

Agnieszka Orkusz

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

e-mail: agnieszka.orkusz@ue.wroc.pl

OCENA WYBRANYCH ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH STUDENTÓW UNIwersYTETU EKONOMICZNEGO WE WROCLAWIU. CZĘŚĆ I

Streszczenie: Żywnienie jest jednym z najważniejszych czynników warunkujących prawidłowy wzrost i rozwój człowieka. Dowiedziono, że niewłaściwe żywnienie jest podłożem do powstania i rozwoju takich chorób, jak m.in.: miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość czy cukrzyca typu II. Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu z uwzględnieniem wybranych zwyczajów żywieniowych i podejmowanej przez nich aktywności fizycznej. W badaniach udział wzięło 181 respondentów (124 kobiety i 57 mężczyzn). Dane uzyskano metodą wywiadu na podstawie kwestionariusza, zawierającego standaryzowane odpowiedzi do wyboru. Nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe występowały zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Stwierdzono statystycznie istotny wpływ płci na zwyczaje żywieniowe badanych studentów. Główne błędy żywieniowe popełniane przez studentów to: nieregularność spożywania posiłków, pomijanie drugiego śniadania i podwieczorku. Samoocena racjonalnego odżywiania potwierdza, że studenci mają świadomość złych nawyków. Studenci, pomimo znajomości zasad dotyczących prawidłowego żywnienia, nie wcielają ich w życie. Sugeruje to konieczność kształtowania wśród nich zdrowego stylu życia.

Słowa kluczowe: zwyczaje żywieniowe, żywnienie, aktywność fizyczna, studenci.

DOI: 10.15611/nit.2014.3.05

1. Wstęp

Przez prawidłowe żywnienie rozumie się m.in. właściwe nawyki i zwyczaje żywieniowe, regularne spożywanie posiłków, których skład zapewni całkowite zapotrzebowanie organizmu na energię oraz zalecane składniki odżywcze potrzebne do optymalnego rozwoju organizmu człowieka. Prawidłowe żywnienie wraz z odpowiednią aktywnością fizyczną jest niezbędnym elementem profilaktyki przewlekłych chorób cywilizacyjnych, tj. otyłości, niedokrwiennej choroby serca czy cukrzycy.

Czas studiów jest szczególny, ponieważ część studiującej młodzieży spędza go poza domem rodzinnym. Wielu autorów dowodzi, iż tryb życia młodzieży akademickiej jest często nieregularny, pojawiają się różne nałogi i błędy żywieniowe [Maaroots, Landor 2001; Ostrowska, Czapska, Karczewski 2001; Huang i in. 2003; Kolarczyk, Kwiatkowski, Lang-Młynarska 2003; Szponar, Krzyszycha 2009; Stefańska i in. 2010], które w latach następnych mogą się przyczynić do rozwoju chorób cywilizacyjnych [Wądołowska, Cichon 1996; Bajerska-Jarzębowska i in. 2004; Semeniuk 2009].

Do ukształtowania się złych nawyków żywieniowych u młodych ludzi może prowadzić brak wiedzy na temat zasad racjonalnego sposobu żywienia. Jednak wielu autorów wskazuje, że młodzież studiująca na kierunkach o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka, świadoma znaczenia dla zdrowia prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej, nie stosuje tego w praktyce [Cisłak i in. 2005; Szponar, Krzyszycha 2009; Likus i in. 2013].

Celem pracy była ocena zachowań żywieniowych studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu z uwzględnieniem wybranych zwyczajów żywieniowych i podejmowanej aktywności fizycznej.

2. Materiały i metody badawcze

W badaniu wzięło udział 181 studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wydziału Inżynierjino-Ekonomicznego. Kobiety stanowiły 68,5% ($n = 124$), a mężczyźni 31,5% ($n = 57$) badanych. W badaniach przeprowadzonych w czerwcu 2013 roku zbadano zwyczaje żywieniowe studentów metodą wywiadu żywieniowego za pomocą autorskiego kwestionariusza, zawierającego pytania dotyczące wybranych zwyczajów i preferencji żywieniowych badanych osób, m.in. liczby i rodzaju spożywanych posiłków, częstotliwości ich spożywania czy dojadania między posiłkami. W pracy zanalizowano również odpowiedzi na pytania dotyczące aktywności fizycznej. Ponadto w badaniach poddano ocenie stan odżywienia studentów na podstawie wskaźnika masy ciała BMI (*Body Mass Index*). Ankietę wypełniło odpowiednio 89 i 92 studentów II i III roku studiów stacjonarnych I stopnia kierunku Zarządzanie i inżynieria produkcji o specjalności inżynieria produktów żywnościowych.

Ocenę statystyczną wyników przeprowadzono za pomocą programu komputerowego Statistica 9.0 firmy Statsoft Inc. USA z wykorzystaniem testu chi-kwadrat. Dwa najważniejsze założenia testu niezależności chi-kwadrat, tj. minimalnej liczebności grup na poziomie 5 jednostek oraz niezależności zdarzeń, zostały spełnione. Poziom istotności statystycznej ustalono przy $p \leq 0,05$.

3. Wyniki i ich omówienie

Na podstawie masy ciała i wzrostu ankietowanych oceniono wskaźnik BMI (tab. 1). Wśród ogółu badanych zdecydowana większość (84,0%; $n = 152$) charakteryzowa-

ła się prawidłową masą ciała. W badanej grupie niedowagę miało 5,6% studentek ($n = 7$), wychudzeniem cechowała się jedna osoba (0,8%), a nadwagę – 8,1% ankietowanych kobiet ($n = 10$). W przypadku mężczyzn prawidłową masę ciała miało 84,2% ($n = 48$), a nadwagę 15,8% ($n = 9$) badanych studentów. U studentów nie stwierdzono niedowagi. Wyniki badań własnych, dotyczące wskaźnika BMI, są zgodne z wynikami badań innych autorów [Gacek 2003; Semeniuk 2009; Seń, Zacharczuk, Lintowska 2012] i potwierdzają, iż więcej studentek wykazuje niedowagę, natomiast więcej studentów – nadwagę.

Tabela 1. Wskaźnik BMI wśród badanych

Table 1. BMI among respondents

BMI	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %	Ogółem <i>n</i>	<i>n</i> = 181 %
15,0-17,4 – wychudzenie	1	0,8	–	–	1	0,5
17,5-18,4 – niedowaga	7	5,6	–	–	7	3,9
18,5-24,9 – prawidłowy	104	83,9	48	84,2	152	84,0
25,0-29,9 – nadwaga	10	8,1 ^A	9	15,8 ^B	19	10,5
30,0-34,9 – I stopień otyłości	2	1,6	–	–	2	1,1
35,0-39,9 – II stopień otyłości	–	–	–	–	–	–
≤40,0 – III stopień otyłości	–	–	–	–	–	–

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$).

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

Tabela 2. Liczba spożywanych posiłków w ciągu dnia

Table 2. Number of meals consumed per day

Liczba posiłków	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %
<3	4	3,2	2	3,5
3	29	23,4	13	22,8
4	78	62,9	36	63,2
≥5	13	10,5	6	10,5

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

Prawidłowe żywienie oznacza odpowiednią częstość spożywania posiłków. Najlepiej, gdy w ciągu dnia spożywanych jest 4-5 posiłków [Jarosz i in. 2012]. W przeprowadzonych badaniach wykazano, iż w jadłospisach kobiet i mężczyzn dominował 4-posiłkowy model żywienia (tab. 2). Spożywanie trzech posiłków dziennie deklarowało 23,4% kobiet i 22,8% mężczyzn, a spożycie 5 i więcej posiłków dziennie – 10,5% kobiet i mężczyzn. W badanej grupie 3,2% kobiet i 3,5% mężczyzn spożywało codziennie mniej niż 3 posiłki. Nie stwierdzono statystycznie istotnego związku płci z liczbą spożywanych posiłków.

Oceniając regularność spożycia poszczególnych posiłków w ciągu dnia (tab. 3), stwierdzono, iż niezależnie od płci głównymi posiłkami były: pierwsze śniadanie (spożywało je codziennie 87,9% studentek i 86,0% studentów), obiad (91,9% studentek i 89,5% studentów) i kolacja (80,6% studentek i 80,7% studentów). Również Trafalska i Grzybowski [2003], Ilow [2005], Duda [2005], Stefańska i in. [2010] oraz Szczodrowska i Krysiak [2013b] wykazali, że były one najbardziej regularnie spożywanymi posiłkami przez studentów.

Tabela 3. Regularność spożywania poszczególnych posiłków w ciągu dnia

Table 3. Regularity of meals per day

Rodzaj posiłku	Regularność spożycia	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %
Pierwsze śniadanie	codziennie	109	87,9	49	86,0
	nieregularnie	10	8,1	6	10,5
	brak spożycia	5	4,0	2	3,5
Drugie śniadanie	codziennie	50	40,3 ^A	6	10,5 ^B
	nieregularnie	42	33,9 ^A	31	54,4 ^B
	brak spożycia	32	25,8 ^A	20	35,1 ^B
Obiad	codziennie	114	91,9	51	89,5
	nieregularnie	10	8,1	6	10,5
	brak spożycia	0	0	0	0
Podwieczorek	codziennie	20		14	19,2
	nieregularnie	56		22	40,4
	brak spożycia	32		24	40,4
Kolacja	codziennie	100	80,6	46	80,7
	nieregularnie	18	14,6	8	14,0
	brak spożycia	6	4,8	3	5,3
Dojądanie	codziennie	50	40,3 ^A	17	29,8 ^B
	nieregularnie	39	31,5 ^A	27	47,4 ^B
	brak spożycia	35	28,2 ^A	13	22,8 ^B

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$).

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

Badania własne wykazały, że 12,7% badanych studentów (12,1% kobiet i 14,0% mężczyzn) deklaroowało nieregularne spożywanie pierwszego śniadania lub jego brak (tab. 3). Zgodnie z badaniami Iłowa [2005] oraz Szponara i Krzyszychy [2009], przeprowadzonymi odpowiednio wśród studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu oraz Uniwersytetu Medycznego w Lublinie większy odsetek studentów (odpowiednio 25,7% i 50,8%) niż studentek (odpowiednio 16,8% i 39,9%) nie spożywa pierwszego śniadania lub spożywa je nieregularnie. Badania przeprowadzone przez Likus i in. [2013] w grupie studentów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach wykazały, iż pierwszego śniadania nie jada 25% ankietowanych.

Pierwsze śniadanie uważane jest za najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Pomijanie pierwszego śniadania w codziennym jadłospisie może prowadzić do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, wystąpienia otyłości oraz do uzyskiwania gorszych wyników w nauce [Resnicow 1991; Murphy i in. 1998; Berkey i in. 2003].

Na podstawie badań własnych stwierdzono, iż 25,8% studentek i 35,1% studentów nie jada w ogóle drugiego śniadania, a 38,7% kobiet i 40,4% mężczyzn nie ma zwyczaju spożywania podwieczorku (tab. 3). Wykazano związek płci z regularnością spożycia drugiego śniadania i dojadania. Większy odsetek badanych studentek niż studentów deklaroował codzienne spożycie drugiego śniadania oraz dojadanie.

Właściwy rozkład posiłków w ciągu dnia ma istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wpływa na zmniejszenie występowania nadwagi i otyłości, jak również powoduje lepsze i pełniejsze wykorzystanie składników odżywczych [Stefańska i in. 2010].

Wśród przyczyn, z powodu których pomijane były poszczególne posiłki (tab. 4), ankietowani wymieniali najczęściej brak czasu (79,8% studentek i 94,7% studentów), a kobiety wymieniły także: brak uczucia głodu (25,0%), brak chęci do przygotowania posiłków (23,4%), zmęczenie (14,5%) czy stosowanie diety (9,7%).

Tabela 4. Najczęstsze przyczyny pomijania posiłku

Table 4. The most common causes of skipping a meal

Rodzaj przyczyny	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %*	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %
Brak czasu	99	79,8	54	94,7
Brak uczucia głodu	31	25,0	–	–
Dieta/odchudzanie	12	9,7	–	–
Zmęczenie	18	14,5	3	5,3
Brak chęci do przygotowania posiłków	29	23,4	–	–
Brak wystarczających środków finansowych	–	–	–	–

* Wyniki nie sumują się do 100%, gdyż respondenci wskazywali więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

Jednocześnie należy zaznaczyć, iż 40,3% studentek i 29,8% studentów deklaroowało codzienne dojadanie między posiłkami (tab. 3), co może wynikać z braku czasu, ale też, jak donoszą Trafalska i Grzybowski [2003], ze złych nawyków żywieniowych wyniesionych z domu rodzinnego bądź nabytych w trakcie studiów.

W badanej grupie 75,8% studentek i 77,2% studentów deklaroowało spożywanie obiadu w domu (tab. 5). Większy odsetek studentek niż studentów deklaroował spożywanie obiadu w stołówce na terenie uczelni, natomiast w przypadku jedzenia obiadu w barach odnotowano sytuację odwrotną.

Tabela. 5. Zwyczajowe miejsce spożywania obiadu

Table 5. Habitual place of dinner consumption

Miejsce spożywania obiadu	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %
Dom	94	75,8	44	77,2
Stołówka na uczelni	23	18,5 ^A	4	7,0 ^B
Bar	7	5,7 ^A	9	15,8 ^B
Pizzeria	–	–	–	–
Inne miejsce	–	–	–	–

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$).

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

Rasińska [2012] zwraca uwagę, że studenci, przygotowując posiłki samodzielnie, kierują się głównie prostotą i szybkością ich przygotowania, natomiast rzadko biorą pod uwagę wartość odżywczą posiłku. Jasnos i in. [2003] donoszą, iż przeszło połowa studentów nie mieszkających w domu rodzinnym, nie korzystających ze stołówek, spożywa zazwyczaj posiłki typu „chińska zupka”.

Wśród ogółu ankietowanych zdecydowana większość spożywała obiad w godzinach 14:00-16:00, przy czym większy odsetek badanych mężczyzn (78,9%) niż kobiet (70,9%) deklaroował spożycie obiadu w tym czasie (tab. 6).

Zbliżona wartość procentowa zarówno studentek, jak i studentów jadła obiad w godzinach 16:00-18:00, natomiast spożycie obiadu między 12:00 a 14:00 deklaroowały jedynie kobiety (tab. 6).

Codzienne uprawianie ćwiczeń fizycznych jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia. Niska aktywność fizyczna przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych w późniejszym okresie życia, takich jak otyłość, cukrzyca czy niedokrwienna choroba serca [Bajerska-Jarzębowska i in. 2004]. Siedzący tryb życia studentów powoduje przeciążenie struktur kostnych, prowadząc tym samym m.in. do deformacji sylwetki [Stefańska i in. 2010]. Aby aktywność fizyczna przynosiła korzyści, musi być wykonywana regularnie przez większość dni w tygodniu, przez

Tabela 6. Zwyczajowa godzina spożycia obiadu
Table 6. Habitual time of dinner consumption

Godzina	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %
12:00-14:00	9	7,3	–	–
14:00-16:00	88	70,9 ^A	45	78,9 ^B
16:00-18:00	27	21,8	12	21,1
Po godzinie 18:00	–	–	–	–

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$).

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

co najmniej 30, a najlepiej 60 minut dziennie [Jarosz i in. 2012]. Jak donosi Gronowska-Senger [2007], brak odpowiedniej aktywności fizycznej u dorosłych dotyczy 50% tej populacji. Regularnie uprawia ją jedynie 24,6% dorosłych Polaków.

Regularną aktywność fizyczną codziennie lub kilka razy w tygodniu deklaro- wało 60,5% ankietowanych studentek, zaś 70,2% badanych studentów podało, iż uprawia aktywność fizyczną kilka razy w tygodniu (tab. 7). Regularnej, codziennej aktywności fizycznej nie deklarował żaden z ankietowanych studentów. Wyniki te odbiegają od wyników badań Drygas i in. [2005] oraz Sochockiej i Wojtyłko [2103]. Autorzy ci wykazali, iż mężczyźni częściej niż kobiety podejmują regularną aktywność fizyczną. Aż 36,5% ogółu respondentów podało, iż nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, przy czym większy odsetek dotyczył badanych kobiet (tab. 7).

Tabela 7. Prowadzenie aktywnego trybu życia
Table 7. Keeping active lifestyle

Prowadzenie aktywnego trybu życia	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %
TAK	75	60,5 ^A	40	70,2 ^B
Codziennie	18	24,0	–	–
3-4 razy w tygodniu	43	57,3	23	57,5
1-2 razy w tygodniu	14	18,7 ^A	17	42,5 ^B
1-2 razy w miesiącu	–	–	–	–
NIE	49	39,5 ^A	17	29,8 ^B

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$).

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

Niską aktywność fizyczną wśród studentów poznańskich oraz wrocławskich uczelni odnotowali odpowiednio Bajerska-Jarzębowska i in. [2004] oraz Poręba i in. [2008]. Stefańska i in. [2010] wykazali, iż regularne uprawianie sportu deklarowało jedynie 18% studentek i 38% studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. W badaniach Krzycha [2004], przeprowadzonych wśród studentów Śląskiej Akademii Medycznej, do regularnej aktywności fizycznej przyznało się 49% ankietowanych.

Na podstawie badań własnych wykazano, że studenci nie mieli problemu z oceną własnego sposobu odżywiania (tab. 8). Na pytanie „Czy odżywasz się zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia” większość ankietowanych (62,9% studentek i 64,9% studentów) udzieliło odpowiedzi negatywnej. Jedynie 37,1% kobiet i 35,1% mężczyzn stwierdziło, że ich sposób odżywiania jest prawidłowy.

Tabela 8. Samoocena sposobu odżywiania badanych

Table 8. Self-assessment of dietary habits

Ocena prawidłowego żywienia	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %
Tak	46	37,1	20	35,1
Nie	78	62,9	37	64,9
Nie wiem	–	–	–	–

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

Podobnej samooceny sposobu żywienia dokonali studenci Politechniki Wrocławskiej, wśród których 34% osób deklarowało, iż odżywia się prawidłowo [Seń, Zacharczuk, Lintowska 2012].

Większy odsetek studentów innych uczelni wrocławskich, tj. Akademii Medycznej (53%) i Uniwersytetu Przyrodniczego (43%) [Seń, Zacharczuk, Lintowska 2012], a także łódzkich (58,22%) [Szczodrowska, Krysiak 2013a] i poznańskich (46,5%) szkół wyższych [Rasińska 2012] deklarował sposób odżywiania jako prawidłowy.

Z kolei Szczodrowska i Krysiak [2013b] wykazały, iż studenci wybranych łódzkich uczelni z kierunków o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka w zdecydowanie większym stopniu od studentów kierunków o profilu niezwiązanym z żywieniem określili swój sposób żywienia jako prawidłowy.

Wyniki badań własnych odbiegają od uzyskanych przez Szczodrowską i Krysiak [2013b], ale są zgodne z wynikami badań Cisiłaka i in. [2005], Likus i in. [2013] oraz Szponara i Krzyszychy [2009], którzy stwierdzili, iż studenci studiów o profilu związanym z żywnością i żywieniem człowieka, mimo znajomości zasad dotyczących prawidłowego żywienia, nie realizują ich w swojej praktyce żywieniowej. Świadczy o tym fakt negatywnej odpowiedzi większości studentów na pytanie, czy zajęcia z przedmiotu pn. żywienie człowieka wpłynęły na zmianę ich sposobu odżywiania (tab. 9).

Tabela 9. Wpływ znajomości zasad racjonalnego żywienia na zmianę sposobu odżywiania
Table 9. The influence of rational food consumption knowledge on change of the diet

Wpływ znajomości zasad racjonalnego żywienia na zmianę sposobu odżywiania	Kobiety <i>n</i>	<i>n</i> = 124 %	Mężczyźni <i>n</i>	<i>n</i> = 57 %
Tak	41	33,1	19	33,3
Nie	83	66,9	38	66,7
Nie wiem	–	–	–	–

Źródło: opracowanie własne.

Source: own elaboration.

4. Wnioski

1. Na podstawie wartości wskaźnika BMI stwierdzono, iż zdecydowana większość badanych studentów (84,0%) charakteryzowała się prawidłową masą ciała.

2. Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych wykazała, iż studenci nie odżywiają się prawidłowo, co nie było wyraźnie uwarunkowane ich płcią. Spośród popełnianych błędów żywieniowych należy wymienić przede wszystkim nieregularne spożywanie głównych posiłków. Mężczyźni ponadto częściej opuszczali drugie śniadania, zaś kobiety dojadały między posiłkami. Główną przyczyną pomijania posiłków przez ankietowanych był brak czasu.

3. Aktywność fizyczna badanych studentów okazała się niezadowalająca.

4. Uzyskane wyniki badań wskazują na konieczność kształtowania wśród studentów pozytywnych postaw wobec wszystkich czynników warunkujących zdrowy styl życia oraz monitorowania sposobu odżywiania się studentów.

Literatura

- Bajerska-Jarzębowska J., Jeszka J., Człapka-Matysik M., Zielke M., 2004, *Sposób żywienia, parametry antropometryczne stanu odżywienia i wydolność fizyczna wybranej grupy studentów*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, 3 (40), Supl., 9-17.
- Berkey C.S., Rockett H.R.H., Gillman M.W., Field A.E., Colditz G.A., 2003, *Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents*, Int. J. Obes., 27, s. 1258-1266.
- Cisłak P., Błaszczyk R., Ciota M., Fornal M., Chmielewska A., 2005, *Realizacja wiedzy dotyczącej promocji zdrowia w życiu codziennym studentów AM Lublin na przykładzie odżywiania*, Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Med, 60, Suppl. 16, s. 266-271.
- Drygas W., Kwaśniewska M., Szczeñiewska D., Kozakiewicz K., Głuszek J., Wiercińska E., 2005, *Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki programu WOBASZ*, Kardiol. Pol., 63 (Suppl.), s. 636-640.
- Duda B., 2005, *Sposób żywienia wśród młodzieży akademickiej*, Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Med, 60, Suppl. 16, s. 391-394.

- Gacek M., 2003, *Charakterystyka sposobu żywienia młodzieży rozpoczynającej studia w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie*, Roczn. PZH, 54 (2), s. 207-212.
- Gronowska-Senger A., 2007, *Żywność, styl życia i zdrowie Polaków*, Żyw. Człow. Metab., 1/2, XXXIV, s. 12-21.
- Huang T.T., Harris K.J., Lee R.E., Nazir N., Born W., Kaur H., 2003, *Assesing overweight, obesity, diet and physical activity in college students*, J. Am. Coll. Health., 52 (2), s. 83-86.
- Iłow R., 2005, *Ocena zwyczajów żywieniowych studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu*, Adv. Clin. Exp. Med., 14 (5), s. 929-938.
- Jarosz M., Respondek W., Wolnicka K., Sajór I., Wierzejska R., 2012, *Zalecenia dotyczące żywienia i aktywności fizycznej*, [w:] *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, red. M. Jarosz, Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywności, s. 154-171.
- Jasnos I., Anuszewska-Mastalerz K., Gój K., Cieślak A., Włodarczyk I., Wanot J., 2003, *Styl żywienia studentek zamieszkujących w domach akademickich*, Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Med, 58, Suppl. 13, s. 531-535.
- Kolarczyk E., Kwiatkowski J., Lang-Młynarska D., 2003, *Nutritional model and nutritional behaviors depending on BMI value among students of the Collegium Medicum of Jagiellonian University in Cracow*, Przegl. Lek., 60 (6), s. 43-47.
- Krzyżek Ł., 2004, *Analiza stylu życia studentów Śląskiej Akademii Medycznej*, Zdr. Publ. 114, s. 67-70.
- Likus W., Milka D., Bajor G., Jachacz-Łopata M., Dorzak B., 2013, *Dietary habits and physical activity in students from the medical university of Silesia in Poland*, Roczn. PZH 64(4), s. 317-324.
- Maaroos J., Landor A., 2001, *Anthropometric indices and physical fitness in university undergraduates with different physical activity*, 2001, Anthropol. Anz., 59 (2), s. 157-163.
- Murphy J.M., Pagano M.E., Nachmani J., Sperling P., Kane S., Kleinman R.E., 1998, *The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample*, Arch. Pediatr. Adolesc. Med., 152, s. 899-907.
- Ostrowska L., Czapska D., Karczewski J., *Evaluation of protein, fat and carbohydrate contents in daily dietary allowance of overweight and obese students from the Medical Academy in Białystok*, Roczn. PZH, 52 (3), s. 247-256.
- Poręba R., Gać P., Zawadzki M., Poręba M., Derkacz A., Pawlas K., Pilecki W., Andrzejak R., 2008, *Styl życia i czynniki ryzyka chorób układu krążenia wśród studentów uczelni Wrocławia*, Pol. Arch. Med. Wewn., 118 (3), s. 1-9.
- Rasińska R., 2012, *Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci*, Now. Lek., 81, 4, s. 354-359.
- Resnicow K., 1991, *The relationship between breakfast habits and plasma cholesterol levels in school-children*, J. Sch. Health, 61, s. 81-85.
- Semeniuk W., 2009, *Zwyczaje żywieniowe studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 4 (65), 2009, Supl., s. 227-235.
- Señ M., Zacharczuk A., Lintowska A., 2012, *Zachowania żywieniowe studentów wybranych uczelni wrocławskich, a wiedza na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego żywienia*, Piel. Zdr. Publ., 2, s. 113-125.
- Sochocka L., Wojtyłko A., 2013, *Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych*, Med. Środow., 16 (2), s. 53-58.
- Stefańska E., Ostrowska O., Kardasz M., Czapska D., 2010, *Ocena wybranych cech stylu życia kształtujących stan zdrowia studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku*, Nowa Med., 4, s. 125-129.
- Szczodrowska A., Krysiak W., 2013a, *Analiza wybranych zwyczajów żywieniowych oraz aktywności fizycznej studentów łódzkich szkół wyższych*, Probl. Hig. Epidemiol., 94 (3), s. 518-521.
- Szczodrowska A., Krysiak W., 2013b, *Analiza wybranych zwyczajów żywieniowych studentów łódzkich uczelni*, Bromat. Chem. Toksykol., 40 (2), s. 186-193.
- Szponar B., Krzyszycha R., 2009, *Ocena sposobu odżywiania studentów uniwersytetu medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007-2008*, Bromat. Chem. Toksykol., 42 (2), s. 111-116.

- Trafalska E., Grzybowski A., 2003, *Zwyczaje i zachowania żywieniowe studentów z Łódzkiego Uniwersytetu Medycznego*, Now. Lek., 72, 2, s. 120-123.
- Wądołowska L., Cichon R., 1996, *Wpływ czynników środowiskowych na sposób żywienia młodzieży akademickiej*, Żyw. Człow. Metab., 23, s. 10-20.

ASSESSMENT OF SELECTED DIETARY HABITS OF STUDENTS OF THE WROCLAW UNIVERSITY OF ECONOMICS. PART I

Summary: Nutrition is one of the most important factors assuring normal growth and development of human. It is a proven fact that an improper diet causes the development of such diseases as atherosclerosis, arterial hypertension, obesity or type 2 diabetes. The aim of this study was the assessment of selected dietary habits and physical activity of students of the Wrocław University of Economics. The study involved 181 participants (124 women and 57 men). The data were gathered by an interview method based on the questionnaire with multiple choice answers. The improper dietary habits were revealed both in female and male group. The results showed the statistically essential gender influence on dietary habits of investigated students. The most common dietary mistakes in the investigated group were: irregular intake of meals, skipping the second breakfast and tea snack. The self-evaluation of the proper nutrition is very critical and it confirms that students are aware of bad habits. Students do not put into operation principles concerning proper nutrition despite the knowledge they possess in this area. The results indicate the need for creating a healthy lifestyle among students.

Keywords: dietary habits, nutrition, physical activity, university students.