

MARIA GACEK

CHARAKTERYSTYKA SPOSOBU ŻYWIENIA MŁODZIEŻY
ROZPOCZYNAJĄCEJ STUDIA W AKADEMII WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO W KRAKOWIE

THE CHARACTERISTIC OF NOURISHMENT OF THE YOUTH WHO BEGINNING
STUDY AT ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION IN CRACOW

Katedra Higieny i Promocji Zdrowia
Akademia Wychowania Fizycznego
31–571 Kraków, Al. Jana Pawła II 78
Kierownik: prof. dr hab. *M. Doleżał*

Oceniono niektóre zachowania i preferencje żywieniowe studentów I roku AWF w Krakowie. Badaniem objęto 115 studentek i 110 studentów. Analizę sposobu żywienia się młodzieży przeprowadzono z zastosowaniem metody jakościowej.

WSTĘP

Sposób żywienia się i jakość zdrowotna żywności stanowią istotne czynniki warunkujące stan zdrowia człowieka zarówno w wymiarze bezpośrednim jak i odległym [6, 7]. Racjonalne – uregulowane, urozmaicone i umiarkowane – żywienie, pokrywające indywidualne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze jest warunkiem zachowania i doskonalenia potencjału zdrowotnego człowieka. Wadliwe natomiast – ilościowo lub jakościowo – odżywianie się stanowi czynnik złożonej etiologii niektórych degeneracyjnych schorzeń cywilizacyjnych. Dla przykładu, błędy dietetyczne o charakterze nadkonsumpcji (dodatni bilans kaloryczny, nadmiar tłuszczów zwierzęcych zawierających cholesterol i kwasy tłuszczowe nasycone, cukrów prostych oraz NaCl) mogą prowadzić do rozwoju otyłości, chorób układu krążenia a także niektórych nowotworów [5].

Niekwestionowany wpływ żywienia na stan zdrowia stał się przesłanką do podjęcia badań nad wybranymi aspektami sposobu żywienia się młodzieży akademickiej u progu kształcenia w szkole wyższej. Celem badań była analiza regularności odżywiania się oraz częstości konsumpcji i poziomu preferencji różnych grup produktów spożywczych.

MATERIAŁ I METODYKA

Anonimowe i dobrowolne badania ankietowe z zastosowaniem opracowanego w tym celu kwestionariusza przeprowadzono w grupie 115 studentek i 110 studentów I roku turystyki i rekreacji w krakowskiej AWF w latach 2000 –2002. W kwestionariuszu uwzględniono pytania dotyczące zwyczajowej liczby posiłków w ciągu dnia, częstości konsumpcji ryb, mleka i jego przetworów oraz warzyw i owoców a także preferencji bądź ograniczania w zwyczajowej diecie

podstawowych środków spożywczych. Ustalono także wskaźnik BMI w oparciu o wzór WHO w badanej próbie. Porównania międzygrupowe (studentki / studenci) przeprowadzono z wykorzystaniem testu frakcji U [2].

WYNIKI BADAŃ

W tabeli I przedstawiono wyniki charakterystyki regularności spożywania poszczególnych posiłków w ciągu dnia. Około 2/3 studentek (60,9%) i blisko 3/4 studentów (72,7%) regularnie spożywa I śniadanie i obiad. Regularne spożywanie kolacji deklaruje ponad połowa kobiet (54,5%) i prawie wszyscy mężczyźni (90,9%). Nikt z badanych mężczyzn nie spożywa zwykle 5 posiłków w ciągu dnia. Analiza porównawcza dowodzi, że studentki częściej niż studenci spożywają II śniadanie ($p < 0,01$) i podwieczorek ($p < 0,05$) a studenci częściej niż studentki – kolację ($p < 0,001$).

Tabela I. Regularność spożywania przez badanych poszczególnych posiłków w ciągu dnia
The regularity of partaking of meals during the day

Posiłki	Studentki (%)	Studenci (%)	Istotność różnic statystycznych
I śniadanie	60,9	72,7	$p < 0,1$
II śniadanie	22,7	9,1	$p < 0,01$
obiad	60,9	72,7	$p < 0,1$
podwieczorek	4,3	0,0	$p < 0,05$
kolacja	54,5	90,9	$p < 0,001$

U większości badanych posiłkiem o największej kaloryczności jest obiad; jednocześnie dla 20,4% ogółu próby posiłkiem o tej charakterystyce jest kolacja.

Wśród studentek objętych badaniem dominują jednostki spożywające ryby rzadziej niż 1 raz w tygodniu (39,1%), wśród studentów zaś – deklarujący ich konsumpcję 1 raz w tygodniu (54,5%). Jednocześnie co piąta studentka (21,7%) w ogóle nie jada ryb. Studentki znamienne statystycznie częściej niż studenci nie włączają ryb do swoich jadłospisów ($p < 0,001$) (tabela II).

Tabela II. Częstość konsumpcji ryb przez badanych
The frequency of fish consumption by the examined students

Kategoria	Studentki (%)	Studenci (%)	Istotność różnic statystycznych
2-3 razy w tygodniu	4,3	0,0	$p < 0,05$
1 raz w tygodniu	34,8	54,5	$p < 0,01$
rzadziej	39,1	45,5	n.i.
nie spożywa ryb	21,7	0,0	$p < 0,001$

Częstość konsumpcji przez badanych mleka i jego przetworów ilustruje tabela III. Z analizy zestawionych danych liczbowych wynika, że studentki najczęściej spożywają produkty z tej grupy kilka razy w tygodniu (54,8%), studenci natomiast – codziennie (54,5%).

Tabela IV przedstawia dane opisujące częstość konsumpcji owoców i warzyw w badanej próbie. Uzyskane wyniki wskazują, że 3/4 studentek (73,9%) deklaruje spożywa-

Tabela III. Częstość konsumpcji mleka i jego przetworów przez badanych
The frequency of milk and dairy product consumption by the examined students

Kategoria	Studentki (%)	Studenci (%)	Istotność różnic statystycznych
codziennie	34,8	54,5	p<0,01
kilka razy w tygodniu	54,8	27,3	p<0,001
rzadziej	10,4	18,2	p<0,01
nigdy	0,0	0,0	

Tabela IV. Częstość konsumpcji warzyw i owoców przez badanych
The frequency of fruit and vegetable consumption by the examined students

Kategoria	Studentki (%)	Studenci (%)	Istotność różnic statystycznych
kilka razy dziennie	73,9	27,3	p<0,001
1 raz dziennie	26,1	45,4	p<0,01
rzadziej	0,0	27,3	p<0,001

nie kilku porcji warzyw i owoców dziennie, podczas gdy taką częstość ich spożycia zgłasza zaledwie 27,3% mężczyzn. Jednocześnie taki sam odsetek studentów uwzględnia ten asortyment środków spożywczych w swojej diecie rzadziej niż raz dziennie. Wyniki testu U dowodzą, że studenci istotnie częściej niż studentki deklarują sporadyczną konsumpcję produktów z tej grupy (p<0,001).

Poziom preferencji niektórych produktów spożywczych w zwyczajowych racjach pokarmowych badanych przedstawiono w tabeli V. Najwyższe wskaźniki preferencji w grupie studentek dotyczą przede wszystkim: mleka i jego przetworów (100,0% wskazań), owoców (100,0%), warzyw (95,6%), jaj (87,0%) i przetworów zbożowych (82,6% wyborów). Studenci natomiast największe wskaźniki preferencji przypisali dla: mleka i przetworów (90,9%), mięsa i wyrobów wędliniarskich (90,9%), oraz dla jaj, ziemniaków, warzyw i owoców (wszystkie: 81,8% wskazań). Analiza porównawcza omawianych upodobań żywieniowych w zależności od płci wskazuje, że mężczyźni częściej niż kobiety wybierają tłuszcze zwierzęce (p<0,001), ryby (p<0,01), ziemniaki (p<0,001), mięso i wędliny (p<0,001) oraz cukier i wyroby cukiernicze (p<0,001). Jednocześnie kobiety istotnie częściej niż mężczyźni sięgają po mleko i jego przetwory (p<0,001), nasiona roślin strączkowych (p<0,01) a także warzywa i owoce (p<0,001).

Analizie poddano także rozkład wartości wskaźnika BMI wg klasyfikacji WHO w badanej próbie; zarówno wśród studentek (69,6%) jak i studentów (81,8%) zdecydowanie dominują osoby cechujące się normową. Nadwagę wykazuje 18,2% studentów (tabela VI). Analiza statystyczna uzyskanych wyników wskazuje, że studentki częściej wykazują niedowagę (p<0,001), a studenci – normową (p<0,05) i nadwagę (p<0,001).

Tabela V. Poziom preferencji wybranych grup produktów spożywczych przez badanych
The level of preferences for chosen groups of groceries in the examined students

Produkty spożywcze	Studentki (%)	Studenci (%)	Istotność różnic statystycznych
produkty zbożowe	82,6	72,7	
mleko i jego przetwory	100,0	90,9	p<0,001
tłuszcze zwierzęce	4,3	36,4	p<0,001
tłuszcze roślinne	65,2	54,5	n.i.
jaja	87,0	81,8	n.i.
ryby	54,5	72,7	p<0,01
ziemniaki	60,9	81,8	p<0,001
nasiona roślin strączkowych	56,5	36,4	p<0,01
mięso, wyroby wędliniarskie	34,8	90,9	p<0,001
warzywa	95,6	81,8	p<0,001
owoce	100,0	81,8	p<0,001
cukier, słodcyce	39,1	72,7	p<0,001

Tabela VI. Rozkład wskaźnika *Queteleta* – BMI w badanej próbie
The distribution of index value of BMI in the group

Kategoria	Studentki (%)	Studenci (%)	Istotność różnic statystycznych
17,0–19,9	30,4	0,0	p<0,001
20,0–24,9	69,6	81,8	p<0,05
25,0–29,9	0,0	18,2	p<0,001

DYSKUSJA

Prezentowane wyniki wskazują na rozpowszechnienie w badanej próbie licznych błędów żywieniowych, co oznacza ograniczoną zgodność zachowań żywieniowych młodzieży akademickiej z zaleceniami racjonalnego żywienia się. I tak, 1/3 ogółu próby (33,2%) nie spożywa I śniadania, 20,4% kolację traktuje jako najobfitszy (i najbardziej kaloryczny) posiłek w ciągu dnia, 42,3% ogółu badanych rzadko spożywa ryby, a 21,7% kobiet nie uwzględnia ich w ogóle w swoich jadłospisach, 14,3% próby bardzo rzadko spożywa mleko i jego przetwory, 27,3% mężczyzn rzadko wprowadza do diety owoce i warzywa.

Wykazane błędy dietetyczne przekładają się na wskaźniki stanu odżywienia; niepokojącym wydaje się, iż blisko co piąty student charakteryzuje się nadwagą, która uznawana jest za niezależny czynnik ryzyka licznych schorzeń degeneracyjnych.

Wyniki badań własnych wskazujące na szereg błędów dietetycznych w środowisku młodzieży rozpoczynającej studia w Akademii Wychowania Fizycznego uzyskują potwierdzenie w rezultatach badań innych autorów. Rozpowszechnienie ilościowych i jakościowych błędów żywieniowych wśród młodzieży Politechniki Warszawskiej wykazali

także *Szewczyński* i *Jasińska-Zubelewicz* [4]. Podobne ustalenia poczynili *Pierzynowska* i in. [3] analizując wpływ edukacji żywieniowej na zachowania żywieniowe wybranej grupy studentów.

Badania własne dowiodły także różnicowania się niektórych wyborów i zachowań żywieniowych w zależności od płci badanych. Studentki częściej spożywają II śniadanie, częściej jedzą warzywa i owoce, rzadziej preferują tłuszcze zwierzęce, mięso i wędliny oraz wyroby cukiernicze; jednak częściej także nie uwzględniają ryb w swoich jadłospisach.

Na różnicowanie się diety ze względu na płeć wskazują także badania *Fenczyna* [1], który opisał więcej racjonalnych zachowań żywieniowych wśród studentek niż studentów uczelni śląskich.

Wyniki badań własnych i inne – zawarte w literaturze przedmiotu – wskazujące na rozpowszechnienie wadliwych zachowań i wyborów żywieniowych w środowisku młodzieży akademickiej stanowią przesłankę do włączenia treści z zakresu higieny żywienia do edukacji zdrowotnej realizowanej w trakcie studiów. Przekazanie bowiem rzetelnej wiedzy na temat założeń racjonalnego żywienia i zdrowotnych konsekwencji wadliwych zachowań żywieniowych winno w sposób istotny wpłynąć na kształtowanie się pozytywnej postawy wobec prawidłowego żywienia, jako jednej z kluczowych determinant zdrowia człowieka.

WNIOSKI

1. Wyniki badań – wykazując liczne błędy dietetyczne – wskazują na konieczność monitorowania sposobu żywienia się studentów.
2. Problematyka higieny żywienia winna zajmować ważne miejsce w edukacji zdrowotnej realizowanej w czasie studiów.
3. Płeć stanowi czynnik różnicujący niektóre preferencje i zachowania żywieniowe młodzieży akademickiej.

M. Gacek

THE CHARACTERISTIC OF NOURISHMENT OF THE YOUTH BEGINNING STUDY AT ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION IN CRACOW

Summary

The purpose of the research has been to analyse the preferences and dietary habits of the first – year – students of Physical Academy. The research was carried out on 115 female and 110 male students.

The research has shown a great deal of defective nourishment and the necessity of monitoring nourishing ways of the students.

PIŚMIENNICTWO

1. *Fenczyn J.*: Tryb życia studentów a ich wiedza na temat dbałości o zdrowie. *Pedagogika Szkoły Wyższej* 1998, 11/12, 143–152.
2. *Greń J.*: *Statystyka matematyczna. Modele i zadania.* PWN, Warszawa 1987.
3. *Pierzynowska J., Wyrzykowska J., Gronowska-Senger A.*: Analiza wpływu edukacji żywieniowej na zachowania żywieniowe wybranej grupy studentów. *Roczn. PZH* 1998, 49, 491–498.

4. *Szewczyński J., Jasińska-Zubelewicz E.*: Charakterystyka sposobu żywienia się młodzieży studiującej na Politechnice Warszawskiej. *Zdrowie Publiczne* 1987, 7–8, 321–327.
5. *Szponar L.*: Jakość zdrowotna żywności i racjonalne żywienie w zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia. *Żywnie Człowieka Metabolizm* 1994, 1, 3–15.
6. *Ziemiański Ś.*: Współczesne problemy żywienia człowieka. *Żyw. Człow. i Metabol.* 1994, 3, 203–221.
7. *Ziemiański Ś.*: Wpływ żywienia na rozwój psychofizyczny i zdrowie człowieka. *Żyw. Człow. Metabol.* 1997, 4, 146–154.

Otrzymano: 2002.06.24