

## **Świadomość wyboru zdrowych produktów spożywczych wśród studentów pielęgniarstwa**

### **Healthy choice of food products among nursing students**

**MONIKA SANDER-GRABOWSKA<sup>1</sup>, BEATA PRZYSTAŚ<sup>1</sup>, ANNA ANTCZAK-KOMOTERSKA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Studenckie Koło Naukowe Nauk o Zdrowiu, Instytut Nauk o Zdrowiu PWSZ we Włocławku, opiekun Koła: dr Beata Haor

<sup>2</sup> Instytut Nauk o Zdrowiu PWSZ we Włocławku

DOI: <http://dx.doi.org/10.21784/IwP.2018.021>

ISSN: 2451-1846

#### **Streszczenie:**

**Wstęp.** Jednym z ważnych czynników wpływających na zdrowie człowieka jest prawidłowe odżywianie.

**Cel.** Celem pracy była analiza świadomości wyboru produktów spożywczych pozytywnie wpływających na zdrowie wśród studentów pierwszego roku kierunku pielęgniarstwo.

**Materiał i metody.** Do badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a jako narzędzie badawcze kwestionariusz Inwentarza Zachowań Zdrowotnych (IZZ). Badania zostały przeprowadzone wśród studentów pierwszego roku kierunku pielęgniarstwo.

**Wyniki.** Z analizy przeprowadzonych badań wynika, że w większości studenci są świadomi wpływu wyboru zdrowych produktów spożywczych na zachowanie zdrowia.

**Wnioski.** Studenci w przedziale wiekowym 20-25 lat i 31 lat i więcej jedzą więcej warzyw i owoców oraz unikają żywności z konserwantami. Najmłodsza grupa osób spożywa więcej pieczywa pełnoziarnistego oraz ogranicza spożycie soli i tłuszczów zwierzęcych.

**Słowa kluczowe:** produkty spożywcze, studenci, zdrowie

**Abstract:**

**Introduction.** Proper diet is one of the most important health determinants.

**Aim.** The aim of the work was to analyze healthy choice of food products that enhances health among first-year nursing students.

**Material and Methods.** The study used the diagnostic survey method as well as the Inventory of Health Behavior (IZZ) questionnaire as a research tool. The research was conducted among first-year nursing students.

**Results.** The analysis of the conducted research shows that in most cases students are aware of the impact of healthy choice of food products on health behavior.

**Conclusions.** Students in the age group of 20-25 year-olds and 31 year-olds and more eat more vegetables and fruit and avoid food with preservatives. The youngest group of people consumes more whole meal bread and reduces salt and animal fats consumption.

**Key words:** food products, students, health

## Wstęp

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie to stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby. Styl życia w 50% wpływa na nasze zdrowie. Pozostałe czynniki to: środowisko (20%), czynniki genetyczne (20%), opieka zdrowotna (10%) [1].

Prawidłowe odżywianie sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu, wpływa na system immunologiczny oraz funkcjonowanie wszystkich układów. Obniża także ryzyko wystąpienia chorób, nadwagi i otyłości oraz przewlekłych chorób dietozależnych, czyli cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia.

Pełnowartościowa, całodzienna dieta powinna uwzględniać produkty z różnych grup takich, jak:

- Mleko i produkty mleczne zawierające łatwo przyswajalne białko, wapń, witaminy z grupy B
- Mięso jako ważne źródło białka, witamin (B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, PP) oraz żelaza i cynku
- Ryby będące źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych
- Produkty zbożowe zawierające węglowodany złożone, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne takie jak fosfor, wapń, magnez, selen
- Warzywa, które są źródłem węglowodanów, cukrów prostych, błonnika, składników mineralnych i witamin
- Owoce jako źródło cukrów prostych, dwucukrów, wielocukrów, witamin
- Tłuszcze spożywcze będące mieszaniną nasyconych i nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) i stanowiące źródło energii [2].

Już w czasach starożytnych wiadomo było, że najistotniejszym czynnikiem determinującym stan zdrowia jest sposób odżywiania się [3].

Prewencja chorób cywilizacyjnych skupia się przede wszystkim na promocji zachowań prozdrowotnych, w tym zdrowego i racjonalnego odżywiania się, systematycznej aktywności fizycznej oraz wykonywania okresowych badań przesiewowych [4].

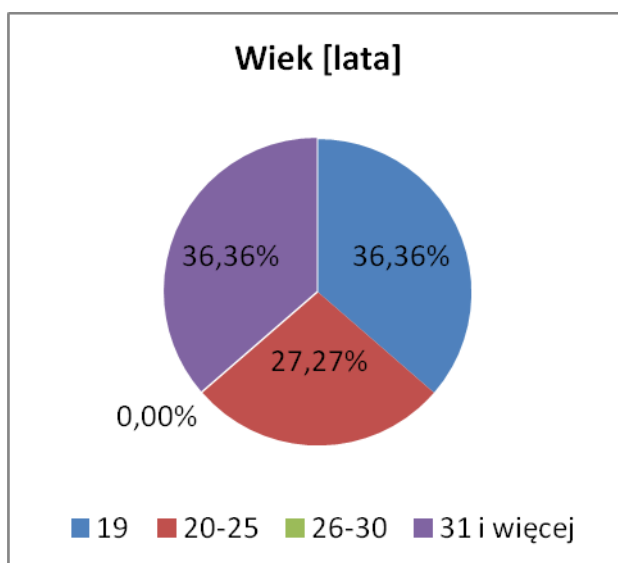
Celem pracy jest analiza świadomości wyboru zdrowych produktów żywnościowych studentów pierwszego roku kierunku pielęgniarstwo.

### **Materiał i metody**

Badania przeprowadzono wśród 22 studentów I roku kierunku pielęgniarstwo (studia stacjonarne) w Państwowej Wyższej

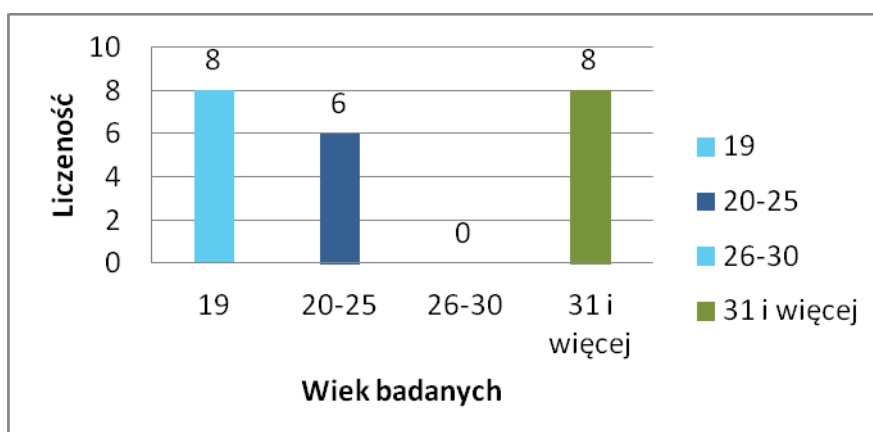
Szkole Zawodowej we Włocławku w roku akademickim 2017/2018. W badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego oraz metodę szacowania, a także technikę ankietowania i technikę skali szacunkowej. Jako narzędzie badawcze wykorzystano Kwestionariusz Inwentarza Zachowań Zdrowotnych (IZZ), zakupiony w Pracowni Testów Psychologicznych. Analizie poddano odpowiedzi respondentów odnoszące się do nawyków żywieniowych. Udział w badaniach był anonimowy i dobrowolny. Dane zebrano w arkuszu kalkulacyjnym Microsoft Excel 2003; określono udział procentowy odpowiedzi, a także liczbę punktów i ich średnią uzyskaną przez badanych. Wyniki zostały przedstawione w formie rycin i tabel.

W badanej grupie przeważały osoby w przedziale wiekowym 19 lat i mniej oraz 31 lat i więcej, odpowiednio 36,36% (8 osób) i 36,36% (8 osób). Respondenci w wieku 20-25 stanowili 27,27% badanych (6 osób). Wśród studentów nie było żadnej osoby w przedziale wiekowym 26-30 lat (rycina 1 i 2).



**Rycina 1. Wiek badanej grupy.**

*Źródło: wynik badań własnych*



**Rycina 2. Liczebność badanej grupy.**

*Źródło: wynik badań własnych*

Analizie poddano odpowiedzi respondentów na następujące pytania:

1. Czy jem dużo warzyw, owoców?
2. Czy ograniczam spożywanie takich produktów, jak tłuszcze zwierzęce, cukier?
3. Czy dbam o prawidłowe odżywianie?
4. Czy unikam spożywania żywności z konserwantami?
5. Czy unikam soli i silnie solonej żywności?
6. Czy jem pieczywo pełnoziarniste?

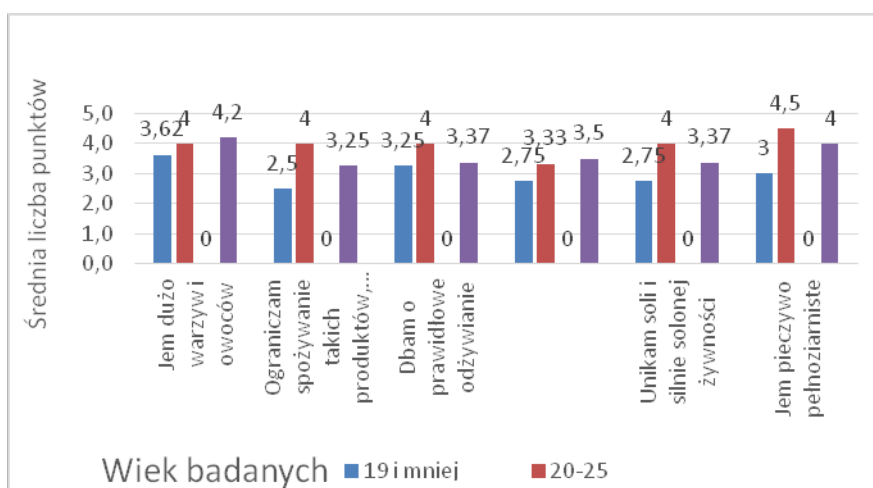
Badani udzielali odpowiedzi wybierając ich następujące warianty: prawie nigdy, rzadko, od czasu do czasu, często, prawie zawsze.

## Wyniki

Tabela 1 przedstawia sposób odżywiania studentów z podziałem na kategorie wiekowe. Największą liczbę punktów w tym zakresie uzyskiwali studenci z grupy wiekowej 20-25 lat.

Osoby w wieku 20-25 lat zebrali największą liczbę punktów odpowiadając na pytania: ograniczam tłuszcze zwierzęce i cukier

(4 pkt.), dbam o prawidłowe odżywianie (4 pkt.), unikam soli i silnie solonej żywności (4 pkt.), jem pieczywo pełnoziarniste (4,5 pkt.). W grupie wiekowej 31 lat i więcej studenci uzyskali największą liczbę punktów odpowiadając na pytania: jem dużo warzyw i owoców (4,2 pkt.), unikam spożywania żywności z konserwantami (3,5 pkt.). Najniższą ilość punktów zdobyli studenci w wieku 19 lat i poniżej udzielając odpowiedzi następujące na pytania: jem dużo warzyw i owoców - 3,62 pkt., dbam o prawidłowe odżywianie - 3,25 pkt., jem pieczywo pełnoziarniste - 3 pkt., unikam spożywania żywności z konserwantami oraz unikam soli i silnie solonej żywności odpowiednio po 2,75 pkt., ograniczam spożywanie takich produktów, jak tłuszcze zwierzęce, cukier - 2,5 pkt. (rycina 3, tabela 1).



**Rycina 3. Preferencje żywieniowe badanych ze względu na wiek.**

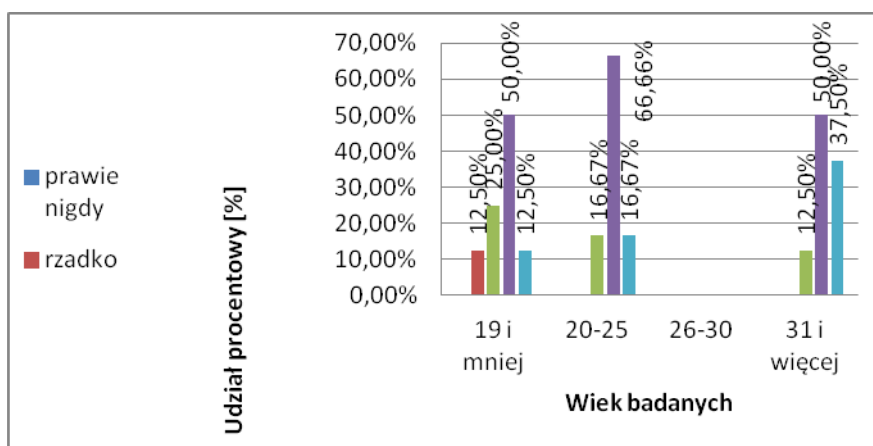
*Źródło: wynik badań własnych*

**Tabela 1. Preferencje żywieniowe badanych ze względu na wiek.**

Kategoria zachowań	Nawyki żywieniowe					
	1	5	9	13	17	21
Nr pytania						
Treść pytania	Jem dużo warzyw, owoców	Ograniczam spożycie takich produktów, jak tłuszcze zwierzęce, cukier	Dbam o prawidłowe odżywianie	Unikam spożycia żywności z konserwantami	Unikam soli i silnie solonej żywności	Jem pieczywo pełnoziarniste
Wiek [lata]	Średnia liczba punktów					
19 i mniej	3,62	2,5	3,25	2,75	2,75	3,0
20-25	4,0	4,0	4,0	3,33	4,0	4,5
26-30	0	0	0	0	0	0
31 i więcej	4,2	3,25	3,37	3,5	3,37	4,0

*Źródło: wynik badań własnych*

Jak wynika z ryciny 4, ponad połowa ankietowanych ze wszystkich grup wiekowych często spożywa warzywa i owoce. W najmłodszej grupie wiekowej jedynie 1 osoba (12,5%) odpowiedziała, że czyni to rzadko. W przedziale wiekowym 19 i mniej prawie zawsze sięga po owoce i warzywa 12,5% (1 osoba), w przedziale 20-25 lat – 16,67% (1 osoba), natomiast w najstarszej grupie wiekowej 31 i więcej – 37,5% (3 osoby).



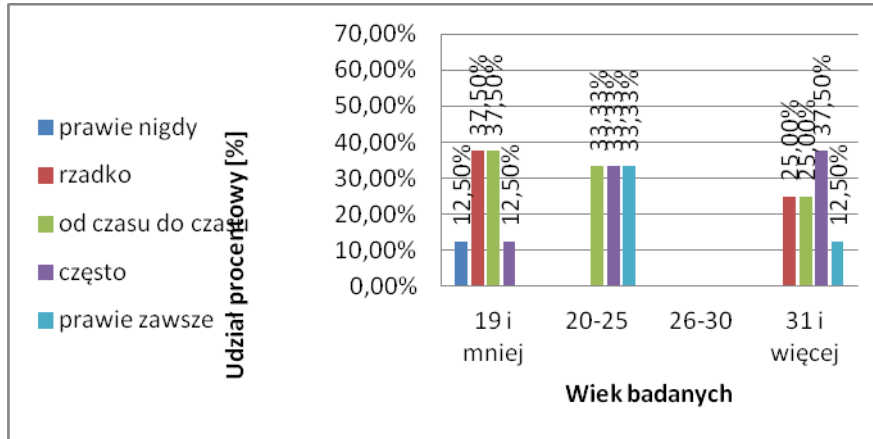
**Rycina 4. Jem dużo warzyw, owoców.**

*Źródło: wynik badań własnych*

Dalszej analizie poddano ograniczenie spożycia takich produktów, jak tłuszcze zwierzęce i cukier. Tutaj odpowiedzi nie były jednoznaczne. Połowa 19-latków nie ogranicza spożycia tych produktów. Natomiast pozostali respondenci czynią to tylko okazjonalnie a jedynie 1 osoba (12,5%) - często. Większą świadomość w tym zakresie posiadają 20-25-latki bowiem 66,66% (6 osób) ogranicza spożycie tłuszczów zwierzęcych i cukru zawsze lub prawie zawsze. Z kolei 33,33% badanych (2 osoby) robi to od czasu do czasu. Rzadko lub tylko od czasu do czasu zadeklarowała ograniczenie



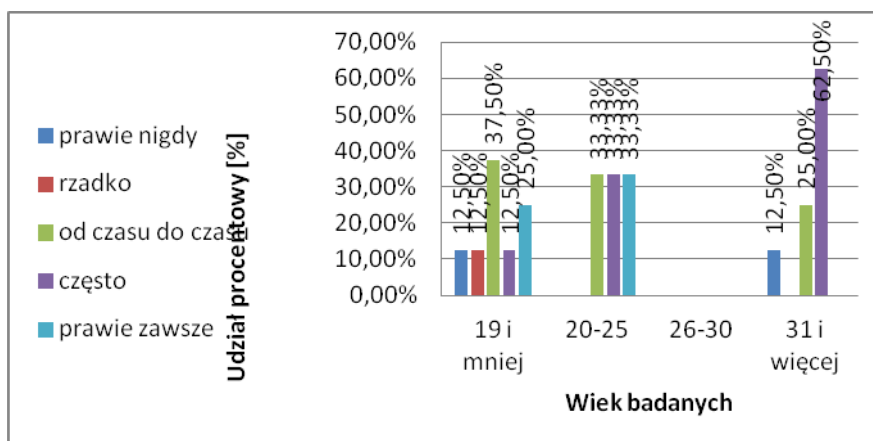
spożycia tłuszczów i cukru połowa 31-latków, a 37,5% (3 osoby) czyni to często (rycina 5).



**Rycina 5. Ograniczam spożywanie takich produktów, jak tłuszcze zwierzęce, cukier.**

*Źródło: wynik badań własnych*

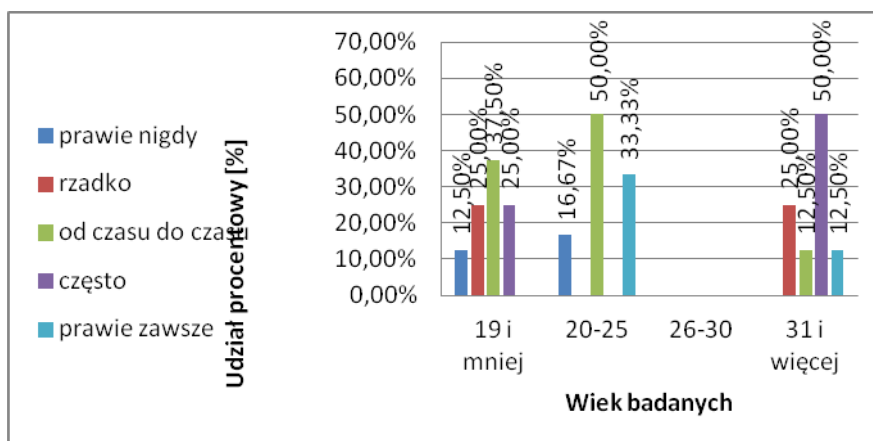
Prawidłowo odżywia się jedynie 37,5% 19-latków (3 osoby), natomiast 25% z nich (2 osoby) nie robi tego wcale. Zdecydowana większość respondentów (62,5%) z grupy wiekowej 31 i więcej (5 osób) odżywia się prawidłowo, a jedynie 1 osoba (12,5%) odpowiedziała, że nie robi tego prawie nigdy. W grupie wiekowej 20-25 lat odpowiedzi rozłożyły się równomiernie - po 33,33% - 2 osoby dbają o prawidłowe odżywianie od czasu do czasu, 2 osoby czynią to często a 2 osoby prawie zawsze (rycina 6).



**Rycina 6. Dbam o prawidłowe odżywianie.**

*Źródło: wynik badań własnych*

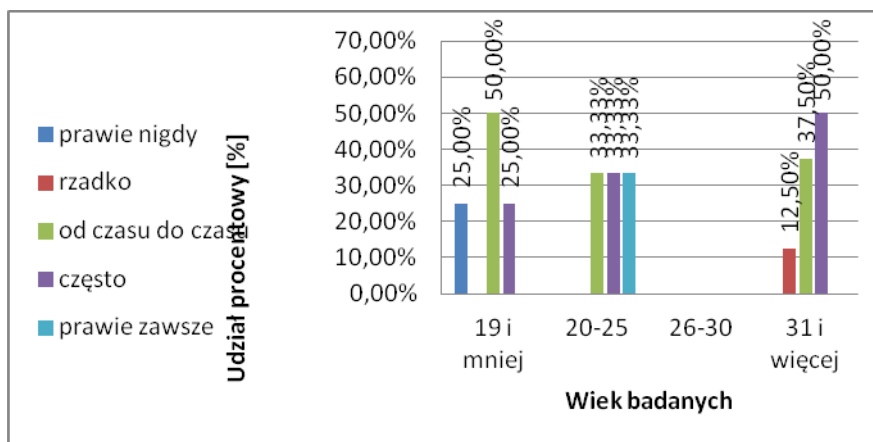
Rycina 7 przedstawia preferencje żywieniowe respondentów dotyczące unikania spożywania żywności z konserwantami. Większość 19-latków (62,5% -5 osób) robi to od czasu do czasu, bądź często unika żywności przetworzonej, prawie zawsze czyni to 33,33% (2 osoby) 20-25-latków. Połowa studentów w badanej grupie w wieku 20-25 lat (3 osoby) korzysta z takiej żywności od czasu do czasu. Żywność z konserwantami spożywa 25% respondentów (2 osoby) w przedziale wiekowym 31 lat i więcej.



**Rycina 7. Unikam spożywania żywności z konserwantami.**

Źródło: wynik badań własnych

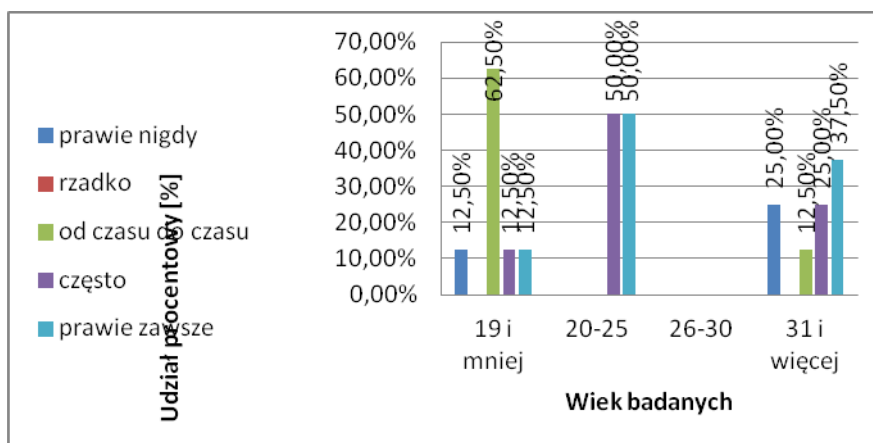
Jak wynika z ryciny 8 - 25% 19-latków (2 osoby), 33,33% 20-25-latków (2 osoby) i 50% 31-latków (4 osoby) odpowiedziały, że często unika spożywania soli i silnie solonej żywności. Prawie nigdy lub rzadko czyni to 25% 19-latków (2 osoby) i 1 student w grupie 31-latków (12,5%) (rycina 8).



**Rycina 8. Unikam soli i silnie solonej żywności.**

Źródło: wynik badań własnych

Pytanie dotyczące spożywania pieczywa pełnoziarnistego było ostatnim z pytań w ankiecie poddanych analizie. Najwięcej osób, które nie sięga po pieczywo z ziarnem dotyczyło najmłodszej i najstarszej grupy respondentów - odpowiednio 12,5% (1 osoba) i 25% (2 osoby). Ponad połowa 19-latków (62,5%- 5 osób) spożywa takie pieczywo jedynie okazjonalnie. Wszyscy respondenci z przedziału wiekowego 20-25 lat jedzą pieczywo pełnoziarniste, natomiast w najstarszej grupie czyni to 62,5% badanych (5 osób) (rycina 9).



**Rycina 9. Jem pieczywo pełnoziarniste.**

*Źródło: wynik badań własnych*

## Dyskusja

Wyniki badań z zastosowaniem kwestionariusza (IZZ) wykazują, że studenci I roku kierunku pielęgniarstwo reprezentują zróżnicowany poziom zachowań prozdrowotnych, z tendencją do zwracania uwagi na styl życia, a w szczególności na zdrowy sposób odżywiania. Jest to bardzo istotne z punktu widzenia wykonywanego w przyszłości zawodu. Od przedstawicieli zawodów medycznych wymaga się bowiem wiedzy i kompetencji w kształtowaniu

prawidłowych nawyków mających wpływ na zdrowie człowieka. Edukacja społeczeństwa w zakresie zdrowego stylu życia odbywa się także dzięki mediom oraz programom profilaktycznym i kampaniom społecznym [5].

Jak wynika z przeprowadzonych badań własnych respondentów mają świadomość wpływu wyboru zdrowych produktów żywnościowych na zdrowie i starają się przestrzegać tych zasad na co dzień jedząc owoce i warzywa, pełnoziarniste pieczywo, ograniczając spożycie produktów zawierających: tłuszcze zwierzęce, cukier, sól, konserwanty.

Z badań WOBASZ (Wieloośrodkowe ogólnopolskie badanie stanu zdrowia ludności) wynika, że spożycie tłuszczów wśród ludności w Polsce, znacznie przekracza zalecaną dawkę dziennego zapotrzebowania, natomiast korzystanie z produktów zbożowych jest niższe od zalecanego. Jedynie spożycie owoców i warzyw w większości badanych województw można uznać za zadowalające, ponieważ przekroczyło ono minimalną zalecaną dawkę (400g) [6]. Z badań GUS (Główny Urząd Statystyczny) z 2014r. wynika, że spożycie owoców deklarowało 59% a warzyw 57% dorosłych mieszkańców Polski [7]. Dane WOBASZ i GUS wskazują jednak na to, że spożycie warzyw i owoców jest nadal niewystarczające wśród polskiej ludności.

Ponieważ studenci podczas dalszej nauki będą kształtowali kompetencje w zakresie promowania prawidłowych zachowań prozdrowotnych, powinni oni zwrócić szczególną uwagę na działania mające na celu zwiększenie spożycia owoców i warzyw. Prowadzenie prawidłowego stylu życia należy rozpocząć od siebie, rodziny i najbliższego otoczenia, co będzie miało przełożenie na wzrost świadomości społeczeństwa w tym zakresie [8].

Działania zmierzające do zmiany zachowań zdrowotnych polskiej populacji zostały uwzględnione w założeniach NPZ (Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020), którego cele

operacyjne obejmują: poprawę sposobu żywienia, stanu odżywiania oraz promocję aktywności fizycznej wśród Polaków [9].

### **Wnioski**

Przeprowadzone badanie pozwoliły na sformułowanie następujących wniosków:

1. Osoby w przedziale wiekowym 20-25 lat i 31 lat i więcej, jedzą więcej warzyw i owoców oraz unikają żywności z konserwantami.
2. Najmłodsza grupa studentów spożywa więcej pieczywa pełnoziarnistego oraz ogranicza spożycie soli i tłuszczów zwierzęcych.
3. Wszystkie grupy badanych wykazują wiedzę na temat wpływu prawidłowego odżywiania na stan zdrowia.
4. Nie odnotowano statystycznie istotnej różnicy pomiędzy miejscem odczuwanych dolegliwości bólowych a nasileniem bólu.

### **Zalecenia dla praktyki pielęgniarstka**

Studenci pielęgniarstwa wybierający zdrowe produkty żywnościowe będą w stanie w przyszłości propagować wśród swoich pacjentów pozytywne postawy w zakresie racjonalnego żywienia.

### **Bibliografia / Bibliography:**

1. Heszen I, Sęk H, Psychologia zdrowia, PWN, Warszawa 2007.
2. Woynarowska B, Edukacja zdrowotna, PWN, Warszawa 2017; 359-362.
3. Gawęcki J, Roszkowski W, Żywnienie człowieka, a zdrowie publiczne, T. 3, PWN, Warszawa 2009; 5.

4. Gawęcki J, Roszkowski W. Żywnienie człowieka a Zdrowie Publiczne. T. 3. PWN, Warszawa 2009; 223-228.
5. Dobrzyński B, Dziad A, Nazar K, Prozdrowotne wychowanie dzieci i młodzieży, Warszawa 1998.
6. Sygnatowska E, Waśkiewicz A, Gałuszek J, Spożycie produktów spożywczych przez dorosłą populację Polski. Wyniki programu WOBASZ, Kardiologia polska 2005; 57.
7. GUS, Stan zdrowia ludności Polski w 2014r., Warszawa 2016; 88-89.
8. Wojnowska B, Edukacja zdrowotna, Warszawa 2017.
9. Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej w dnia 16 września 2016r. poz. 1492.