

EWA STAMIROWSKA-KRZACZEK

WPLYW EDUKACJI NA ŚWIADOMOŚĆ ŻYWIENIOWĄ CHEŁMSKICH STUDENTÓW W ASPEKcie PROFILAKTYKI CHOROÓB DIETYZALNYCH

Kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie oraz wypracowywanie świadomego żywienia powinno być głównym założeniem prawidłowej edukacji żywieniowej. Stan zdrowia młodzieży wpływa na ich dyspozycję do nauki, koncentrację, pamięć, tempo opanowania nowych umiejętności i budowanie prawidłowych relacji interpersonalnych¹. Żywnienie należy do najważniejszych czynników środowiskowych wpływających na rozwój fizyczny i stan zdrowia człowieka. Wady w sposobie żywienia, ukształtowane w dzieciństwie, wywierają niekorzystny skutek na prawidłowy rozwój fizyczny i stan odżywienia organizmu. Liczne badania wskazują na błędy w żywieniu dzieci w okresie dorastania, co uwidacznia potrzebę prowadzenia edukacji żywieniowej wśród dzieci, rodziców oraz pracowników przedszkoli i szkół². Edukacja żywieniowa obejmuje długotrwały proces, polegający na systematycznym przekazywaniu wiedzy o żywności i żywieniu, opartej na aktualnych i sprawdzonych wynikach badań naukowych³. Komitet Ekspertów Edukacji i Promocji Zdrowia WHO uznał, że najważniejszym czynnikiem warunkującym zdrowie jest

¹ D. Socha, *Nawyki żywieniowe kształtowane przez sklepiki szkolne jako wyraz działań polityki zdrowotnej wobec dzieci*, „Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” 2012, nr 10, s. 227–239.

² M. Zalewska, E. Maciorkowska, *Rola edukacji żywieniowej w populacji dzieci i młodzieży*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2013, t. 19, nr 3, s. 375–378; M. Jarosz, K. Wolnicka, J. Kłosowska, *Czynniki środowiskowe związane z występowaniem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży*, „Postępy Nauk Medycznych” 2011, nr 9, s. 770–777; A. Dyjak, *Żywnienie a zdrowie i rozwój dzieci wiejskich. Zarys problematyki*, „Zdrowie Publiczne” 2005, nr 115 (1), s. 92–95; I. Białokoz-Kalinowska, J. Konstantynowicz, P. Abramowicz, J. Piotrowska-Jastrzębska, *Uwarunkowania środowiskowe a nawyki żywieniowe młodzieży z regionu Podlasia*, „Pediatria Współczesna” 2006, t. 8, nr 2, s. 117–120.

³ A. Platta, T. Puksza, *Poziom zainteresowania problematyką żywieniową wybranej grupy dzieci i młodzieży w wieku 10–16 lat*, „Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni” 2018, nr 104, s. 83–90; A. Falkowska,

właściwy styl życia i dlatego niezwykle istotne jest prowadzenie skutecznej edukacji zdrowotnej w wieku dorastania⁴. Problematyka zachowań żywieniowych rozważana jest zarówno w obszarze nauk medycznych, jak i społecznych. Refleksje teoretyczne i badania zachowań związanych z odżywianiem się prowadzone są na wielu płaszczyznach. Głównie jako zachowania konsumpcyjne (konsumenckie), jako element kultury związany z kultywowaniem tradycji rodzinnych czy narodowych, uznawaniem wartości, przestrzeganiem norm o charakterze religijnym bądź świeckim, jak również cały obszar zachowań zdrowotnych czy prozdrowotnych, a w szczególności profilaktyki chorób dietozależnych⁵.

Nieprawidłowe żywienie oraz zbyt mała aktywność fizyczna są powodem wielu niepożądanych skutków dla rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży, co prowadzi do konsekwencji zdrowotnych w życiu dorosłym. Błędy żywieniowe dotyczące tego okresu przyczyniają się do rozwoju wielu schorzeń, zaś nieprawidłowe nawyki sprzyjają kontynuowaniu ich w wieku dorosłym⁶.

Sposób żywienia determinuje rozwój i ogólny stan zdrowia organizmu. Złe odżywianie może prowadzić do powstania i rozwoju wielu zaburzeń i chorób odżywnościowych⁷. Z badań epidemiologicznych stanu zdrowia Polaków wynika, że na powszechne występowanie chorób dietozależnych wpływa sposób odżywiania w znacznym stopniu odbiegający od zaleceń. Z jednej strony sposób odżywiania uzależniony jest od sytuacji ekonomicznej konsumentów, a z drugiej z braku wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Według Gulbickiej i Kwasek⁸, żywienie znacznej

L. Ostrowska, E. Stefańska, *Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 10–12 lat o różnicowanym stopniu odżywienia*, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii” 2011, nr 7 (4), s. 222–228.

⁴ P. Supranowicz, M. Miller, E. Urban, *Potrzeby uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej*, „Pediatria Polska” 2000, t. 75, nr 1, s. 15–23.

⁵ A. Buczak, *Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2013, t. 19, nr 2, s. 116–122; E. Goryńska-Goldmann, *Wybrane aspekty komunikacji marketingowej na rynku pieczywa w obliczu zmian w zachowaniach i zwyczajach konsumentów*, [w:] *Komunikacja rynkowa. Skuteczne narzędzia i obszary zastosowania*, red. B. Pilarczyk, Z. Waśkowski, Poznań 2010, s. 285–296.

⁶ E. Cieślak, A. Siembida, A. Kuś, A. Folcik, A. Kopeć, *Wpływ edukacji na świadomość żywieniową młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w aspekcie profilaktyki chorób dietozależnych*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2014, t. 95, nr 4, s. 927–933; M. Pleszko-Klejnowska, M. Stankiewicz, M. Niedoszytko, I. Kozanecka, W. Łysiak-Szydłowska, *Ocena sposobu odżywiania się gimnazjalnej młodzieży zamieszkującej wieś i miasto*, „Pediatria Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywienie Dziecka” 2007, t. 9, nr 1, s. 59–62.

⁷ E. Goryńska-Goldmann, P. Ratajczak, *Świadomość żywieniowa a zachowania żywieniowe konsumentów*, „Journal of Agribusiness and Rural Development” 2010, z. 4 (18), s. 41–48; M. Górnicka, A. Gronowska-Senger, *Zmiany w spożyciu podstawowych grup produktów spożywczych w latach 1980–2000 w polskich gospodarstwach domowych*, [w:] *Konsument żywności i jego zachowania w warunkach polskiego członkostwa w Unii Europejskiej*, Warszawa 2005, s. 201–207.

⁸ B. Gulbicka, M. Kwasek, *Wpływ dochodów na spożycie żywności w gospodarstwach domowych*, Warszawa 2000, s. 19–33; *idem*, *Zróżnicowanie spożycia żywności w Polsce w świetle wyników badań budżetów gospodarstw domowych*, Warszawa 2000.

części polskiego społeczeństwa uległo pogorszeniu. Przeciętna racja pokarmowa zawierała mniej składników odżywczych od wartości zalecanych, jak również wiele rodzin zostało pozbawionych ekonomicznego dostępu do żywności. Sytuacja ta rodzi pytanie nie tyle o świadomość polskich konsumentów na temat zasad zdrowego żywienia, ile o chęci i możliwości skorzystania z tych zasad. Należy jednak oczekiwać, że postępujący wzrost gospodarczy pozwoli na tyle poprawić sytuację ekonomiczną przeciętnego Polaka, że dla szerokich rzesz społeczeństwa istotna stanie się nie tylko możliwość zaspokojenia potrzeb żywieniowych, lecz także sposób odżywiania się z zachowaniem profilaktyki chorób dietozależnych. Do tego jednak jest niezbędne podnoszenie świadomości żywieniowej. W takiej sytuacji należy rozpoznać jej obecny stan oraz określić sposoby popularyzacji zasad prawidłowego żywienia⁹.

Podkreślając wszystkie te zależności, edukację prozdrowotną należy skierować szczególnie do młodzieży¹⁰, ponieważ lekceważenie roli żywienia w życiu jest związane z niskim poziomem świadomości społeczeństwa na temat wpływu sposobu żywienia na stan zdrowia. Zdrowa dieta oraz aktywność fizyczna są ważne w utrzymaniu dobrego stanu organizmu¹¹, i każdy sposób żywienia czy dieta powinny być podjęte świadomie¹². Dlatego bardzo ważne jest, aby przekazywać młodzieży nowoczesną, opartą na naukowych podstawach wiedzę o żywności i żywieniu¹³. Młodzież powinna znać zagadnienia związane z żywnością i żywieniem, zdawać sobie sprawę z zależności między rodzajem spożywanej żywności a zdrowiem oraz znać sposoby zmniejszania ryzyka zachorowania na choroby dietozależne¹⁴.

Brak wiedzy u młodych ludzi na temat zasad racjonalnego sposobu żywienia oraz ich nieprzestrzeganie może prowadzić do ukształtowania się złych nawyków żywieniowych, a to powoduje zwiększone ryzyko występowania chorób cywilizacyjnych w przeszłości¹⁵.

⁹ Ibidem, s. 201–207; B. Kowrygo, *Studium wpływu gospodarki rynkowej na sferę żywności i żywienia w Polsce*, [w:] *Rozprawy naukowe i monografie*, Warszawa 2000, s. 275.

¹⁰ Ibidem, s. 927–933; K. Knypl, *Profilaktyka – przeszłość, teraźniejszość, przyszłość*, „Medycyna Rodzinna” 2000, nr 2, s. 27–28.

¹¹ E. Stamirowska-Krzaczek, *Świadomość mieszkańców powiatu kraśnickiego w zakresie bezpieczeństwa żywności*, [w:] *Monografia naukowa: Produkcyjne, techniczne i żywnościowe problemy współczesnego rolnictwa*, red. A. Kocira, E. Stamirowska-Krzaczek, Radom 2019, s. 137–184.

¹² P. Kozłowski, M. Kozłowska, K. Kozłowska, *Evaluation of the prevalence of dietary supplement consumption in selected group of young adults*, „Journal of Education, Health and Sport” 2017, Vol. 7, No. 8, s. 106–113.

¹³ E. Stamirowska-Krzaczek, *Ocena stosowania suplementów diety w celach prozdrowotnych przez mieszkańców województwa lubelskiego*, „Rocznik Chełmski” 2020, t. 24, s. 339–353.

¹⁴ E. Cieślak, A. Filipiak-Florkiewicz, A. Tłalka, *Poziom wiedzy młodzieży na temat chorób powstających na tle wadliwego żywienia*, „Bromatologia. Chemia. Toksykologia” 2004, s. 23–29.

¹⁵ W. Semenik, *Zwyczaj żywieniowy studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2009, nr 4 (65), s. 227–235; B. Duda, *Sposób żywienia wśród młodzieży akademickiej*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D. Medicina” 2005, Vol. 60, Suppl. 16, s. 391–394; B. Malara, K. Góra-Kupilas, J. Joško, *Odżywianie się i inne elementy stylu życia*

Wypracowanie prawidłowych nawyków zdrowego stylu życia może zapobiec szerzeniu się niekorzystnych wzorców żywieniowych w odniesieniu do osób zdrowych, jak również zapobiec samej chorobie poprzez kontrolowanie czynników ryzyka. Elementem łączącym poszczególne etapy profilaktyki wobec powstawania chorób dietozależnych jest edukacja wpływająca na świadomość żywieniową w zakresie chorób odżywnościowych¹⁶.

Celem pracy była ocena wpływu edukacji żywieniowej studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Chełmie w aspekcie profilaktyki chorób dietozależnych.

METODYKA BADAŃ

Badania przeprowadzono w 2020 roku wśród losowo wybranych studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Chełmie. Badaniami objęto 100 ankietowanych (68 kobiet i 32 mężczyzn) należących do grupy wiekowej 19–48 lat.

Realizując badania, posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Przez metodę sondażu rozumieć należy metodę badań, której podstawą funkcjonowania jest gromadzenie informacji o interesujących badacza problemach poprzez relacje słowne badanych osób, które nazywa się respondentami. Do wybranej metody badawczej stosuje się odpowiednią technikę badawczą. Technika badań zaś nazywać będziemy czynności praktyczne, regulowane starannie opracowanymi dyrektywami, umożliwiającymi uzyskanie optymalnego sprawdzenia informacji, opinii czy faktu. Jedną z najczęściej stosowanych w badaniach technik jest ankieta. Ankieta to technika badawcza polegająca na udzielaniu pisemnych odpowiedzi na pytania, które tworzą świadome, logiczne, konsekwentne i spójne zestawy pytań. Szuka się więc ścisłych skategoryzowanych, jednoznacznych i porównywalnych danych na temat jednego zagadnienia¹⁷.

W przeprowadzonych badaniach sprawdzano wiedzę respondentów z zakresu podstawowej tematyki żywieniowej oraz wpływu wybranych składników pokarmowych na ryzyko powstawania niektórych chorób dietozależnych. Ponadto, starano się podczas badania zweryfikować wiedzę badanych osób na temat skutków wynikających ze złych nawyków żywieniowych, które mają wpływ na choroby odżywnościowe, jak również przekonań respondentów odnośnie do prawidłowego sposobu żywienia. Osoby badane pytano o cel stosowania diet oraz źródła uzyskiwania informacji na ich temat.

studentów Politechniki Śląskiej – doniesienie wstępne, „Zdrowie Publiczne” 2006, t. 116, nr 1, s. 132–134; A. Obuchowicz, M. Książewska, J. Pietrzak, A. Świętochowska-Chechlińska, *Profilaktyka chorób cywilizacyjnych u dzieci i młodzieży*, „Lek. Pol” 2005, nr 7–8, s. 50–54.

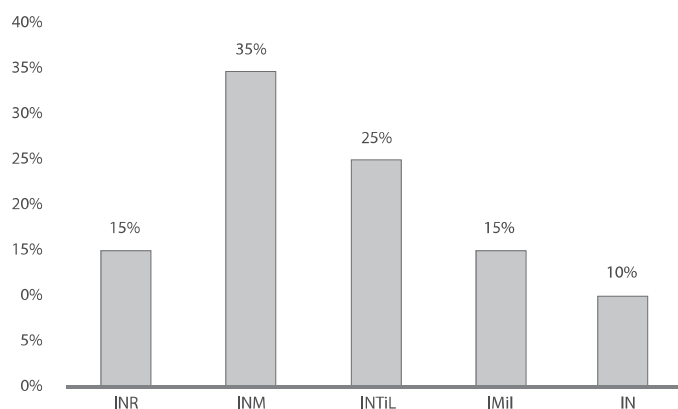
¹⁶ W.B. Szostak, *Żywnienie w profilaktyce metabolicznych chorób cywilizacyjnych*, „Przemysł Spożywczy” 2003, t. 57, nr 11, s. 17–19.

¹⁷ J. Apanowicz, *Metodologia nauk*, Toruń 2003, s. 183; *ibidem*, s. 339–353.

WYNIKI BADAŃ

Reprezentatywna grupa osób, która wzięła udział w badaniach, to studenci pięciu Instytutów PWSZ w Chełmie. Udział procentowy osób biorących udział w badaniach, to studenci Instytutu Nauk Rolniczych 15%, Instytutu Nauk Medycznych 35%, Instytutu Nauk Technicznych i Lotnictwa 25%, Instytutu Matematyki i Informatyki 15% oraz Instytutu Neofilologii 10% (rys. 1).

Rys. 1. Udział procentowy osób biorących udział w badaniach według powiatów (%).

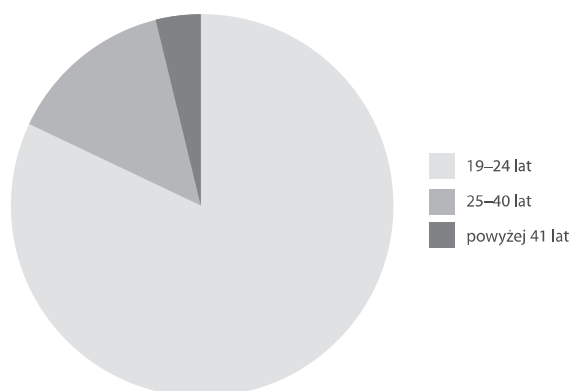


Źródło: opracowanie własne

Wśród 100 osób biorących udział w badaniu kobiety stanowiły 68%, a mężczyźni 32%. Analizując przeprowadzone badania, stwierdzono, że osoby studiujące w PWSZ w Chełmie, biorące udział w ankiecie, to osoby w przedziale wiekowym od 19 do 48 lat. Osoby w przedziale 19–24 lata stanowiły 82% badanych, osoby w wieku od 25 lat do 40 lat to 15%, natomiast respondenci w wieku powyżej 41 lat stanowili jedynie 3% (rys. 2). Analizując wykształcenie respondentów, stwierdzono, że większość badanych, bo aż 31%, stanowiły osoby z wykształceniem średnim, które ukończyły technikum, 25% badanych to absolwenci liceów ogólnokształcących, a 24% liceów profilowych, natomiast 13% to osoby, które ukończyły szkoły policealne, a 7% ukończyło wcześniej studia wyższe innego kierunku niż studiuje obecnie (rys. 3). Taki stan rzeczy wynikał z chęci dokończenia się ze względu na zapewnione miejsce pracy w różnych działach gospodarki. Zauważyć można, że głównym motywem wyboru studiów jest możliwość znalezienia dobrej pracy, następnie rozwój zainteresowań

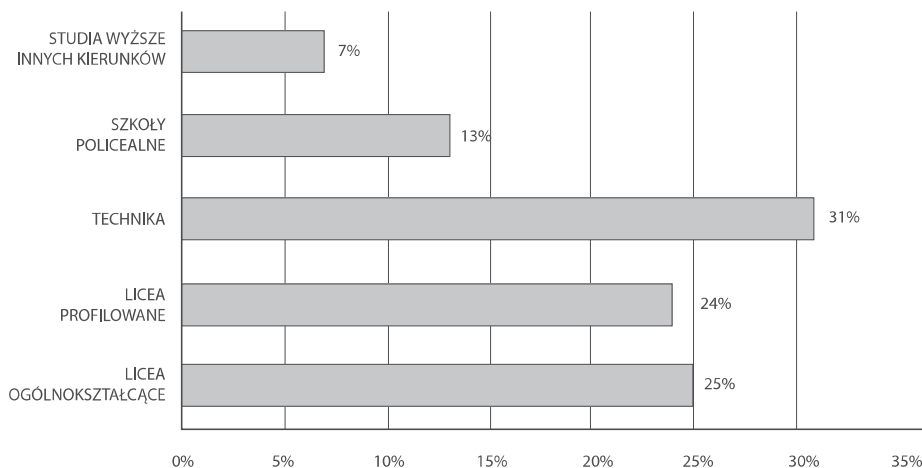
oraz prestiż ukończenia studiów¹⁸. Odwołując się do przeprowadzonych badań, ankietowani także i w tym przypadku za dwa główne motywy wyboru wskazywali rozwój zainteresowań (73%) oraz znalezienie pracy (27%).

Rys. 2. Struktura badanych respondentów według wieku (%).



Źródło: opracowanie własne

Rys. 3. Podział badanych respondentów według poziomu wykształcenia (%).



Źródło: opracowanie własne

¹⁸ A. Czerwinka, W. Lib, *Motywy wyboru studiów przez studentów – sprawozdanie z badań pilotażowych*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2019, nr 4 (30), s. 298–303; W. Jarecki, *Motywy wyboru studiów i kierunku studiów wyższych*, „Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego” 2008, 3, nr 3, s. 143–153.

Analizując zachowania żywieniowe badanych studentów chełmskiej PWSZ, wykazano, że najczęstsze nieprawidłowości związane z odżywianiem dotyczyły braku regularności spożywanych posiłków, pomijania śniadań, zbyt częstego picia kawy oraz nadmiernego spożycia słodczy. Takie zachowania deklarowało aż 2/3 badanych osób. Ponadto, co piąty ankietowany przyznał się do częstego korzystania z fast foodów, czy też szybkich posiłków na mieście. Uznawane za korzystne dla zdrowia zachowania żywieniowe, jak częste picie dużych ilości wody oraz codzienne spożywanie owoców i warzyw, deklarowała jedynie 1/3 ankietowanych (tab. 1). Analizując regularność spożywania posiłków oraz ilość posiłków w ciągu dnia, stwierdzono, że aż 68% respondentów je nieregularnie i spożywa mniej niż 4–5 posiłków dziennie, a jedynie 5% badanych studentów je regularnie 4–5 posiłki dziennie. Wykazano, iż zdecydowana większość studentów zna prawidłową liczbę posiłków, jaką należy spożywać w ciągu dnia (tab. 1). Szczególnie bardzo dobrą wiedzę w tej kwestii odznaczali się studenci kierunków pielęgniarstwo oraz rolnictwo specjalności żywienie człowieka i organizacja wypoczynku. Podobne wyniki uzyskano, badając uczniów szkół średnich o profilu gastronomicznym czy medycznym¹⁹. Ponadto wielu badaczy zwraca także uwagę na zbyt małą ilość spożywanych posiłków w ciągu doby²⁰. Badani respondenci deklarowali, że najczęściej spożywają 2–3 posiłki dziennie (78%) (tab. 1). Nieregularność posiłków może spowodować nie tylko niedobory pewnych składników odżywczych, ale także stanowi ryzyko zmniejszenia wydatku energetycznego organizmu, a w konsekwencji powstawaniu nadwagi i otyłości oraz zwiększenia ryzyka chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca typu 2, czy miażdżyca²¹. Według badań Jeżewskiej-Zychowicz²² ilość posiłków spożywanych w ciągu dnia nie musi być uznana za szkodliwy lub nieprawidłowy zwyczaj, za wyjątkiem sytuacji, gdy rozkład zajęć w ciągu dnia uniemożliwia spożywanie posiłków o określonej porze oraz gdy znaczący udział wśród żywności spożywanej w ciągu dnia (jako jeden z 4–5 posiłków) mają słodczy oraz żywność typu fast food. Ponadto, o wiele większe znaczenie od

¹⁹ R. Klebaniuk, G. Grela, *Ocena żywienia wybranej grupy młodzieży szkolnej z Lubelszczyzny*, „Żywienie Człowieka i Metabolizm” 2009, t. 36, nr 1, s. 193–199; M. Franczyk-Żarów, R.B. Kostogrys, A. Filipiak-Florkiewicz, et al., *Zwyczaje żywieniowe młodzieży wybranego Technikum Gastronomicznego w Warszawie*, „Żywienie Człowieka i Metabolizm” 2009, t. 36, nr 2, s. 294–299.

²⁰ J. Charzewska, B. Wąjszczyk, E. Chabros, M. Rogalska-Niedźwiedz, Z. Chwojnowska, *Aspekty zdrowotne częstości spożywania posiłków – nowe spojrzenie na tradycyjne zwyczaje*, „Żywienie Człowieka i Metabolizm” 2003, t. 30, nr 1–2, s. 68.

²¹ *Ibidem*, s. 23–29; K. Wolnicka, *Regularne spożywanie posiłków, podjadanie między posiłkami*, [w:] *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, Warszawa 2008, s. 45–52.

²² M. Jeżewska-Zychowicz, *Występowanie zwyczaju podjadania między posiłkami wśród młodzieży w wieku 13–15 lat i jego uwarunkowania*, „Acta Scientiarum Polonorum. Technologia Alimentaria” 2004, t. 3, nr 1, s. 167–174.

prawidłowej ilości posiłków spożywanych w ciągu dnia i za pozytywny należy uznać zwyczaj spożywania pierwszego i drugiego śniadania, obiadu i kolacji. Jedną z zalet prawidłowego sposobu odżywiania jest lepsza koncentracja oraz pamięć w trakcie realizowania zajęć. Z kolei studenci niespożywający regularnie posiłki mają problemy z nauką, emocjami, a ponadto skarżą się na bóle brzucha lub głowy, odczuwają osłabienie, rozdrażnienie, mają gorszą koncentrację uwagi²³.

Obok zachowań żywieniowych ocenianych z punktu widzenia zdrowia interesującym aspektem badań ankietowych, prowadzonych wśród studentów, była analiza przekonań dotyczących postrzegania własnego ciała oraz dążenia do redukcji wagi²⁴. Niepokojący wydaje się fakt, że prawie połowa badanych jest niezadowolona ze swego wyglądu. Konsekwencją nieakceptacji własnego wyglądu jest chęć schudnięcia, co deklarowało aż 71% ankietowanych (rys. 4).

Tabela. 1 Korzystne i niekorzystne dla zdrowia zachowania żywieniowe badanych studentów

Zachowania żywieniowe	Tak, raczej tak (%)	Często, ale nie zawsze, zależnie od sytuacji (%)	Nie, raczej nie (%)
Codziennie jem śniadania w domu	18	0	82
Jem regularnie 4–5 posiłków dziennie	5	27	68
Jem 2–3 posiłki dziennie	78	15	7
Codziennie jem owoce i warzywa	30	5	65
Jem dużo słodczy	60	20	20
Często jem fast food	24	13	63
Jem często i szybko na mieście	37	4	59
Piję duże ilości kawy	78	7	15
Piję duże ilości wody	29	23	48

Źródło: opracowanie własne

Według uzyskanych wyników 78% ankietowanych stosowało bądź stosuje aktualnie jakąś dietę (rys. 5). Warto również zwrócić uwagę na to, że taki stan rzeczy związany jest z dążeniem do atrakcyjności fizycznej jako czynnika wpływającego na zachowania związane z odżywianiem²⁵. Wszyscy respondenci byli przekonani o skuteczności swojej wiedzy, a szczególnie tych środków spożywczych i żywności, które zawierają składniki pokarmowe, witaminy oraz składniki mineralne. Ponadto aż 54% respondentów określiła swój sposób żywienia jako prawidłowy (rys. 6). Taki

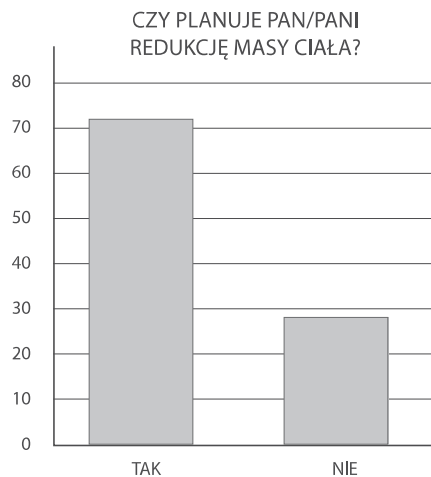
²³ *Ibidem*, s. 45–52, 193–199.

²⁴ A. Buczak, *Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego*, „Medycyna Ogólna i Nauk o Zdrowiu” 2013, t. 19, nr 2, s. 116–122; P. Wojtyła-Buciora, J.T. Marcinkowski, *Sposób żywienia, zadowolenie z własnego wyglądu i wyobrażenie o idealnej sylwetce młodzieży licealnej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2010, t. 91, nr 2, s. 227–232.

²⁵ E. Kuczarska, *Poprawa zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną*, [w:] *Choroby XXI wieku – wyzwania w pracy fizjoterapeuty*, red. M. Podgórska, Gdańsk 2017, s. 258–272.

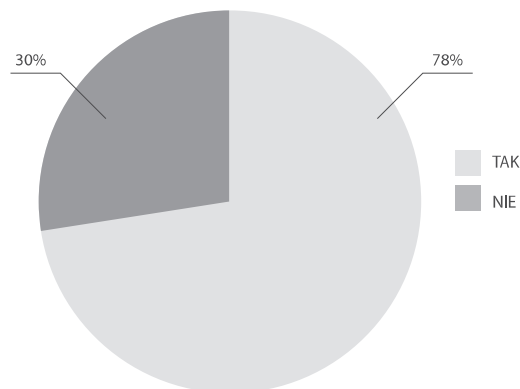
odbiór sytuacji bardzo często jest związany z modą na różne diety, odchudzanie oraz modą na jedzenie pewnych produktów²⁶.

Rys. 4. Chęć redukcji masy ciała wśród ankietowanych studentów (%)



Źródło: opracowanie własne

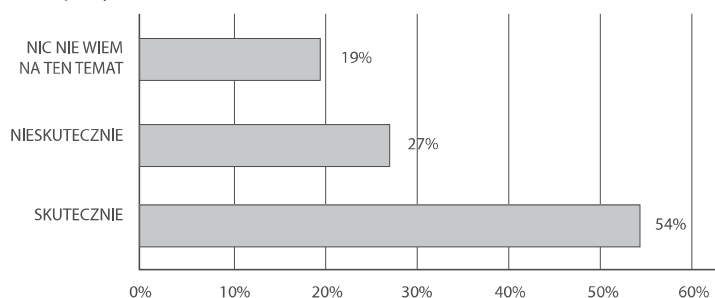
Rys. 5. Czy stosują / stosowali Państwo jakieś diety (%)



Źródło: opracowanie własne

²⁶ *Ibidem*, s. 116–122; M. Łukasik, *Body image i zachowania prozdrowotne w aspekcie tożsamości nauczyciela*, [w:] *Nauczyciel kompetentny. Terażniejszość i przyszłość*, red. Z. Bartkowicz, M. Kowaluk, M. Samujło, Lublin 2007, s. 237–246.

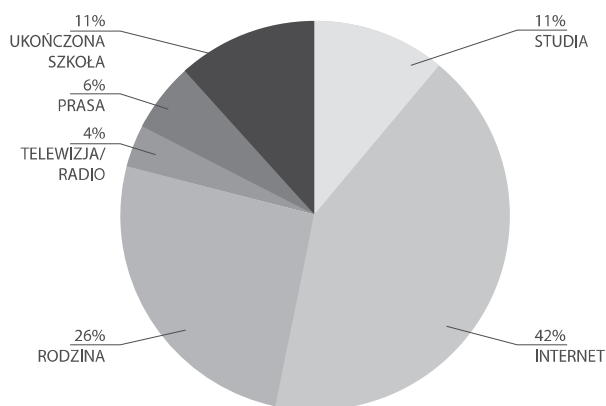
Rys. 6. Wiedza badanych osób na temat stosowanego prawidłowego żywienia oraz chorób dietozależnych z tym związanych (%)



Źródło: opracowanie własne

Analizując przeprowadzone ankiety, stwierdzono, że głównym źródłem wiedzy studentów PWSZ w Chełmie o sposobach zapobiegania rozwojowi chorób odżywczych są kolejno: Internet, ukończone szkoły, rodzina, studia oraz środki masowego przekazu, głównie telewizja (rys. 7).

Rys. 7. Źródłem wiedzy studentów PWSZ w Chełmie o sposobach zapobiegania rozwojowi chorób dietozależnych (%).



Źródło: opracowanie własne

Z punktu widzenia edukacji żywieniowej ważne znaczenie ma fakt, że badani większą uwagę przywiązują do czynników bliższego otoczenia niż wpływu społecznego za pomocą kontaktów pośrednich²⁷. Spośród czynników bliższego otoczenia wzorce wyniesione z domu odgrywają szczególną rolę w kształtowaniu nawyków

²⁷ Ibidem, s. 116–122.

żywnościowych²⁸. Według ankietowanych tradycje rodzinne, jak i nawyki żywieniowe wyniesione z domu stanowi równie ważne źródło wiedzy, ponieważ aż 26% ankietowanych wskazało tą odpowiedź (rys. 7). Powyższą zależność potwierdzają także obserwacje Cieślak i współautorów²⁹ oraz Czarnieckiej-Skubiny i Namysław³⁰, w badaniach świadomości żywieniowej młodzieży. Natomiast Buczak³¹ w swoich badaniach wykazała, że wzorce wyniesione z domu mają największy wpływ na sposób odżywiania (71,3%), ponadto wielu studentów dostrzega również znaczenie grupy rówieśniczej w kształtowaniu zachowań żywieniowych³². Reklama, programy telewizyjne o zdrowym odżywianiu oraz wpływ sławnych osób promujących określone diety w telewizji – jako elementy dalszego otoczenia – są uznawane przez mniejszy odsetek studentów za czynniki wpływające na sposób odżywiania.

Przeprowadzone badania potwierdzają fakt, iż studenci PWSZ w Chełmie mają świadomość wpływu sposobu żywienia na stan zdrowia (87%) (rys. 8). Ponadto wielu respondentów (47%) deklaruje zainteresowanie racjonalnym żywieniem, głównie poprzez spożycie produktów prozdrowotnych, poprawę regularności spożywania posiłków, jak również ograniczenie potraw z dużą zawartością węglowodanów, tłuszczu i oraz soli (rys. 9). Podobne wyniki uzyskali Cieślak i współautorzy³³ oraz Czarniecka-Skubina i Namysław³⁴, badając młodzież szkół średnich. Jednakże w wielu przypadkach świadomość ta uwarunkowana jest postrzeganiem własnego ciała. W przypadku dziewcząt przekłada się ona na zbytnią dbałość o szczupłą sylwetkę, zaś wśród chłopców na dążenie do zwiększenia swej wagi oraz muskulatury³⁵.

Świadomość wpływu sposobu żywienia na stan zdrowia często uwarunkowana jest źródłami, z której czerpie się wiedzę³⁶. Dlatego bardzo ważne jest sprawdzenie wiedzy na temat profilaktyki (zapobiegania) chorób powstających na tle wadliwego żywienia oraz zapobiegania zatruciom pokarmowym³⁷. Zatruciom pokarmowym

²⁸ N. Gozdek, D.S. Gozdek, *Identyfikacja wzorów żywieniowych młodzieży szkolnej w kontekście rodziny*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” 2004, t. 59, supl. 14, s. 193–197.

²⁹ *Ibidem*, s. 23–29.

³⁰ E. Czarniecka-Skubina, I. Namysław, *Wybrane elementy zachowań żywieniowych uczniów szkół średnich*, „Żywność. Nauka–Technologia–Jakość” 2008, t. 15, nr 6 (61), s. 129–143.

³¹ *Ibidem*, s. 116–122.

³² M. Jeżewska-Zychowicz, *Wpływ wybranych czynników środowiskowych na sposób żywienia uczennic szkół gastronomicznych*, „Żywność Człowieka i Metabolizm” 2002, nr 29, s. 143–149.

³³ *Ibidem*, s. 927–933.

³⁴ *Ibidem*, s. 129–143.

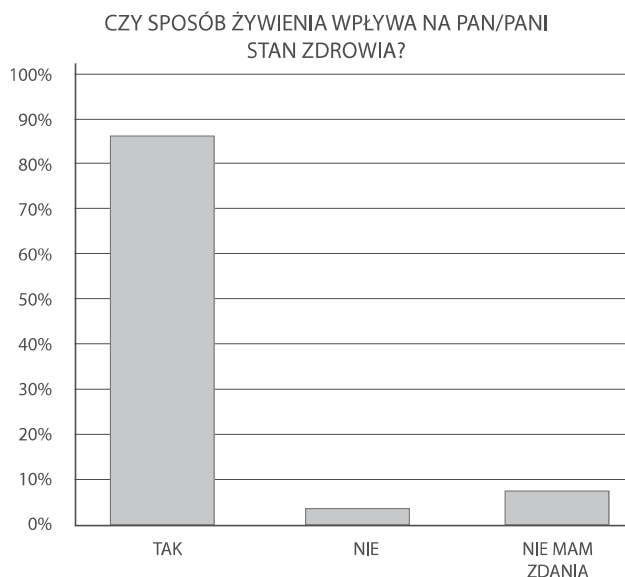
³⁵ *Ibidem*, s. 227–232.

³⁶ M. Pleszko-Klejnowska, M. Stankiewicz, M. Niedożytko, I. Kozanecka, W. Łysiak-Szydłowska, *Ocena sposobu odżywiania się gimnazjalnej młodzieży zamieszkującej wieś i miasto*, „Pediatria, Współczesna Gastrologia, Hepatologia, Żywność Dziecka” 2007, t. 9, nr 1, s. 59–62.

³⁷ M. Szczech, U. Smolińska, B. Kowalska, R. Kosson, T. Szwejdą-Grzybowska, M. Tuszyńska, *Zdrowa żywność: mikrobiologiczne bezpieczeństwo w produkcji rolniczej*, Skierniewice 2014.

można zapobiegać, myjąc często ręce, zwłaszcza po wyjściu z toalety, jak i przed posiłkiem, jedząc tylko badaną i właściwie przechowywaną oraz przetwarzaną żywność. W przeciwnym przypadku może dojść do spożycia żywności, w której osiedliły się drobnoustroje zdolne do zatrucia organizmu³⁸. Analizując przeprowadzone badania, pokazano, iż tylko 35% studentów uznało swoją wiedzę w kwestii bezpieczeństwa żywności oraz profilaktyki chorób odżywnościowych za wystarczającą, a tylko 15% za pełną (rys. 10). Podobne wyniki uzyskała Cieślak i współautorzy³⁹, dowodząc, że znaczna część osób niezależnie od płci uważała, iż odżywia się nieprawidłowo oraz nie zastanawia się nad wpływem jakości żywności na występowanie chorób odżywnościowych⁴⁰.

Rys. 8. Czy sposób żywienia wpływa na Pana/Pani stan zdrowia? (%)



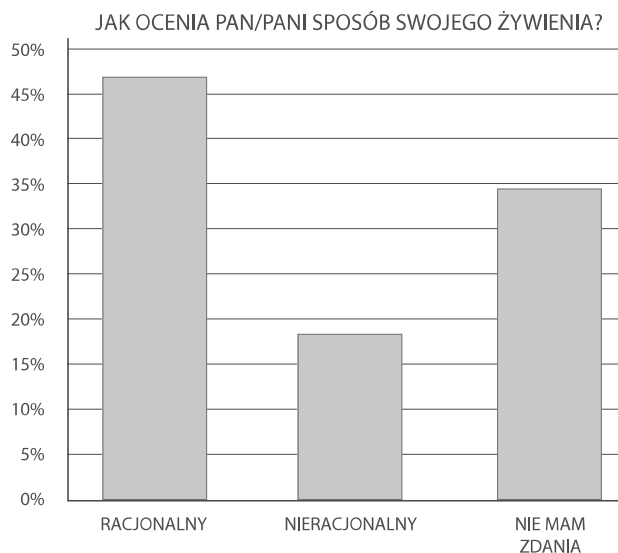
Źródło: opracowanie własne

³⁸ E. Stamirowska-Krzaczek, *Świadomość mieszkańców powiatu kraśnickiego...*, s. 137–184.

³⁹ *Ibidem*, s. 927–933.

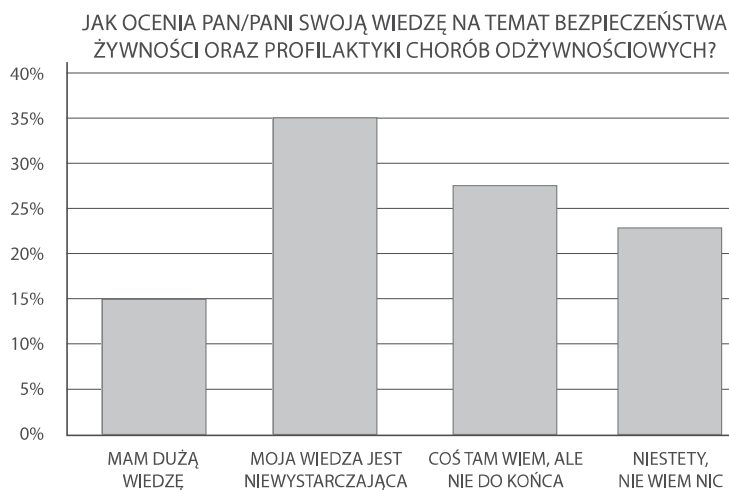
⁴⁰ *Ibidem*, s. 129–143; A. Kowieska, W. Biel, A. Stanisławski, *Zwyczajne żywieniowe i czynniki wyboru żywności wśród młodzieży szkoły średniej*, „Żywność Człowieka i Metabolizm” 2007, t. 34, nr 1–2, s. 727–732.

Rys. 9. Jak ocenia Pan/Pani sposób swojego żywienia? (%)



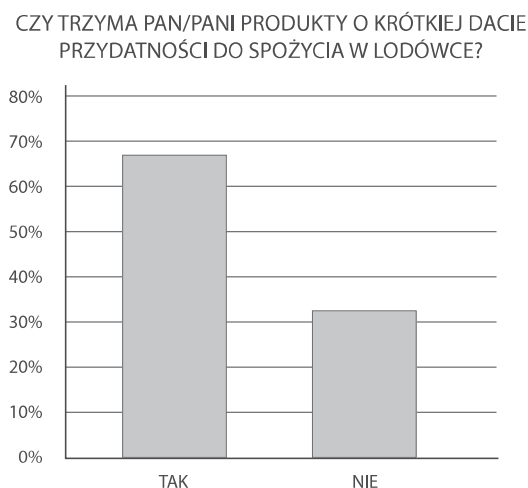
Źródło: opracowanie własne

Rys. 10. Jak ocenia Pan/Pani swoją wiedzę na temat bezpieczeństwa żywności oraz profilaktyki chorób odżywczych? (%)



Źródło: opracowanie własne

Rys. 11. Czy trzyma Pan/Pani produkty o krótkiej dacie przydatności do spożycia w lodówce?



Źródło: opracowanie własne

Rys. 12. Czy myje Pan/Pani owoce i warzywa przed dalszym przygotowywaniem posiłku?



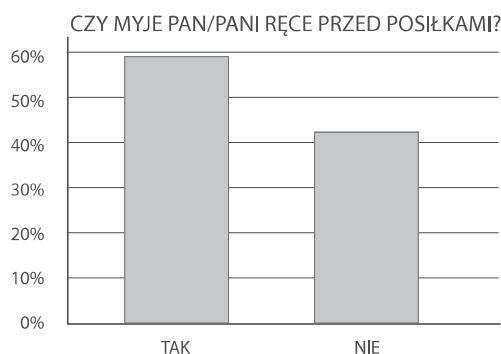
Źródło: opracowanie własne

Analizując wiedzę respondentów z zakresu czasu przetrzymywania produktów spożywczych, o krótkiej dacie przydatności do spożycia, stwierdzono, że większość badanych osób nie przetrzymuje produktów o krótkiej dacie przydatności do spożycia w lodówce (68%). Niewiele mniejszą grupę stanowią respondenci, którzy przetrzymują w lodówce żywność o krótkiej dacie przydatności, mimo iż mogą one szybko stracić świeżość i zdolność do spożycia (rys. 11). Podobne wyniki uzyskano,

badając świadomość mieszkańców powiatu kraśnickiego w zakresie bezpieczeństwa żywności⁴¹. Wśród badanych funkcjonuje świadomość, że żywność krótkoterminową trzeba spożywać w miarę szybko, żeby nie narażać się na ryzyko zatrucia pokarmowego. Niepokojący jest fakt, że duża grupa badanych respondentów naraża się na zatrucie pokarmowe, przetrzymując świadomie lub też nieświadomie żywność krótkoterminową⁴². Niestety, większość badanych osób nie myje owoców i warzyw przed posiłkami (57%), mała grupa respondentów, a tylko 43% ankietowanych deklaruje, że zadaje sobie trud oczyszczenia owoców i warzyw przed ich spożyciem (rys. 12). Ponadto niepokojący jest fakt, że w badanej grupie respondentów w większości nie funkcjonuje świadomość ryzyka, jakie niesie spożywanie niemytych owoców i warzyw, ponieważ takie produkty mogą zawierać na swojej powierzchni mikroorganizmy mogące prowadzić do zatruc pokarmowych⁴³.

Analizując uzyskane wyniki, stwierdzono, że duża liczba badanych respondentów nie myje rąk przed posiłkiem (41%), a tylko 59% badanych osób dba o higienę rąk (rys. 13). Takie postępowanie związane jest z niską świadomością na temat zagrożeń pokarmowych wynikających z zaniedbań higieny rąk przed przygotowywaniem lub spożywaniem posiłków, co w konsekwencji wpływa na duży odsetek zatruc drogą pokarmową⁴⁴.

Rys. 13. Czy myje Pan/Pani ręce przed posiłkami?



Źródło: opracowanie własne

⁴¹ E. Stamirowska-Krzaczek, *Świadomość mieszkańców powiatu kraśnickiego...*, s. 137–184.

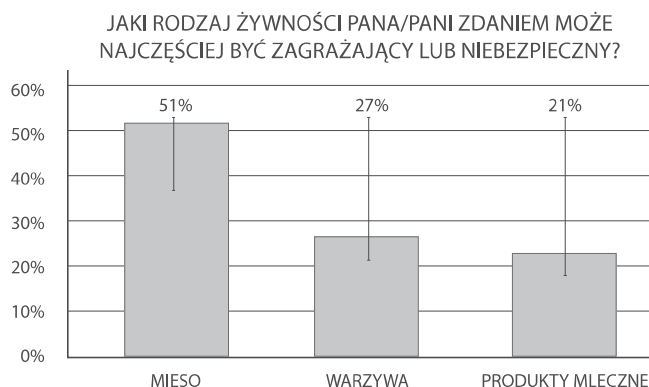
⁴² A. Kowalska, *Wiedza konsumentów na temat bezpieczeństwa żywności i stosowane przez nich sposoby ograniczania ryzyka zagrożenia*, „Handel Wewnętrzny” 2018, nr 2 (373), s. 246–260.

⁴³ W. Sobczak, *Substancje obce w żywności*, „Żywność bezpieczna. Prace Monograficzne” 2000, s. 288.

⁴⁴ J. Żółtańska, M. Bujanowska, *Zawodowe zagrożenia zdrowia pracowników ochrony zdrowia w miejscu pracy*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy” 2010, nr 6, s. 47–73.

W związku z powyższym badanej grupie studentów zadano pytanie dotyczące ich wiedzy na temat przestrzegania zasad związanych z spożywaniem żywności, która może być przyczyną zatruc pokarmowych czy chorób odżywnościowych. Przeważająca grupa badanych uważa, że żywnością najczęściej zagrażającą zatruciami lub też niebezpieczną jest mięso (41%), w dalszej kolejności respondenci uznali za niebezpieczne ciasta, desery oraz lody (24%). Ponadto do produktów wywołujących choroby odżywnościowe studenci zaliczyli także warzywa oraz nabiał (tab. 14). W związku z tym przeważająca część badanych osób szczególną uwagę zwraca na jakość produktów mięsnych, ponieważ według nich nieodpowiednia, jakość lub zdatność do spożycia mięsa może prowadzić do zatrucia pokarmowego⁴⁵. Z badań Kępińskiej⁴⁶ wynika, że dominującą przyczyną zatruc pokarmowych w Unii Europejskiej jest przerwanie łańcucha chłodniczego w trakcie postępowania z żywnością, natomiast w Polsce stosowanie skażonych i zanieczyszczonych surowców żywnościowych, do którego dochodzi najczęściej na etapie produkcji pierwotnej. Ponadto głównym miejscem spożywania żywności wywołującej zatrucia są gospodarstwa domowe, dlatego bardzo ważna jest edukacja konsumentów w zakresie zarówno higieny żywności, jak i podstawowych pojęć związanych z zatruciami pokarmowymi⁴⁷.

Tabela 14. Jaki rodzaj żywności Pana/Pani zdaniem może najczęściej być zagrażający lub niebezpieczny?



Źródło: opracowanie własne

⁴⁵ E. Jasińska, A. Gross, E. Kołodziejska, Zatrucie jadem kielbasianym, „Opis Przypadku. Aktualności Neurologiczne” 2014, vol. 14, nr 3, s. 199–202; *ibidem*, s. 137–184.

⁴⁶ M. Kępińska, Analiza epidemiologiczna zatruc pokarmowych w Polsce w porównaniu z danymi Unii Europejskiej, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2006, t. 13, nr 2, s. 382–388.

⁴⁷ S. Sitarz, M. Janczar-Smuga, Współczesne zagrożenia bezpieczeństwa żywności, możliwości ich kontroli oraz eliminacji, „Nauki Inżynierskie i Technologiczne, Engineering Sciences and Technologies” 2012, nr 2 (5), s. 68–93.

Wyniki przedstawionych badań wskazują jednoznacznie, że świadomość studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Chełmie na temat chorób dietozależnych jest na poziomie zadowalającym. Upodobania kulinarne i smaki konkretnych produktów w większości wpływają na ich postrzeganie jako wysokiej jakości produkty spożywcze. Znaczna grupa respondentów nie myje warzyw oraz owoców przed posiłkiem, pomijają również higienę rąk przed przygotowaniem oraz spożyciem posiłku, co znacznie wpływa na wzrost ryzyka wystąpienia zatrucia pokarmowego. Badani respondenci rozumieją ryzyko chorób dietozależnych wynikające ze spożywania złej jakości produktów. Nasuwa się wniosek, że ogólny poziom wiedzy badanych respondentów na temat chorób dietozależnych oraz możliwości zatrucia się żywnością jest zadowalający. Mimo iż w poszczególnych przypadkach wymagałby on powiększenia świadomości pojedynczych osób w zakresie zwiększenia edukacji żywieniowej w kontekście zdrowego stylu życia, odpowiedniego odżywiania się i zwracania uwagi na to, co się je.

SŁOWA KLUCZOWE:

choroby dietozależne, studenci, PWSZ w Chełmie

Изложение

Влияние образования на осведомленность о здоровом питании хелмских студентов в аспекте профилактики заболеваний пищеварения

Развитие способности заботиться о своем здоровье и осознанное правильное питание должно быть основным условием просвещения по вопросам здорового питания. Состояние здоровья подростков влияет на их склонность к обучению, концентрацию, память, скорость обучения новым навыкам и построение правильных межличностных отношений. Здоровый образ жизни может предотвратить распространение злых навыков питания среди людей, а также заболевания, контролируя факторы риска. Элементом, который связывает различные этапы профилактики перед возникновением болезней, связанных с питанием, является просвещение, влияющее на осведомленность населения о здоровом питании. Целью исследования было оценить влияние знаний о здоровом питании студентов Высшей Государственной Профессиональной Школы в Хелме на профилактику заболеваний. Исследование проводилось в 2020 году среди случайно выбранных студентов Высшей Государственной Профессиональной Школы в Хелме. В исследование участвовало 100 респондентов. При проведении исследования использовался метод диагностического обследования. В ходе проведенного исследования проверялось знание респондентами базовых информации в области питания и влияния выбранных питательных веществ на риск развития определенных заболеваний, связанных с питанием. Кроме того, были предприняты усилия для проверки знаний респондентов о последствиях неправильного питания, влияющих на состояние здоровья, а также убеждений респондентов о правильном питании. Студенты осознают риск заболеваний, связанных с питанием, в результате употребления некачественных продуктов. Делается вывод, что общий уровень осведомленности опрошенных респондентов о рассматриваемых заболеваниях и возможности пищевых отравлений удовлетворительный. Хотя в отдельных случаях требуется повышение знаний о здоровом питании.

ABSTRACT

THE IMPACT OF EDUCATION ON THE NUTRITION AWARENESS OF CHEŁM STUDENTS IN THE ASPECT OF THE PREVENTION OF DIET-RELATED DISEASES

Developing the ability to look after health and conscious nutrition should be the main assumption of proper nutritional education. The health condition of adolescents influences their learning dispositions, concentration, memory, the pace of learning new skills and building proper interpersonal relationships. Developing proper habits of a healthy lifestyle can prevent the spread of unfavorable eating patterns among healthy people as well as the disease by controlling risk factors. The element that connects various stages of prevention in the face of the emergence of diet-related diseases is education, which influences the nutritional awareness of the population. The aim of the study was to assess the impact of nutritional education of students of the State School of Higher Education in Chełm in the aspect of the prevention of diet-related diseases. The research was conducted in 2020 among randomly selected students of the State School of Higher Education in Chełm. 100 respondents were included in the research. In carrying out the research, the diagnostic survey method was used. In the conducted research, the respondents' basic nutritional knowledge and the influence of selected nutrients on the risk of certain diet-related diseases were checked. In addition, the respondents' knowledge about the effects of bad eating habits that affect nutritional diseases, as well as the respondents' beliefs about proper nutrition were verified. The conclusion is that the general level of knowledge of the surveyed respondents about the diseases and the possibility of food poisoning is satisfactory. Although in individual cases it would require increased awareness on nutritional education.



Fronton Bazyliki Mniejszej Narodzenia NMP