

SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ STUDENTÓW W CZASIE TRWANIA ROKU AKADEMICKIEGO

Nutrition of students during the academic year

Kinga Ostalecka*, Joanna Pabian*, Aleksandra Pilch*, Izabela Gorczyca*,
Dawid Makowicz**, Renata Dziubaszewska**

* Student kierunku Pielęgniarstwo Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie, Rynek 1, 38-400 Krosno

** Zakład Pielęgniarstwa, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie, Rynek 1, 38-400 Krosno

STRESZCZENIE

Na sposób żywienia człowieka wpływa wiele złożonych i współzależnych czynników do których można zaliczyć: czynniki demograficzne, ekonomiczne oraz prowadzony tryb życia. Nieprawidłowości w odżywianiu są uznawane za niezmiernie istotny czynnik, który w sposób negatywny wpływa na zdrowie. Celem pracy była ocena sposobu odżywiania się studentów w czasie trwania roku akademickiego. Badanie zostało przeprowadzone za pomocą metody sondażu diagnostycznego. W tym celu stworzono autorski kwestionariusz ankiety, składający się z 14 pytań zamkniętych oraz metryczki. Materiał został zebrany w kwietniu 2023 roku. W badaniu wzięło udział 307 studentów z terenu całej Polski, w tym 99 mężczyzn i 208 kobiet. Większość respondentów (63,9%) oceniało swój sposób odżywiania jako zdrowy. Osoby w grupie badanej w największym odsetku deklarowały, że spożywają produkty typu fast food co najmniej raz w tygodniu – 42,7%, natomiast 44,6% przynajmniej raz w miesiącu. Po słone przekąski największy odsetek respondentów sięgało raz w tygodniu (47,2%), a po słodkie codziennie (41,6%). Studenci spożywają zbyt małą ilość owoców i warzyw. Niepokojącym zjawiskiem w kontekście zdrowia jest częste spożywanie produktów

typu fast food przez studentów. Podjadanie pomiędzy posiłkami jest powszechnym zjawiskiem wśród studentów.

Słowa kluczowe: odżywianie, nawyki, zdrowie, studenci.

ABSTRACT

The way of human nutrition is affected by many complex and interdependent factors, which include: demographic, economic and lifestyle factors. Irregularities in nutrition are considered to be an extremely important factor that negatively affects health. The aim of the study was to assess the eating habits of students during the academic year. The study was conducted using a diagnostic survey method. For this purpose, the original questionnaire was prepared, consisting of 14 closed questions and a metric. The material was collected in April 2023. The study involved 307 students from all over Poland, including 99 men and 208 women. Most of the respondents (63.9%) assessed their eating habits as healthy. People in the study group in the largest percentage declared that they eat fast food at least once a week - 42.7%, while 44.6% at least once a month. The largest percentage of respondents reached for salty snacks once a week (47.2%), and sweet snacks every day (41.6%). Students consume too little fruit and vegetables. A worrying phenomenon in the context of health is the frequent consumption of fast food products by students. Snacking between meals is a common phenomenon among students.

Key words: nutrition, habits, health, students

WSTĘP

Prawidłowe żywienie to jeden z najważniejszych czynników, który wpływa na rozwój człowieka, a także pozwala na utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Przez pojęcie żywienia rozumie się m.in. prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe, odpowiedni skład posiłków zapewniający całkowite zapotrzebowanie organizmu na energię oraz wszystkie podstawowe i niezbędne składniki pokarmowe potrzebne do optymalnego rozwoju i zachowania zdrowia. Zwyczaje żywieniowe oraz regularność posiłków mają duży wpływ na stan zdrowia człowieka [1].

Potrzeby żywieniowe organizmu zależą od wielu czynników m.in. od wieku, płci oraz rodzaju i intensywności wykonywanych czynności. Nieregularność spożywania posiłków, ich skład oraz ilość istotnie wpływają na ludzki organizm, a co za tym idzie - na wydajność, wytrzymałość, czy koncentrację oraz szeroko rozumiane zdrowie [2].

Wśród wielu grup społecznych narażonych na nieracjonalne odżywianie znajdują się także studenci. Organizacja zajęć dydaktycznych na uczelniach może wiązać się z brakiem czasu na spożycie posiłku w odpowiednim czasie i miejscu. Natomiast możliwości finansowe studentów są drugim kluczowym elementem, który ma wpływ na ich styl życia i odżywiania się. Nieodpowiednie nawyki żywieniowe mogą wynikać z braku wystarczających środków do zaspokajania potrzeb żywieniowych [2, 3].

Właściwe odżywianie narzuca dostarczenie w codziennym funkcjonowaniu organizmu niezbędnych składników odżywczych oraz odpowiedniej ilości energii. Zalecane jest, aby pełnowartościowe i zbilansowane diety zawierały warzywa i owoce. Spożywanie warzyw i owoców odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym oraz przewlekłym [4]. Wiąże się to ze zmniejszeniem ryzyka chorób układu krążenia, chorób nowotworowych, cukrzycy a także chorób biologicznych i fizjologicznych [2, 5]. Mięso i przetwory mięsne z jednej strony mogą być przyczyną chorób cywilizacyjnych, z drugiej są bogate w witaminy oraz niezbędne składniki odżywcze [6, 7]. Nabiał z kolei stanowi ważne źródło białka, wapnia, witaminy D oraz innych składników odżywczych, które są niezbędne dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niedobór tych składników w dzieci zwiększa ryzyko wystąpienia osteoporozy [8, 9].

Natomiast spożywanie odpowiedniej ilości płynów jest niezwykle ważne dla utrzymania optymalnego nawodnienia organizmu. Woda bierze udział między innymi w procesach trawienia i wchłaniania pokarmu, transportu substancji odżywczych, usuwania toksyn z organizmu i wielu innych, jest również niezbędna w regulacji temperatury ciała [10].

CEL

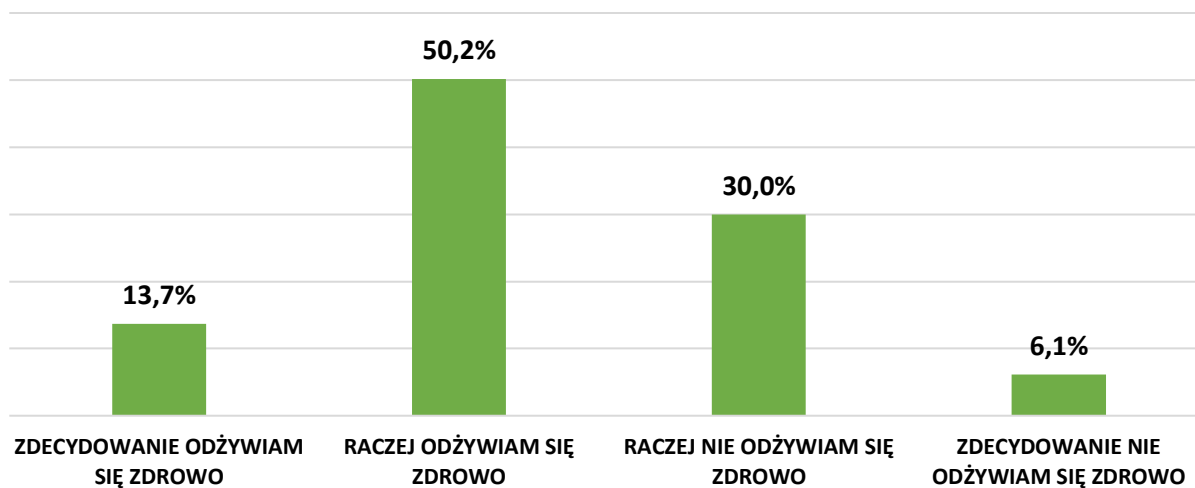
Ocena sposobu odżywiania się studentów w czasie trwania roku akademickiego.

MATERIAŁ I METODY

Badanie zostało przeprowadzone za pomocą metody sondażu diagnostycznego. W tym celu stworzono autorski kwestionariusz ankiety, składający się z 14 pytań zamkniętych oraz metryczki. Materiał został zebrany w kwietniu 2023 roku. W badaniu wzięło udział 307 studentów z terenu całej Polski, w tym 99 mężczyzn i 208 kobiet. Badania są zgodne z wymaganiami Deklaracji Helsińskiej.

WYNIKI

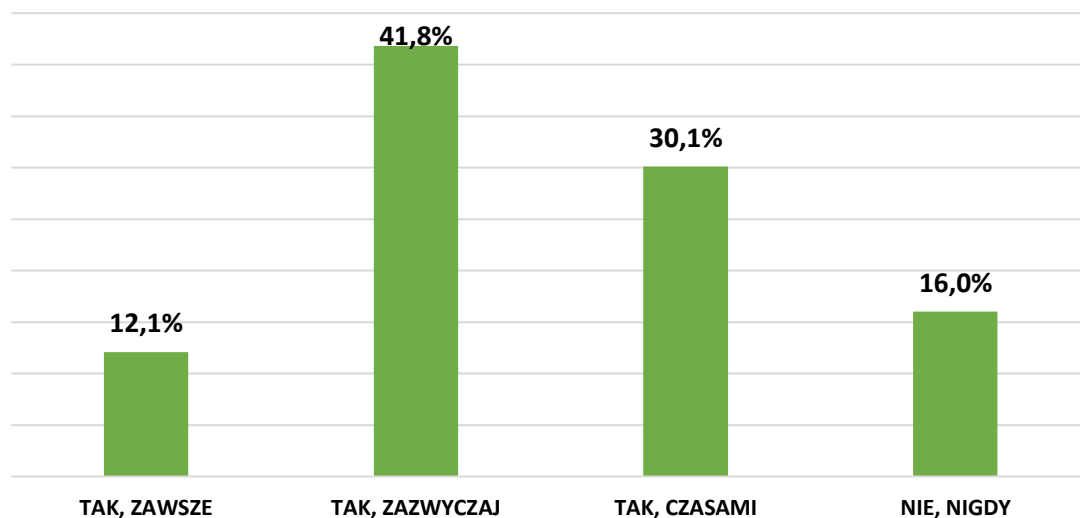
Ponad połowa respondentów (63,9%) uważało, że odżywia się zdrowo. Natomiast 36,1% ankietowanych było zdania, że ich nawyki żywieniowe nie są poprawne (wykres 1).



Wykres 1. Samooceńa własnych nawyków żywieniowych

Chart 1. Self-assessment of own eating habits

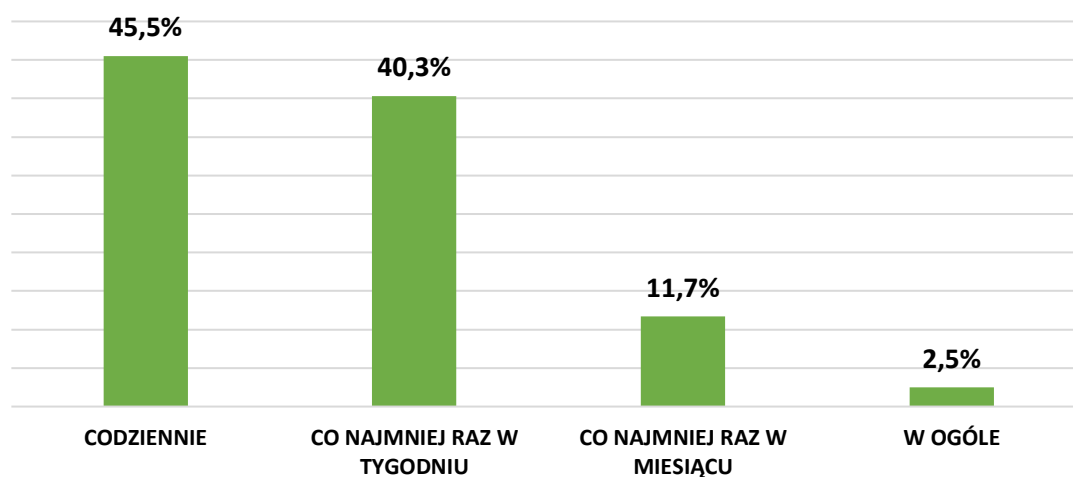
Wśród respondentów 12,1% zawsze spożywało posiłki w regularnych odstępach czasowych, zazwyczaj robiło to 41,8% osób, 30,1% z grupy badanej deklaruje, że robiło to czasami (wykres 2).



Wykres 2. Spożywanie przez respondentów posiłków w regularnych odstępach czasowych

Chart 2. Consuming meals by the respondents at regular intervals

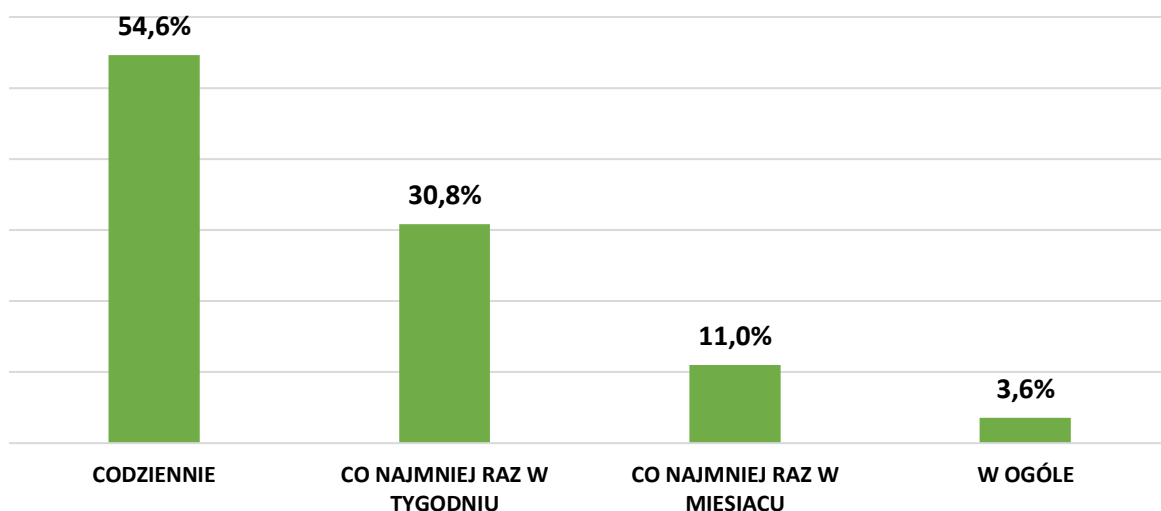
Największy odsetek osób spożywało owoce codziennie (45,5%) lub przynajmniej raz w tygodniu (40,3%). Spośród respondentów 11,7% sięgało po owoce co najmniej raz w miesiącu (wykres 3).



Wykres 3. Częstość spożywania przez respondentów owoców

Chart 3. Frequency of fruit consumption by the respondents

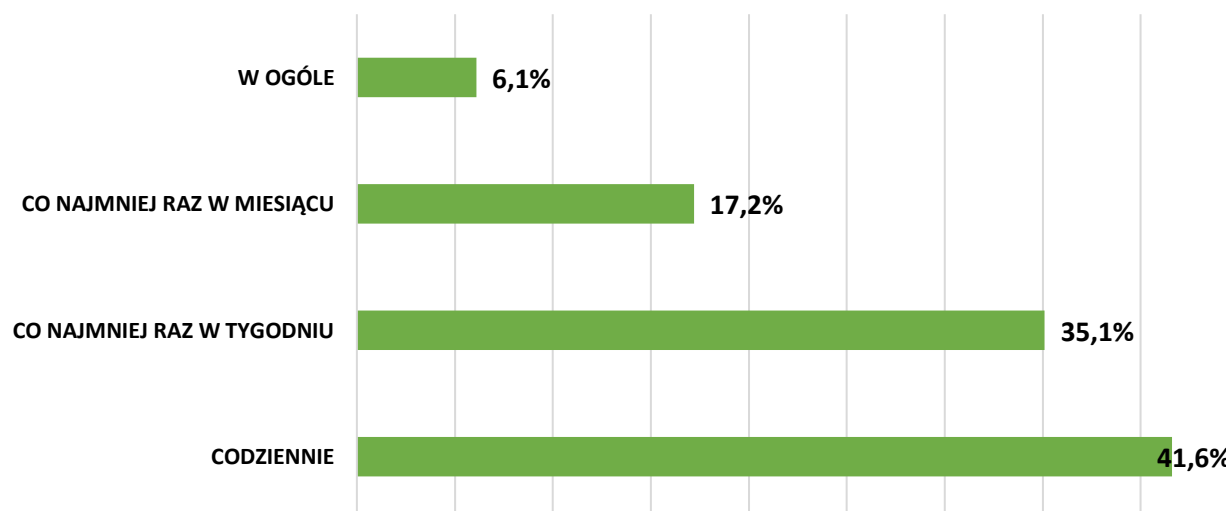
Codziennie warzywa spożywało 54,6% studentów, co najmniej raz w tygodniu sięgał po nie 30,8% ankietowanych, natomiast co najmniej raz w miesiącu 11% (wykres 4).



Wykres 4. Częstość spożywania przez respondentów warzyw

Chart 4. Frequency of consumption of vegetables by the respondents

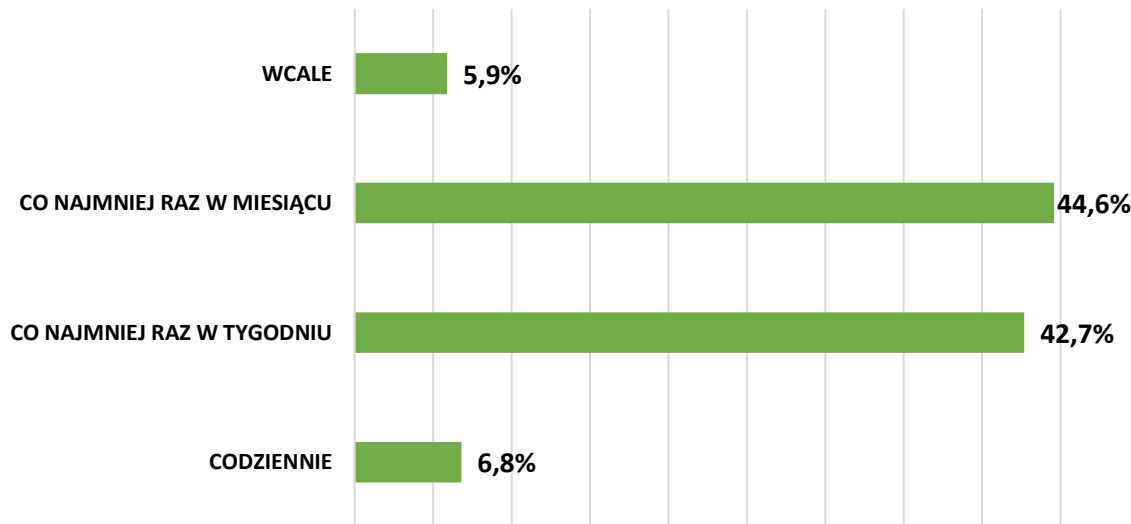
Największy odsetek studentów spożywało słodczyce codziennie – 41,6%, co najmniej raz w tygodniu sięgało po nie 35,1% osób, natomiast przynajmniej raz w miesiącu 17,2% respondentów (wykres 5).



Wykres 5. Częstość spożywania przez respondentów słodczy

Chart 5. Frequency of consumption of sweets by respondents

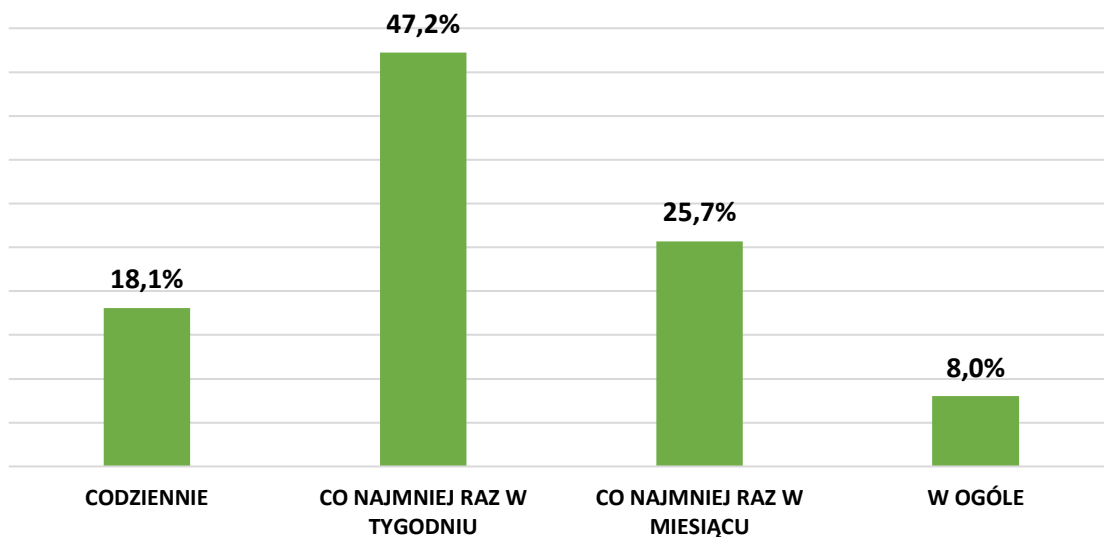
Jedzenie typu fast food codziennie spożywało 6,8% ankietowanych, co najmniej raz w tygodniu 42,7%, natomiast co najmniej raz w miesiącu 44,6% (wykres 6).



Wykres 6. Częstość spożywania przez respondentów jedzenia typu fast food

Chart 6. Frequency of eating fast food by respondents

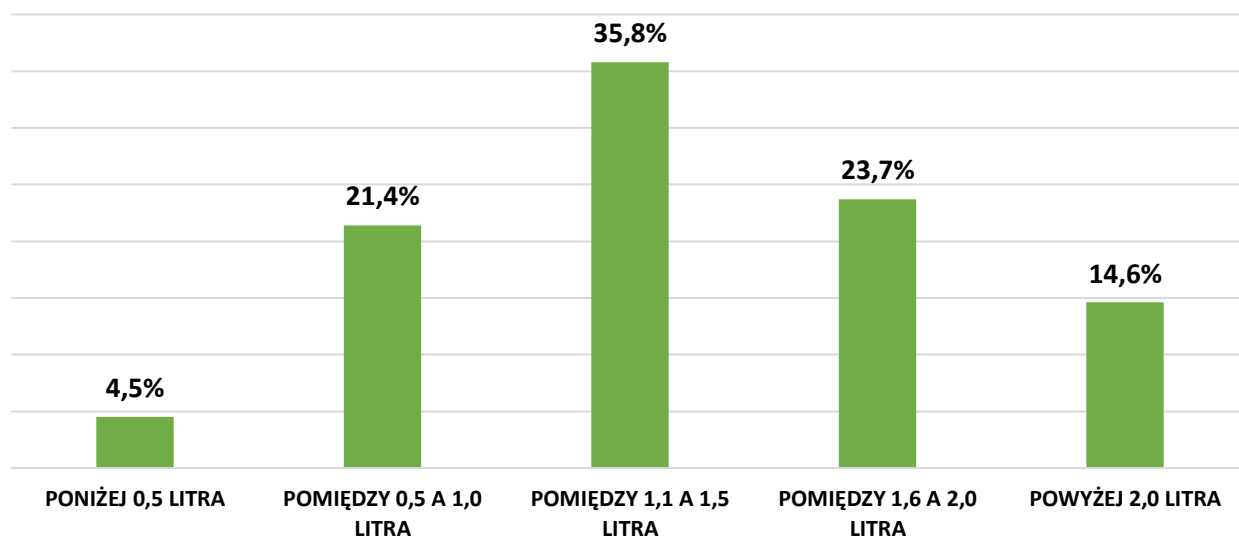
Słone przekąski przynajmniej raz w tygodniu spożywało 47,2% osób, 25,7% respondentów deklarowało, że sięga po nie przynajmniej raz w miesiącu. Codziennie sięgało po nie 18,1% (wykres 7).



Wykres 7. Częstość spożywania przez respondentów słonych przekąsek

Chart 7. Frequency of consumption of salty snacks by respondents

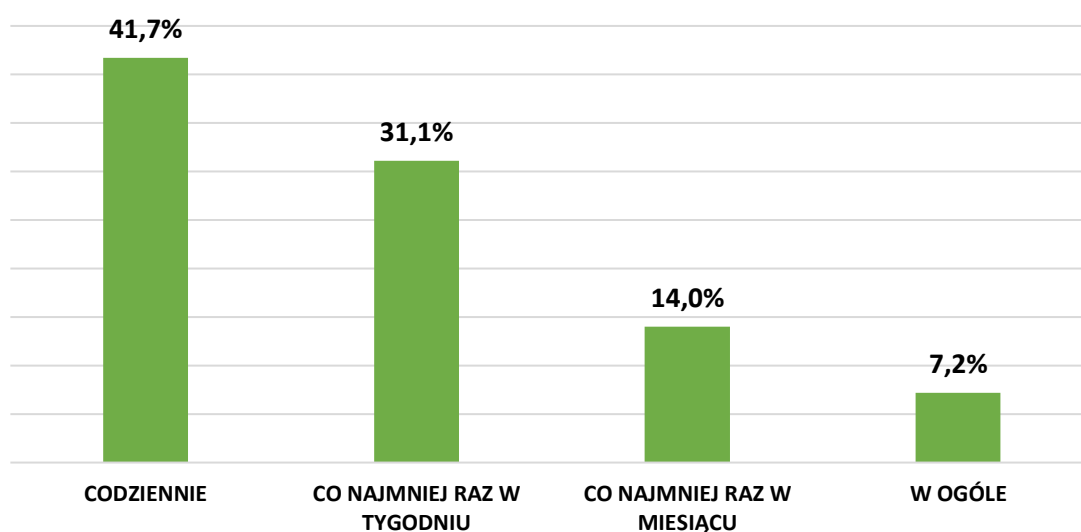
Największy odsetek osób wypijał dziennie pomiędzy 1,1 a 1,5 litra płynów (35,8%). Mniej, bo 23,7% ankietowanych deklaruje, że wypija pomiędzy 1,6 a 2,0 litra płynów w ciągu dnia. Powyżej 2 litrów spożywało tylko 14,6% badanych (wykres 8).



Wykres 8. Ilość płynów wypijanych przez respondentów w ciągu dnia

Chart 8. The amount of fluids drunk by the respondents during the day

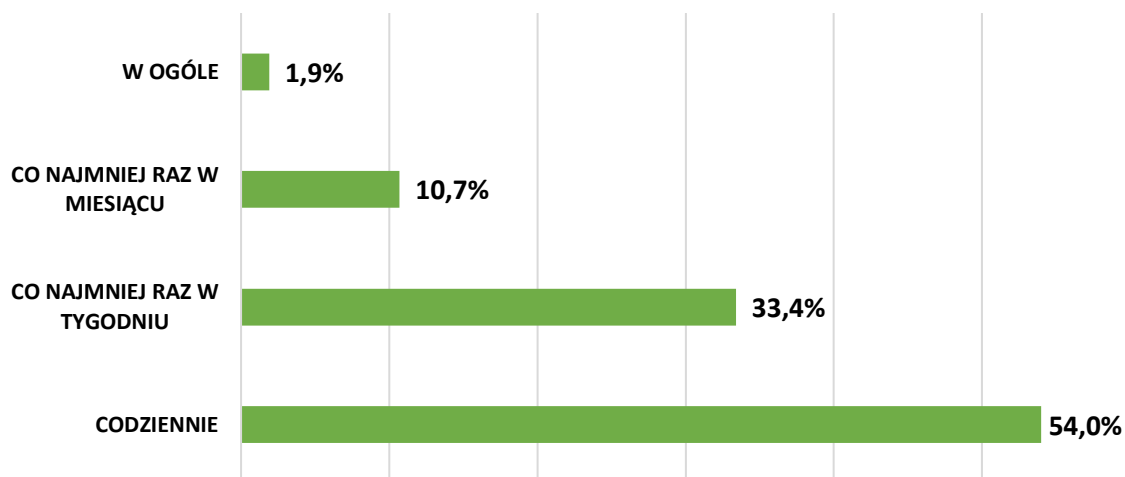
Wśród studentów 41,7% deklarowało, że spożywa mięso codziennie, 31,1% robiło to przynajmniej raz w tygodniu, natomiast 14% tylko co najmniej raz w miesiącu (wykres 9).



Wykres 9. Częstość spożywania mięsa przez respondentów

Chart 9. Frequency of meat consumption by respondents

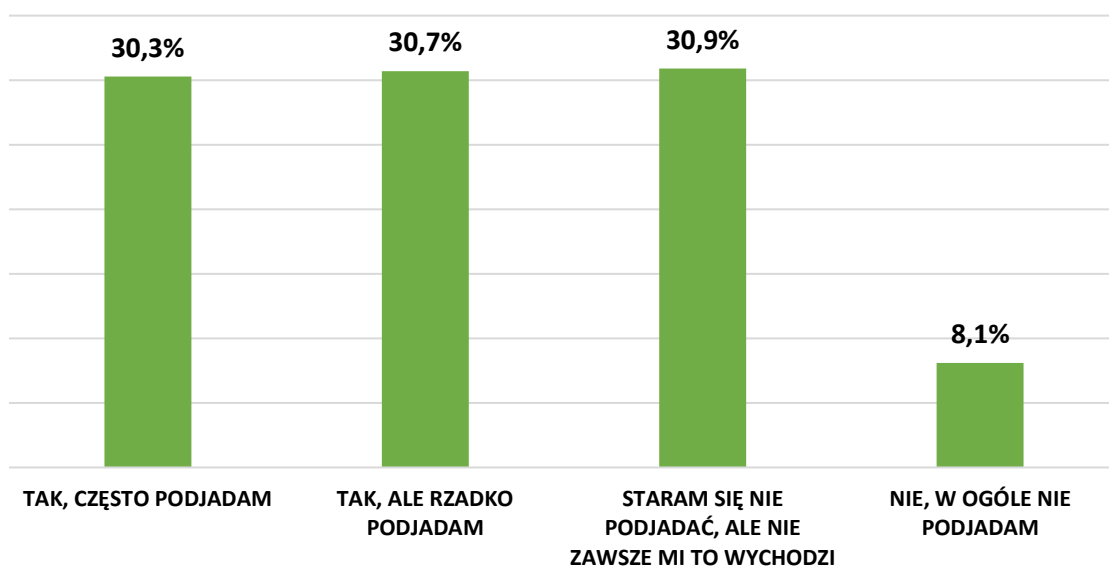
Codziennie produkty zawierające nabiał spożywało 54,0% studentów, natomiast przynajmniej raz w tygodniu 33,4% respondentów. Co najmniej raz w miesiącu sięga po te produkty 10,7% ankietowanych (wykres 10).



Wykres 10. Częstość spożywania produktów zawierających nabiał przez respondentów

Chart 10. Frequency of consumption of products containing dairy products by respondents

Wśród respondentów 8,1% uważało, że w ogóle nie podjada między posiłkami, 30,9% starało się tego nie robić, jednak czasami się zdarzało, 30,7% studentów podjadało, jednak robiło to bardzo rzadko (wykres 11).



Wykres 11. Podjadanie przez respondentów między posiłkami

Chart 11. Snacking between main meals by respondents

DYSKUSJA

W badaniu autorskim 13,7% respondentów uważało, że odżywia się bardzo zdrowo, 50,2% było zdania, że ich nawyki żywieniowe są raczej dobre, natomiast 36,2% studentów uważało, że ich styl odżywiania jest raczej niepoprawny. W badaniu Rasińskiej tylko 8% studentów deklarowało, że ich sposób odżywiania jest bardzo zdrowy, 68% sądziło, że ich styl odżywiania jest raczej zdrowy, jednocześnie 21% studentów uważało, że odżywia się niezdrowo [1]. Natomiast Dorosh i wsp. wykazali, że aż 79% badanych ocenia swój obecny sposób odżywiania jako bardzo lub przynajmniej dość zdrowy [11]. W badaniach przeprowadzonych przez Bogdan i wsp. na pytanie dotyczące stylu odżywiania i jego ocenę, najczęściej studenci wybierali odpowiedzi: raczej dobry (ok. 60%) oraz raczej zły (ok. 23%) [12]. Rodziewicz-Gruhn i wsp. w swojej pracy opisują zjawisko, że to mężczyźni częściej (61,65%), niż kobiety (46,8%) uznawali swoje nawyki jako bardzo dobre i dobre. Najliczniejszą wśród kobiet grupą oceniającą swoje nawyki żywieniowe na poziomie dobrym były studentki wychowania fizycznego, natomiast wśród mężczyzn studenci kierunków technicznych. Studiujący na kierunkach technicznych jako jedyni nie oceniali swoich nawyków żywieniowych na poziomie złym i bardzo złym [13].

Na podstawie opublikowanych w Polsce zaleceń dotyczących prawidłowego odżywiania się, wymienia się spożywanie co najmniej trzech posiłków dziennie, choć normą zalecaną przez Instytut Żywności i Żywienia jest 5 posiłków. Jednak dotychczasowe badania wskazują, że nawyk ten ma jedynie 1/5 Polaków, niezwykle ważny jest również aspekt regularności spożywania posiłków [14, 15]. W badaniu własnym posiłki w regularnych odstępach czasowych zawsze spożywało 12,1% respondentów, natomiast zazwyczaj robiło to 41,8%. Jak pokazują analizy Rodziewicz-Gruhn i wsp. ponad połowa kobiet (51,96%) nie przywiązuje wagi do regularności spożywania posiłków. Odsetek mężczyzn spożywających posiłki nieregularnie jest mniejszy i wynosi 39,73%. Najwięcej deklarujących brak regularności w ww. kwestii znajdowało się wśród studentek wychowania fizycznego (59,09%) oraz studentów kierunków humanistycznych (57,89%) [13]. Z informacji zebranych przez Lisickiego wynika, że śniadanie regularnie spożywa prawie połowa badanych kobiet i mężczyzn (po 47%). Z kolei w uczelniach niepublicznych jedynie 35% kobiet i 41% mężczyzn spożywa swój pierwszy posiłek o względnie stałej porze. Kolację o zbliżonej porze spożywa 30% studentek i 29% studentów. W uczelniach publicznych postępuje tak 35% kobiet i 29% mężczyzn. Natomiast w uczelniach niepublicznych czyni tak 22% kobiet i 31% mężczyzn [16].

Autorskie badanie pokazało, że 45,5% osób codziennie spożywało owoce, natomiast 50,3% respondentów robiło to co najmniej raz w tygodniu. Codziennie warzywa spożywało 54,6% badanych, a raz w tygodniu sięgało po nie 30,8%. Analizy Rasińskiej ukazały, że około 52% studentów codziennie między głównymi posiłkami sięga po owoce. Najczęściej codzienną porcję owoców spożywają studentki (55,3%), natomiast 48,5% studentów postępuje w ten sam sposób [1]. Rodziewicz-Gruhn zauważyła, że studenci (15,79%) i studentki (10,45%) kierunków humanistycznych tworzyli najliczniejszą grupę osób spożywających warzywa 7 razy w tygodniu. Najmniej warzyw spożywają z kolei studentki wychowania fizycznego i studenci kierunków technicznych. Najliczniejszą grupą respondentów, którzy nie spożywali owoców w tygodniu stanowili studiumujący na kierunkach humanistycznych [13]. Gawlikowska-Sroka i wsp. zaobserwowali niskie spożycie warzyw i owoców, jako cennego źródła błonnika. Mniej, niż połowa studentów codziennie stosowała te ważne produkty w diecie [17]. W zagranicznym badaniu Shaun o wsp. 62,44% badanych spożywało owoce od 1 razu do 4 razy w tygodniu, natomiast 32,74% tak samo często spożywało warzywa [18]. Natomiast w badaniu Vibhute i wsp. zaledwie 10% studentów codziennie spożywało owoc [19].

W przedstawionym badaniu największy odsetek studentów spożywa słodczyce codziennie – 41,6%, przynajmniej raz w tygodniu sięga po nie 35,1% osób, w ogóle słodczyce nie spożywa 6,2% osób z grupy badanej. Augustowski i wsp. w swoich analizach ukazali, że do spożywania słodczyce przyznaje się 92% badanych studentów (94% kobiet, 90% mężczyzn). Najliczniejszą grupą wśród spożywających słodczyce stanowili studenci spożywający je codziennie – 37% [20]. W badaniu Rasińskiej po słodczyce codziennie sięgało 28,6% studentek i 35,6% studentów, natomiast raz w tygodniu robiło to 37,2% kobiet i 42,3% mężczyzn [1]. Badania Rodziewicz-Gruhn i wsp. pokazały, że najmniej słodczyce spożywają studenci kierunku wychowanie fizyczne, 13,64% kobiet i 19,44% mężczyzn z tego kierunku nie spożywało ich wcale [13]. Lisicki ukazał, że 22% ankietowanych spożywało słodczyce przez trzy-cztery dni w tygodniu, 12% czyniło tak przez dwa dni w tygodniu. Z kolei studenci sporadycznie spożywający słodczyce (raz w tygodniu lub rzadziej) stanowili 12% grupy badanych [16]. Natomiast w zagranicznych badaniach Teleman i wsp. największy odsetek badanych (33,8%) deklarował spożycie słodczyce pomiędzy 2, a 4 w okresie tygodnia czasu [21].

Jedzenie typu fast food codziennie spożywało 6,8% respondentów, co najmniej raz w tygodniu robiło to 42,7%, natomiast w miesiącu 44,6% osób. Słone przekąski przynajmniej raz w tygodniu spożywało 47,2% osób, 25,7% respondentów deklarowało, że sięga po nie

tylko raz w miesiącu, natomiast codziennie sięgało po nie 18,1%. W analizie Rodziewicz-Gruhn największy odsetek mężczyzn z kierunków technicznych (61,11%) oraz kobiet z kierunków humanistycznych (37,31%) deklaruje spożywanie fast foodów od 1 do 2 razy w tygodniu. Z kolei 10,53% studentów kierunków humanistycznych spożywało dania z tej grupy codziennie. Natomiast studium wychowania fizycznego (59,9% kobiet i 52,78% mężczyzn) stanowili największy odsetek niespożywających tych produktów w ogóle [13]. W badaniu Kuleszy i wsp. do częstego sięgania po przekąski przyznało się 26%, z czego 19% studentów preferowało słone przekąski typu chipsy, paluszki, orzeszki, podczas gdy słodkie czekoladowe preferowało 37% [22]. Malczyk i wsp. oraz Bartosiuk i wsp. udowodnili, że popularność słonych przekąsek wśród młodzieży akademickiej jest mniejsza, niż przekąsek słodkich. Po przekąski słone studenci sięgali w tych badaniach najczęściej raz w tygodniu lub rzadziej, ponadto znacznie częściej sięgali po nie mężczyźni [23, 24]. Jak pokazują badania spożycie produktów typu fast food/słonnych przekąsek, jest uzależnione od krajów i w niektórych państwach może wynosić od 30% do aż 50% [25, 26].

W badaniu autorskim największy odsetek osób wypijał dziennie pomiędzy 1,1, a 1,5 litra płynów (35,8%), mniejszy odsetek, bo 23,7% ankietowanych deklaruje, że wypija pomiędzy 1,6 a 2,0 litra płynów w ciągu dnia. Powyżej 2 litrów spożywało 14,6% respondentów. W badaniu Pochwały powyżej 1,5 litra płynów dziennie spożywało 59% ankietowanych [27]. Natomiast w grupie biegaczy, czyli osób z większym zapotrzebowaniem na spożycie płynów, kształtowało się ono w największym odsetku na poziomie 1-2 litrów – 39% mężczyzn i 40% kobiet oraz 2-3 litrów – 41% mężczyzn i 35% kobiet [28].

Wśród studentów 41,7% deklaruje, że spożywa mięso codziennie, natomiast 31,1% robiło to przynajmniej raz w tygodniu. Codziennie produkty zawierające nabiał spożywało 54% respondentów, natomiast przynajmniej raz w tygodniu 33,4% badanych. Jak pokazują badania Batorskiej i wsp. spożycie mięsa jest zróżnicowane, ze względu na jego rodzaj, 80% studentów spożywało mięso drobiowe 3-4 razy w tygodniu, natomiast wieprzowinę kilka razy w tygodniu spożywało 46% badanych studentów [29]. Orkusz i wsp. ukazali podczas swoich analiz, że mięso codziennie lub co najmniej od 4 do 6 razy w tygodniu spożywało 88,95% polskich, 100% amerykańskich oraz 77,78% australijskich studentów [30]. Natomiast Maszorek-Szymala ukazała, że nabiał codziennie spożywa 60,82% badanych, a raz w tygodniu 28,53% [31].

W badaniu autorskim 8,1% respondentów deklaruje, że w ogóle nie podjada między posiłkami, 30,9% stara się tego nie robić, jednak czasami się im zdarzy, 30,7% studentów podjada, jednak robi to bardzo rzadko. W badaniach Lisickiego do podjadania między

posiłkami przyznawał się zbliżony odsetek kobiet i mężczyzn (odpowiednio 80% i 78%). Był on również podobny w uczelniach publicznych (79%) i niepublicznych (78%) [16]. Zalewska-Puchała pokazała, że między głównymi posiłkami podjadanie zadeklarowało aż 89% studentów [32]. W badaniu Alolabi i wsp. 53,1% respondentów decydowało się na spożywanie przekąsek co najmniej 3 razy w tygodniu [33]. Podobne wyniki osiągnięto również w Libanie (53,2%) [34].

WNIOSKI

1. Studenci spożywają zbyt małą ilość owoców i warzyw.
2. Studenci bardziej preferują spożywanie słodkich przekąsek niż słonych.
3. Niepokojącym zjawiskiem w kontekście zdrowia jest częste spożywanie produktów typu fast food przez studentów.
4. Studenci przyjmują w ciągu doby zbyt małą ilość płynów.
5. Podjadanie pomiędzy posiłkami jest powszechnym zjawiskiem wśród studentów.

PIŚMIENNICTWO

1. Rasińska R., Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci, *Nowiny Lekarskie*, 2012, 81, 4, s. 354-359.
2. Olędzki R., Potencjał antyoksydacyjny owoców i warzyw oraz jego wpływ na zdrowie człowieka, *Nauki inżynierskie i technologie*, 2012, 1, s. 44-54.
3. Kardjalik K., Bryła M., Maniecka-Bryła I., Zachowania zdrowotne związane z odżywianiem oraz występowanie nadwagi i otyłości w grupie studentów, *Probl Hig Epidemiol*, 2012, 93(1), s. 71-79.
4. Szmidt M., Granda D., Broda A., Brzozowska A., Rola warzyw i owoców w diecie osób starszych, *Aktualne problemy zdrowotne w świetle nauk o żywieniu człowieka*, 2019, 68(2), s. 293-301.
5. Włodarek D., Głabska D., Spożycie warzyw i owoców przez chorych na cukrzycę typu 2, *Diabetologia Praktyczna*, 2010, 11 (6), s. 221-229.
6. Flis M., Fizjologiczne i zdrowotne następstwa diety bezmięsnej – dziczyzna jako alternatywa żywieniowa, *Wiadomości Zootechniczne*, 2022, 1-2, s. 31-42.

7. Migdał W., Spożycie mięsa a choroby cywilizacyjne, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2007, 6(55), s. 48-61.
8. Misztal-Szkudlinska, M., Sadokierski, A., Szefer, P., Rola wapnia i fosforu w diecie młodych osób w profilaktyce osteoporozy, *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 2018, 51(2), s. 111-115.
9. Gowin E, Ignaszak-Szczepaniak M, Horst-Sikorska W., Niedożywione grubasy, *Farmacja współczesna*, 2010, 3, s. 15-19.
10. Łubkowska B., Rola wody w życiu człowieka i środowisku, *Wyższa Szkoła Zarządzania, Wydział Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu*, 2016, s. 26-28.
11. Dorosh N., Boyko O., Kleszczewska E., Łogwiniuk K., Andryszczyk M., Porównanie nawyków żywieniowych studentów na Ukrainie i w Polsce. Część I. Badania ankietowe, *Hygeia Public Health*, 2013, 48(4), s. 526-531.
12. Bogdan W., Witko D., Pilarczyk-Wróblewska I., Bogdan K., Wybrane zachowania zdrowotne wśród studentów I roku pielęgniarstwa i ratownictwa Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, *Pielęgniarstwo Polskie*, 2015, 1(55), s. 11-18.
13. Rodziewicz-Gruhn J., Połacik J., Diagnoza nawyków żywieniowych studentów różnych kierunków studiów w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, *Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna*, 2013, 12(2), s. 173-191.
14. Falkowska M.: Raport CBOS – komunikat z badań: Nawyki żywieniowe i upodobania kulinarne Polaków – październik 2000. [www:cbos.pl](http://www.cbos.pl), 17.11.2007.
15. Duda B., Sposób żywienia wśród młodzieży akademickiej. Promocja zdrowia w hierarchii wartości. Praca zbiorowa, *NeuroCentrum* 2005, 1, s. 391-394.
16. Lisicki T., Żywnienie przejawem stylu życia studentów rozpoczynających studia, *Roczn. PZH*, 2010, 61(3), s. 283-287.
17. Gawlikowska-Sroka A., Dzieciołowska-Baran E., Szczurowski J., Ocena nawyków żywieniowych studentów polskich pierwszego roku medycyny, *Pom J Life Sci*, 2015, 61(2), s. 186-190.
18. Shaun M. M. A., Nizum M. W. R., Munny S., Fayeza F., Mali S. K., Abid M. T., Hasan A. R., Eating habits and lifestyle changes among higher studies students post-lockdown in Bangladesh: A web-based cross-sectional study, *Heliyon*, 2021, 7, 07843.
19. Vibhute N. A., Baad R., Belgaumi U., Kadashetti V., Bommanavar S., Kamate W., Dietary habits amongst medical students: An institution-based study, *J Family Med Prim Care*, 2018, 7(6), s. 1464-1466.

20. Augustowski K., Augustowska M., Ocena jakości posiłków spożywanych przez studentów uczelni krakowskich, *Zagadnienia aktualnie poruszane przez młodych naukowców* 1, 2014, s. 213-217.
21. Teleman A. A., de Waure C., Soffiani V., Poscia A., Di Pietro M. L., Nutritional habits in Italian university students, *Ann Ist Super Sanità*, 2015, 51(2), s. 99-105.
22. Kulesza K., Zujko M. E., Witkowska A. M., Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, *Piel Zdr Publ.*, 2019, 9(1), s. 33-39.
23. Malczyk E., Zołoteńka-Synowiec M., Całyniuk B., Malczyk A., Synowiec J., Częstotliwość spożycia wybranych produktów spożywczych przez studentów opolskich, śląskich i dolnośląskich uczelni, *Piel Zdr Publ.*, 2017, 26(1), s. 35-43.
24. Bartosiuk E., Markiewicz-Żykowska R., Puścion A., Mystkowska K., Ocena spożycia żywności typu fast food oraz napojów energetyzujących i alkoholu wśród grupy studentek Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, *Bromat Chem Toksykol*, 2012, 45(3), s. 766-770.
25. Nixon H., Doud L., Do fast food restaurants cluster around high schools? A geospatial analysis of proximity of fast food restaurants to high schools and the connection to childhood obesity rates., *J Agric Food Syst Community Dev*, 2016, 2(1), s. 181-94.
26. Al-Otaibi H. H., Basuny A. M., Fast food consumption associated with obesity/overweight risk among University female student in Saudi Arabia., *Pak J Nutr*, 2015, 14(8), s. 511-516.
27. Pochwała M., Prozdrowotny styl życia polskich studentów, *Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne* 2019, 27, s. 49-59.
28. Miśniakiewicz M., Hebda B., Znaczenie racjonalnego żywienia w optymalizacji jakości życia osób rekreacyjnie uprawiających bieganie, *Przedsiębiorstwo we współczesnej gospodarce - teoria i praktyka*, 2016, 1, s. 31-42.
29. Batorska M., Michalczyk M., Damaziak K., Siennicka A., Łojek A., Kryteria wyboru mięsa w ocenie studentów., *Wiad. Zoot.*, 2016, 54(1), s. 76-81.
30. Orkusz A., Janczar-Smuga M., Ocena zwyczajów żywieniowych studentów polskich, amerykańskich i australijskich, *Zeszyty Problemowe Postępów Nauk Rolniczych* 2016, 586, s. 147-156.
31. Maszorek-Szymala A., Rola rodziny i środowiska szkolnego w wychowaniu do zdrowego stylu życia – badania ankietowe w programie Łódź – Zdrowe Miasto, *Pedagogika Rodziny* 2017, 7(3), s. 139-152.
32. Zalewska-Puchała J., Majda A., Bożek J., Zachowania zdrowotne studentów pochodzących z Norwegii studiujących w Polsce., *Probl. Piel.*, 2014, 22(2), s. 196-201.

33. Alolabi H., Alchallah M. O., Mohsen F., Marrawi M., Alourfi Z., Social and psychosocial factors affecting eating habits among students studying at the Syrian Private University: A questionnaire based cross-sectional study, *Heliyon*, 2022, 8(5), 09451.
34. Yahia N., Achkar A., Abdallah A., Rizk S., Eating habits and obesity among Lebanese university students, *Nutrition Journal*, 2008, 7, 32.