

ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE STUDENTÓW UNIwersYTETU EKONOMICZNEGO WE WROCŁAWIU

NUTRITION HABITS OF STUDENTS OF UNIVERSITY OF ECONOMICS IN WROCLAW

Anna Kowalska

Katedra Ekonomiki i Organizacji Gospodarki Żywnościowej
Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Słowa kluczowe: *zwyczaje żywieniowe, spożycie posiłków, spożycie wybranych produktów*
Key words: *nutritional habits, meals consumption, consumption of selected food products*

STRESZCZENIE

Celem pracy była ocena zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. W badaniu ankietowym zdecydowano się na celowy dobór próby. Do analizy danych ankietowych wykorzystano test Ch². Uzyskane wyniki potwierdzają, iż większość studentów nie odżywia się prawidłowo. Najczęstszą nieprawidłowością jest nie regularne spożywanie śniadań przed wyjściem z domu, jak również nieregularne lub wcale nie spożywanie drugich śniadań w pracy lub w przerwach między zajęciami. Również spożywanie obiadów przez dużą grupę badanych było nieregularne. Przyczyną takiego stanu jest prawdopodobnie brak prawidłowych nawyków żywieniowych wśród młodych ludzi. Pośpiech młodych ludzi oraz ograniczone środki finansowe są przyczyną spożywania, przez większość badanych studentów, tylko obiadów jednodaniowych, najczęściej przygotowanych we własnym zakresie. Podstawowe produkty takie jak mięso, ryby, drób, mleko i przetwory mleczne oraz owoce i warzywa większość badanych studentów spożywała przynajmniej raz w tygodniu lub częściej. Duża grupa badanych (zwłaszcza kobiety) deklaruje częste spożywanie słodyczy.

ABSTRACT

The aim of a paper was an assessment of Wrocław University of Economics students nutritional habits. Purposeful sample group selection was opted in this survey. The method Ch² was used to analyses questionnaire data. Obtained results confirm, that most of student don't nourish properly. Irregular breakfast before leaving home is the most frequent incorrectness, as well as irregular second breakfast or resignation from second breakfast at work or on classes breaks. Dinners consumption for large group of polled was irregular too. Lack of proper nutrition habits among young people is the cause of this state. Young people haste and limited finance causing that most of polled. Students consume only one course meal, mostly preparing by themselves. Basic foodstuffs i.e. meat, fishes, poultry, dairy products and fruits and vegetables or more often. Large group of students (especially women) declared eating sweets to often.

WSTĘP

Styl życia oraz zachowania zdrowotne należą do czynników, które w największym stopniu decydują o późniejszym stanie zdrowia człowieka. Są one kształtowane już w okresie dzieciństwa i młodości [4].

W świetle aktualnej wiedzy racjonalne żywienie jest jednym z podstawowych warunków prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego i jego zdrowia. Pod pojęciem racjonalnego (zdrowego, prawidłowego) żywienia rozumie się regularne spożywanie takich produktów lub posiłków, które dostarczają organizmowi

optymalnych ilości energii i zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach i z odpowiednią częstotliwością. Prawidłowe żywienie powinno zapewniać pokrycie wszystkich potrzeb żywieniowych organizmu, warunkować normalne jego funkcjonowanie oraz utrzymanie należytej masy ciała [6,7].

Okres studiowania wymaga ogromnego nakładu sił fizycznych i umysłowych, gdyż dzieli się czas między wykłady, egzaminy i życie towarzyskie. Studenci na ogół jedzą bardzo nieregularnie. Kuszą ich dania typu „fast food” przygotowane w tłuszczach głębokich i bardzo kaloryczne. Niedosypianie, jedzenie w pośpiechu

Adres do korespondencji: Anna Kowalska, Katedra Ekonomiki i Organizacji Gospodarki Żywnościowej,
Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, 53-345 Wrocław, ul. Komandorska 118/120, tel. 71 36 80 817
e-mail: anna.kowalska@ue.wroc.pl

gotowych dań, dieta bardzo monotonna szybko prowadzi do deficytu witamin i składników mineralnych. Tego typu sytuacja może doprowadzić do niedoborów żywieniowych i pogorszenia wydolności psychofizycznej oraz ogólnego stanu zdrowia.

Celem przeprowadzonych badań była próba ustalenia zwyczajów żywieniowych studentów studiów dziennych i zaocznych Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.

MATERIAŁ I METODY

Materiał do badań stanowiły zebrane metodą ankietową dane empiryczne. W badaniu zdecydowano się na celowy dobór próby [3]. Badania przeprowadzono w styczniu 2009 roku na próbie 150 studentów w wieku powyżej 20 roku życia. Badaniami objęto studentów studiów dziennych i zaocznych. W analizowanej grupie znalazło się około 66 % kobiet. Przebadani studenci pochodzili w 49 % z Wrocławia, w 38 % z innych miast, a 13% z terenów wiejskich. Kwestionariusz ankietowy składał się z 18 pytań zamkniętych dotyczących sposobu odżywiania się studentów oraz metryczki, która dotyczyła m.in. takich cech jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania na stałe oraz podczas nauki. Do oceny statystycznej niezależności cech przeprowadzono test Ch^2 .

WYNIKI I DYSKUSJA

Na podstawie uzyskanych wyników można wnioskować, iż większość badanych studentów nie odżywia się prawidłowo. Różnice widoczne są w zależności od płci respondentów jak również od formy studiów.

Według norm żywieniowych powinno spożywać się pięć posiłków w ciągu dnia. Z uzyskanych, w trakcie badań ankietowych studentów, danych wynika, że respondenci najczęściej (40%) deklarowało spożywanie trzech podstawowych posiłków w ciągu dnia tj. śniadanie, obiad, kolacja. Cztery posiłki spożywało 36,7 % respondentów. W badanej zbiorowości występowała także niewielka grupa studentów (prawie 13%), która spożywała w ciągu dnia tylko dwa posiłki. Podobne wyniki ze swoich badań otrzymali również inni autorzy [1, 2, 5].

Z przeprowadzonych badań (tabela 1), można zauważyć, iż kobiety częściej sięgały po jedzenie w ciągu dnia niż mężczyźni, gdyż ponad 40% przebadanych kobiet spożywało cztery posiłki, a prawie 37,5% trzy posiłki w ciągu dnia. Ponad połowa (56 %) ankietowanych deklarowała, że codziennie, przed wyjściem z domu, spożywa śniadanie, ale ponad 5 % nie je go wcale. Duża grupa, prawie 40% badanych, deklaruje nieregularne spożywanie śniadań, co także należy uznać za zjawisko niepokojące.

Tabela 1. Częstotliwość i miejsce spożywania posiłków
Frequency and meals consumption places

Posiłki		Rodzaj studiów						Studenci ogółem		
		dzienne			zaoczne			K* n=99	M* n=51	ogółem n=150
		K* n=64	M* n=37	ogółem n=101	K* n=35	M* n=14	ogółem n=49			
Liczba posiłków w ciągu dnia	2	10	3	13	4	2	6	14	5	19
	3	21	15	36	16	8	24	37	23	60
	4	26	11	37	14	4	18	40	15	55
	5	7	8	15	1	0	1	8	8	16
Liczba dań obiadowych	1	50	25	75	32	9	41	82	34	116
	2	14	12	26	3	5	8	17	17	34
Śniadanie	regularnie	40	19	59	19	6	25	59	25	84
	nie regularnie	23	16	39	14	5	19	37	31	68
	wcale	1	2	3	2	3	5	3	5	8
II śniadanie	regularnie	7	5	12	8	0	8	15	5	20
	nie regularnie	38	20	58	20	8	28	58	28	86
	wcale	19	12	31	7	6	13	26	18	44
obiad	regularnie	40	33	73	16	9	25	56	42	98
	nieregularnie	24	4	28	19	5	24	43	9	52
Miejsce spożywania obiadów	stołówka	3	4	7	2	1	3	5	5	10
	sporządzanie przez rodziców	17	15	32	16	6	22	33	21	54
	sporządzane we własnym zakresie	44	15	59	15	7	22	59	22	81
	fast food	0	1	1	1	0	1	1	1	2
	Bar mleczny	0	2	2	1	0	1	1	2	3

Objaśnienia: *K- kobieta, M – mężczyzna
Źródło : opracowanie własne

Uwzględniając podział badanej populacji według płci można zauważyć, że mężczyźni (49 %) rzadziej od kobiet (59,6 %) deklarowali spożywanie śniadań przed wyjściem z domu. Ponad 41 % mężczyzn deklarowało nieregularne spożywanie śniadań, a prawie 10 % z nich nie spożywało go wcale. Z uzyskanych danych wynika, iż studenci studiów stacjonarnych w większym stopniu deklarowali regularne spożywanie śniadań przed wyjściem z domu niż studenci zaocznicy. Również tylko niewielki udział (3%) z nich nie spożywał śniadań wcale, gdy wśród studentów zaocznych nie czyniło tego ponad 10% z nich.

Jednak znacznie gorzej wygląda spożywanie drugich śniadań, gdyż ponad 57% studentów spożywa je nieregularnie a prawie 30% nie spożywa go wcale. Regularnie drugie śniadanie spożywał tylko co siódmy respondent. Kobiety częściej deklarowały regularne spożywanie drugiego śniadania niż mężczyźni. Wśród badanych mężczyzn tylko niespełna 10% spożywało drugie śniadanie regularnie a 1/3 z nich nie spożywało go wcale. Częściej nie spożywanie drugich śniadań deklarują studenci studiów dziennych, natomiast nie spożywanie ich wcale wszyscy mężczyźni studujący zaocznie.

Ponad 65% studentów spożywa obiad regularnie, z czego zdecydowana większość mężczyzn niż kobiet ($p=0,0017$). Ponad połowa studentów, tj. 54% spożywała obiady przygotowane we własnym zakresie a dla 36% studentów posiłki przygotowywane były przez rodziców. Tylko 10% wszystkich badanych jadło obiady w stołówkach, barach mlecznych czy restauracjach typu „*fast food*”. Większość spożywanych obiadow to posiłki jednodaniowe. Tylko niespełna 1/4 badanych spożywała obiady, składające się z dwóch dań. Obiady składające się z dwóch dań spożywała 1/3 studentów i niespełna 1/5 studentek. Studenci studiów dziennych w większym procencie deklarowali spożywanie obiadow składających się z dwóch dań niż studenci studiów zaocznych.

W badaniach określono również częstotliwość spożywania przez studentów wybranych produktów i przetworów (tabela 2).

Ponad 37% studentów spożywała ryby przynajmniej raz w tygodniu, ponad 43% przynajmniej raz w miesiącu, 16% rzadziej niż raz w miesiącu a 3,3% nie spożywała ich wcale. Aż połowa mężczyzn i 1/3 kobiet deklarowała spożywanie ryb przynajmniej raz w tygodniu. Badania wykazały, że więcej mężczyzn niż kobiet deklarowało spożycie ryb i jego przetworów ($p = 0,025$). Wśród badanych kobiet aż 1/4 deklarowała spożywanie ryb tylko sporadycznie lub nie spożywanie ich wcale. Chętniej po ryby i przetwory rybne sięgali studenci studiów dziennych niż zaocznych.

Większość przebadanych studentów (87,3%) spożywało mięso i jego przetwory przynajmniej raz w

tygodniu, kilka procent przynajmniej raz w miesiącu lub rzadziej. Tylko niespełna 3% deklarowało nie spożywanie mięsa i przetworów mięsnych wcale i były to tylko kobiety. Wśród badanych mężczyzn spożywanie mięsa i przetworów mięsnych ($p = 0,032$) deklarowali wszyscy uczący się w trybie zaocznym oraz 97 % studiujących w trybie dziennym. Również bardzo duża grupa ankietowanych (prawie 81%) spożywała przynajmniej raz w tygodniu drób i przetwory drobiowe, około 15 % przynajmniej raz w miesiącu a 4 % rzadziej lub nie miała produktów drobiowych w ogóle w swoim jadłospisie. Nie spożywanie drobiu deklarowały, podobnie jak mięsa wołowego i wieprzowego, wyłącznie kobiety (i to tylko studujące w trybie dziennym). Często (prawie 90%) badanych mężczyźni studujący na studiach dziennych miało w swoim jadłospisie mięso drobiowe.

Według piramidy zdrowego żywienia po owoce i warzywa podobnie jak mleko i jego przetwory każdy konsument powinien sięgać kilka razy dziennie. Wśród badanych studentów spożywanie owoców i warzyw codziennie deklarował prawie co drugi badany, przynajmniej raz w tygodniu prawie 45 % a około 7 % przynajmniej raz w miesiącu. Wśród badanych studentów nie było osób spożywających owoce i warzywa sporadycznie lub niespożywających ich wcale. Codziennie owoce i warzywa spożywało ponad 51% studentek i 41% studentów, przy czym należy podkreślić, iż częściej byli to studenci studiów zaocznych ($p = 0,0318$).

Szczególne znaczenie mleka i jego przetworów dla zdrowia człowieka, a przede wszystkim dzieci i młodzieży, podkreślane nie tylko w literaturze fachowej, nie do końca znajduje niestety odzwierciedlenie w badanej grupie. Mimo, że spożycie mleka i jego przetworów deklaruje 98% badanych studentów, codziennie czyni to niespełna połowa z nich a przynajmniej raz w tygodniu 42% badanych. Codziennie po te produkty sięga prawie połowa kobiet i 1/3 mężczyzn. Pozostała część ankietowanych spożywała mleko i przetwory mleczne raz w miesiącu lub rzadziej. Częściej po przetwory mleczne sięgali studenci studiów zaocznych, gdyż każdy z nich spożywał produkty mleczne, z czego codziennie ponad połowa respondentów. Prawie 5% studentek studiów dziennych nie ma produktów mlecznych w swoim jadłospisie.

Studenci podobnie jak dzieci i młodzież szkolna bardzo często, zamiast wartościowych wyrobów mleczarskich oraz bogatych w witaminy owoców i warzyw sięgali po produkty niepożądane w diecie każdego organizmu. Takimi produktami są słodczyce, które dostarczają organizmowi tzw. puste kalorie, oraz produkty typu „*fast food*” zawierające duże ilości tłuszczów zwierzęcych. Z przeprowadzonych badań wynika, że studenci spożywali zbyt duże ilości słodczych.

Wśród badanych studentów co piąty codziennie spożywał słodczyce, a prawie 57% przynajmniej raz

Tabela 2. Częstotliwości spożycia wybranych produktów
Consumption frequency of selected product groups

Grupy produktów	Częstotliwość spożycia	Rodzaj studiów						Studenci ogółem		
		dzienne			zaoczne			K* n=99	M* n=51	ogółem n=150
		K* n= 64	M* n=37	ogółem n=101	K* n=35	M* n=14	ogółem n=49			
Ryby i przetwory	przynajmniej raz na tydzień	21	20	41	9	6	15	30	26	56
	przynajmniej raz w miesiącu	28	15	43	16	6	22	44	21	65
	rzadziej	13	2	15	8	1	9	21	3	24
	wcale	2	0	2	2	1	3	4	1	5
Mięso i przetwory	przynajmniej raz na tydzień	53	36	89	28	14	42	81	50	131
	przynajmniej raz w miesiącu	7	1	8	5	0	5	12	1	13
	rzadziej	1	0	1	1	0	1	2	0	2
	wcale	3	0	3	1	0	1	4	0	4
Drób i przetwory	przynajmniej raz na tydzień	50	33	83	27	11	38	77	44	121
	przynajmniej raz w miesiącu	10	4	14	7	2	9	17	6	23
	rzadziej	2	0	2	1	1	2	3	1	4
	wcale	2	0	2	0	0	0	2	0	2
Mleko i przetwory	codziennie	28	11	39	19	7	26	47	18	65
	przynajmniej raz na tydzień	26	20	46	11	6	17	37	26	63
	przynajmniej raz w miesiącu	5	5	10	4	1	5	9	6	15
	rzadziej	2	1	3	1	0	1	3	1	4
	wcale	3	0	3	0	0	0	3	0	3
Owoce i warzywa	codziennie	29	12	41	22	9	31	51	21	72
	przynajmniej raz na tydzień	30	22	52	10	5	15	40	27	67
	przynajmniej raz w miesiącu	5	3	8	3	0	3	8	3	11
	wcale	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Słodycze	codziennie	14	9	23	12	0	12	26	9	35
	przynajmniej raz na tydzień	40	22	62	20	3	23	60	25	85
	przynajmniej raz w miesiącu	4	5	9	1	9	10	5	14	19
	rzadziej	4	1	5	2	2	4	6	3	9
	wcale	2	0	2	0	0	0	2	0	2
Produkty typu „Fast food”	codziennie	0	0	0	4	3	7	4	3	7
	przynajmniej raz na tydzień	6	6	12	14	7	21	20	13	33
	przynajmniej raz w miesiącu	26	20	46	14	3	17	40	23	63
	rzadziej	29	9	38	3	1	4	32	10	42
Chipsy, chrupki i orzeszki	wcale	3	2	5	0	0	0	3	2	5
	codziennie	0	2	1	0	0	0	0	2	2
	przynajmniej raz na tydzień	15	12	27	9	4	13	24	16	40
	przynajmniej raz w miesiącu	22	12	34	14	5	19	36	17	53
	rzadziej	22	11	33	10	3	13	32	14	46
Napoje niegazowane	wcale	5	0	5	2	2	4	7	2	9
	codziennie	34	22	34	21	10	31	55	32	87
	przynajmniej raz na tydzień	17	9	39	6	1	7	23	10	33
	przynajmniej raz w miesiącu	10	6	16	5	2	7	15	8	23
Napoje -gazowane	rzadziej	2	0	2	2	0	2	4	0	4
	wcale	1	0	1	1	1	2	2	1	3
	codziennie	6	6	12	5	6	11	11	12	23
	przynajmniej raz na tydzień	18	17	35	11	3	14	29	20	49
	przynajmniej raz w miesiącu	15	11	26	6	3	9	21	14	45
Alkohole nisko procentowe (piwo)	rzadziej	21	1	22	10	1	11	31	2	33
	wcale	4	2	6	3	1	4	7	3	10
	przynajmniej raz dziennie	1	2	3	0	3	3	1	5	6
	kilka razy w tygodniu	17	25	42	6	9	15	23	34	57
	przynajmniej raz w miesiącu	25	8	33	16	0	16	41	8	49
Kawa (porcja)	rzadziej	17	2	19	9	0	9	26	2	28
	wcale	4	0	4	4	2	6	8	2	10
	kilka razy dziennie	12	5	17	12	6	18	24	11	35
	raz dziennie	24	6	30	8	3	11	32	9	41
Kawa (porcja)	sporadycznie	22	24	46	8	3	11	30	27	57
	nigdy	6	2	8	7	2	9	13	4	17

* K – kobieta, M - mężczyzna

Źródło: opracowanie własne

w tygodniu. Wśród kobiet i mężczyzn były widoczne różnice w częstotliwościach spożywania słodczy. Studentki znacznie częściej deklarowały spożycie słodczy ($p = 0,0027$).

Największą grupą studentów sięgających po słodycze codziennie były studentki studiów zaocznych gdyż aż 1/3 z nich. Nie było natomiast żadnego mężczyzny studiującego w trybie zaocznym, który spożywałby słodycze codziennie. Studenci studiów dziennych w większym % deklarowali spożycie słodczy przynajmniej raz w tygodniu niż studenci studiów zaocznych.

Produkty typu „*fast food*” również cieszyły się dużym powodzeniem wśród studentów, choć częstotliwość ich spożywania nie była tak wysoka jak słodczy. Codziennie po te produkty sięgało prawie 5% ogółu badanych studentów. Ale przynajmniej raz w tygodniu produkty te spożywał co piąty respondent. Większa grupa badanych spożywa produkty „*fast food*” kilka razy w miesiącu (około 42 %) lub rzadziej (ponad 28 %). Na podstawie testu Ch^2 można stwierdzić, że płeć ankietowanych osób ($p = 0,5793$) nie wpływała istotnie na spożycie produktów typu „*fast food*”, jednak w istotny sposób wpływał rodzaj studiów. Studenci zaoczeni znacznie częściej spożywali tego typu produkty ($p = 1,38E-08$), natomiast żaden student studiów dziennych nie miał w zwyczaju spożywanie tego typu produktów każdego dnia.

Codziennie konsumowanie chipsów, chrupkek i orzeszków zadeklarowały tylko dwie osoby i byli to mężczyźni studiujący na studiach dziennych. Przynajmniej raz w tygodniu czyniła to już 1/4 badanych a przynajmniej raz w miesiącu ponad 35% respondentów. Nie spożywanie tego typu przekąsek deklarowało tylko 6% badanych studentów.

Ponad połowa spośród ankietowanych codziennie miała w swojej diecie napoje niegazowane (tj. woda czy soki), co piąty przynajmniej raz w tygodniu, a ponad 15% przynajmniej raz w miesiącu. Tylko 2% badanych nie spożywało napojów niegazowanych w ogóle. Częściej po napoje niegazowane sięgali mężczyźni, codziennie czyniło tak prawie 63% przebadanych mężczyzn i 55% kobiet. Chętniej po tego typu napoje sięgają studenci zaoczeni. Podobnie, chociaż nie z taką częstotliwością, wyglądało spożycie napoi gazowanych. Codziennie po tego typu napoje sięgało ponad 15% badanych studentów, przynajmniej raz w tygodniu prawie 33%, a przynajmniej raz w miesiącu 20%. Prawie 7% respondentów deklarowało, że nie spożywa tego typu napoi w ogóle. Zdecydowaną większość wśród osób pijących napoje gazowane stanowili mężczyźni ($p = 0,00094$). Nie spożywanie napoi gazowanych deklarowało ponad 7% badanych kobiet i prawie 6% mężczyzn.

Wypijanie przynajmniej jednej porcji kawy dziennie zadeklarowała ponad połowa badanych studentów, z czego kilka razy dziennie czyniło to ponad 23% z

nich. Większość badanych (38%) deklarowało spożycie kawy sporadycznie a ponad 11% nie pija kawy wcale. Największą grupą ankietowanych pijących kawę kilka razy dziennie byli mężczyźni ze studiów zaocznych, gdyż robiło to prawie 43% z nich. Również dużo kawy w ciągu dnia wypijały studentki studiów zaocznych, gdyż wg uzyskanych danych kawę kilka razy dziennie spożywało prawie 35% z nich. Również wśród tych kobiet wystąpiła największa grupa niepijąca kawy w ogóle. Większość studentów (38%) zadeklarowało spożywanie alkoholi niskoprocentowych kilka razy w tygodniu. Natomiast codziennie piwo piło 4% badanych, z czego prawie 10% przebadanych mężczyzn i tylko 1% przebadanych kobiet. Zdecydowaną większość wśród osób pijących piwo stanowili mężczyźni ze studiów zaocznych. Tylko kilka osób odpowiedziało, że nie pije tego rodzaju napojów.

WNIOSKI

1. Zwyczaje żywieniowe studentów dziennych i zaocznych w większości przypadków były zbliżone. Istotne różnice w upodobaniach żywieniowych często zależały od płci badanych.
2. Większość badanych deklarowała regularne spożywanie śniadań i obiadów. Natomiast bardzo duży odsetek studentów nie spożywał drugiego śniadania lub spożywał go nieregularnie. Śniadanie i drugie śniadanie bardziej regularnie spożywały kobiety, natomiast obiady mężczyźni.
3. Ponad 75%, badanych deklarowała spożywanie obiadów jednodaniowych przygotowanych zazwyczaj we własnym zakresie. Tylko nieznaczny procent (9%) stanowili studenci korzystający ze stołówek, barów czy innych punktów gastronomicznych.
4. Większość studentów deklarowała spożycie przynajmniej raz w tygodniu mięsa, drobiu, słodczy oraz przynajmniej raz w miesiącu ryb. Prawie co druga osoba deklarowała codzienne spożycie owoców i warzyw, mleka i jego przetworów oraz wypijała napoje niegazowane i kawę. Większość studentów sporadycznie spożywała natomiast produkty typu „*fast food*” chipsy, chrupki i orzeszki oraz wypijała napoje gazowane. Po tego typu produkty częściej sięgali mężczyźni niż kobiety.

PIŚMIENNICTWO

1. Czeczulewski J., Huk E., Jusiak R., Raczyński G.: Sposób żywienia, stan odżywiania i wydolność fizyczna dzieci na przykładzie jednej ze szkół w Białej Podlaskiej. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 1995, 2, 174 – 183.

2. *Frączek B.*: Charakterystyka sposobu odżywiania młodzieży klas maturalnych liceum ogólnokształcącego. *Żywnie Człowieka i Metabolizm* 2003, 1,2; 86 - 92.
3. *Marak J.*: Metody gromadzenia danych. [w:] *Badania marketingowe. Podstawowe metody i obszary zastosowań.* Pod red. *Mazurek-Lopacińska K.*, Wyd. AE Wrocław 2002, 118.
4. *Suliga E.*: Spożycie produktów typu „fast food” oraz słodczy i słodzonych napojów gazowanych wśród uczniów szkół średnich. *Żywnie Człowieka i Metabolizm* 2002, 3, 156-163.
5. *Szczepaniak B., Flaczyk E., Górecka D.*: Częstotliwość spożywania wybranych produktów w zależności od sytuacji materialnej młodzieży. *Żywnie Człowieka i Metabolizm* 2002, Supl., 137-141.
6. *Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek E.*: *Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.* Wydawnictwo ODDK Gdańsk 2004, 27.
7. *Ziemiański Ś.*: *Normy żywienia dla ludności w Polsce.* Nowa Medycyna 1998, 4, 1.

Otrzymano: 09.06.2009

Zaakceptowano do druku: 12.04.2010