

BARBARA URAMOWSKA-ŻYTO, MAŁGORZATA KOZŁOWSKA-WOJCIECHOWSKA,
AGNIESZKA JAROSZ, MAGDALENA MAKAREWICZ-WUJEC

WYBRANE ELEMENTY STYLU ŻYCIA STUDENTÓW WYŻSZYCH UCZELNI W ŚWIETLE BADAŃ EMPIRYCZNYCH

THE STUDY OF SELECTED ELEMENTS OF STUDENTS LIFE STYLES

Zakład Upowszechniania Wiedzy o Żywności i Żywieniu
Instytut Żywności i Żywnienia im Prof. A. Szczygła
02-903 Warszawa, ul. Powsińska 61/63
Kierownik: dr M. Kozłowska-Wojciechowska

W artykule przedstawiono wyniki badań ankietowych nad wybranymi zachowaniami zdrowotnymi studentów wyższych uczelni w Warszawie i Olsztynie. Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły zachowań żywieniowych ze szczególnym uwzględnieniem częstości spożywania potraw typu fast-food, wyrobów cukierniczych i picia soków, stosowania używek oraz aktywności fizycznej.

WSTĘP

Poszukiwanie przez medycynę nowych dróg do poprawy zdrowotności społeczeństw znalazło swój wyraz w zwróceniu uwagi na koncepcje stylu życia, a w szczególności prozdrowotnych stylów życia. Niezwykle popularny stał się tzw. Raport *Lalonda*, w którym wyróżniono cztery grupy czynników warunkujących „pole zdrowia” człowieka – czynniki biologiczne (genetyczne), czynniki środowiska zewnętrznego, czynniki związane ze stylem życia oraz efekty działalności medycyny. Raport ten dotyczył krajów rozwiniętych, w których opanowano choroby zakaźne. W wyniku orientacyjnych oszacowań udziału poszczególnych czynników w polu zdrowia, największą rolę przypisano stylowi życia (około 50%), następnie czynnikiem środowiskowym (25–35%), biologicznym (10–15%) i opiece zdrowotnej (10–20%) [6, 8].

Pojęcie stylu życia stosowane jest przez specjalistów z zakresu zdrowia publicznego w wąskim znaczeniu i nie odzwierciedlając treści, jakie przypisuje się mu w socjologii [8]. Na prozdrowotny styl życia w tym węższym rozumieniu składają się: określony sposób żywienia, unikanie tytoniu i alkoholu, aktywność fizyczna i ostatnio – umiejętność zwalczania stresu. Nieprzestrzeganie zaleceń prozdrowotnego stylu życia stanowi czynnik ryzyka chorób cywilizacyjnych, np. chorób układu krążenia na tle miażdżycy, chorób nowotworowych, cukrzycy, otyłości i in.

Zmiany ustrojowe i rynkowe, jakie miały miejsce w Polsce w ostatnim dziesięcioleciu miały znaczący wpływ na styl życia różnych grup społecznych. Grupą niewątpliwie podatną i otwartą na wszelkie nowości i zmiany są ludzie młodzi. Badanie, którego wyniki przedstawiono niżej, dotyczy niektórych aspektów stylu życia studentów – zachowań związanych

ze zdrowiem. Grupę tę wybrano ze względu na wspomnianą wyżej otwartość i podatność na zmiany i mody, a również ze względu na specyfikę trybu życia związanego ze studiami.

Celem badania była analiza wybranych elementów stylu życia studentów – zachowań żywieniowych, aktywności fizycznej i stosowanie używek jako potencjalnych czynników ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych.

MATERIAŁ I METODY

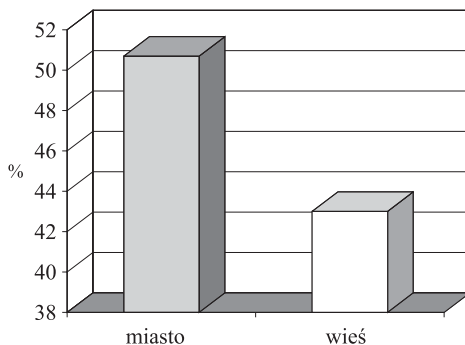
Badanie ankietowe zostało przeprowadzone w 2002 roku, uczestniczyło w nim 412 studentów I i II roku wyższych uczelni (państwowych) w Olsztynie i Warszawie. Ankietę wypełniło 339 kobiet i 73 mężczyzn. Dla 208 osób miejscem stałego zamieszkania była wieś, dla 204 – miasto. Ankieta zawierała 23 pytania zamknięte oraz 5 pytań otwartych i dotyczyła: zachowań żywieniowych studentów ze szczególnym uwzględnieniem spożywania przez nich takich produktów jak: chipsy, potrawy typu fast-food, wyroby cukiernicze, picie soków i innych napojów, stosowanie używek (tytoń, alkohol) oraz sposobów spędzania wolnego czasu.

OMÓWIENIE WYNIKÓW

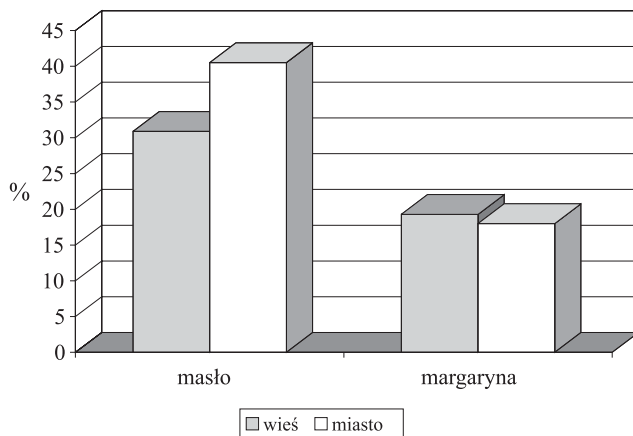
Średnia wieku badanych wynosiła 20 lat ($\pm 0,6$), stanu wolnego było 397 osób. Wartość średnia BMI dla całej grupy wynosiła 20,8 ($\pm 3,98$). 91,7% studentów nie zgłaszało żadnej choroby przewlekłej; 3,1% wymieniło astmę oskrzelową, 2,6% – alergię, natomiast 2,6% wymieniło rozpoznawane zaburzenia hemodynamiczne układu krążenia.

Badani studenci w przeważającej części (46,4%) nie spożywają regularnie posiłków (na wsi osób takich jest 50,7%, w miastach – 43%) (ryc. 1). Tę większą nieregularność spożycia posiłków wśród osób mieszkających na wsi tłumaczyć można dojazdami na uczelnię. Ogółem, jedynie 14,6% studentów jada 4–5 posiłków dziennie, 29,6% – 3 posiłki, a 8,4% – 2 posiłki.

W kontekście ryzyka chorób cywilizacyjnych ważne były informacje na temat rodzaju tłuszczu używanego do smarowania pieczywa. Okazało się, że dla 35,4% studentów tłuszczem tym jest masło, dla 18,4% – margaryna w kubeczkach, dla 16,7% – tłuszcze mieszane. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania, możemy zaobserwować jednak pewne różnice. Masła używa 40,5% studentów mieszkających w mieście i 30,9% mieszkających na wsi, natomiast margaryny zarówno w mieście, jak i na wsi spożywane są przez podobną ilość osób (ryc. 2).



Ryc. 1. Spożywanie regularnych posiłków w zależności od miejsca zamieszkania.
Consumption of regular meals according to the place of living.



Ryc. 2. Rodzaj używanego tłuszczu w zależności od miejsca zamieszkania.
The kind of using fat according to the place of living.

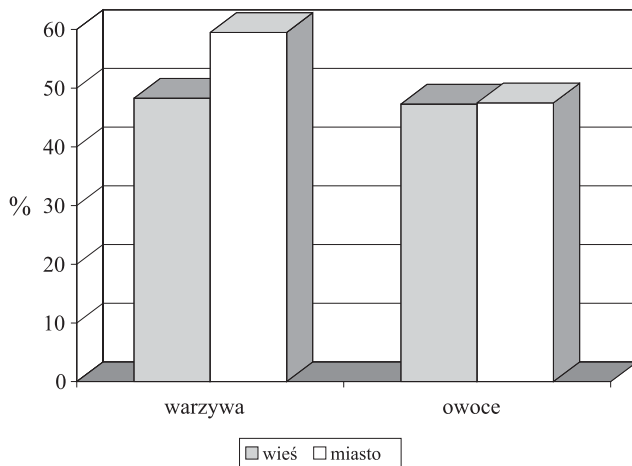
Niezbyt korzystnie kształtuje się również w badanej grupie spożycie warzyw i owoców. Tylko 46,8% spożywa codziennie owoce (w tym 25,7% jeden raz dziennie), a 53,4% – warzywa (w tym 26,4% jeden raz dziennie). Jeżeli spojrzymy na miejsce zamieszkania, to nieco więcej osób spożywa codziennie warzywa w mieście – 59,5%, niż na wsi – 48,3%. Spożycie owoców natomiast kształtuje się w analogicznych ilościach (ryc. 3). Wynik ten jest trochę zaskakujący, ponieważ można było oczekiwać, że świeże warzywa są na wsi w pewnych okresach bardziej dostępne, np. z przydomowych ogródków, a badania przeprowadzane były późną wiosną i jesienią. Czynnikiem różnicującym spożycie warzyw może być więc wiedza żywieniowa respondentów, ale również fakt, iż warzywa wymagają większego nakładu pracy w czasie obróbki kulinarnej. Owoce, zwłaszcza w sezonie mogą wymagać tylko umycia, stąd i ich spożycie w grupie studentów ze wsi jest wyższe.

Ciemne pieczywo spożywa ogółem codziennie 14,8% respondentów, kilka razy w tygodniu – 42,2%. 24,7% nie zwraca uwagi na to, jakie pieczywo je, a 16,5% w ogóle takiego pieczywa nie jada.

Odpowiedzi studentów na pytanie o spożycie mleka i jego przetworów nie odbiegają od tego, na co wskazują inne badania. Jedną szklankę mleka lub jego przetworów w ciągu dnia wypijało 29,3% respondentów, dwie szklanki – 16,7%, sporadycznie – 35,2%. Nie stwierdzono istotnych różnic między studentami mieszkającymi w mieście a tymi, którzy mieszkają na wsi. W przypadku tych młodych ludzi można mówić nie tylko o braku utrwalonych nawyków żywieniowych, ale również braku odpowiedniej wiedzy żywieniowej.

Pozytywną tendencją jest prozdrowotny wybór rodzaju mięs i sposobu przyrządzania potraw. Spośród spożywanych przez respondentów rodzajów mięs na pierwszym miejscu zdecydowanie znajduje się drób (44,1% wskazań), chociaż 30% nie przywiązuje znaczenia do tego, jakie mięso wybiera. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania, okazuje się jednak, że drób wybiera 49% studentów mieszkających w mieście i 40% mieszkających na wsi.

30,8% respondentów preferuje potrawy gotowane, 18,9% smażone, natomiast dla 37,1% nie ma to znaczenia. Miejsce zamieszkania wyraźnie różnicuje te preferencje. Po-

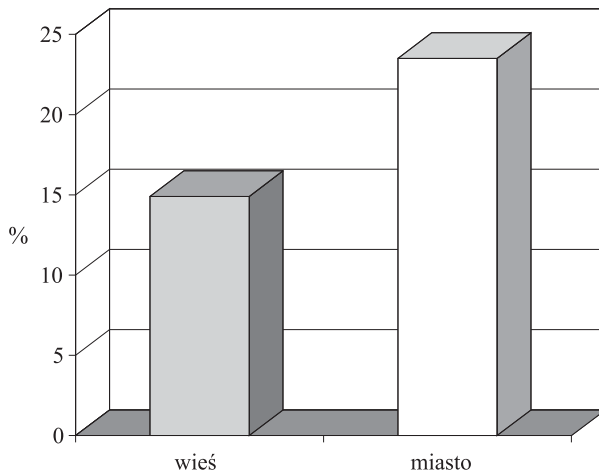


Ryc. 3. Codzienne spożywanie owoców i warzyw w zależności od miejsca zamieszkania.
Daily consumption of fruits and vegetables according to the place of living.

trawy smażone woli jadać 23,5% studentów mieszkających w mieście i 14,9%, dla których miejscem zamieszkania jest wieś (ryc. 4).

Niekorzystnym zjawiskiem jest niskie spożycie ryb wśród badanych. 39,3% spożywa ryby tradycyjnie jeden raz w tygodniu, 38,1% – jeden raz w miesiącu, 9% tylko w okresie świąt. Raz w miesiącu spożywa ryby więcej osób mieszkających na wsi – 42,9%, niż w mieście – 33,5%. Tak zaskakujący wynik można tłumaczyć faktem, iż osoby mieszkające na wsi mają duże możliwości korzystania z ryb z własnych połowów, w okolicznych jeziorach.

Dość zaskakujące odpowiedzi otrzymano na pytania dotyczące spożycia takich produktów jak: chipsy, i potrawy typu fast-food. Początkowa hipoteza mówiła o wysokim spożyciu, szczególnie w grupie ludzi młodych, prowadzących dosyć nieregularny tryb życia. Oka-



Ryc. 4. Spożywanie potraw smażonych w zależności od miejsca zamieszkania.
Consumption of fried meals according to the place of living.

zało się, że chipsy, słone paluszki spożywane są sporadycznie przez 57,7% studentów, a kilka razy w tygodniu przez 27,1%. Codziennie spożywa je 5,5% studentów, a nie jada w ogóle – 8%. Niewielkie różnice występują w zależności od miejsca zamieszkania. Codziennie spożywa tego rodzaju produkty 7,5% respondentów mieszkających w mieście i 3,3% na wsi; sporadycznie odpowiednio: 55% i 61,8%, a w ogóle nie jada odpowiednio: 10,5% oraz 5,7%. Natomiast potrawy typu fast-food spożywa sporadycznie ogółem 78,9% respondentów, a kilka razy w tygodniu 10,2%, nie jada w ogóle – 8,7%.

Interpretując te wyniki, gdzie ponad połowa respondentów spożywa sporadycznie chipsy, a 2/3 sporadycznie potrawy typu fast-food, należałoby odwołać się do sytuacji finansowej studentów i ich rodzin, i to nie tylko tych mieszkających na wsi, gdzie zjawisko zubożenia jest najbardziej widoczne. Potwierdza to również fakt, iż 87,8% respondentów jada najczęściej obiady w domu, a tylko 7,2% w stołówce lub bufecie. Poza tym należy również pamiętać o tym, że respondentami byli studenci I i II roku i nie zdążył się u nich być może jeszcze ukształtować nowy typ zachowań żywieniowych.

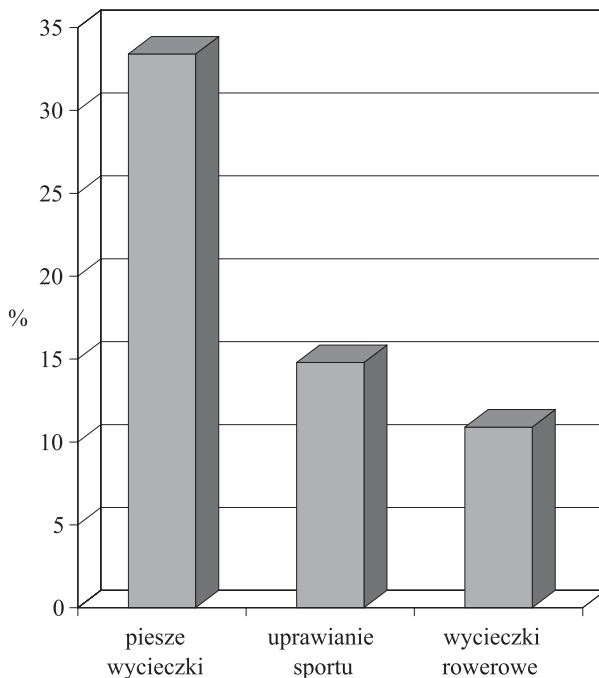
Już nieco inaczej kształtuje się spożycie wyrobów cukierniczych typu batoniki: 16% jada je codziennie, 35,6% – kilka razy w tygodniu, a 44,6% – sporadycznie. Natomiast wyroby cukiernicze typu czekolada, herbatniki jada codziennie 12,1%, kilka razy w tygodniu – 42,2%, sporadycznie – 22,8% respondentów. Tutaj zarysowują się jednak różnice ze względu na miejsce zamieszkania. Wyroby te zjada codziennie 18% respondentów mieszkających w mieście i 6,7% mieszkających na wsi, a kilka razy w tygodniu odpowiednio: 38,5% i 46,3%.

Dość dużą popularnością cieszą się wśród studentów soki i woda mineralna. 33% respondentów pije soki codziennie, 42,2 – kilka razy w tygodniu i 22,8% – sporadycznie. Gdy spojrzymy jednak na miejsce zamieszkania, to okazuje się, że codziennie pije soki 40,5% respondentów mieszkających w mieście i tylko 26,5% mieszkających na wsi. Wodę mineralną niegazowaną preferuje 45,1%, gazowaną – 27,9%, napoje typu cola – 12,1%, napoje owocowe gazowane – 12,1%. Różnice ze względu na miejsce zamieszkania występują w przypadku wody mineralnej gazowanej, którą preferuje 22,5% respondentów mieszkających w mieście i 33,8% na wsi. Natomiast napoje typu cola są nieco bardziej popularne wśród studentów z miasta.

Interpretacja odpowiedzi na pytania dotyczące stosowania używek (tytoń, alkohol) jest zwykle trudna, ale zakładamy, że można mówić o przybliżonym obrazie rzeczywistego stanu (ankieta była anonimowa). 30,8% respondentów pali papierosy, nie pali 67,4%, pozostali nie udzielili odpowiedzi. Kilka papierosów dziennie pali 16,5%, pół paczki – 9,7%, a jedną paczkę dziennie – 4,6%. Oznacza to, że dla 14,3% osób palenie tytoniu stało się nałogiem. Nałogowych palaczy jest więcej na wsi – 18,7%, niż w mieście – 10%. Alkohol: piwo, wino, wódkę, drinki pije sporadycznie 69,4% studentów, jeden lub dwa razy w tygodniu – 17,4%, pewne ilości codziennie – 2,1%. Nie stwierdzono znaczących różnic między miastem i wsią. Dane na temat picia alkoholu wśród studentów traktujemy ostrożnie, bo nawet jeżeli 69,4% studentów deklaruje, że pije alkohol sporadycznie, to dane te nic nie mówią o ilościach wypijanego alkoholu, ani też sytuacjach, w jakich to ma miejsce.

Niepokojącym zjawiskiem, zresztą znanym i często komentowanym jest sposób spędzania wolnego czasu przez studentów. Ogółem 58,4% respondentów deklaruje, że czas wolny spędza w sposób aktywny. Jednak tylko dla 14,8% było to uprawianie sportu (pływanie, siatkówka, koszykówka, piłka nożna), dla 33,4% – piesze wycieczki, dla 10,9% – wyciecz-

ki rowerowe (ryc. 5). W sposób aktywny spędza wolny czas więcej studentów, dla których miejscem stałego zamieszkania jest miasto – 65%, w porównaniu do 53,6% studentów ze wsi.



Ryc. 5. Rodzaj aktywności fizycznej wśród studentów.
The kind of physical activity among students.

Zaskakujący był odsetek studentów którzy posiadają wiedzę o typie diety sprzyjającej powstawaniu miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca (88,3%) oraz wiedzy o produktach zawierających duże ilości cholesterolu (85,6%).

Ostatnia część ankiety poświęcona była występowaniu takich chorób, jak: nadciśnienie, choroba wieńcowa serca, zawał serca, udar mózgu i cukrzyca w rodzinie respondentów (pytano o rodziców, rodzeństwo i dziadków). Najczęściej występującą chorobą jest nadciśnienie tętnicze, stanowi ono 45,8%. Na drugim miejscu jest cukrzyca, którą stwierdzano u rodziców i dziadków, ale nie u rodzeństwa – 30,3%. Należy sądzić w związku z tym, że większość stanowi typ II cukrzyca, czyli w dużej mierze zależny od stylu życia. Chorobę wieńcową serca niepowikłaną zawałem serca, zawał serca, udar mózgu stwierdzono u 52,1% członków rodzin badanych studentów. Z tego prawie połowę stanowią osoby z przebyłym zawałem serca.

Podsumowując, w badanej grupie studentów do zachowań nie sprzyjających zdrowiu należą: nieregularne spożywanie posiłków, mała częstotliwość spożywania owoców i warzyw, ryb, preferowanie masła oraz niska aktywność fizyczna. Do prozdrowotnych zachowań żywieniowych zaliczyć można preferowanie drobiu, picie soków i wody mineralnej oraz sporadyczne spożywanie chipsów i potraw typu fast-food. Miejsce zamieszkania

studentów różnicuje jednak niektóre ich zachowania związane ze zdrowiem. Prozdrowotne zachowania są bardziej rozpowszechnione wśród studentów mieszkających w miastach. Więcej z nich spożywa codziennie warzywa, pije soki, preferuje drób, nie pali papierosów i w sposób aktywny spędza wolny czas w porównaniu ze studentami mieszkającymi na wsi.

DYSKUSJA

Specyfika zbiorowości studenckiej powoduje, że jest ona przedmiotem zainteresowania wielu badaczy. W większości przypadków są to badania sposobu żywienia studentów, struktury podaży podstawowych składników odżywczych i zbilansowania diety [3, 10]. Badania te oparte są na wywiadach o 24-godzinny spójzyciu. W kontekście opisanych wyników interesujące są dla nas badania dotyczące zachowań związanych ze zdrowiem, szczególnie żywieniowych, studentów. Badanie takie przeprowadzone zostało w latach 1982/83, czyli w zupełnie innych warunkach społeczno-ekonomicznych, niż obecne [9]. W 1982/83 45% studentów spożywało 3–4 posiłki dziennie, w prezentowanym badaniu – 29,6%, 2 posiłki dziennie spożywało około 5% respondentów, w naszym – 8,4%.

Porównując spójzycie warzyw i owoców widać już zdecydowaną poprawę. W cytowanym badaniu warzywa spożywało 34% respondentów, w naszym – 53,3%, owoce odpowiednio 27% i 46,8%.

Interesująco przedstawia się porównanie spójzycia mleka i jego przetworów. W ogóle nie piło mleka w cytowanym badaniu 17% respondentów, w naszym tylko 4,8%, raz dziennie piło mleko uprzednio 39% i 29,3% obecnie, natomiast dwa razy dziennie – 39% i 16,7%.

Mając na uwadze wszystkie zastrzeżenia metodologiczne dotyczące porównywania wyników z tych dwóch badań, można jednak powiedzieć o pewnych tendencjach. Są nimi: zmniejszenie ilości posiłków spożywanych w ciągu dnia, większe spójzycie warzyw i owoców i niestety mniejsze spójzycie mleka i jego przetworów. Być może pierwsze zjawisko wytlumaczyć można przegryzaniem między posiłkami, które jest zjawiskiem dosyć powszechnym wśród studentów. Większe spójzycie owoców i warzyw może być rezultatem ich większej dostępności (ceny), różnorodności oraz kampanii edukacyjnych. Zmniejszające się spójzycie mleka i jego przetworów jest wciąż przedmiotem dyskusji wielu specjalistów, podkreślających znaczenie przede wszystkim cen tych wyrobów.

Stylem życia w relacji do stanu zdrowia studentów wyższych uczelni zajmowali się autorzy badania przeprowadzonego w 1994 roku na 5 wyższych uczelniach lubelskich [5]. Porównanie niektórych danych sygnalizuje niepokojące zmiany w zachowaniach związanych ze zdrowiem zbiorowości studenckiej. O ile podobny jest odsetek studentów spożywających nieregularnie posiłki (48 – lubelscy studenci, 46 – warszawscy i olsztyńscy), to trzy posiłki dziennie spożywało 60% studentów lubelskich w porównaniu do 29% warszawskich i olsztyńskich. 25% studentów lubelskich nie piło alkoholu w porównaniu do około 10% studentów warszawskich i olsztyńskich, natomiast nie palących papierosów było mniej wśród studentów lubelskich 62%, niż warszawsko-olsztyńskich 67%.

Porównując niektóre aspekty stylu życia studentów do stylu życia populacji generalnej można stwierdzić w oparciu o badania CBOS z 1997 roku, iż np. codziennie owoce zjada 46,7% Polaków (i 46,8% studentów), 31% pije codziennie soki owocowe (33% studentów) oraz 33% spożywa codziennie warzywa (53,3% studentów) [1]. W porównaniu do badania CBOS z 2000 roku, np. trzy posiłki dziennie zjada 79% Polaków, w naszym badaniu tylko 29,6% studentów [2].

Korzystną tendencją jest duży odsetek studentów nie palących 67,4%, w porównaniu do 50% Polaków, którzy wg CBOS z 1997 nie palili.

Bardzo pesymistyczny obraz rysuje się, gdy patrzymy na aktywność fizyczną studentów. W badaniach GUS z 1996 roku odsetek osób spędzających wolny czas absolutnie biernie wynosił 31,2% [4]. W naszym badaniu na pytanie, czy w sposób aktywny spędzają wolny czas, negatywnie odpowiedziało, aż 40% studentów.

Interpretując powyższe wyniki należy jednak pamiętać, że w badanej grupie studentów było, aż 339 kobiet i tylko 73 mężczyzn, co niewątpliwie ma wpływ na uzyskane wyniki. Z badań ogólnopolskich wynika bowiem, że palących mężczyzn jest dwukrotnie więcej niż palących kobiet, że osobami niepijącymi w ogóle są częściej kobiety niż mężczyźni oraz, że sport uprawiany jest częściej przez mężczyzn niż kobiety i najczęściej w grupie wiekowej poniżej 24 lat. Przeprowadzenie badań na próbie reprezentatywnej studentów pozwoliłoby więc na uzyskanie bardziej wiarygodnych danych dotyczących tych zjawisk.

Refleksji wymaga jeszcze problem różnic w zachowaniach związanych ze zdrowiem między studentami, dla których miejscem stałego zamieszkania (można sądzić, że również wychowania) są wieś i miasto. Przewaga prozdrowotnych zachowań wśród studentów mieszkających w mieście świadczyć może o odmiennych treściach związanych ze zdrowiem i chorobą przekazywanych w trakcie procesu socjalizacji, różnym dostępie do informacji i edukacji zdrowotnej.

WNIOSKI

1. Wiedza żywieniowa studentów nie przekłada się na ich zachowania żywieniowe. Obserwowane w badanej grupie negatywne aspekty żywienia, obok niskiej aktywności fizycznej, nie sprzyjają zdrowiu, ani profilaktyce chorób.

2. Uzyskane wyniki potwierdzają potrzebę wprowadzenia w uczelniach edukacji zdrowotnej, motywującej studentów do prozdrowotnych zachowań, jak i niwelującej różnice między studentami ze wsi i miast.

B. Uramowska-Żyto, M. Kozłowska-Wojciechowska, A. Jarosz,
M. Makarewicz-Wujec

THE STUDY OF SELECTED ELEMENTS OF STUDENTS LIFE STYLES

Summary

The aim of the study was the analysis of selected elements students life styles: nutrition behavior, physical activity, cigarettes smoking, alcohol drinking as a background of coronary diseases development. The respondents (412 persons) were university students: 339 women and 79 men. On an average they were 20 years old. 204 persons were inhabitants of towns, 208 – villages and small towns. The interviews were conducted in Warsaw and Olsztyn in 2002.

In general, for students non-healthy nutrition behavior were characteristic: un regular consumption of meals (about 50%), low frequency vegetables and fruits consumption (about 50%), sporadic fishes consumption (about 40%), preferring butter (35%) and poor physical activity (about 50%). Positive aspects of students nutrition were: preferring of poultry (44%), high frequency of fruit juice and mineral water drinking (about 40%) and sporadic chips and fast-food consumption (about 80%).

One can observe differences in regard to the place of living. Pro-healthy behavior were more disseminated among students living in towns. More of them consumed daily vegetables, fruit juices, preferred poultry, did not smoke cigarettes and were physically active in comparison with students living in villages and small towns.

General conclusions: there is a necessity to create programmers of health education at universities.

PIŚMIENNICTWO

1. CBOS. Polacy wobec zagrożeń środowiska naturalnego. Komunikat z badań. CBOS, Warszawa 1997.
2. CBOS. Nawyki żywieniowe i upodobania kulinarne Polaków. Komunikat z badań. CBOS, Warszawa 2000.
3. *Gacek M.*: Ocena sposobu żywienia studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie w latach 1999–2000. *Żyw. Człow. Metabol.* 2001, 28, 556–561.
4. GUS. Stan zdrowia ludności Polski w 1996. Informacje i opracowania statystyczne GUS, Warszawa 1997.
5. *Kawczyńska-Butrym Z.* (red.): Uczelnia promująca zdrowie. Założenia programu. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1995.
6. *Lalonde M.*: A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada, 1978.
7. *Ostrowska A.*: Styl życia a zdrowie. I F S. PAN, Warszawa 1999.
8. *Sadowski Z.*: Promocja zdrowia. Szansa i konieczność. *Prom. Zdrow. N. Społ. Med.* 1994, 3–4, 15–35.
9. *Szewczyński J., Jasińska-Zubelewicz E.*: Charakterystyka sposobu żywienia się młodzieży studiującej na Politechnice Warszawskiej. *Zdrow. Publ.* 1987, 7–8, 321–327.
10. *Świtoniak T.*: Sposób żywienia studentów w warunkach gospodarki rynkowej. *Bromat. Chem. Toksykol.* 1991, 1, 55–61.

Otrzymano: 2003.07.20