

Wybrane zwyczaje i zachowania żywieniowe studentek dietetyki Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach

dr inż. Katarzyna Kowalcze¹, dr inż. Zofia Turyk², dr inż. Małgorzata Drywień¹

¹ *Katedra Dietetyki i Oceny Żywności, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach,*

² *Katedra Żywienia Zwierząt i Gospodarki Paszowej, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach*

Słowa kluczowe: zwyczaje żywieniowe, zachowania żywieniowe, młodzież akademicka, studentki dietetyki

Streszczenie: Młodzież akademicka jest nadmiernie obciążona obowiązkami wynikającymi z nauki, co skutkuje często zmniejszoną aktywnością fizyczną oraz nieprawidłowościami w sposobie żywienia. Studenci są zmuszeni do samodzielnego przygotowywania posiłków, najczęściej wzorując się na nawykach i zwyczajach żywieniowych wyniesionych z domu rodzinnego.

Cel: Ocena zachowań żywieniowych studentek kierunku dietetyka Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego (UPH) w Siedlcach.

Materiał i metody: Anonimowe badania przeprowadzono w grupie 100 studentek kierunku dietetyka UPH w Siedlcach metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystując autorski kwestionariusz ankiety.

Wyniki: Uzyskane wyniki dowodzą, iż studentki dietetyki dużą wagę przywiązywały do właściwego żywienia. Swoje zwyczajowe sposoby żywienia oceniały krytycznie, gdyż 44% ankietowanych oceniło go jako nieprawidłowy. Ponad połowa badanych deklarowała częste spożywanie produktów pełnoziarnistych oraz codzienne owoców i warzyw. Studentki preferowały chude gatunki mięs, ale najczęstszą techniką kulinarną było smażenie.

Wnioski: Większość badanych osób spożywała rekomendowaną liczbę posiłków, ze szczególnym uwzględnieniem codziennego spożywania śniadań. Stwierdzono, że najczęściej popełnianym błędem żywieniowym była niska częstotliwość spożywania nasion roślin strączkowych oraz mleka i jego przetworów.

Wprowadzenie

Przez prawidłowe żywienie rozumie się między innymi pewne nawyki, zachowania dotyczące sfery spożywania posiłków, zwyczaje żywieniowe, odpowiedni skład posiłków zapewniający właściwy rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia.

Zwyczaje żywieniowe oraz odpowiedni skład posiłków zapewniający całkowite zapotrzebowanie organizmu to główne determinanty stanu odżywienia i późniejszego stanu zdrowia. Młodzież akademicka bardzo często jest nadmiernie obciążona obowiązkami wynikającymi z nauki, co skutkuje często zmniejszoną aktywnością fizyczną oraz nieprawidłowościami w sposobie żywienia. Studenci są zmuszeni do samodzielnego przygotowywania posiłków, najczęściej wzorując się na nawykach i zwyczajach żywieniowych wyniesionych z domu rodzinnego, które nie zawsze są odpowiednimi w świetle rekomendacji żywieniowych dla poszczególnych populacji.

Cel

Ocena wybranych zwyczajów i zachowań żywieniowych studentek kierunku dietetyka Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego (UPH) w Siedlcach.

Materiał i metody

Anonimowe badania przeprowadzono jesienią 2013 roku w grupie 100 studentek studiów kierunku dietetyka UPH w Siedlcach metodą sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety zawierający standaryzowane odpowiedzi do wyboru, zweryfikowany badaniem próbnym, także w grupie studentek wspomnianego kierunku. W pracy analizowano odpowiedzi na pytania dotyczące liczby posiłków i regularności ich spożywania w ciągu dnia, zwyczajowej częstości spożywania wybranych produktów i potraw oraz pojadania między posiłkami.

Wyniki i dyskusja

Jedną z podstawowych zasad racjonalnego żywienia jest regularność i częstość spożycia produktów spożywczych, co zapewnia systematyczne dostarczanie organizmowi energii i niezbędnych składników odżywczych, umożliwiając zachowanie dobrego stanu zdrowia [1]. W opublikowanych przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) zaleceniach dotyczących zasad zdrowego żywienia rekomenduje się spożywanie pięciu posiłków dziennie, ale także sformułowano zalecenia praktyczne spożywania co najmniej trzech posiłków dziennie oraz spożywanie owoców między posiłkami. Dotychczasowe badania,

między innymi wykonane przez CBOS, wskazują, że nawyk ten dotyczy co piątego dorosłego Polaka [2].

W prezentowanych badaniach własnych studentki odżywiały się prawidłowo – 67% deklarowało spożywanie 3–4 posiłków dziennie, respondentki zawsze jadły śniadanie; co trzecia spożywała 5 posiłków dziennie (tab. 1). W badaniach Charkiewicza z 2009 roku [3] rekomendowaną liczbę posiłków spożywało 63% studentek dietetyki, natomiast w nowszych badaniach z 2012 roku autorstwa Seń i wsp. [4] dotyczących zachowań żywieniowych studentów uczelni wrocławskich, odsetek spożywających zalecaną liczbę posiłków był znacznie wyższy i przekraczał 85%.

Tabela 1. Liczba posiłków i okoliczności ich spożycia

Analizowany czynnik	Odsetek ankietowanych
1. Liczba posiłków w ciągu dnia:	
1–2	3
3–4	67
≥ 5	30
2. Częstotliwość spożywania pierwszego śniadania:	
codziennie	67
nieregularnie	33
3. Pora spożywania ostatniego posiłku:	
2–3 godziny przed snem	69
bezpośrednio przed snem	31
4. Okoliczności spożywania posiłków:	
gdy jest głodna	50
gdy sobie przypomni	17
regularnie	33
5. Najczęstsze miejsce spożywania posiłków:	
stołówka studencka	6
dom	94
6. Czas przygotowywania posiłków w ciągu dnia:	
brak czasu, posiłki przygotowywane w pośpiechu	38
do 15 minut	46
dłużej	16

Najczęstszym miejscem spożywania posiłków był dom rodzinny (94%), a czas poświęcany na przygotowywanie posiłków u większości osób wynosił do 15 minut (46%). Warto jednak podkreślić, że aż 38% badanych nie miało czasu na przygotowywanie racjonalnych posiłków.

Studentki UPH przywiązywały dużą wagę do prawidłowego żywienia, co potwierdzają uzyskane wyniki dotyczące między innymi częstotliwości spożywania produktów (tab. 2) dostarczających błonnika pokarmowego, w tym produktów pełnoziarnistych (ponad 50% badanych), surowych warzyw (65%) i owoców (58%). Wymienione grupy produktów, niezwykle cenne z żywieniowego punktu widzenia, nie były tak często spożywane w badaniach innych autorów. W badaniach Seń i wsp. [4] produkty pełnoziarniste

spożywał zaledwie co trzeci student Uniwersytetu Przyrodniczego, odmiennie niż w badaniach własnych deklarowano także częstotliwość spożywania warzyw (55%). Zaobserwowano podobną częstotliwość spożywania owoców (54%). Niepokoić może jednak wysoki odsetek studentek okazjonalnie spożywających kasze (38%) przy niskim odsetku (22%) spożywających kasze kilka razy w tygodniu. Co dziesiąta studentka biorąca udział w badaniu deklarowała, że w ogóle nie jada kasz. Tymczasem w badaniach Szczodrowskiej i Krysiak [5] kasze spożywało 3% ankietowanych studentów uczelni łódzkich, a w badaniach Bieżanowskiej-Kopec i wsp. [6] 90% badanych studentów zadeklarowało, że nie spożywa kasz.

W badaniach Szczuko i Seidler [7] przeprowadzonych na grupie studentek Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie zaobserwowano wiele niewłaściwych zachowań żywieniowych, w tym między innymi stwierdzono niewystarczającą podaż mleka i jego produktów, warzyw i owoców oraz produktów zbożowych. Ponadto populacja badanych kobiet spożywała w nadmiarze cukier i słodycze.

Tabela 2. Częstotliwość spożycia wybranych produktów spożywczych, preferencje kulinarne i wybrane elementy stylu życia respondentek

Analizowany czynnik	Odsetek ankietowanych
1. Częstotliwość spożywania pieczywa pełnoziarnistego:	
codziennie	17
kilka razy w tygodniu	39
okazjonalnie	25
nigdy	19
2. Częstotliwość spożywania kasz:	
codziennie	4
kilka razy w tygodniu	22
jeden raz w tygodniu	26
okazjonalnie	38
nie jada	10
3. Częstotliwość spożywania serów twarogowych:	
codziennie	8
kilka razy w tygodniu	34
okazjonalnie	48
nie jada	10
4. Częstotliwość spożywania serów podpuszczkowych:	
codziennie	10
kilka razy w tygodniu	40
okazjonalnie	39
nie jada	11
5. Częstotliwość spożywania jaj (tygodniowo):	
4 i więcej	24
2–3 tygodniowo	54
poniżej 2	15
nie jada	7

6. Częstotliwość spożywania surowych owoców: codziennie kilka razy w tygodniu nie jada	58 29 13
7. Częstotliwość spożywania surowych warzyw: codziennie kilka razy w tygodniu nie jada	65 22 13
8. Częstotliwość spożywania nasion roślin strączkowych: codziennie kilka razy w tygodniu okazjonalnie nie jada	3 19 56 22
9. Częstotliwość spożywania ziemniaków: codziennie kilka razy w tygodniu okazjonalnie nie jada	70 13 3 14
10. Częstotliwość spożywania ryb: kilka razy w tygodniu jeden raz w tygodniu okazjonalnie nie jada	11 43 41 5
11. Częstotliwość spożywania mięsa: codziennie 5–6 w tygodniu 2–3 w tygodniu okazjonalnie nie jada	10 20 38 24 8
12. Preferowane gatunki mięsa: drób cielęcina/wołowina/wieprzowina	65 35
13. Częstotliwość spożywania wędlin: codziennie kilka razy w tygodniu okazjonalnie nie jada	66 13 11 9
14. Preferowane techniki kulinarne: smażone gotowane pieczone	52 23 25
15. Preferowane przyprawy: sól pieprz zioła maggi/vegeta/kucharek	45 43 51 24
Elementy stylu życia	
16. Deklarowana aktywność fizyczna: bardzo wysoka wysoka umiarkowana niska bardzo niska	4 25 44 20 7

17. Pojadanie nocne: nie pojada okazjonalnie czasami często	50 20 24 6
18. Spożywanie produktów typu instant: tak nie	23 77
19. Spożywanie dań typu fast food: codziennie kilka razy w tygodniu raz w tygodniu okazjonalnie nigdy	0 7 12 74 7
20. Palenie tytoniu: tak nie	16 84

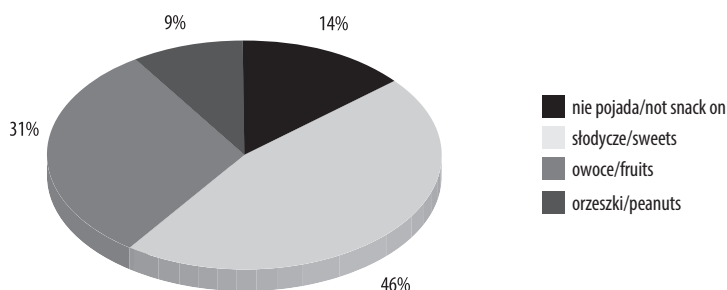
Źródłem pełnowartościowego białka (tab. 2) w diecie respondentek były między innymi sery twarogowe (42%) i sery podpuszczkowe (50%), ale należy zauważyć, że odsetek studentek spożywających te produkty codziennie był niewielki, co z uwagi na kierunek studiów, budzi poważne zastrzeżenia w opinii autorek. Ponadto blisko 70% ankietowanych deklaroowało, że nie spożywa mleka, a co trzecia badana także nie spożywała napojów mlecznych fermentowanych. W badaniach innych autorów [4, 8] odsetek osób spożywających mleko codziennie był znacząco wyższy i wynosił wśród studentów uczelni wrocławskich i warszawskiej SGGW odpowiednio 70% i 54%.

Inną grupą produktów zaliczanych do tych o najwyższej wartości odżywczej, będących jednocześnie doskonałym źródłem białka pełnowartościowego, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (głównie omega-3), a także wielu cennych składników mineralnych (m.in. jodu) i witamin (m.in. A i D) są ryby, zwłaszcza morskie. Jednak w badaniach własnych znaczny odsetek respondentek nie spożywał ryb zgodnie z zaleceniami (89%), a tylko 11% deklaroowało spożycie ryb częściej niż raz w tygodniu. Niski odsetek osób spożywających ryby zaobserwowano także w innych badaniach grup studentów uczelni warszawskich [8]. W badaniach Myszkowskiej i wsp. co najmniej dwa razy w tygodniu, zgodnie z rekomendacjami, ryby spożywało 19,6% studentów, natomiast wśród studentów uczelni wrocławskich na podkreślenie zasługuje fakt, iż prawie co trzeci student spożywał ryby kilkakrotnie w ciągu tygodnia (28% ankietowanych), ale tylko co dziesiąty spośród studentów Uniwersytetu Przyrodniczego (UP) [4]. Ryby raz w tygodniu w badaniach własnych spożywało 43% badanych, podobnie jak w badaniach studentów uczelni warszawskich (57% studentów Akademii Wychowania Fizycznego i 48% studentów Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego) [8].

Kolejnym źródłem pełnowartościowego białka jest mięso i jego przetwory. Studentki dietetyki siedleckiej uczelni, uczestniczki omawianego badania, w większości wybierały chude gatunki mięs (drób w 65%), ale warto zauważyć, że tylko co dziesiąta studentka jadła mięso codziennie, co czwarta spożywała je okazjonalnie, a 8% zadeklarowało niespożywanie mięsa i jego przetworów. Wędliny codziennie pojawiały się w diecie aż 66% respondentek. Studenci innych uczelni wyższych także preferowali mięso drobiu i deklarowali je jako najczęściej spożywane. W badaniach sposobu żywienia studentów wrocławskich odsetek osób wybierających drób wynosił odpowiednio wśród studentów Politechniki, UP i Akademii Medycznej: 67%, 82% i 76% [4]. Mimo że studenci najczęściej spożywają chude gatunki mięsa, to należy zwrócić uwagę, że zarówno w badaniach własnych, jak i innych autorów [9, 10] zaobserwowano niekorzystny trend dotyczący preferowanych technik kulinarnych. Młodzież akademicka najczęściej wybierała smażenie (52% w badaniach własnych), używając w znacznym odsetku do przygotowywania potraw soli (45%) oraz ziół (51%).

Jednym z częściej występujących błędów żywieniowych w grupie badanej młodzieży akademickiej było pojadanie między posiłkami, ale także zaobserwowano pojadanie nocne. Najczęściej studentki pojadały: słodkie, owoce i orzeszki (ryc. 1).

Rycina 1. Główne produkty pojadane między posiłkami

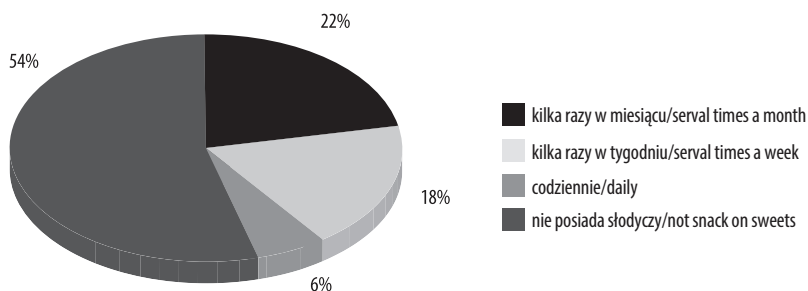


Problematyka ta była także wielokrotnie podnoszona przez innych autorów. Między innymi w badaniach Misiarza i wsp. [11] zaledwie 35% studentów zadeklarowało, że nie pojada między posiłkami, a co dziesiąty wrocławski student zadeklarował niezależnie od typu uczelni, że nie pojada między posiłkami. W grupie osób deklarujących pojadanie najczęściej wymienianymi produktami były owoce i słodkie. Wśród studentów Uniwersytetu Przyrodniczego i Politechniki Wrocławskiej 40% i 38% ankietowanych pojadało owoce oraz 41% i 37% pojadało słodkie. Odmienne wyniki uzyskano w grupie studentów Akademii Medycznej, gdzie owoce pojadało 60% respondentów, a 29%

słodczyce. W badaniach Szczodrowskiej [5] „zdrowe” przekąski (owoce i jogurty) pojadało 60% i 48% badanych.

W badaniach własnych wykazano, że słodczyce, wymieniane jako grupa najczęściej pojadanych produktów, były wybierane codziennie przez 6% studentek, kilka razy w tygodniu pojadało słodczyce 18% ankietowanych, a 22% kilka razy w miesiącu (ryc. 2). W badaniach Szponara i Krzyszychy [1] stwierdzono, że wśród młodzieży akademickiej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie słodczyce z częstotliwością kilka razy dziennie pojadała co piąta studentka, ponad połowa studentek pojadała słodczyce kilka razy w tygodniu, a 17% raz dziennie.

Rycina 2. Częstotliwość pojadania słodczy



Dziwić może niewielki odsetek osób jadających systematycznie zupy. Codziennie spożywała zupy co piąta ankietowana studentka, ale co trzecia nie spożywała ich wcale. W tabeli 3 przedstawiono samoocenę sposobu żywienia studentek kierunku dietetyka. Pozytywną ocenę dało 39%, co czwarta ankietowana oceniła swój sposób odżywiania się jako nieprawidłowy, a aż 17% miało problem z oceną. Wśród badanych studentów uczelni poznańskich 53,4% odpowiedziało, że nie odżywia się odpowiednio, a 46,6% potwierdziło prawidłowość swojego odżywiania [12]. Również duży odsetek studentów łódzkich szkół wyższych (23,84%) deklarował swój sposób odżywiania jako nieprawidłowy, z kolei w badaniach Szczodrowskiej i wsp. [5] wykazano, że ponad 26% nie potrafiło tego ocenić.

Prawie wszystkie studentki określają swój stan zdrowia jako dobry i bardzo dobry (tab. 3), podobnie jak w badaniach Górskiej-Klęk i wsp. [13].

Studentki kierunku dietetyka okazjonalnie spożywały produkty typu fast food (74%), 12% raz w tygodniu, a tylko 7% częściej. Zdecydowana większość studentek (77%) nie spożywała również produktów typu instant. Podobnie studenci Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, gdzie ponad 80% ankietowanych deklarowało, że zaledwie kilka razy w miesiącu lub rzadziej spożywało produkty typu fast food oraz instant [1]. Studenci

wrocławskiej Akademii Medycznej spożywali je sporadycznie (41%) lub wcale (33%) [4]. Co piąty ankietowany student Politechniki Wrocławskiej spożywał je raz dziennie lub kilka razy w tygodniu [4].

Tabela 3. Samoocena sposobu żywienia i stanu zdrowia

Analizowany czynnik	Odsetek ankietowanych
1. Ocena sposobu żywienia:	
prawidłowy	39
nieprawidłowy	44
nie potrafi określić	17
2. Ocena stanu zdrowia:	
bardzo dobry	25
dobry	73
zły	2

Ekspertki IŻŻ w Warszawie w aktualizacji piramidy żywienia w 2012 roku zaleciły regularną aktywność fizyczną przez przynajmniej 30 minut, a najlepiej 60 minut dziennie [14]. W badaniach własnych 44% studentek oceniło swoją aktywność fizyczną jako umiarkowaną (co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut), a 29% znajduje więcej czasu i aktywniej uprawia sport. Jak wynika z badań Szczodrowskiej i Krysiak [5] umiarkowaną i wysoką aktywność fizyczną deklaruje ponad 50% młodzieży studiującej kierunki związane z żywnością i żywieniem człowieka w Łodzi.

Korzystne zachowania żywieniowe zaobserwowano w spożyciu napojów gazowanych (tab. 2), 57% badanych deklaroowało, że nie spożywa ich wcale, a tylko 6% codziennie. Natomiast w badaniach Myszkowskiej-Ryciak i wsp. [8] 65% respondentów deklaroowało unikanie napojów gazowanych w swojej diecie. W badaniach własnych po wodę mineralną sięgała codziennie w ilości powyżej 5 szklanek dziennie co piąta studentka, a ponad połowa (53%) spożywała codziennie 4–5 szklanek wody mineralnej, co czwarta spożywała 2–3 szklanki dziennie. Wśród ankietowanych nie było osoby, która nie spożywałaby codziennie wody mineralnej.

Tabela 4. Częstotliwość i ilość spożywanych napojów

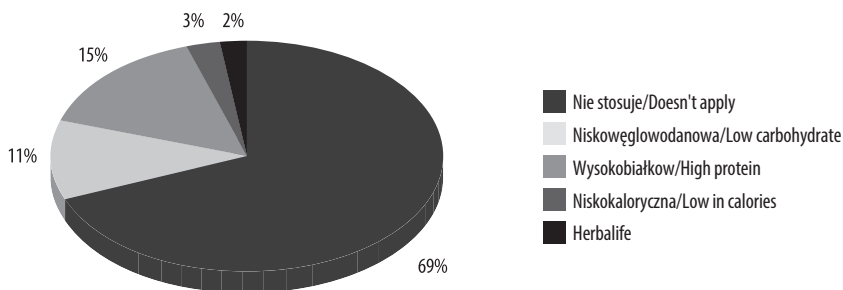
Ilość spożywanych płynów		Odsetek ankietowanych
Woda (dziennie)	więcej niż 5 szklanek	22
	4–5 szklanek	53
	2–3 szklanki	25
Napoje gazowane	codziennie	6
	kilka razy w tygodniu	13
	kilka razy w miesiącu	24
	nie pija	57

Ilość spożywanego płynu		Odsetek ankietowanych
Mleko (dziennie)	2 szklanki	8
	1 szklanka	26
	nie pija	66
Napoje mleczne fermentowane	codziennie	47
	kilka razy w miesiącu	25
	nie pija	28
Zupy	codziennie	20
	2–3 razy w tygodniu	36
	okazjonalnie	13
	nie jada	30
Kawa (filiżanki/dziennie)	≥ 5	5
	2–4	19
	1	33
	nie pija	43
Alkohol	Nie spożywa	9
	Spożywa, w tym:	
	kilka razy w tygodniu	5
	raz w tygodniu	24
	okazjonalnie	62

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest unikanie picia alkoholu i palenia papierosów. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, *World Health Organization*) palenie tytoniu stanowi obecnie najpoważniejszy czynnik ryzyka dla zdrowia i jest główną przyczyną przedwczesnej umieralności w krajach rozwiniętych [9]. Zdecydowana większość studentek kierunku dietetyka nie paliła papierosów (84%) oraz okazjonalnie spożywała alkohol (62%), a 9% deklarowało się jako abstynentki. Badania wykazały, że 43% studentek nie pije kawy, a co trzecia wypijała jedną filiżankę dziennie (tab. 4). Górska-Kłęk i wsp. [13], oceniając styl życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, wykazali, że 40% badanych paliło nałogowo papierosy, a prawie 50% piło alkohol kilka razy w miesiącu, ponad 30% studentów nie pijało kawy, a połowa wypijała jedną dziennie.

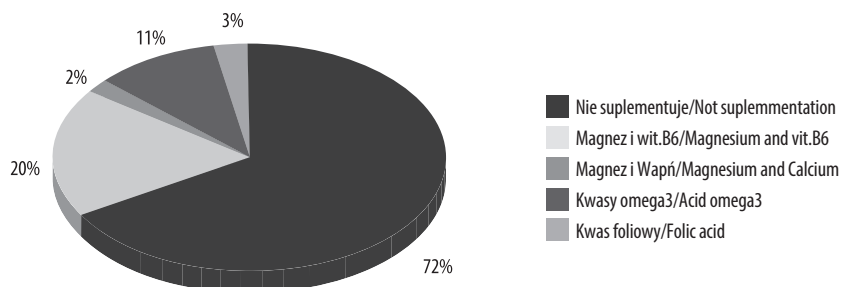
Na pytanie dotyczące stosowania diet alternatywnych (ryc. 3) prawie 70% studentów UPH w Siedlcach odpowiedziało, że nie stosowało żadnej z takich diet, a pozostałe osoby preferowały dietę wysokobiałkową (15%) lub niskowęglowodanową (11%). Również wśród młodzieży różnych uczelni poznańskich niezbyt popularne są diety poprawiające sylwetkę, a tylko co czwarta studentka stosowała lub stosuje dietę alternatywną [12]. Tymczasem w badaniach Semeniuk [15] ponad połowa studentów uczelni lubelskich deklarowała stosowanie diet alternatywnych, głównie redukcyjnych.

Rycina 3. Stosowanie diet alternatywnych



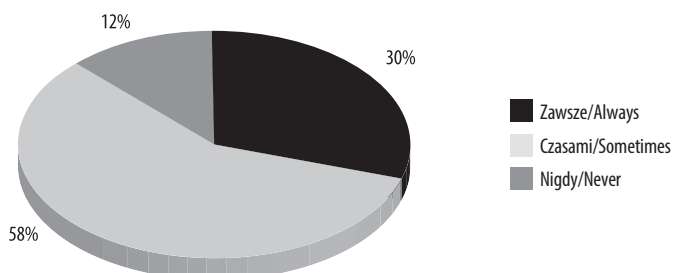
Ponad 70% ankietowanych zadeklarowało, że nie stosują żadnej z form suplementacji diety. U osób zażywających suplementy diety składniki mineralne pochodziły głównie z preparatów witaminowo-mineralnych (22%), a 11% spożywało preparaty zawierające kwasy omega-3 (ryc. 4). Należy pamiętać, że nieuzasadniona suplementacja może zaburzać równowagę w organizmie, powodując nawet zatrucia. Zdaniem Jarosza co piąty Polak powyżej 15. roku życia w ciągu roku powszechnie stosuje suplementację diety [16]. Badania przeprowadzone wśród studentów kierunku dietetyka i żywienie człowieka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie wykazały, że ponad 30% studentek tych kierunków stosowało suplementację, a większość badanych stosowała ją przynajmniej raz dziennie [17]. Bujko i wsp. [18] odnotowali, że aż 60% studentów SGGW w Warszawie stosowało suplementy diety. Również ponad połowa młodzieży studiującej na poznańskich uczelniach przyznała się do jej stosowania [19], tak samo 61% studentów dietetyki Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu [20]. Prawie połowa kobiet (46%) uzupełnia posiłki witaminami w tabletkach [21]. W badaniach Bieżanowskiej-Kopeć i wsp. [22] regularne suplementacyjne uzupełnianie racji pokarmowych w składniki odżywcze zadeklarowało od 11% do 26% studentów województwa małopolskiego.

Rycina 4. Stosowanie suplementacji



Badania własne wykazały, że 30% studentek studiujących dietetykę zawsze zwraca uwagę na skład produktów (ryc. 5), które chce zakupić, czytając uprzednio etykiety, a 58% robi to tylko czasami. Z badań Krejpcio i wsp. [23] wynika, że młodzież studiująca kierunki medyczne deklarowała częstsze czytanie etykiet (70% ankietowanych), natomiast mniejsze zainteresowanie tym zagadnieniem wykazywała młodzież studiująca kierunki niemedyczne (50% respondentów).

Rycina 5. Częstotliwość czytania etykiet produktów spożywczych



Stwierdzenia i wnioski

1. W prezentowanych badaniach własnych studentki odżywiały się prawidłowo, kierunek studiów istotnie wpływał na liczbę posiłków w ciągu dnia.
2. Głównymi źródłami pełnowartościowego białka w diecie respondentek był nabiał oraz mięso
3. I jego przetwory.
4. Studentki spożywały z zalecaną częstotliwością warzywa i owoce oraz pieczywo z pełnego przemiału, natomiast kasze sporadycznie.
5. Jednym z częściej występujących błędów żywieniowych w grupie badanej młodzieży akademickiej była niska częstotliwość spożywania mleka i przetworów mlecznych oraz nasion roślin strączkowych, a także pojadanie między posiłkami. Najczęściej wybieranymi produktami były słodycze, owoce i orzeszki.
6. Badania własne oraz badania innych autorów z tego obszaru pokazują, że sposób żywienia potencjalnych przyszłych dietetyków i osób kreujących sposób żywienia kolejnych pokoleń odbiega od zaleceń dla tej grupy wiekowej, najprawdopodobniej wynikając z nawyków i zwyczajów żywieniowych ukształtowanych w domu rodzinnym oraz na wcześniejszych etapach edukacji.

Bibliografia

1. Szponar B., Krzyszycha R., *Ocena sposobu odżywiania studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007–2008*, Bromat. Chem. Toksykol. 2009; 42, 2: 111–116.
2. Falkowska M., *Nawyki żywieniowe i upodobania kulinarne Polaków. Komunikat z badań*, CBOS, Warszawa 2000, www:cbos.pl [data dostępu:17.11.2007].
3. Charkiewicz W., Markiewicz R., Borawska M., *Ocena sposobu żywienia studentek dietetyki Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku*, Bromat. Chem. Toksykol. 2009; 42 (3): 699–703.
4. 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.
5. Szczodrowska A., Krysiak W., *Analiza wybranych zwyczajów żywieniowych oraz aktywności fizycznej studentów łódzkich szkół wyższych*, Probl. Hig. Epidemiol. 2013; 94 (3): 518–521.
6. Bieżanowska-Kopeć R., Stańczyk A., Kopeć A., Leszczyńska T., *Częstotliwość spożycia wybranych produktów bogatych w przeciwutleniacze przez studentów wyższych uczelni województwa małopolskiego*, Bromat. Chem. Toksykol. 2012; 3: 1082–1086.
7. Szczuko M., Seidler T., *Sposób żywienia a stan odżywienia studentów ZUT w Szczecinie na tle młodzieży z innych ośrodków akademickich w Polsce*, Roczniki PZH, 2010;61 (3): 295–306.
8. Myszkowska-Ryciak J., Kraśniewska A., Harton A., Gajewska D., *Porównanie wybranych zachowań żywieniowych studentek Akademii Wychowania Fizycznego i Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie*, Probl. Hig. Epidem. 2011; 91 (4): 931–934.
9. Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna*, Wyd. PWN, Warszawa 2007.
10. Korzeniowska-Ginter R., *Technologiczne i surowcowe uwarunkowania sposobu żywienia studentów akademii*, Bromat. Chem. Toksykol. 2009; 42 (3): 743–746.
11. Misiarz M., Malczyk E., Zołoteńka-Synowiec M., Rydelek J., Sobota O., *Ocena zachowań żywieniowych studentów kierunków medycznych i niemedycznych z województwa świętokrzyskiego*, Piel. Zdr. Publ. 2013; 3 (3): 265–272.
12. Rasińska R., *Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci*, Nowiny Lekarskie 2012; 81 (4): 354–359.
13. Górską-Kłęk L., Meleszko K., Berner E., *Prozdrowotne elementy stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Ekonomicznego*, Acta Bio-Optica et Informatica Medica 2011; 17 (4): 268–274
14. Jarosz M. (red.), *Praktyczny podręcznik dietetyki*, IŻŻ, Warszawa 2010.

15. Semeniuk W., *Zwyczaje żywieniowe studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne*, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 2009; 4 (65): 227–235.
16. Jarosz M. (red.), *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, IŻŻ, Warszawa 2008.
17. Jarosz M., *Suplementy diety a zdrowie. Porady lekarzy i dietetyków*, PZWL, Warszawa 2008.
18. Bujko J., Myszowska-Ryciak J., Nitka I., *Ocena spożycia składników mineralnych wśród studentów SGGW w Warszawie*, *Żyw. Człow. Met.* 2005; 32 (supl. 1), I: 655–659.
19. Sigłowa A., Bertrand B., Conder M. i wsp., *Suplementacja diety wśród studentów*, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 2009, 4 (65): 236–249.
20. Białas S., Duda G., Saran A., *Ocena spożycia przez studentów składników mineralnych pochodzących z racji pokarmowych i suplementów*, *Żyw. Czł. Metab.* 2005; 32 (supl. 1), II: 1304–1310.
21. Lisicki T., *Żywność przejawem stylu życia studentów rozpoczynających studia*, *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2010; 61 (3): 283–287.
22. Bieżanowska-Kopeć R., Leszczyńska T., Kopeć A., *Suplementacja diety studentów wyższych uczelni województwa małopolskiego witaminami i/lub składnikami mineralnymi*, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 2010; 4 (71): 132–140.
23. Krejpcio Z., Staniek H., Chmielewska A., *Ocena powszechności spożycia suplementów diety w wybranych grupach studentów*, *Prob. Hig. Epidemiol.* 2013; 94 (3): 622–625.