

Kowalczyk Anna, Kozłowska Ewelina, Kalinowski Paweł, Podstawka Danuta, Makara Studzińska Marta. Żywnienie młodzieży akademickiej – wybrane uwarunkowania = Nutrition of university students – selected determinants. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(9):515-526. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.31460](https://doi.org/10.5281/zenodo.31460)
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.31460>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%289%29%3A515-526>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/634608>
Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 26.08.2015. Revised 05.09.2015. Accepted: 22.09.2015.

Żywnienie młodzieży akademickiej – wybrane uwarunkowania

Nutrition of university students – selected determinants

Anna Kowalczyk¹, Ewelina Kozłowska², Paweł Kalinowski², Danuta Podstawka³,
Marta Makara Studzińska³

1.Studenckie Koło Naukowe Badań Nad Jakością Życia działające przy Zakładzie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

2.Samodzielna Pracownia Epidemiologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

3.Zakład Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Autor do korespondencji / Author for correspondence

lic. Anna Kowalczyk

e-mail: annakowalczyklublin@gmail.com

Streszczenie

Wstęp. Każdy z okresów życia człowieka warunkuje jego późniejszy stan zdrowia. Podjęcie studiów rozpoczyna nowy etap w życiu młodego człowieka. Kształtowane w rodzinie zachowania i postawy względem zdrowia, w środowisku akademickim mogą ulegać zmianom lub też utrzymywać się. Celem pracy jest określenie wybranych determinant warunkujących prawidłowe żywienie młodzieży akademickiej.

Materiał i metoda. W roku akademickim 2013/2014 przeprowadzono sondaż diagnostyczny za pomocą techniki ankietowania. Narzędzie stanowił autorski kwestionariusz ankiety. Badanie przeprowadzono wśród 100 osobowej grupy studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

Wyniki. Za główną determinantę prawidłowego odżywiania się studenci uznali ilość wolnego czasu między zajęciami (41%). W dalszej kolejności wskazywano na takie czynniki jak: odległość miejsca zamieszkania od uczelni (18%), dostępność do uczelnianej stołówki (10%), bliskie sąsiedztwo uczelni z lokalami gastronomicznymi (9%) czy też status materialny studenta (9%). Mało znaczącymi czynnikami okazały się: umiejętność gospodarowania środkami pieniężnymi (5%) oraz zaopatrzenie sklepików w sąsiedztwie uczelni (4%). Niepokojący jest fakt, iż 48% studentów regularnie bądź sporadycznie rezygnuje z posiłku by w ten sposób zaoszczędzić pieniądze na inne cele.

Wnioski. Należy stworzyć studentom właściwe warunki do spożywania posiłków o odpowiedniej jakości i w odpowiednich odstępach czasu. Właściwe rozplanowanie zajęć w ciągu dnia, zaopatrzenie w produkty spożywcze przed rozpoczęciem zajęć oraz dostępność do placówek gastronomicznych może znacząco poprawić sposób żywienia młodzieży akademickiej.

Słowa kluczowe: żywienie, młodzież akademicka, uwarunkowania.

Abstract

Introduction. Each of human life periods is a condition for its later health. Undertaking studies is a beginning of new life stage of a young man. Developed behaviors in the family and attitudes with regard to health, in the university environment may undergo changes or become established. An aim of this work is to determine selected determinants conditioning proper nutrition of university students.

Material and method. Diagnostic survey was conducted in the academic year 2013/2014 using survey technique. An author's questionnaire form constituted the tool. Study was carried out on a sample of one hundred students of the Medical University in Lublin.

Results. Students regarded the amount of free time between classes as the main determinant of proper nutrition (41%). Later they indicated such factors as: distance to the place of residence from the university (18%), availability to the university canteen (10%), immediate neighborhood of the university with dining (9%), or student's material status (9%). Less significant factors turned out to be: ability of cash management (5%) and supply of shops in the university vicinity (4%). Concern is that 48% of students regularly or occasionally abandon the meal in order to save money for other purposes.

Conclusions. It is necessary to create appropriate nutrition conditions for students with adequate quality and in appropriate time intervals. Proper layout of classes during the day, supply with food products before beginning the classes and availability to catering facilities may significantly improve dietary of university students.

Keywords: nutrition, university students, determinants.

WSTĘP

Celem wychowania zdrowotnego człowieka jest ukształtowanie właściwych nawyków i postaw sprzyjających zdrowiu. Proces ten rozpoczyna się w dzieciństwie od tzw. heteroedukacji. Działania opiekuńczo – wychowawczo – pielęgnacyjne skierowane na dziecko mają za zadanie wyjaśnić i dostarczyć mu szereg informacji o funkcjonowaniu organizmu oraz czynnikach warunkujących jego prawidłowy rozwój. Dziecko zaczyna dostrzegać potrzebę mycia rąk przed każdym posiłkiem, korzystania z czystych naczyń i sztućców, płukania owoców i warzyw itp. W okresie pokwitania adolescenci pogłębiają zainteresowanie własnym ciałem i wyglądem. Kształtują się własne poglądy na temat wyuczonych dotychczas reguł właściwego postępowania. Jest to tak zwany etap autoedukacji. Ukształtowanie i ugruntowanie się stylu życia sprzyjającego zdrowiu zachodzi w ostatnim etapie wychowania zdrowotnego – w tzw. heteroedukacji odwróconej. Człowiek ma już wypracowane schematy postępowania i stosuje się do nich instynktownie. Dąży do wzmocnienia własnego potencjału zdrowotnego, jak również osób z najbliższego otoczenia, stając się tym samym aktywnym propagatorem zdrowia [1-3].

Podjęcie studiów rozpoczyna nowy etap w życiu młodego człowieka. Kształtowane w rodzinie zachowania i postawy względem zdrowia, w środowisku akademickim mogą ulegać zmianom lub też utrwalać się. Z jednej strony brak kontroli otoczenia sprzyjać może bionegatywnym zachowaniom, z drugiej jednak etapowi temu towarzyszy szybki rozwój intelektualny, zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności. W kontekście zdrowia dotyczy to głównie osób podejmujących studia na uczelniach medycznych bądź kierunkach związanych ze zdrowiem. Docelowo w przyszłości to oni mają dbać o zdrowie społeczeństwa, dlatego też swoją postawą powinni dawać właściwy przykład. Niestety często sami napotykać na wiele trudności w prowadzeniu zdrowego stylu życia [4,5].

Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest właściwe odżywianie się rozumiane jako spożywanie odpowiedniej ilości zróżnicowanych pokarmów o zbilansowanej zawartości poszczególnych składników odżywczych, przyjmowanych w regularnych odstępach czasu. Odpowiednie żywienie we wczesnej dorosłości może sprzyjać dobremu zdrowiu i samopoczuciu w późniejszych okresach życia [6,7].

CEL PRACY

Celem badań było określenie wybranych determinant warunkujących prawidłowe żywienie młodzieży akademickiej.

MATERIAŁ I METODA

W roku akademickim 2013/2014 przeprowadzono sondaż diagnostyczny za pomocą techniki ankietowania. Badaniem objęto stu studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Narzędzie stanowił autorski kwestionariusz ankiety składający się z dwóch części. Pierwsza, odnosiła się do: samooceny prawidłowości odżywiania się studentów, czynników warunkujących sposób żywienia, wybranych bionegatywnych zachowań związanych z żywieniem, preferowanego rozkładu dobowego posiłków oraz wybranych zaburzeń odżywiania. Druga zaś zawierała pytania odnośnie cech socjodemograficznych badanych tj. płeć oraz miejsce zamieszkania podczas studiów.

Przed rozpoczęciem ankietyzacji postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy w opinii studentów ich sposób żywienia jest właściwy z przyjętymi zaleceniami zdrowego odżywiania?
2. Jakie czynniki determinują prawidłowe odżywianie się studentów?
3. Czy determinanty prawidłowego żywienia młodzieży akademickiej różnicują się w zależności od płci i miejsca zamieszkania podczas studiów?
4. Ile pieniędzy studenci przeznaczają na żywność?
5. Czy czynnik ekonomiczny skłania do rezygnacji z posiłków, by w ten sposób zaoszczędzić pieniądze na inne cele?
6. Czy studenci skłonni są zrezygnować z tradycyjnego rozkładu dobowego posiłków na rzecz jedzenia małych porcji w nieregularnych odstępach czasu?

WYNIKI

W badaniu udział wzięło stu studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, z czego 75% stanowiły kobiety. Spośród ogółu badanych 14% mieszkało w akademiku, 56% na stacji, 21% z rodziną na terenie Lublina, a zaledwie 9% dojeżdżało na zajęcia z domu rodzinnego znajdującego się poza Lublinem. Połowa studentów uczestniczących w badaniu na jedzenie dziennie wydaje ok. 10 – 20 zł, rzadziej padały odpowiedzi, iż kwota ta mieści się w granicach do 10 zł (23%), 20 – 30 zł (13%), 30 – 40 zł (7%), 40 – 50 zł (2%) oraz powyżej 50 zł (5%). Dla potrzeb statystycznych w dalszej części badania studentów podzielono na 4 grupy: wydających do 10 zł na jedzenie, 10 – 20 zł, 20 – 30 zł oraz ponad 30 zł.

Badanie rozpoczęto od dokonania samooceny odżywiania się studentów pod kątem zaleceń zdrowotnych w tym zakresie. Najczęściej studenci oceniali swój sposób żywienia jako zgodny z przyjętymi normami (36%), nieco rzadziej padała odpowiedź wskazująca na trudności w ocenie własnego sposobu odżywiania się (35%). Najrzadziej wskazywano, iż sposób żywienia należy do niewłaściwych (29%). Częściej pozytywnych odpowiedzi udzielały kobiety niż mężczyźni (38,7% vs. 28%). Najlepiej swój sposób odżywiania oceniali studenci mieszkający wraz z rodziną na terenie Lublina (47,6%) oraz studenci mieszkający z rodziną poza Lublinem (44,4%). Słabiej w tym względzie wypadły osoby mieszkające w akademiku (35,7%) oraz zamieszkujące na stacji (30,4%). Paradoksalnie, pozytywnych odpowiedzi częściej udzielały osoby przeznaczające mniej pieniędzy na jedzenie. Kolejno byli to studenci, którzy dziennie na jedzenie wydają: do 10 zł (34,8%), 10 – 20 zł (44,0%), powyżej 30 zł (28,6%) oraz 20 – 30 zł (15,4%). Szczegółowy rozkład danych przedstawiono w tabeli I.

Tabela I. Samoocena prawidłowości odżywiania się z podziałem na płeć, miejsce zamieszkania oraz dzienną kwotę pieniężną przeznaczaną na jedzenie.

Samoocena prawidłowości odżywiania się	n	Płeć		Miejsce zamieszkania				Dzienna kwota przeznaczona na jedzenie				OGÓLEM
		Kobiety	Mężczyźni	Akademik	Stacja	Dom rodzinny w Lublinie	Dom rodzinny poza Lublinem	Do 10 zł	10 – 20 zł	20 – 30 zł	Powyżej 30 zł	
Tak	n	29	7	5	17	10	4	8	22	2	4	36
	%	38,7	28,0	35,7	30,4	47,6	44,4	34,8	44,0	15,4	28,6	
Nie	n	18	11	6	15	6	2	8	15	2	4	29
	%	24,0	44,0	42,9	26,8	28,6	22,2	34,8	30,0	15,4	28,6	
Trudno powiedzieć	n	28	7	3	24	5	3	7	13	9	6	35
	%	37,3	28,0	21,4	42,9	23,9	33,3	30,4	26,0	69,2	42,9	

W dalszej kolejności poproszono ankietowanych o określenie czynników, które w znaczącym stopniu wpływają na ich sposób żywienia. Za główną determinantę prawidłowego odżywiania się studenci uznali ilość wolnego czasu między zajęciami (41%). W dalszej kolejności wskazywano na takie czynniki jak: odległość miejsca zamieszkania od uczelni (18%), dostępność do uczelnianej stołówki (10%), bliskie sąsiedztwo uczelni z lokalami gastronomicznymi (9%) czy też status materialny studenta (9%). Mało znaczącymi czynnikami okazały się: umiejętność gospodarowania środkami pieniężnymi (5%) oraz zaopatrzenie sklepików w sąsiedztwie uczelni (4%). Znaczna różnica wyboru poszczególnych odpowiedzi z podziałem na płeć ankietowanych wystąpiła w obrębie umiejętności gospodarowania środkami pieniężnymi oraz bliskiego sąsiedztwa uczelni z lokalami gastronomicznymi, na które częściej wskazywali mężczyźni niż kobiety (odpowiednio 12% vs. 2,7% oraz 16% vs. 6,7%). Wśród kobiet natomiast częściej dominował czynnik odnoszący się do ilości wolnego czasu między zajęciami (44% vs. 32%).

Analizując wybór poszczególnych odpowiedzi z podziałem na miejsce zamieszkania badanych okazuje się, że jedynie dla studentów mieszkających z rodziną w Lublinie taki czynnik jak ilość wolnego czasu między zajęciami nie okazał się najistotniejszy. Dla tych studentów bowiem dominującym czynnikiem jest odległość miejsca zamieszkania od uczelni. Mieszkańcy akademików częściej od swych kolegów dostrzegają potrzebę bliskości uczelni z lokalami gastronomicznymi. Osoby dojeżdżające na zajęcia spoza Lublina w równym stopniu wskazują na czynniki tj.: bliskie sąsiedztwo uczelni z lokalami gastronomicznymi, dostępność do uczelnianej stołówki, umiejętność gospodarowania środkami pieniężnymi.

Studenci oceniający swój sposób żywienia jako właściwy częściej od osób odżywiających się niewłaściwie wskazywali na ilość wolnego czasu między zajęciami jako czynnik o tym decydujący (50% vs. 34,5%). Odwrotna sytuacja występowała w obrębie odległości miejsca zamieszkania od uczelni (11,1% vs. 24,1%).

Wraz ze wzrostem dziennej kwoty pieniężnej zagospodarowanej na pożywienie maleje znaczenie ilości wolnego czasu między zajęciami, wzrasta natomiast znaczenie malej odległości między uczelnią a lokalami gastronomicznymi. Odległość miejsca zamieszkania od uczelni to istotny czynnik warunkujący prawidłowe odżywianie się studentów przeznaczających mniejsze kwoty na jedzenie. Nie są oni bowiem zainteresowani produktami oferowanymi przez sklepiki na terenie lub w okolicy uczelni, rzadziej też wskazują na potrzebę powstania uczelnianej stołówki, której w chwili badania nie było w ofercie Uniwersytetu Medycznego w Lublinie (tab. II).

Tabela II. Determinanty prawidłowego odżywiania się studentów z podziałem na płeć, miejsce zamieszkania, sposób żywienia oraz dzienną kwotę pieniężną przeznaczoną na jedzenie.

Determinanty prawidłowego odżywiania się studentów w opinii ankietowanych		Płeć		Miejsce zamieszkania				Samoocena prawidłowości odżywiania się			Dzienna kwota przeznaczona na jedzenie				OGÓLEM
		Kobiety	Mężczyźni	Akademik	Stacja	Dom rodzinny w Lublinie	Dom rodzinny poza Lublinem	Tak	Nie	Trudno powiedzieć	Do 10 zł	10 – 20 zł	20 – 30 zł	Powyżej 30 zł	
Ilość wolnego czasu między zajęciami	n	33	8	6	25	5	5	18	10	13	11	21	5	4	41
	%	44,0	32,0	42,9	44,6	23,8	55,6	50,0	34,5	37,1	47,8	42,0	38,5	28,6	
Zaopatrzenie sklepików w sąsiedztwie uczelni	n	3	1	1	2	1	0	0	1	3	0	0	2	2	4
	%	4,0	4,0	7,1	3,6	4,8	0,0	0,0	3,5	8,6	0,0	0,0	15,4	14,3	
Bliskie sąsiedztwo uczelni z lokalami gastronomicznymi	n	5	4	3	3	2	1	4	2	3	1	3	1	4	9
	%	6,7	16,0	21,4	5,4	9,5	11,1	11,1	6,9	8,6	4,4	6,0	7,7	28,6	
Odległość miejsca zamieszkania od uczelni	n	14	4	1	11	6	0	4	7	7	6	9	1	2	18
	%	18,7	16,0	7,1	19,6	28,6	0,0	11,1	24,1	20,0	26,1	18,0	7,7	14,3	
Dostępność do uczelnianej stołówki	n	8	2	1	6	2	1	4	3	3	2	4	2	2	10
	%	10,7	8,0	7,1	10,7	9,5	11,1	11,1	10,3	8,6	8,7	8,0	15,4	14,3	
Status materialny studenta	n	7	2	0	6	3	0	2	3	4	1	7	1	0	9
	%	9,3	8,0	0,0	10,7	14,3	0,0	5,6	10,3	11,4	4,4	14,0	7,7	0,0	
Umiejętne gospodarowanie środkami pieniężnymi	n	2	3	2	1	1	1	2	2	1	0	4	1	0	5
	%	2,7	12,0	14,3	1,8	4,8	11,1	5,6	6,9	2,9	0,0	8,0	7,7	0,0	
Inne	n	3	1	0	2	1	1	2	1	1	2	2	0	0	4
	%	4,0	4,0	0,0	3,6	4,8	11,1	5,6	3,5	2,9	8,7	4,0	0,0	0,0	

Podczas ankietyzacji starano się zbadać powszechność zjawiska przedkładania innych potrzeb ponad potrzeby żywieniowe. W tym celu zapytano studentów czy zdarza im się rezygnować z posiłku by zaoszczędzić pieniądze na inne cele. Niepokojący jest fakt, iż spośród ogółu badanych - 48% odpowiedziało twierdząco. Często zdarza się to 5,3% kobiet, żadnemu mężczyźnie, sporadycznie 34,7% kobiet i 32% mężczyzn oraz tylko przed przelewem np. stypendium, od rodziców 8% kobiet i 16% mężczyzn. Problem ten w głównej mierze dotyczy osób mieszkających z rodziną poza Lublinem, następnie zamieszkujących stacje; znacznie rzadziej studentów mieszkających z rodziną w Lublinie oraz w akademiku.

Co ciekawe najczęściej twierdząco odpowiadały osoby przeznaczające najwyższe kwoty na żywnie (powyżej 30 zł dziennie). W dalszej kolejności były to osoby gospodarujące na żywność do 10 zł dziennie oraz 20 – 30 zł dziennie. W najmniejszym stopniu problem ten dotyczy osób z dziennym budżetem żywieniowym na poziomie 10 – 20 zł (tab. III).

Tabela III. Rezygnowanie z posiłku by zaoszczędzić pieniądze na inne cele z podziałem na płeć, miejsce zamieszkania oraz dzienną kwotę pieniężną przeznaczoną na jedzenie.

Rezygnowanie z posiłku by zaoszczędzić pieniądze na inne cele		Płeć		Miejsce zamieszkania				Dzienna kwota przeznaczona na jedzenie				OGÓLEM
		Kobiety	Mężczyźni	Akademik	Stacja	Dom rodzinny w Lublinie	Dom rodzinny poza Lublinem	Do 10 zł	10 – 20 zł	20 – 30 zł	Powyżej 30 zł	
Tak, często	n	4	0	0	1	2	1	2	1	0	1	4
	%	5,3	0,0	0,0	1,8	9,5	11,1	8,7	2,0	0,0	7,1	
Tak, sporadycznie	n	26	8	2	22	6	4	10	11	6	7	34
	%	34,7	32,0	14,3	39,3	28,6	44,4	43,5	22,0	46,2	50,0	
Tak, ale tylko przed przelewem np. stypendium	n	6	4	2	7	0	1	1	7	1	1	10
	%	8,0	16,0	14,3	12,5	0,0	11,1	4,4	14,0	7,7	7,1	
Nie	n	39	13	10	26	13	3	10	31	6	5	52
	%	52,0	52,0	71,4	46,3	61,9	33,3	43,5	62,0	46,2	35,7	

Podczas prowadzenia badań zapytano również studentów o to czy preferują odejście od tradycyjnego rozkładu dobowego posiłków (śniadanie, obiad, kolacja) na rzecz jedzenia małych porcji w nieregularnych odstępach czasu. Twierdząco odpowiedziało 20% ankietowanych, 39% udzieliło odpowiedzi przeczącej, pozostali nie potrafili określić swojego zdania. Niemal identyczny pogląd na tę sprawę mają kobiety jak i mężczyźni. Skłonni do rezygnacji z tradycyjnego rozkładu dobowego posiłków są w głównej mierze mieszkańcy akademików (28,6%), następnie osoby mieszkające z rodziną w Lublinie (23,8%), nieco rzadziej studenci mieszkający z rodziną poza Lublinem (22,2%), a najrzadziej osoby mieszkające na stacji (16,1%). Częściej taką formę żywienia popierają osoby oceniające swój sposób żywienia jako niewłaściwy niż osoby prawidłowo odżywiające się (24,1% vs. 16,7%). Szczegółowe dane przedstawiono w tabeli IV.

Tabela IV. Preferowanie odejścia od tradycyjnego rozkładu dobowego posiłków (śniadanie, obiad, kolacja) na rzecz jedzenia małych porcji w nieregularnych odstępach czasu z podziałem na płeć, miejsce zamieszkania oraz sposób żywienia.

Preferowanie odejścia od tradycyjnego rozkładu dobowego posiłków (śniadanie, obiad, kolacja) na rzecz jedzenia małych porcji w nieregularnych odstępach czasu		Płeć		Miejsce zamieszkania				Samoocena prawidłowości odżywiania się			OGÓLEM
		Kobiety	Mężczyźni	Akademik	Stacja	Dom rodzinny w Lublinie	Dom rodzinny poza Lublinem	Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
Tak	n	15	5	4	9	5	2	6	7	7	20
	%	20,0	20,0	28,6	16,1	23,8	22,2	16,7	24,1	20,0	
Nie	n	29	10	6	20	10	3	20	10	9	39
	%	38,7	40,0	42,9	35,7	47,6	33,3	55,6	34,5	25,7	
Trudno powiedzieć	n	31	10	4	27	6	4	10	12	19	41
	%	41,3	40,0	28,6	48,2	28,6	44,4	27,8	41,4	54,3	

Na zakończenie podjęto próbę oceny częstości występowania zaburzeń odżywiania wśród młodzieży akademickiej objawiających się budzeniem w nocy i niemożnością ponownego uśnięcia bez spożycia obfitej porcji jedzenia. Do częstego występowania takowych symptomów przyznało się 6% ankietowanych. Sporadycznie występują one u 15% studentów. Częściej dotyczą one mężczyzn niż kobiet. Większe ryzyko wystąpienia takowych dolegliwości wykazano wśród studentów mieszkających z rodziną w Lublinie oraz mieszkających z rodziną poza Lublinem. Podobne symptomy obserwują u siebie częściej osoby nieodpowiednio odżywiające się niż te, które oceniają swój sposób żywienia jako właściwy (tab. V).

Tabela V. Występowanie zaburzeń odżywiania objawiających się budzeniem w nocy i niemożnością ponownego uśnięcia bez spożycia obfitej porcji jedzenia z podziałem na płeć, miejsce zamieszkania oraz sposób żywienia.

Występowanie zaburzeń odżywiania objawiających się budzeniem w nocy i niemożnością ponownego uśnięcia bez spożycia obfitej porcji jedzenia		Płeć		Miejsce zamieszkania				Samoocena prawidłowości odżywiania się			OGÓLEM
		Kobiety	Mężczyźni	Akademik	Stacja	Dom rodzinny w Lublinie	Dom rodzinny poza Lublinem	Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
Tak, często	n	4	2	1	1	4	0	1	4	1	6
	%	5,3	8,0	7,1	1,8	19,1	0	2,8	13,8	2,9	
Tak, sporadycznie	n	10	5	1	11	1	2	7	4	4	15
	%	13,3	20,0	7,1	19,6	4,8	22,2	19,4	13,8	11,4	
Nie	n	61	18	12	44	16	7	28	21	30	79
	%	81,3	72,0	85,7	78,6	76,2	77,8	77,8	72,4	85,7	

DYSKUSJA

Każdy z okresów życia człowieka warunkuje jego późniejszy stan zdrowia, dlatego też już od najmłodszych lat należy propagować i stosować się do zasad zdrowego odżywiania. W badaniu własnym co 3 student deklaruwał, iż odżywia się zgodnie z przyjętymi normami. Twierdząco na podobne pytanie w badaniach Seń, Zacharczuk, Litowskiej odpowiedziało 53% studentów uczelni medycznej we Wrocławiu i był to najwyższy odsetek spośród przedstawicieli poszczególnych wrocławskich uczelni [8]. Niski odsetek osób, zwłaszcza wśród studentów z Lublina, sugeruje występowanie licznych barier utrudniających stosowanie zdobytej wiedzy w praktyce życia codziennego. Krytyczna samoocena sposobu odżywiania dowodzi ponadto, iż studenci mają świadomość złych nawyków żywieniowych.

Sposób żywienia ludzi uwarunkowany jest wieloma czynnikami. Wpływa na niego klimat danego regionu, dostępność surowców i gotowych produktów spożywczych, wyznawana religia i inne czynniki kulturowe, poziom wykształcenia, przynależność do grupy społeczno – ekonomicznej, płeć oraz wiek. Zachowania żywieniowe kształtują: rodzina i najbliższe otoczenie jednostki, jak również środki masowego przekazu [9-12]. W badaniach własnych skupiono się na tych czynnikach, które bezpośrednio wiążą się z okresem studiów. Najważniejszymi determinantami prawidłowego żywienia w opinii badanych okazały się ilość wolnego czasu między zajęciami oraz odległość miejsca zamieszkania od uczelni. Dość często wskazywano również na potrzebę dostępności do zaplecza gastronomicznego jako istotnego czynnika wpływającego na zachowania żywieniowe młodzieży akademickiej. Jest to szczególnie istotne z uwagi na brak stołówki czy też innych punktów żywieniowych na terenie uczelni. Mazurek – Łopacińska, Sobocińska w badaniach marketingowych wśród studentów wskazują na zaplecze gastronomiczne jako ważny komponent poprawy wizerunku szkoły wyższej [13]. Pojawienie się usług gastronomicznych na terenie uczelni może zatem przynosić obopólne korzyści. Z jednej strony sprzyja racjonalnemu żywieniu studentów, z drugiej zaś zwiększa ich zadowolenie z wyboru danej placówki kształcenia.

W życiu młodego człowieka ważnym predyktorem wyboru poszczególnych produktów żywieniowych, ilości oraz częstotliwości spożywania pokarmów może okazać się czynnik finansowy. W badaniach własnych większość studentów na żywienie wydaje poniżej 20 zł. Jest to dość niska kwota, biorąc pod uwagę współczesne ceny produktów spożywczych, jak również fakt, iż studenci często kupują gotowe potrawy. Zaskakującym są jednak wyniki wskazujące, iż to osoby dysponujące największym budżetem żywieniowym, najczęściej

rezygnują z posiłków by zaoszczędzić pieniądze na inne cele. Być może wynika to z faktu, iż na co dzień spożywają więcej pokarmów i rezygnacja z posiłku nie prowadzi do znaczącego dyskomfortu w postaci odczuwania uczucia głodu. Jeśli faktycznie tak jest, sprzyja to ograniczeniu nadmiernej podaży energetycznej, która w dzisiejszym świecie konsumpcjonizmu przyczynia się do szerzenia epidemii nadwagi i otyłości [14].

Niestosowanie się do zasad zdrowego odżywiania przez długi okres czasu w konsekwencji może prowadzić do trwałych zaburzeń odżywiania. Jednym z takich zaburzeń jest zespół jedzenia nocnego. Objawia się budzeniem w nocy i niemożnością ponownego zaśnięcia bez spożycia obfitej porcji jedzenia [15]. Podobne objawy zaobserwowało u siebie 21% badanych, w tym 6% zmagają się z nimi często, pozostali sporadycznie. Uzyskane wyniki wskazują na występowanie pewnego rodzaju problemu zdrowotnego o podłożu psychodietetycznym, jednakże wymagają one głębszego badania i różnicowania z innymi schorzeniami. Rozpowszechnienie zespołu jedzenia nocnego w populacji ogólnej wynosi ok. 1,5% i opiera się o następujące kryteria kliniczne: spożywanie przynajmniej połowy dziennej racji pokarmowej po godzinie 19.00, poranny głód, bezsenność co najmniej 3 razy w tygodniu, nocne epizody jedzenia w sposób kompulsywny i nieświadomy [16].

WNIOSKI

1. Studenci swój sposób żywienia najczęściej oceniają jako zgodny z przyjętymi zasadami zdrowego odżywiania.
2. Prawidłowe odżywianie studentów determinują takie czynniki jak.: ilość wolnego czasu między zajęciami, odległość miejsca zamieszkania od uczelni, dostępność do uczelnianej stołówki, bliskie sąsiedztwo z lokalami gastronomicznymi oraz status materialny studenta.
3. Umiejętność gospodarowania środkami pieniężnymi oraz bliskie sąsiedztwo z lokalami gastronomicznymi to czynniki wpływające na sposób żywienia mężczyzn, natomiast specyficzną determinantą dla kobiet jest ilość wolnego czasu między zajęciami.
4. Postrzeganie poszczególnych czynników wpływających na sposób żywienia w dużym stopniu zależy od miejsca zamieszkania studentów.
5. Większość studentów na jedzenie wydaje dziennie poniżej 20 złotych. Czynniki ekonomiczne może utrudniać młodzieży akademickiej pokrycie dobowego zapotrzebowania ilościowego i jakościowego na poszczególne składniki pokarmowe.

6. Osoby przeznaczające najwyższe kwoty na żywienie częściej od swych kolegów rezygnują z posiłku, by w ten sposób zaoszczędzić pieniądze na inne cele.
7. Studenci nie są skłonni do rezygnacji z tradycyjnego rozkładu dobowego posiłków na rzecz jedzenia małych porcji w nieregularnych odstępach czasu.
8. Studentom należy stworzyć dogodne warunki do spożywania posiłków o odpowiedniej jakości i w odpowiednich odstępach czasu. Właściwe rozplanowanie zajęć w ciągu dnia, zaopatrywanie się w produkty spożywcze przed rozpoczęciem zajęć oraz dostępność do placówek gastronomicznych może znacząco poprawić sposób żywienia młodzieży akademickiej.

PIŚMIENNICTWO

1. Kulik T. Koncepcja zdrowia w medycynie [w:] Kulik T. B., Pacian A. (red.) *Zdrowie Publiczne: PZWL 2014*, s.3 – 17.
2. Wojciechowska K. Nauczyciel – przewodnikiem w procesie promowania zdrowia w szkole. *Roczniki Pedagogiczne 2014*, 6;42: 127 – 141.
3. Korwin – Szymanowska A. Zdrowie jako warunek edukacji przyszłości [w:] Welskop W. (red.) *Przyszłość edukacji – edukacja przyszłości: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi 2014*, s. 27 – 34.
4. Kozłowski P., Idziak M., Jędrzejewska B., Daniluk J. Ocena występowania negatywnych czynników stylu życia wśród studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i studentów uczelni niemedycznych. *Journal of Health Sciences 2014;04(02):191-200*.
5. Reiwer – Gostomska M., Pietrzykowska M., Gutknecht P., Siebert J. Wpływ wiedzy medycznej na zachowania prozdrowotne studentów VI roku Wydziału Lekarskiego. *Forum Med. Rodz. 2015; 9; 3*, s. 246-248.
6. Wiciński M., Ciemna K., Soroko A., Niedzwiecki P., Malinowski B., Grzešek E., Szadujkis – Szadurska K. Leki czy dieta? Wpływ zdrowego żywienia w profilaktyce wybranych jednostek chorobowych. *Przegląd badań klinicznych (według EBM) [w:] Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, red. A. Wolska-Adamczyk, WSIiZ, Warszawa 2015, s. 151-162.
7. Kostecka M. Prawidłowe żywienie dzieci w wieku wczesnoszkolnym jako niezbędny element profilaktyki chorób cywilizacyjnych. *Med. Og Nauk Zdr. 2014; 20(2): 208–213*.

8. Seń M., Zacharczuk A., Lintowska A. Zachowania żywieniowe studentów wybranych uczelni wrocławskich a wiedza na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego żywienia. *Piel. Zdr. Publ.* 2012, 2;2: 113 – 123.
9. Bertrandt J. Czynniki klimatyczne a sposób żywienia [w:] Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*: PWN 2011, s. 133 – 149.
10. Czapski J., Korczak J. Postęp naukowo – techniczny a sposób żywienia [w:] Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*: PWN 2011, s.150 – 165.
11. Gawęcki J., Flaczyk E. Czynniki kulturowe wpływające na sposób żywienia społeczeństwa [w:] Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*: PWN 2011, s.166 – 180.
12. Jeżewska – Zychowicz M. Czynniki społeczne a żywność i żywienie [w:] Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*: PWN 2011, s.181 – 194.
13. Mazurek – Łopacińska K., Sobocińska M. Korzystanie przez studentów z usług gastronomicznych w kontekście stylów życia w świetle wybranych wyników badań ankietowych. *Management Sciences* 2013; 2(15): 86-98.
14. Górecka D. Otyłość i nadwaga. Cz.I. Problem współczesnej cywilizacji. *Przemysł Spożywczy* 2012; 66 (12): 16 – 20.
15. Weber M., Ziółkowska B. Czynniki psychologiczne jako determinanty sposobu żywienia [w:] Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*: PWN 2011, s.195 – 218.
16. Jakuszkowiak K., Cubała W. J. Zespół jedzenia nocnego – rozpowszechnienie, diagnoza i leczenie. *Psychiatria* 2004; 1(2): 107 – 111.