdzie kształcenie nie obejmuje zagadnień promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.

Słowa kluczowe: studenci, sposób odżywiania, styl życia.

Summary **Background.** A diet is an important element of a lifestyle, the one which influences health of every man.

Objectives. The aim of this study was to present nutritional habits of students of the selected higher education institutions in Szczecin.

Material and methods. The study group consisted of 400 students of two higher education institutions in Szczecin: the Pomeranian Medical University and the Westpomeranian Technological University. This survey-based study was performed using a verified version of the questionnaire compiled by Ph.D. Marzena Zarzeczny-Baran and Master of Sociology, Ewa Wojdak-Haasa.

Results. Most students of the Pomeranian Medical University mentioned vegetables and fruit as well as full-cereal products as foodstuffs, which should be included in their everyday diets. Also students of the Westpomeranian Technological University pointed out the above mentioned products, but they did it less frequently. There were considerable differences between the students of both higher education institutions in the times of their first meals, while the numbers of students from both institutions, who admitted to not having dinners, were similar. Fast food was eaten

once a week by 60.3% of students of the Westpomeranian Technological University and 57.4% of students of the Pomeranian Medical University. There were no differences in the times of first meals and the frequency of dinner consumption between students depending on their gender. The men ate fast food more often than the women.

Conclusions. 1. It was proved that bad nutritional habits were common among students of both higher education institutions. 2. A place of living during studies had no significant influence on the students' diets. 3. It seems reasonable to introduce students to the principles of a well-balanced diet, especially at those higher education institutions, where education programs do not include issues concerning health promotion.

Key words: students, diet, life style.

Wstęp

Sposób odżywiania stanowi istotny element stylu życia i warunkuje zdrowie każdego człowieka. Prawidłowe odżywianie powinno być zgodne ze wskazówkami nauki o żywieniu, z uwzględnieniem uwarunkowań genetycznych, społecznych i kulturowych oraz umożliwiać osiągnięcie pełnego rozwoju i utrzymanie sprawności do późnego wieku [1–3].

Przemiany społeczne i kulturowe, które przyczyniły się do szybkiego tempa życia oraz wzrostu nieograniczonej konsumpcji, wpłynęły w znacznym stopniu na zmianę sposobu żywienia. Wraz z postępem cywilizacji wzrosła liczba chorób dietozależnych, których przyczyną są w głównej mierze złe nawyki żywieniowe [4].

Młodzież akademicka tworzy szczególne środowisko, w którym występuje wiele ujemnych czynników wpływających na zachowania zdrowotne studentów. Prowadzenie nieregularnego trybu życia oraz nieracjonalne odżywianie się może wpływać na powstanie wielu chorób przewlekłych [5].

Cel pracy

Podjęte badania miały na celu ukazanie sposobu odżywiania studentów wybranych uczelni szczecińskich.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w 2009 r. wśród 400 studentów studiów stacjonarnych dwóch uczelni szczecińskich: Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego (ZUT) i Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego (PUM). Respondentów podzielono na dwie grupy liczące po 200 osób, w skład których wchodziłi studenci ZUT – 111 kobiet i 89 mężczyzn oraz studenci PUM – 159 kobiet i 41 mężczyzn.

W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Zastosowanym narzędziem badawczym był zweryfikowany kwestionariusz ankiety autorstwa dr n. med. Marzeny Zarzeczny-Baran i mgr socjologii Ewy Wojdak-Haasa – pracowników Zakładu Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecz-

nej AM w Gdańsku. W pracy wykorzystano pytania dotyczące sposobu odżywiania oraz poddano ocenie wpływ czynników socjodemograficznych.

Wyniki

W badaniach uczestniczyły osoby w wieku od 19 do 26 lat. Średnia wieku studentów PUM to $22,5 \pm 0,7$ lata, a studentów ZUT $23,8 \pm 1,1$ lat. Nieco ponad połowę studentów Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie stanowiły kobiety – 55,5%. Mężczyzn w tej grupie było 44,5%. Wśród studentów Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego zdecydowaną większość stanowiły panie – 79,5%. Analiza stanu cywilnego wykazała, że w obu grupach większość stanowili kawalerowie lub panny odpowiednio 95 oraz 98%. Pozostali byli w związkach formalnych lub nieformalnych.

W domu rodzinnym w czasie studiów mieszkała blisko połowa (47,2%) z badanej grupy studentów ZUT, podczas gdy w grupie studentów pobierających naukę na PUM, w domu rodzinnym mieszkało 27% osób. Osoby mieszkające w domach studenckich, na stancjach lub wynajmujące mieszkanie to 73% studentów PUM i 52,8% ZUT.

Studenci PUM wskazując artykuły spożywcze, które powinny znajdować się w ich codziennej diecie, najczęściej zaznaczali warzywa i owoce – 89%, produkty zbożowe z pełnego ziarna – 87%, 52% wskazało ryby. Studenci ZUT również wskazywali te same artykuły jednak z inną częstością: produkty zbożowe z pełnego ziarna – 79,5%, warzywa i owoce – 65%, natomiast ryby – 58%. W obu grupach studentów najrzadziej wymieniane były: słodczyce, białe pieczywo, makaron i ryż.

Godziny pierwszego posiłku, spożywanego między godziną 6.00 a 8.00 wskazało 47,2% studentów z PUM i 27,1% z ZUT ($p < 0,05$). Z kolei 57,3% studentów ZUT istotnie częściej spożywało pierwszy posiłek między godziną 8.00 a 10.00, a tylko 37,2% studentów PUM jadło w tych godzinach ($p < 0,05$) (tab. 1).

Na obu uczelniach podobny odsetek badanych deklarował niejedzenie obiadów w ogóle. Istotnie więcej studentów PUM – 65,8% niż studentów

Tabela 1. Analiza sposobu odżywiania studentów			
	ZUT	PUM	p
	n (%)	n (%)	
Pora spożywania pierwszego posiłku			
6.00–8.00	54 (27,1)	94 (47,2)	< 0,05
8.00–10.00	114 (57,3)	74 (37,2)	< 0,05
10.00–12.00	25 (12,6)	24 (12,1)	> 0,05
Po godz. 12.00	6 (3,0)	7 (3,5)	> 0,05
Częstość spożywania obiadów			
Codziennie	100 (50,3)	131 (65,8)	< 0,05
Nie codziennie	98 (49,2)	60 (30,2)	< 0,05
Nie jadam obiadów	1 (0,5)	8 (4)	> 0,05
Pora spożywania ostatniego posiłku			
Do godz. 18.00	53 (26,6)	29 (14,7)	< 0,05
18.00–20.00	76 (38,2)	81 (41,1)	> 0,05
20.00–22.00	50 (25,1)	58 (29,40)	> 0,05
Po godz. 22.00	20 (10,1)	29 (14,7)	> 0,05
Miejsca przygotowania spożywanego obiadów			
W domu	165 (82,9)	175 (88,8)	> 0,05
W stołówce	9 (4,5)	14 (7,1)	> 0,05
W barach	25 (12,6)	8 (4,1)	< 0,05
Częstość spożywania posiłków typu fast food			
1 raz w tygodniu	120 (60,3)	113 (57,4)	> 0,05
2–3 razy w tygodniu	27 (13,6)	12 (6,1)	< 0,05
4–6 razy w tygodniu	5 (2,5)	2 (1,0)	> 0,05
Codziennie	1 (0,5)	2 (1,0)	> 0,05
Nigdy	46 (23,1)	68 (34,5)	< 0,05

ZUT – 50,3% jadło obiady codziennie ($p < 0,05$). Nie codziennie spożywało obiad 49,2 osób z ZUT i 30,2% z PUM ($p < 0,05$) (tab. 1).

Preferencje, co do godzin spożywania ostatniego posiłku w obu badanych grupach były podobne. Jedyne pora spożywania przez studentów ostatniego posiłku w ciągu dnia do godz. 18.00 wykazała, że istotnie więcej studentów ZUT – 26,5% niż studentów PUM – 14,5% preferowało taki sposób rozkładu posiłków ($p < 0,05$) (tab. 1).

Studenci PUM wyraźnie rzadziej spożywali obiady przygotowywane w barach (tak deklarowało 4,1% niż studenci ZUT (12,6%) ($p < 0,05$) (tab. 1).

Posiłki typu fast food 2–3 razy w tygodniu spożywa znacznie większa liczba studentów ZUT – 13,6% niż PUM – 6,1% ($p < 0,05$). Wyraźnie

więcej studentów pobierających naukę w PUM twierdziło, iż nie korzysta z tego typu produktów – 34,5%. Dla porównania rezygnację z fast foodów zadeklarowało 23,1% studentów ZUT ($p < 0,05$) (tab. 1).

Kolejno przeanalizowano pory spożywania pierwszego posiłku ze względu na płeć. Wskazywane były z podobną częstotliwością. Płeć nie różnicowała studentów pod względem pory spożywania pierwszego posiłku w ciągu dnia oraz częstotliwości spożywania przez studentów obiadu ($p > 0,05$) (tab. 2).

Zwraca uwagę fakt spożywania przez kobiety znacznie częściej (44,6%) niż przez mężczyzn (29,5%) kolacji w godzinach 18.00–20.00. Odsetek 17,1% mężczyzn jadających ostatni posiłek w cią-

Tabela 2. Analiza sposobu odżywiania studentów a płeć

	Kobieta	Mężczyzna	p
	n (%)	n (%)	
Pora spożywania pierwszego posiłku			
6.00–8.00	105 (39)	43 (33,3)	> 0,05
8.00–10.00	125 (46,5)	63 (48,8)	> 0,05
10.00–12.00	28 (10,4)	21 (16,3)	> 0,05
Po godz. 12.00	11 (4,1)	2 (1,6)	> 0,05
Częstość spożywania obiadów			
Codziennie	151 (56,1)	80 (62,0)	> 0,05
Nie codziennie	111 (41,3)	47 (36,4)	> 0,05
Nie jadłam obiadów	7 (2,6)	2 (1,6)	> 0,05
Pora spożywania ostatniego posiłku			
Do godz. 18.00	56 (21)	26 (20,2)	> 0,05
18.00–20.00	119 (44,6)	38 (29,5)	< 0,05
20.00–22.00	65 (24,3)	43 (33,3)	> 0,05
Po godz. 22.00	27 (10,1)	22 (17,1)	< 0,05
Miejsca przygotowania spożywanych obiadów			
W domu	234 (87,3)	106 (82,8)	> 0,05
W stołówce	16 (6,0)	7 (5,5)	> 0,05
W barach	18 (6,7)	15 (11,7)	> 0,05
Częstość spożywania posiłków typu fast food			
1 razy w tygodniu	151 (56,3)	82 (64,1)	> 0,05
2–3 razy w tygodniu	21 (7,8)	18 (14,1)	< 0,05
4–6 razy w tygodniu	5 (1,9)	2 (1,6)	> 0,05
Codziennie	3 (1,1)	0 (0,0)	> 0,05
Nigdy	88 (32,8)	26 (20,3)	< 0,05

gu dnia po godzinie 22.00 był natomiast znacznie większy niż udział kobiet (10,1%) jadających o tej porze ($p < 0,05$) (tab. 2).

Mężczyźni (14,1%) częściej przyznawali się do spożywania posiłków typu fast food 2–3 razy częściej w tygodniu niż kobiety – 7,8%. Panie (32,8%) natomiast, istotnie częściej niż panowie (20,3%) stwierdzały, że w ogóle nie spożywają tego typu posiłków ($p < 0,05$) (tab. 2).

Osoby zamieszkujące w domu rodzinnym lub poza nim udzielały podobnych odpowiedzi. Porównanie odpowiedzi wypadło na korzyść osób mieszkających w domu rodzinnym. W podobnych godzinach studenci spożywali śniadania i z taką samą częstotliwością spożywali obiady. Jednak osoby mieszkające w domu rodzinnym

podczas studiów (27,2%) istotnie częściej spożywały ostatni posiłek w ciągu dnia do godziny 18.00 aniżeli studenci „przyjezdni” (16,9%) ($p < 0,05$). Druga grupa (stanowiąca 30,6%) wyraźnie częściej jadła kolację między godziną 20.00 a 22.00, niż osoby zamieszkujące w domu (21,95%) ($p < 0,05$) (tab. 3).

Osoby mieszkające w domu rodzinnym podczas studiów, tj. 95,9% studentów, znacznie częściej spożywały obiady przygotowywane w domu, niż miało to miejsce w przypadku studentów „przyjezdnych”, tj. 79,9%. Osoby wynajmujące stancję, mieszkanie lub zajmujące pokój w akademiku istotnie częściej niż ich koledzy pozostający w domu rodzinnym korzystali ze stołówek (8%) lub barów (12%). Osoby zamieszkujące w czasie studiów w domu rodzinnym

Tabela 3. Analiza sposobu odżywiania studentów a miejsce zamieszkania podczas studiów			
	ZUT	PUM	<i>p</i>
	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)	
Pora spożywania pierwszego posiłku			
6.00–8.00	87 (34,8)	61 (41,5)	> 0,05
8.00–10.00	120 (48,0)	67 (45,6)	> 0,05
10.00–12.00	33 (13,2)	16 (10,9)	> 0,05
Po godz. 12.00	10 (4,0)	3 (2,0)	> 0,05
Częstość spożywania obiadów			
Codziennie	146 (58,4)	84 (57,1)	> 0,05
Niecodziennie	99 (39,6)	59 (40,1)	> 0,05
Nie jadam obiadów	5 (2,0)	4 (2,7)	> 0,05
Pora spożywania ostatniego posiłku			
Do godz. 18.00	42 (16,9)	40 (27,2)	< 0,05
18.00–20.00	99 (39,9)	58 (39,5)	> 0,05
20.00–22.00	76 (30,6)	31 (21,1)	< 0,05
Po godz. 22.00	31 (12,5)	18 (12,2)	> 0,05
Miejsca przygotowania spożywanych obiadów			
W domu	199 (79,9)	140 (95,9)	< 0,05
W stołówce	20 (8)	3 (2,1)	< 0,05
W barach	30 (12)	3 (2,1)	< 0,05
Częstość spożywania posiłków typu fast food			
1 razy w tygodniu	141 (56,9)	91 (61,9)	> 0,05
2–3 razy w tygodniu	30 (12,1)	9 (6,1)	< 0,05
4–6 razy w tygodniu	4 (1,6)	3 (2,0)	> 0,05
Codziennie	2 (0,8)	1 (0,7)	> 0,05
Nigdy	71 (28,6)	43 (29,3)	> 0,05

spożywały posiłki w stołówkach (2,1%) i w barach (2,1%) ($p < 0,05$) (tab. 3).

Nie wykazano statystycznie istotnej zależności, między mieszkaniem przez badanych w domu rodzinnym lub akademiku a częstością spożywania posiłków typu fast food ($p > 0,05$). Jednak studenci pomimo zamieszkiwania w domu rodzinnym w większym odsetku (61,9%) wskazywali spożywanie posiłków typu fast food raz w tygodniu niż (56,9%) studenci mieszkający w akademiku.

Posiłki typu fast food 2–3 razy w tygodniu spożywało 12,1% studentów mieszkających w akademiku i 6,01% studentów mieszkających w domu rodzinnym ($p < 0,05$) (tab. 3).

Dyskusja

Niewątpliwym wpływem na styl życia młodzieży akademickiej ma sposób odżywiania. Nawyki żywieniowe kształtowane są w dzieciństwie, utrwalają się w okresie wczesnej młodości i są powielane w życiu dorosłym. Sposób odżywiania zależy również od sytuacji materialnej, miejsca zamieszkania i trybu życia uzależnionego od rozkładu zajęć na uczelni. Czynniki te często mogą wpływać na nieprzestrzeganie zasad prawidłowego żywienia.

Młodzież akademicka w Lublinie, opisywana przez Bielaka i współautorów, spożywała posiłki typu fast food raz w tygodniu (36%) i dwa, trzy razy w miesiącu (64%) [6].

Cuber przeprowadzając badania w 2008 r. wśród studentów lubelskich uczelni wykazał, że posiłki typu fast food cieszyły się niską popularnością, bo korzystało z nich zaledwie 35% badanych, w tym 78% jadło tego typu posiłki tylko raz w miesiącu [4].

Badania własne wykazały odmienne wyniki, posiłki typu fast food raz w tygodniu spożywało 60,3% osób z ZUT i 57,4% z PUM, dwa, trzy razy w tygodniu – 13,6% studentów ZUT i 6,1% z PUM. Zaobserwowano znacznie większy udział w konsumpcji posiłków typu fast food niż w badaniach wcześniejszych. Wyraźnie większą część wśród niekorzystających z tej formy posiłku stanowili studenci PUM. Zwiększona konsumpcja fast foodów powoduje zmniejszenie spożycia pełnowartościowej żywności i zwiększa ryzyko powstania nadwagi, otyłości i innych chorób cywilizacyjnych.

Szponar i Krzyszycha przedstawiając grupę badanych studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie podali, że raz w tygodniu posiłki typu fast food spożywa 4,9% kobiet i 19,4% mężczyzn, natomiast kilka razy w tygodniu – 2,5% kobiet i 9% mężczyzn. Porę spożywania ostatniego posiłku „przed 20” w tychże badaniach wskazało 34,9% kobiet i 16,4% mężczyzn, między 20.00 a 22.00 – 55,2% kobiet i 55,3% mężczyzn. Po 22.00 konsumowało – 9,9% kobiet i 28,3% mężczyzn [7].

Badania własne, również w tym przypadku, wykazały odmienne wyniki. Raz w tygodniu posiłek typu fast food spożywa 56,3% kobiet i 64,1% mężczyzn. Kilka razy w tygodniu taki rodzaj posiłku spożywa 7,8% studentek i 14,1% studentów. Również analiza pór spożywanych posiłków ukazała znaczne różnice w wynikach badań własnych a Szponara i Krzyszychy [7]. Analizując przeprowadzone badania ustalono, iż studenci profilu medycznego jako produkty codziennej diety najczęściej wymieniali warzywa i owoce (89%) oraz produkty zbożowe z pełnego ziarna (87%). Ponad połowa ankietowanych (52%) wskazała również ryby. Studenci uczelni technicznej również najczęściej wskazywali wspomniane odpowiedzi, jednak z inną częstością: produkty zbożowe z pełnego ziarna wymieniali 79,5%, warzywa i owoce – 65%, a ryby – 58% osób. Nabiał wskazało około 25% ankietowanych. Mięso drobiowe, jako produkt codziennej diety, podało 30% studentów ZUT i 23% studentów PUM. W obu grupach studentów najrzadziej wymieniane były słodkie, białe pieczywo, makaron i ryż.

Podobne wyniki uzyskała Piotrowska i współautorzy przedstawiając grupę badanych studentów pielęgniarstwa Akademii Medycznej w Gdańsku, podając, że 73,1% osób spożywało owoce i warzywa codziennie, a zasady racjonalnego odżywiania zadeklarowało 71,6% studentów [8]. Odmienne wyniki badań otrzymali Pietryka-Michałowska,

Wdowiak i Szymańska badając studentów Akademii Medycznej w Lublinie. Stwierdzono, że aż 31,9% badanych nie umieściło w swoim codziennym jadłospisie warzyw i owoców, a jeszcze więcej osób nie uwzględniło produktów mlecznych. Spożycie mięsa białego wynosiło 46%, a czerwonego – 42%. Umieszczenie słodczy w codziennej diecie wykazało 32,1% ankietowanych [9].

Według ustaleń własnych – analizując przeprowadzone badania – stwierdzono, iż studenci PUM częściej spożywali pierwszy posiłek w ciągu dnia między godziną 6.00 a 8.00, zaś studenci ZUT pierwszy posiłek spożywali zazwyczaj w godzinach 8.00–10.00. Zaobserwowano też, iż osoby studiujące w PUM (65,8%) znacznie częściej jadły codziennie obiad niż studenci ZUT (50,3%). Niedziennie spożywało obiad aż 49,2% osób z ZUT i 30,2% osób z PUM. Analizując pory spożywania ostatniego posiłku przez studentów, zaobserwowano, iż to osoby pobierające naukę na ZUT (26,5%) znacznie częściej niż ich koledzy z PUM (14,5%) spożywali ostatni posiłek w ciągu dnia do godziny 18.00. Studenci PUM (4,1%) wyraźnie rzadziej spożywali obiady przygotowywane w barach, niż miało to miejsce w przypadku studentów ZUT – 12,6%.

Zestawienie sposobu odżywiania studentów szczecińskich uczelni i miejsca zamieszkania podczas studiów wykazała, że miejsce to nie wpływa istotnie na sposób odżywiania się studentów. W przeprowadzonej ocenie, wykazano jednak korzystniejsze zwyczaje żywieniowe studentów zamieszkujących podczas studiów w domu rodzinnym.

Podobne wnioski uzyskała Stefańska i współautorzy analizując zachowania żywieniowe studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku [10].

Wnioski

1. Badania wykazały rozpowszechnienie nieprawidłowych zachowań żywieniowych studentów obu uczelni, ale to studenci ZUT częściej niż studenci PUM odżywiali się nieracjonalnie.
2. Miejsce zamieszkania podczas studiów nie wpływało istotnie na sposób odżywiania się.
3. Celowe jest opracowanie programu edukacji zdrowotnej ze wskazaniem na zasady racjonalnego żywienia zwłaszcza na uczelniach, gdzie kształcenie nie obejmuje zagadnień promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.
4. Konieczna jest poprawa sposobu odżywiania studentów, zwłaszcza przez poprawę logistyki punktów żywieniowych, które oferują zdrowe posiłki na terenie uczelni i osiedli akademickich.

Piśmiennictwo

1. Gawęcki J, Roszkowski W. *Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne*. T. 3. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2009: 408.
2. Gertig H, Gawęcki J. *Słownik terminów żywieniowych*. T. 3. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2001: 137.
3. Wolański N. *Ekologia człowieka. Podstawy ochrony środowiska i zdrowia człowieka. Ewaluacja i dostosowanie biokulturowe*. T. 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2008: 528.
4. Cuber T, Michalak E. Amerykanizacja życia społecznego a nawyki żywieniowe młodzieży akademickiej. *Pielęgn XX Wieku* 2009; 1–2(26–27): 53–59.
5. Wędołowska L, Cichoń R. Wpływ czynników środowiskowych na sposób żywienia młodzieży akademickiej. *Żyw Człow Metab* 1996; 23: 10–20.
6. Bielak J, Krzyszycha R, Szponar B. *Ocena sposobu odżywiania się i innych zachowań studentów Lublina*. Lublin: Annales UMCS 2006; Sectio D, 61(2): 874–879.
7. Szponar B, Krzyszycha R. Ocena sposobu odżywiania studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007–2008. *Bromat Chem Toksykol* 2009; XLII, 2: 111–116.
8. Piotrkowska R, Książek J, Wilczewska L. *Zachowania zdrowotne studentów Oddziału Pielęgniarstwa AM w Gdańsku*. Lublin: Annales UMCS 2005; Sectio D, 60(16): 357–360.
9. Pietryka-Michałowska E, Wdowiak L, Szymańska J. Zachowania zdrowotne studentów akademii medycznej. III. Sposób odżywiania [online], *Zdrowie Publiczne* 2005; 115(1): 71–74. (dostęp: 07.04.2010). Dostępny na URL: <http://www.zdrowiepubliczne.pl/artypul/szczegoly/id/1515>.
10. Stefańska E, Ostrowska L, Radziejewska I, i wsp. Sposób żywienia studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w zależności od miejsca zamieszkania w trakcie studiów. *Probl Hig Epidemiol* 2010; 91(4): 585–590.

Adres do korespondencji:

Mgr Małgorzata Starczewska

Samodzielna Pracownia Propedeutyki Pielęgniarstwa PUM

ul. Żołnierska 48

71-210 Szczecin

Tel.: 91 480-09-10

E-mail: mlary@sci.pam.szczecin.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 15.07.2011 r.

Po recenzji: 10.09.2011 r.

Zaakceptowano do druku: 10.01.2012 r.