

OCENA ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH STUDENTÓW POLSKICH, AMERYKAŃSKICH I AUSTRALIJSKICH

Agnieszka Orkusz[✉], Małgorzata Janczar-Smuga

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Streszczenie: Sposób żywienia jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowy rozwój człowieka. Dowiedziono, że właściwe żywienie w istotnym stopniu chroni przed wieloma chorobami, m.in.: miażdżycą, nadciśnieniem tętniczym, otyłością, chorobami nowotworowymi. Celem badań było porównanie wybranych zwyczajów żywieniowych wśród polskich, amerykańskich i australijskich studentów.

W badaniach wzięło udział 181 respondentów z Polski i po 90 z Australii i ze Stanów Zjednoczonych Ameryki. Dane uzyskano metodą wywiadu przy użyciu kwestionariusza zawierającego standaryzowane odpowiedzi do wyboru. Główne błędy żywieniowe popełniane przez studentów to dojadanie między posiłkami oraz mała aktywność fizyczna. Samoocena racjonalnego odżywiania potwierdziła, że studenci z Polski mają świadomość złych nawyków żywieniowych, podczas gdy większość studentów z Ameryki i Australii oceniła swój sposób żywienia jako prawidłowy. Studenci z Polski zdecydowanie preferowali obróbkę termiczną związaną ze smażeniem, podczas gdy Amerykanie z grillowaniem, a Australijczycy z pieczeniem. Narodowość miała wpływ na zwyczaje żywieniowe badanych studentów.

Słowa kluczowe: zwyczaje żywieniowe, aktywność fizyczna, studenci

WSTĘP

Czas studiów jest etapem w życiu człowieka związanym z dużą aktywnością, zarówno umysłową, jak i fizyczną, który powinien być wspomagany racjonalną dietą. Badania przeprowadzone wśród studentów wskazują na nieregularny tryb życia młodzieży akademickiej, a w konsekwencji na utrwalanie niewłaściwych nawyków żywieniowych [Huang i in. 2003, Szponar i Krzyszycha 2009, Stefańska i in. 2010, Kopiczko 2012], które mogą przyczyniać się w kolejnych latach do rozwoju chorób cywilizacyjnych

[✉]agnieszka.orkusz@ue.wroc.pl

[Semeniuk 2009, McKinney 2013]. Skutki niewłaściwych zachowań żywieniowych zwykle nie ujawniają się od razu, ale po wielu latach, dlatego młodzi ludzie nie dostrzegają związku między stanem swojego zdrowia a zwyczajami żywieniowymi. Są mało podatni na edukację zdrowotną i programy profilaktyczne [Buczak 2014].

Na preferencje żywieniowe młodych ludzi poza domem rodzinnym [Szciodrowska i Krysiak 2013] ma wpływ również środowisko rówieśnicze oraz narodowość [Skibniewska i in. 2009].

Celem badań było porównanie wybranych zwyczajów żywieniowych wśród studentów polskich, amerykańskich i australijskich.

MATERIAŁ I METODY

Badaniem zostali objęci studenci z Polski, ze Stanów Zjednoczonych Ameryki i z Australii. W badaniu wzięło udział 361 studentów, w tym 181 z Polski oraz po 90 studentów z USA (Floryda) i Australii. Badania przeprowadzono w styczniu 2014 roku, metodą wywiadu żywieniowego za pomocą autorskiego kwestionariusza, który obejmował pytania dotyczące m.in.: liczby i rodzaju posiłków spożywanych zwyczajowo w ciągu dnia, preferowanych form oraz częstotliwości spożycia wybranych produktów żywnościowych, aktywności fizycznej. Kwestionariusz został sprawdzony i wykorzystany we wcześniejszych badaniach [Orkus 2014, Orkus i Babiarsz 2015]. Badania przeprowadzono przy udziale i pod nadzorem ankietera.

Otrzymane wyniki przeanalizowano statystycznie za pomocą programu komputerowego Statistica 10.0 firmy Statsoft Inc. USA, stosując test chi-kwadrat. Zostały spełnione dwa najważniejsze założenia testu niezależności chi-kwadrat, tj. minimalna liczebność grup na poziomie pięciu jednostek oraz niezależność zdarzeń. Poziom istotności statystycznej przyjęto przy $p \leq 0,05$.

WYNIKI I DISKUSJA

Z przeprowadzonych badań wynika, iż większość polskich studentów deklarowała, że ich sposób żywienia nie jest prawidłowy (tab. 1).

Z kolei większość amerykańskich i australijskich studentów zapewniała o prawidłowym sposobie żywienia. Różnice w samoocenie sposobu odżywiania przez studentów trzech narodowości były statystycznie istotne.

Jedną z najważniejszych zasad racjonalnego żywienia jest odpowiednia częstość spożywania posiłków. Dorosły człowiek powinien w ciągu dnia spożywać cztery do pięciu posiłków, najlepiej w jednakowych odstępach czasu [Jarosz i in. 2012].

Stwierdzono statystycznie istotny związek narodowości z liczbą spożywanych posiłków. Z przeprowadzonych badań wynika, iż w jadłospisach studentów z Polski dominował czteroposiłkowy model żywienia, Amerykanie i Australijczycy preferowali zaś model spożycia trzech posiłków dziennie (tab. 2).

Otrzymane wyniki potwierdziły wyniki innych autorów [Skibniewska i in. 2009, Orkus 2014], według których studenci spożywają zazwyczaj 3–4 posiłki dziennie.

Tabela 1. Samoocena sposobu żywienia badanych

Table 1. Self-assessment of dietary habits

Samoocena żywienia Self-assessment of diet	Studenci Students		
	z Polski from Poland	ze Stanów Zjednoczonych from The United States	z Australii from Australia
	%		
Prawidłowe – Correct	36,46 ^a	83,29 ^b	66,60 ^c
Nieprawidłowe – Incorrect	63,54	16,71	33,40
Nie wiem – I don't know	–	–	–

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$) – Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0.05$).

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Tabela 2. Liczba spożywanego posiłków w ciągu dnia

Table 2. Number of meals consumed per day

Liczba posiłków Number of meals	Studenci Students		
	z Polski from Poland	ze Stanów Zjednoczonych from The United States	z Australii from Australia
	%		
< 3	3,31	–	–
3	23,20 ^a	84,45 ^b	81,11 ^b
4	63,00 ^a	15,55 ^b	18,89 ^b
≥ 5	10,49	–	–

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$) – Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0.05$).

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Głównymi posiłkami polskich studentów było: pierwsze śniadanie, obiad i kolacja. Spożywało je codziennie odpowiednio 87,3; 91,16; 80,66% ankietowanych (tab. 3). Spożywane one były przez większość studentów w następujących godzinach: śniadanie godz. 7:00; obiad godz. 14:00–16:00; kolacja godz. 20:00. Dla studentów pochodzących ze Stanów Zjednoczonych i z Australii głównymi posiłkami były: śniadanie, lunch i obiad. Posiłki te spożywane były odpowiednio o godzinach: 8:00, 12:00 i 18:00.

Należy również zaznaczyć, iż 37,02% polskich studentów i ponad 80% amerykańskich oraz australijskich studentów deklarowało codzienne dojadanie między posiłkami, które należy do najczęściej obserwowanych niewłaściwych zachowań żywieniowych wśród studentów.

Tabela 3. Regularność spożywania poszczególnych posiłków w ciągu dnia

Table 3. Regularity of meals per day

Rodzaj posiłku Type of meal	Regularność spożycia Regularity of consumption	Studenti Students		
		z Polski from Poland	ze Stanów Zjednoczonych from The United States	z Australii from Australia
%				
Pierwsze śniadanie – First breakfast	codziennie – every day	87,30	93,33	95,55
	nieregularnie – irregularly	8,84	6,67	4,45
	brak spożycia – lack of consumption	3,86	–	–
Drugie śniadanie – Second breakfast	codziennie – every day	30,94	–	–
	nieregularnie – irregularly	40,33	–	–
	brak spożycia – lack of consumption	28,73 ^a	100 ^b	100 ^b
Lunch – Lunch	codziennie – every day	–	100	100
	nieregularnie – irregularly	–	–	–
	brak spożycia – lack of consumption	100	–	–
Obiad – Dinner	codziennie – every day	91,16	96,67	97,77
	nieregularnie – irregularly	8,84	3,33	2,23
	brak spożycia – lack of consumption	–	–	–
Podwieczorek – Afternoon snack	codziennie – every day	18,78	–	–
	nieregularnie – irregularly	50,28	–	–
	brak spożycia – lack of consumption	30,94 ^a	100 ^b	100 ^b
Kolacja – Supper	codziennie – every day	80,66	–	–
	nieregularnie – irregularly	14,36	–	–
	brak spożycia – lack of consumption	4,97 ^a	100 ^b	100 ^b
Dojadanie – Intermittent snack	codziennie – every day	37,02 ^a	86,67 ^b	88,87 ^b
	nieregularnie – irregularly	36,46 ^a	13,33 ^b	11,13 ^b
	brak spożycia – lack of consumption	26,52	–	–

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$) – Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0.05$).

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Ulubioną formą przekąsek między posiłkami wśród amerykańskich studentów były produkty typu fast food – hamburgery i frytki z dodatkiem sosów przygotowanych na bazie majonezu. Wyniki te są zgodne z wynikami innych badaczy, którzy oceniali zwyczaj żywienia studentów pochodzących ze Stanów Zjednoczonych [Paeratakul i in. 2003, Majors 2015]. Produkty typu fast food były również bardzo popularne wśród polskich studentów. Wyniki badań własnych wykazały, że 27,62% ankietowanej młodzieży spożywało taką żywność kilka razy w tygodniu (tab. 4). Najbardziej popularne wśród

Tabela 4. Spożycie produktów typu fast food

Table 4. Consumption of fast food products

Regularność spożycia Regularity of consumption	Studenci Students		
	z Polski from Poland	ze Stanów Zjednoczonych from The United States	z Australii from Australia
	%		
Codziennie – Every day	7,18 ^a	77,78 ^b	11,11 ^a
Kilka razy w tygodniu – A few times a week	27,62 ^a	15,55 ^b	42,22 ^c
Brak spożycia – Lack of consumption	65,20 ^a	6,67 ^b	46,67 ^c

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$) – Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0.05$).

Źródło: Opracowanie własne.

Source: own study.

polских studentów były pizza, frytki i zapiekanki, mniejszą popularnością cieszyły się hamburgery, hot dogi i tosty.

Posiłki typu fast food to dania, które charakteryzują się szybkim przygotowaniem, serwowane na poczekaniu, o małej wartości odżywczej i dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych i soli. Według Pachockiej [2015] nadmiar w racji pokarmowej kwasów tłuszczowych nasyconych koreluje dodatkowo z ryzykiem wystąpienia raka okrężnicy, gruczołu piersiowego i krokowego. Nadmiar soli jest przyczyną nadciśnienia tętniczego, czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz raka żołądka [Jarosz i in. 2011, Mojska i Świdarska 2011].

Z kolei australijscy studenci deklarowali między posiłkami spożycie owoców, głównie: arbuza, mango, jabłek (dane niepublikowane, pochodzące z tego samego badania).

Mięso i jego przetwory są źródłem pełnowartościowego białka oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Zgodnie z zaleceniami racjonalnego żywienia, mięso i jego przetwory należy spożywać w umiarkowanych ilościach, dwa lub trzy razy w tygodniu, z uwagi na fakt, iż produkty te są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Nadmierne spożycie białka wiąże się na ogół z wysokim poziomem konsumpcji mięsa i wędlin, które zawierają również duże ilości tłuszczu. Dieta wysokobiałkowa staje się wówczas dietą wysokotłuszczową, co może prowadzić do nadwagi, otyłości, miażdżycy czy nadciśnienia tętniczego.

Na podstawie badań własnych wykazano, że bez względu na narodowość mięso spożywane było codziennie bądź cztery do sześciu razy w tygodniu przez odpowiednio 88,95; 100 i 77,78% polskich, amerykańskich i australijskich studentów (tab. 5).

Tabela 5. Regularność spożycia mięsa

Table 5. Regularity of meat consumption

Regularność spożycia Regularity of consumption	Studenci Students		
	z Polski from Poland	ze Stanów Zjednoczonych from The United States	z Australii from Australia
	%		
Codziennie – Every day	34,25 ^a	76,67 ^b	57,78 ^c
Często (4–6 razy w tygodniu) – Often (4–6 times per week)	54,70 ^b	23,33 ^a	20,00 ^a
Czasami (1–3 razy w tygodniu) – Sometimes (1–3 times per week)	4,98 ^a	–	15,56 ^b
Nigdy – Never	6,07	–	6,66

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$) – Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0.05$).

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Stwierdzono istotne różnice w preferowanych formach spożycia mięsa przez studentów różnych narodowości. Niestety ponad 70% ankietowanych studentów z Polski preferowało obróbkę kulinarną jaką jest smażenie, a tylko blisko 18% pieczenie (tab. 6). Z przeprowadzonych badań własnych wynikało również, że studenci pochodzący ze Stanów Zjednoczonych preferowali grillowanie, a studenci z Australii – pieczenie.

Tabela 6. Forma spożywania mięsa

Table 6. Form of meat consuming

Sposób przygotowania mięsa A method of meat preparation	Studenci Students		
	z Polski from Poland	ze Stanów Zjednoczonych/ from The United States	z Australii from Australia
	%		
Gotowane – Boiled	–	–	–
Grillowane – Grilled	10,00 ^{ab}	68,89 ^b	7,77 ^a
Pieczone – Roasted	17,78 ^b	7,78 ^a	76,67 ^c
Smażone – Fried	72,22 ^c	23,33 ^b	15,56 ^a

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$) – Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0.05$).

Źródło: Opracowanie własne.

Source: own study.

Przeprowadzone badania wykazały różnice w preferencji spożycia napojów wśród polskich, amerykańskich i australijskich studentów. Zdecydowana większość studentów z Polski preferowała herbatę, napoje gazowane i wodę mineralną. Jedynie 3,33% ankietowanych wskazało na sok (tab. 7). Napojami preferowanymi przez młodzież ze Stanów Zjednoczonych była odpowiednio woda mineralna niegazowana, herbata, ale wyłącznie mrożona i słodzona, oraz napoje gazowane. Studenci z Australii także najczęściej sięgali po

Tabela 7. Preferowane napoje

Table 7. Preferred drinks

Preferowane napoje Preferred drinks	Studenci Students		
	z Polski from Poland	ze Stanów Zjednoczonych from The United States	z Australii from Australia
	%		
Woda mineralna niegazowana – Still mineral water	18,89 ^a	37,78 ^b	45,56 ^c
Herbata – Tea	55,56 ^b	35,56 ^a	33,33 ^a
Napoje gazowane – Sparkling drinks	22,22 ^b	26,66 ^b	10,00 ^a
Sok owocowy – Fruit juice	3,33 ^a	–	11,11 ^b
Sok owocowo-warzywny – Fruit-vegetables juice	–	–	–

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$) – Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0.05$).

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

wodę mineralną niegazowaną oraz tradycyjną herbatę. Wyniki badań własnych wskazują, iż studenci bez względu na narodowość nie spożywali soków owocowo-warzywnych.

Różnice dotyczące preferencji wyboru napojów wśród ankietowanych studentów wynikały z upodobań kulturowych. W Polsce integralną część codziennej racji pokarmowej prawie wszystkich grup ludności stanowi herbata [Kłobukowski i Ciborska 2005, Gawęcki i in. 2009, Dykiel i in. 2015].

Aktywność fizyczna badanych studentów okazała się niezadowolająca bez względu na narodowość. Ponad 30% ankietowanych studentów nie podejmowało żadnej dodatkowej aktywności fizycznej (tab. 8). Regularną aktywność fizyczną, codziennie lub kilka

Tabela 8. Deklarowana aktywność fizyczna

Table 8. Declared physical activity

Uprawianie sportu Sport activity	Studenci Students		
	z Polski from Poland	ze Stanów Zjednoczonych from The United States	z Australii from Australia
	%		
Tak – Yes	63,54 ^{ab}	60,00 ^a	66,67 ^b
Codziennie – Every day	15,65 ^a	45,00 ^b	51,67 ^c
3–4 razy w tygodniu – 3–4 times per week	57,39 ^c	48,33 ^b	36,67 ^a
1–2 razy w tygodniu – 1–2 times per week	26,96 ^b	6,67 ^a	11,66 ^a
Nie – No	36,46 ^{ab}	40,00 ^a	33,33 ^b

Różnice między wartościami oznaczonymi różnymi literami w tym samym wierszu są statystycznie istotne ($p \leq 0,05$) – Values within a row with different superscripts differ significantly ($p \leq 0,05$).

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

razy w tygodniu deklarowało odpowiednio 63,54; 60 i 66,67% studentów z Polski, ze Stanów Zjednoczonych i z Australii. Aby aktywność fizyczna przynosiła korzyści, musi być wykonywana regularnie przez większość dni w tygodniu, przez co najmniej 30, a najlepiej 60 min dziennie [Jarosz i in. 2012].

Mała aktywność fizyczna wśród polskiej młodzieży jest zjawiskiem powszechnym [Stefańska i in. 2010, Wojtyła i in. 2011, Chęcińska i in. 2013, Orkusz 2014]. Małą aktywność fizyczną wśród studentów innych uczelni Polski odnotowali również inni autorzy [Bajerska-Jarzębowska i in. 2004, Krzych 2004, Poręba i in. 2008, Stefańska i in. 2010]. Coraz więcej ludzi na całym świecie prowadzi siedzący tryb życia. Średnio ponad jedną czwartą ludzi uznaje się za nieaktywnych fizycznie (w ogóle), a ponad 30% za tych, którzy nie osiągają norm rekomendowanych przez Centers for Disease Control and Prevention (CDC) oraz American College of Sports Medicine (ACSM) i American Heart Association (AHA) [ACSM/AHA 2007, Siwiński i Rasińska 2015].

WNIOSKI

1. Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych wykazała, iż studenci z Polski mieli świadomość, że ich sposób odżywiania nie jest prawidłowy. Młodzież akademicka ze Stanów Zjednoczonych i Australii uważała natomiast, że odżywia się prawidłowo, co jednak nie znalazło potwierdzenia w wynikach badań własnych.

2. Studenci bez względu na narodowość deklarowali codzienne dojadanie między posiłkami, a ich aktywność fizyczna okazała się niezadowolająca.

3. Narodowość studentów miała wpływ na preferencje spożycia napojów wśród ankietowanych oraz regularność konsumpcji mięsa i formy jego przygotowania do spożycia.

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

LITERATURA

- ACSM/AHA, 2007. Recommendations. Physical activity and public health. *Circulation* 116, 1081–1093.
- Bajerska-Jarzębowska J., Jeszka J., Człapka-Matyasik M., Zielke M., 2004. Sposób żywienia, parametry antropometryczne stanu odżywienia i wydolność fizyczna wybranej grupy studentów. *ŻNTJ* 3 [supl.], 9–17.
- Buczak A., 2014. Zachowania żywieniowe młodzieży w perspektywie edukacji prozdrowotnej. Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- Chęcińska Z., Krauss H., Hajduk M., Białecka-Grabarz K., 2013. Ocena sposobu żywienia młodzieży wielkomiejskiej i obszarów wiejskich. *Probl. Hig. Epidemiol.* 94, 780–785.
- Dykiel M., Pisarek M., Krochmal-Marczak, Gargała M., 2015. Preferencje konsumenckie dotyczące spożycia herbaty wśród respondentów zamieszkałych w Krośnie i okolicy, [w:] *Trendy w żywieniu człowieka*, red. M. Karwowska i W. Gustaw. Wydawnictwo Naukowe PTTŻ, Kraków, 47–59.

- Gawęcki J., Twardowska M., Łoboda D., 2009. Zwyczaje młodzieży akademickiej dotyczące spożycia napojów – badania wstępne. *ŻNTJ* 4 (65), 204–210.
- Huang T.T., Harris K.J., Lee R.E., Nazir N., Born W., Kaur H., 2003. Assessing overweight, obesity, diet and physical activity in college students. *J. Am. Coll. Health*. 52 (2), 83–86.
- Jarosz M., Sekuła W., Rychlik E., Ołtarzewski M., 2011. Spożycie soli a choroby układu krążenia i rak żołądka. *Żyw. Człow. Metab.* 38, 6, 397–406.
- 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. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 154–171.
- Kłobukowski J., Ciborska J., 2005. Wpływ spożycia naparów herbacianych na zawartość składników mineralnych w surowicy krwi zdrowych dorosłych osób. *Bromat. Chem. Toksykol.* 38 [supl.], 231–234.
- Kopiczko A., 2012. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia studentek fizjoterapii ze szczególnym uwzględnieniem czynników wpływających na szczytową masę kostną. *Żyw. Człow. Metab.* 39, 3, 191–202.
- Krzyż L., 2004. Analiza stylu życia studentów Śląskiej Akademii Medycznej. *Zdr. Publ.* 114, 67–70.
- Majors M.R., 2015. Dietary habits and knowledge of college age students. http://uknowledge.uky.edu/foodsci_etds/30.
- McKinney C.E., 2013. Assessment of Dietary Behaviors of College Students Participating in the Health Promotion Program BUCS: Live Well. <http://dc.etsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2265&context=etd>.
- Mojska H., Świdorska K., 2011. Zawartość soli w produktach fast food w Polsce, część 1. Frytki ziemniaczane. *Żyw. Człow. Metab.* 38, 6, 449–456.
- Orkuszek A., 2014. Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, część 1. *Nauki Inżynierskie i Technologie* 3 (14), 74–84.
- Orkuszek A., Babiarz M., 2015. Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych młodzieży licealnej. *Nauki Inżynierskie i Technologie*, 2 (17), 31–40.
- Pachocka L.M., 2015. Co z tym tłuszczem – jeść czy nie jeść? *Żyw. Człow. Metab.* 43, 3, 190–197.
- Paeratakul S., Ferdinand D.P., Champagne C.M., Ryan D.H., Bray G.A., 2003. Fast food consumption among US adults and children; dietary and nutrient intake profile. *J. Am. Diet. Assoc.* 103, 10, 1332–1338.
- 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), 1–9.
- Semieniuk W., 2009. Zwyczaje żywieniowe studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne. *ŻNTJ* 4 (65), [supl.], 227–235.
- Siwiński W., Rasińska R., 2015. Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka. *Pielęg. Pol.* 2 (56), 181–188.
- Skibniewska K.A., Radzyńska M., Jaworska M.M., Babicz-Zielińska E., 2009. Badania zwyczajów żywieniowych studentów polskich i belgijskich. *ŻNTJ* 4 (65), 250–258.
- 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, 125–129.
- Szczodrowska A., Krysiak W., 2013. Analiza wybranych zwyczajów żywieniowych oraz aktywności fizycznej studentów łódzkich szkół wyższych. *Probl. Hig. Epidemiol.* 94 (3), 518–521.
- Szponar B., Krzyszycha R., 2009. Ocena sposobu odżywiania studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007–2008. *Bromat. Chem. Toksykol.* 42 (2), 111–116.
- Wojtyła A., Kapka-Skrzypczak L., Paprzycki P., Diatczyk J., Bylina J., 2011. Zachowania zdrowotne młodzieży. Raport. Wyd. Instytutu Medycyny WSI, Lublin.

ASSESSMENT OF EATING HABITS OF POLISH, AMERICAN AND AUSTRALIAN STUDENTS

Summary. Nutrition is one of the most important factors influencing the proper development of human and the maintenance of good health until advanced old age. It is a proven fact that proper diet to some extent protects against of such diseases as atherosclerosis, arterial hypertension, obesity and cancer. The aim of this work was to compare of selected dietary habits and physical activity of Polish, American and Australian students. The research was conducted at the turn of 2013 and 2014. The study involved 181 participants from Poland and 90 from America and Australia. The data were gathered by an interview method based on the questionnaire with multiple choice answers. Students involved in the study answered a set of questions concerning chosen eating habits (number and type commonly consumed meals, additional eating between them, frequency of consumption of selected groups of food products), physical activity. The statistical analyses were processed with the Statistica data analysis software system, version 10.0 (Statsoft, Inc. 2010). The results showed the statistically essential nationality influence on dietary habits of investigated students. The respondents usually took three or four meals daily. The most common dietary mistakes in the investigated group were: additional snacks between meals (more than 80% of American and Australian students ate snacks between main meals), high fast food products consumption, and a low level of physical activity. The self-evaluation of the proper nutrition is very critical and it confirms that Polish students are aware of bad habits, while students from America and Australia considered their nutritional habits as a correct ones. Polish students liked mostly fried food, Americans preferred mostly grilled and Australians roasted food. The results indicate the need for shape a healthy lifestyle among students.

Key words: dietary habits, physical activity, university students