

*Kamila Twardzik,<sup>1</sup> Dominika Walowska,<sup>1</sup> Joanna Chowanec,<sup>1</sup>  
Izabela Bednarz,<sup>1</sup> Bożena Chmielowska<sup>1</sup> Dawid Makowicz<sup>2</sup>*

## **Negatywne postawy oraz nawyki żywieniowe młodych ludzi.**

*Negative attitudes and eating habits of young people.*

<sup>1</sup> Studenckie Koło Honorowych Dawców Krwi i Potencjalnych Dawców Szpiku przy Zakładzie Pielęgniarstwa Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Pigonia w Krośnie.

<sup>2</sup> Opiekun pracy: mgr Dawid Makowicz. Opiekun Koła.

### **Streszczenie.**

**Wstęp:** Zdrowe odżywianie oraz nawyki żywieniowe polegają na przyjmowaniu składników odżywczych, w postaci różnych produktów spożywczych oraz wody, mających korzystny wpływ na zdrowie. Nawyki te kształtowane są przede wszystkim w domu już od najmłodszych lat. Ponadto zdrowe odżywianie jest jednym z głównych czynników warunkujących jakość i długość życia.

**Cel pracy:** Celem pracy było rozpoznanie negatywnych postaw i nawyków żywieniowych studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Pigonia w Krośnie. Autorzy poprzez przeprowadzone badanie chcieli uświadomić konsekwencje płynące ze złego sposobu odżywiania oraz zobligować do zmiany trybu życia na bardziej korzystny dla zdrowia.

**Materiał i metody:** Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety składającego się z 11 pytań zamkniętych oraz metryczki. Respondentami była grupa 400 studentów. W badaniu wzięło udział 258 kobiet i 142 mężczyzn.

**Wyniki:** Przeważająca część młodych ludzi (78%) podjada między posiłkami. Ankietowani codziennie częściej spożywają herbatę (76%) niż kawę (38%). Spośród ankietowanych 3/4 przyznało się do częstego konsumowania słodczy. W rodzinach, które odżywiały się w sposób zdrowy (74%) ankietowanych deklaruje zdrowe odżywianie, natomiast w rodzinach odżywiających się nieprawdłowo (67%) respondentów deklaruje niezdrowe odżywianie. Badani w 69% starają się spożywać posiłki regularnie, 18% ankietowanych spożywa je

regularnie, natomiast 13% nie przywiązuje do tego wagi. Spośród respondentów 15% wypija powyżej 2 litrów płynów dziennie.

**Wnioski:** Studenci w większości odżywiają się nieregularnie i podjadają między posiłkami. Przeważająca część ankietowanych wypijała dziennie zbyt mało płynów. Respondenci w zdecydowanej większości swoje zwyczaje żywieniowe wynoszą z domu.

**Słowa kluczowe:** nawyki żywieniowe, żywność, świadomość żywieniowa.

## Summary.

**Introduction:** Healthy nutrition and eating habits involve taking nutrients, in the form of various foods and water, that have a beneficial effect on health. These habits arise and shape from an early age at home. In addition, healthy eating is one of the main factors determining length and quality of life.

**Aim:** The aim of the work was to identify negative eating attitudes and habits of students from Krosno State College. Through the study, the authors wanted to convict the consequences of a bad diet and motivate them to change their lifestyle to a more favorable for their health.

**Material and Methods:** The research was carried out using a diagnostic survey method. The author's questionnaire consists of 11 closed questions and the certificate. It had been filled by 400 respondents - 258 women and 142 men who took part in the study.

**Results:** The majority of respondents (78%) eat between main meals. Respondents consume tea (76%) more often than coffee (38%). Among the respondents 3/4 of them admitted to frequent consumption of sweets. In families which ate healthy (74%) of respondents declare healthy eating, while in families that eat incorrectly (67%) respondents declare unhealthy nutrition. Respondents in 69% try to eat meals regularly, 18% of respondents consume them regularly, while 13% do not pay attention to this. Of the respondents, 15% drink more than 2 liters of fluid a day.

**Conclusions:** Most students eat irregularly and eat between the main meals. The majority of respondents drink too little fluid per day. The majority of respondents acquire their eating habits at home.

**Key words:** eating habits, food, nutritional awareness.

## Wstęp

Ścisły związek, pomiędzy spożywaną przez człowieka żywnością a stanem jego zdrowia i długością życia, dostrzeżony był przez samego ojca medycyny, Hipokratesa, już w V w. p.n.e.. Od tamtego czasu nauka zgromadziła niezliczoną ilość dowodów, które potwierdzają prawdziwość i słuszność owego poglądu. Związek żywności ze stanem zdrowia można rozpatrzeć w trzech aspektach:

- Dobrostanu organizmu rozumianego jako jego rozwój, utrzymanie sprawności fizycznej i umysłowej;
- Profilaktyki zdrowotnej, mającej na celu zapobieganie rozwojowi chorób;
- Leczenia chorób, łagodzenia ich objawów oraz występujących dolegliwości.<sup>1</sup>

Zdrowe odżywianie polega na przyjmowaniu składników odżywczych, w postaci różnych produktów spożywczych oraz wody, mających korzystny wpływ na zdrowie. Ponadto zdrowe odżywianie jest jednym z głównych czynników warunkujących jakość i długość życia. Właściwa dieta przedkłada się zarówno na funkcjonowanie poszczególnych narządów i układów narządów, wygląd zewnętrzny (stan naszej skóry, włosów, paznokci) jak również wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną. Zapotrzebowanie energetyczne jest zależne od prowadzonego trybu życia, podejmowanego na codzień wysiłku fizycznego, wieku, stanu zdrowia, płci oraz parametrów antropometrycznych ciała. Zatem priorytetowym zadaniem diety jest dostarczanie takiej ilości energii, jakiej potrzebuje organizm do prawidłowego funkcjonowania w danym okresie życia jednostki.<sup>2</sup>

Istotnym celem wprowadzenia zdrowego odżywiania w nasze życie jest jego szeroko rozumiana jakość. Złe nawyki żywieniowe mogą stać się przyczyną rozwoju wielu chorób, m.in. nowotworowych, serca, a także miażdżycy, cukrzycy, nadwagi i otyłości. Tak więc negatywne postawy oraz nawyki żywieniowe młodych ludzi mają ogromny wpływ na ich przyszłość i stan wszechstronnie rozumianego zdrowia. Jednym z zadań dietetyków i ochrony zdrowia jest propagowanie zdrowego stylu życia i prowadzenie poradnictwa żywieniowego. Realizowanie tych zadań wpływa na wyrobienie prozdrowotnego sposobu żywienia. Istotne jest zatem prowadzenie polityki żywienia, przez dany kraj, która służy ochronie zdrowia i poprawie stanu zdrowia społeczeństwa. Poprzez postawę, przyjmowaną wobec czegoś lub kogoś, rozumieć można skłonność do reagowania w określony sposób, podejmowanie działań w odpowiedzi na dane sytuacje. Sformułowania tego można użyć także w przypadku postaw żywieniowych, mając na uwadze podjęcie konkretnych czynności, w odniesieniu do rodzaju spożywanej żywności przez daną osobę. Świadome przestrzeganie konkretnej diety, bądź jej

brak, jest przykładem postawy żywieniowej. Z kolei nawyki kształtują się w procesie wielokrotnego powtarzania tych samych czynności, według wyuczonego wzoru postępowania.<sup>3</sup>

Jednoznacznie negatywne postawy i nawyki żywieniowe młodych ludzi warunkują ich jakość życia. Przeprowadzając analizę danych, pochodzących z badań GUS, dotyczących budżetów gospodarstw domowych, można stwierdzić, że pomimo tendencji spadkowej co do wartości kalorycznej naszej diety, jest ona nadal stosunkowo zbyt wysoka w porównaniu do wydatku energetycznego. Tezę tę potwierdza fakt rozwijającej się w społeczeństwie otyłości i występujących coraz częściej chorób dietozależnych.<sup>4</sup> Obserwując, na przestrzeni ostatnich lat, tendencje w spożyciu produktów żywnościowych możemy zauważyć, iż jest ona uboższa pod względem zawartości wielu składników odżywczych.<sup>5</sup>

Następstwa nieprzemysłanej, codziennej konsumpcji mogą być tragiczne, szczególnie jeśli mówimy o ludziach młodych, mających całe życie przed sobą. Zmieniającą się niekorzystnie rację pokarmową charakteryzują m.in. niedobór cennych składników odżywczych a także nadmierna i rosnąca zawartość tłuszczu. Jeśli młodzi ludzie nie zmienią negatywnych postaw i nawyków żywieniowych, może to doprowadzić do poważnych zaburzeń zdrowia. Jest to także problem społeczno-ekonomiczny, związany z wysokimi kosztami leczenia. Warto pamiętać, iż to konsumenci kształtują siłę napędową podaży żywności. Fakt ten rzutuje na rodzaj produktów, które wypełniają półki w marketach. Każdy kraj powinien dążyć do rozwoju nauki o żywieniu człowieka. Upowszechnienie takiej wiedzy ma ogromną szansę na osiągnięcie sukcesu w zakresie zdrowego odżywiania oraz pozytywnych postaw i nawyków żywieniowych wśród młodych.<sup>6</sup>

### **Cel:**

Celem pracy było rozpoznanie negatywnych postaw i nawyków żywieniowych studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Pigonia w Krośnie. Autorzy poprzez przeprowadzone badania chcieli uświadomić konsekwencje płynące ze złego sposobu odżywiania oraz zobligować do zmiany trybu życia na bardziej korzystny dla zdrowia.

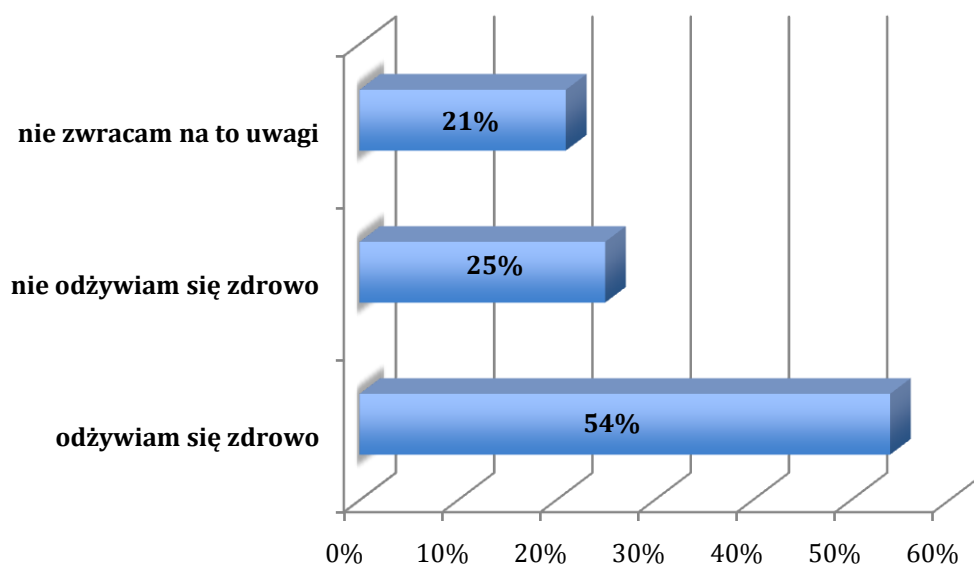
### **Material i metody:**

Zastosowano badanie metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety składającego się z 11 pytań zamkniętych oraz metryczki. Udział w badaniu był dobrowolny a respondentów zapoznano z jego celem oraz zapewniono

o anonimowości. Respondentami była grupa 400 studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Pigonia w Krośnie. Ankietowane były kierunki studiów: pielęgniarstwo, budownictwo, wychowanie fizyczne oraz pedagogika. W badaniu wzięło udział 258 kobiet i 142 mężczyzn. Ze wsi pochodziło 271 osób, natomiast z miasta 129 respondentów. Przedziały wiekowe rozkładały się następująco: 18-21 lat – 252 osoby; 22-27 lat – 137 osób; 28-35 lat – 9 osób; oraz powyżej 35 lat - 2 osoby. Spośród ankietowanych BMI przedstawia się kolejno < 18,5 – 80 osób; 18,5–24,99 – 249 osób;  $\geq 25,0$  – 71 osób.

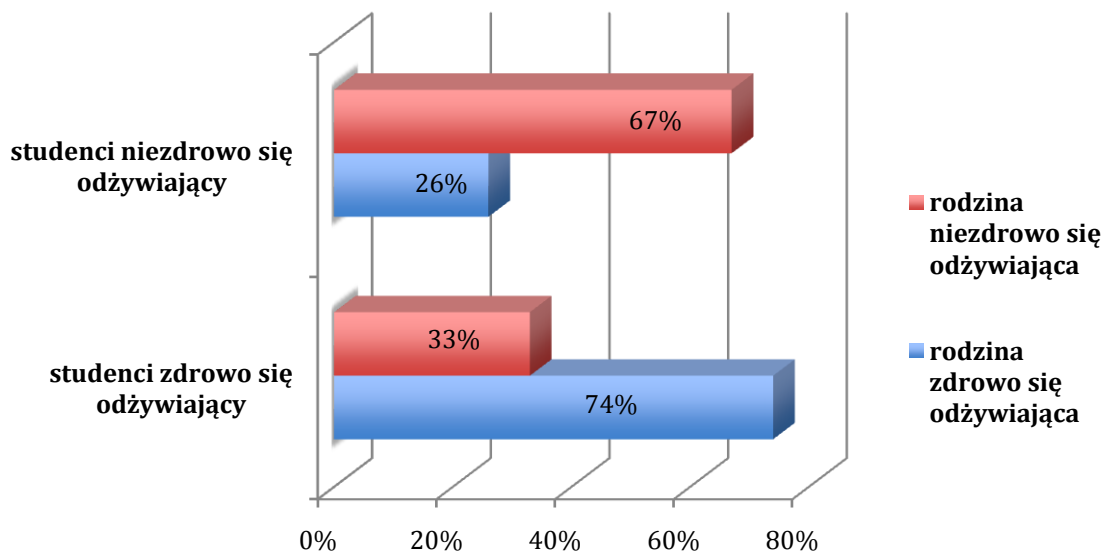
### **Wyniki:**

**Wykres 1. Samoocena sposobu odżywiania w opinii ankietowanych.**



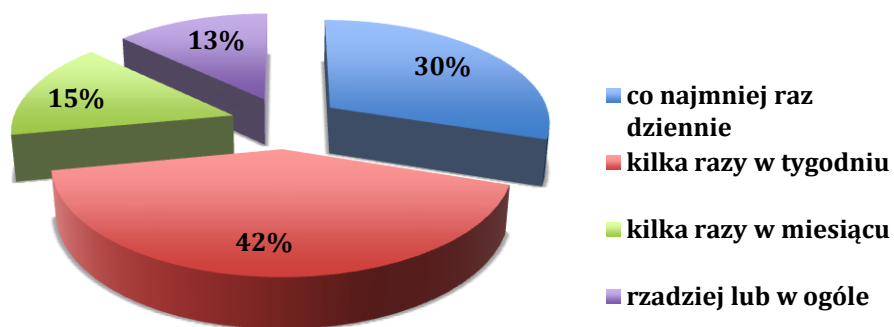
W większości studenci (54%) uważają, iż odżywiają się w sposób zdrowy, przeciwnego zdania jest 1/4 respondentów. Brak zainteresowania w tej sprawie wykazuje 21% ankietowanych.

**Wykres 2. Niezdrowe odżywianie się w rodzinie studenta a niezdrowe odżywianie się studenta.**



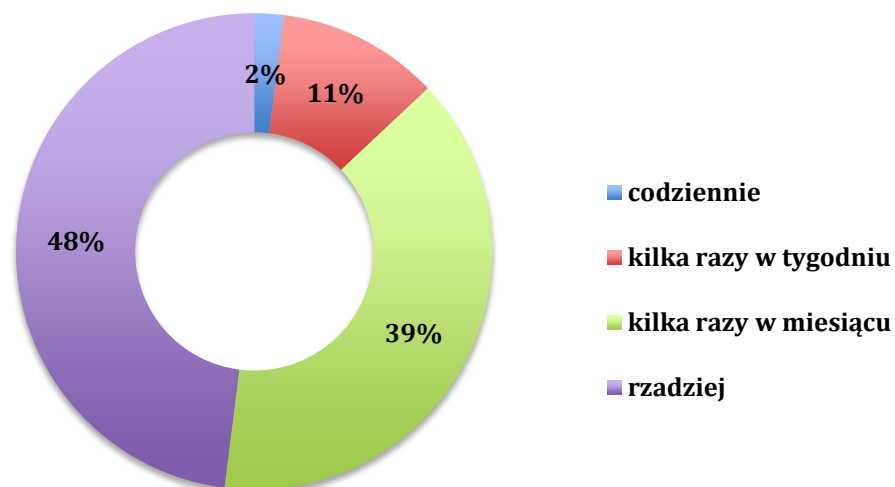
Większość ankietowanych studentów (74%) których rodziny odżywiają się zdrowo zadeklarowali, iż oni sami również odżywiają się zdrowo. Ponad połowa respondentów (67%) których rodziny odżywiają się niezdrowo zaznaczyli, iż oni sami również odżywiają się niezdrowo.

**Wykres 3. Częstość jedzenia słodczy wśród ankietowanych.**



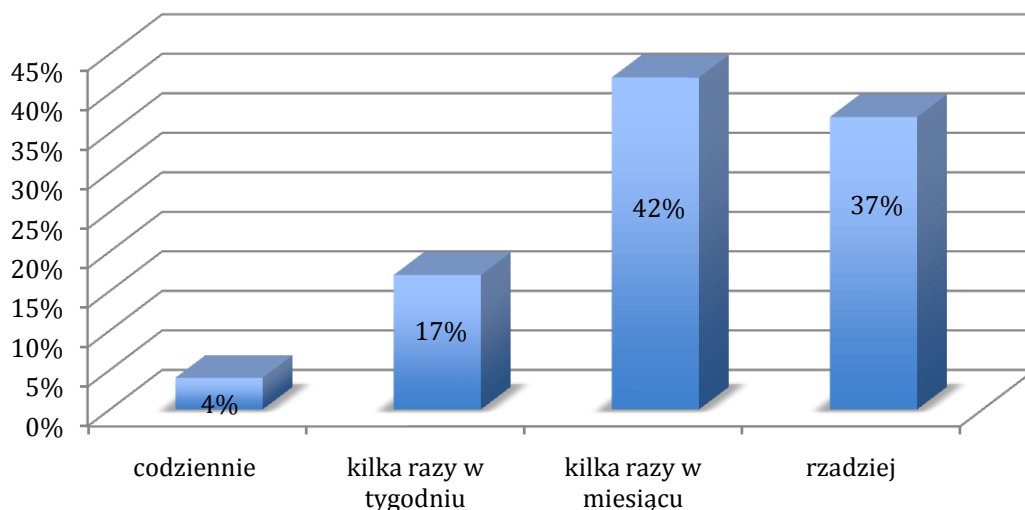
Sposód badanych prawie 3/4 studentów zadeklarowało się, że spożywa słodczy kilka razy w tygodniu, 15 % respondentów kilka razy w miesiącu i 13% rzadziej lub w ogóle.

**Wykres 4. Częstość spożywania posiłków przez studentów w fast-foodach.**



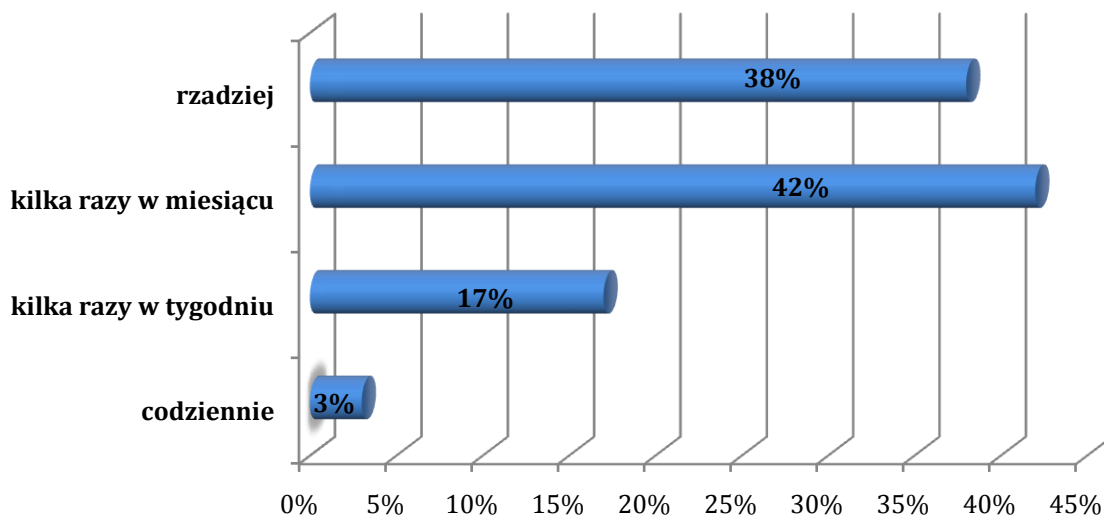
W większości ankietowani (48%) w tym pytaniu zaznaczyli, iż rzadko jedzą posiłki typu fast-food, 39% respondentów spożywa takie posiłki kilka razy w miesiącu, 11% kilka razy w tygodniu. Nielicznym odsetek (2%) spożywa posiłki fast-food codziennie.

**Wykres 5. Częstość wypijania coca-coli, pepsy czy innych napojów gazowanych przez studentów.**



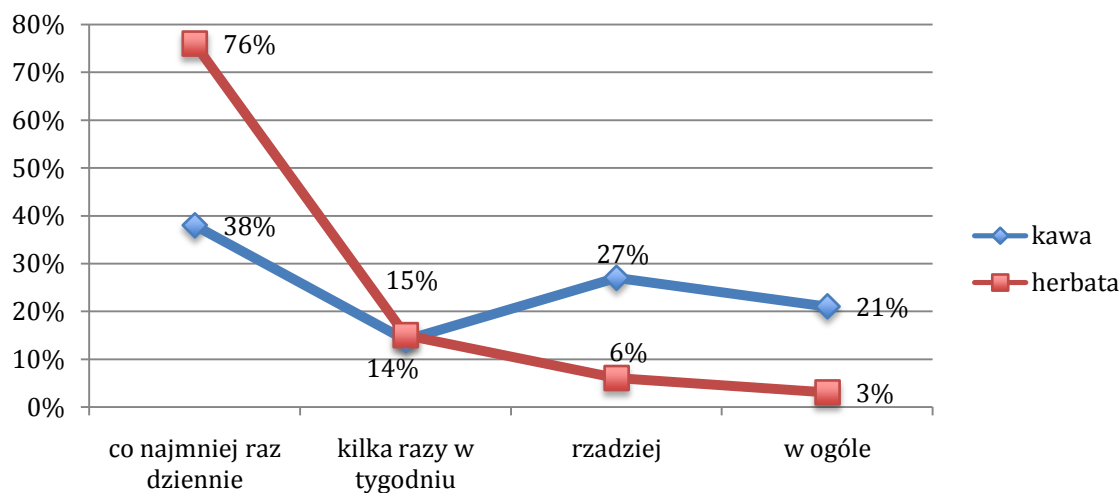
Największy odsetek (42%) odpowiedziało, iż wypija napoje gazowane kilka razy w miesiącu, 37% respondentów zadeklarowało, iż pije tego typu napoje rzadko, natomiast kilka razy w tygodniu zaznaczyło 17% studentów, zaś 4% ankietowanych pije takie napoje codziennie.

**Wykres 6. Częstość jedzenia frytek, chrupek lub chipsów wśród respondentów.**



W większości (42%) respondentów uważa, iż spożywa frytki, chrupki lub chipsy kilka razy w miesiącu, 38% stwierdza, że rzadziej, 17% zaznacza, iż kilka razy w tygodniu, natomiast 3% odpowiedziało, iż jedzą takie rzeczy codziennie.

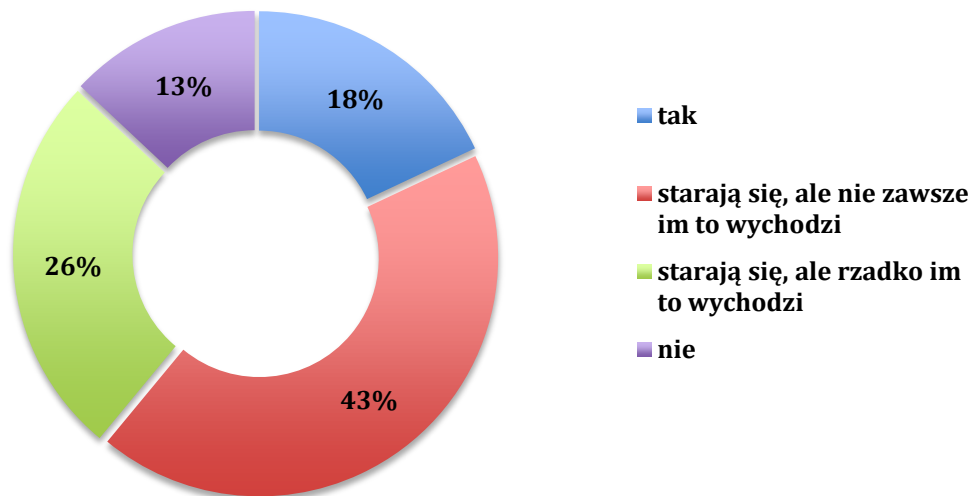
**Wykres 7. Częstość spożywania kawy i herbaty**



Największy odsetek ankietowanych zadeklarowało, iż spożywa herbatę (76%) oraz kawę (38%) co najmniej raz dziennie. Spożycie kilka razy w tygodniu herbaty zaznaczyło 15% studentów oraz kawy 14%. Natomiast rzadkie spożycie tych napojów zaznaczyło 33% ankietowanych. W ogóle kawy ani herbaty nie spożywa 24% respondentów.

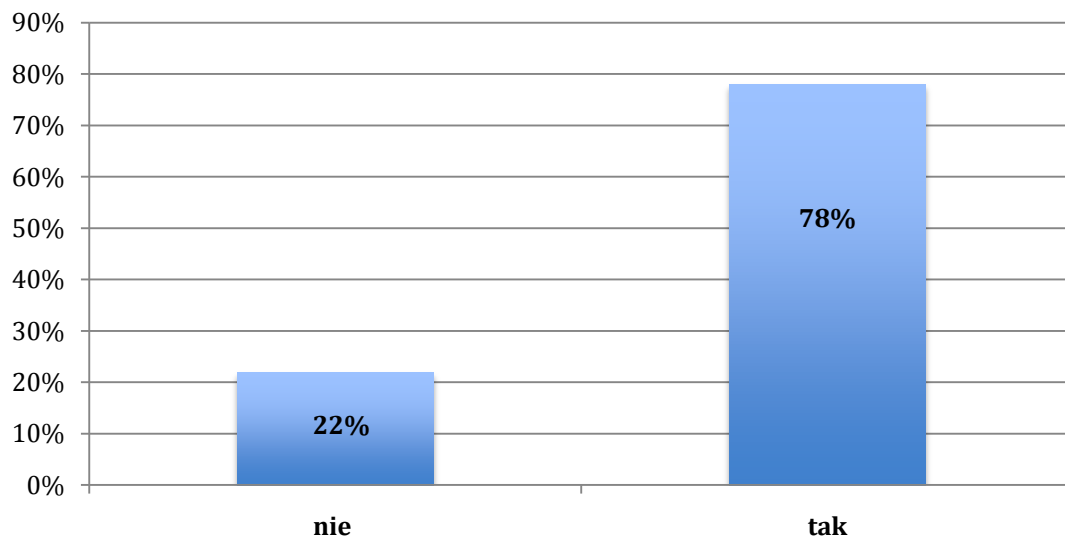


**Wykres 8. Regularność spożywania posiłków przez studentów.**



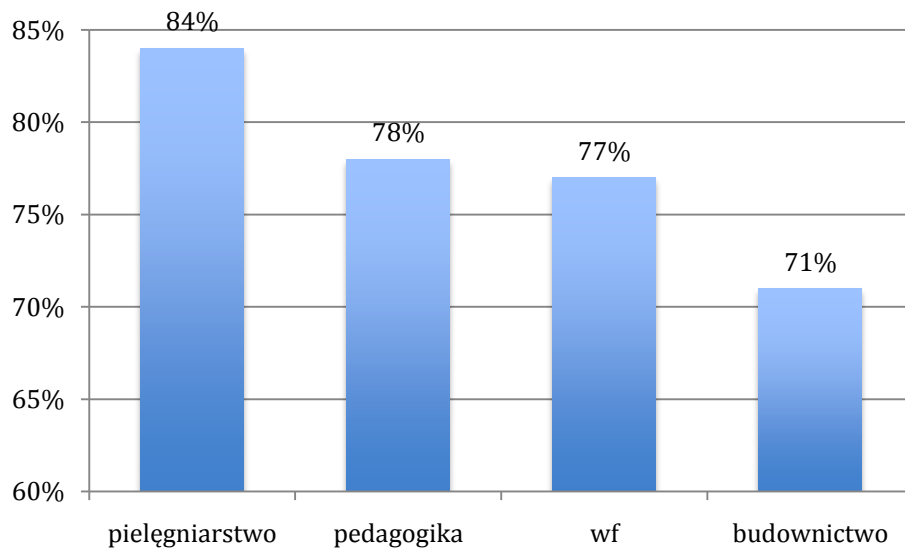
Większość studentów (69%) stara się spożywać regularne posiłki, ale nie zawsze im się to udaje. 18% respondentów regularnie spożywa posiłki, natomiast 13% ankietowanych nie spożywa posiłków regularnie.

**Wykres 9. Podjadanie między posiłkami.**



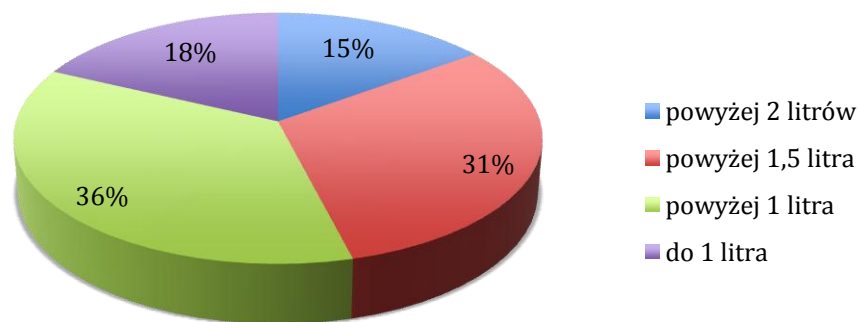
Ponad 3/4 respondentów (78%) odpowiedziało, iż podjada między posiłkami, Natomiast 22% studentów deklaruje, iż nie tego robią.

**Wykres 10. Podjadanie w zależności od kierunków studiów.**



Ankietowani wskazali, iż na kierunku pielęgniarstwo podjada 84% studentów, 78% na pedagogice, 77% na wf oraz na budownictwie 71%.

**Wykres 11. Średnia ilość wypijanych płynów w ciągu dnia.**



Największy odsetek respondentów (36%) wypija w ciągu dnia powyżej 1 litra płynów, mniej niż litr płynów wypija 18% ankietowanych. Jedynie 15% studentów wypija odpowiednią ilość płynów czyli powyżej dwóch litrów.

## Dyskusja:

Na podstawie przeprowadzonych badań wynika, że tylko 54 % ankietowanych określa swoje obecne odżywianie za prawidłowe, pozostali respondenci uważają swój styl odżywiania za niezdrowy lub nie przywiązują do tego uwagi. Wiele młodych ludzi zna zasady prawidłowego odżywiania, jednak nie stosuje ich w życiu codziennym<sup>7</sup>. Starczewska w swoich badaniach dostrzega zależność prawidłowego odżywiania od sytuacji materialnej, trybu życia oraz miejsca zamieszkania.<sup>8</sup> Wyniki te potwierdza również Stefańska i wsp. badając zachowania żywieniowe studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku wykazuje korzystniejsze nawyki żywieniowe studentów zamieszkałych w domu rodzinnym.<sup>9</sup>

Warto podkreślić, że decydujący wpływ na niezdrowe odżywianie studentów ma sposób odżywiania się ich rodzin. Większość badanych zadeklarowała, że złe nawyki żywieniowe w swojej rodzinie prowadzą do nieprawidłowego odżywiania się ich samych. Otrzymane wyniki potwierdza literatura. W każdym domu przyzwyczajenia żywieniowe kreują się na podstawie wyuczonego wzoru powtarzanego od najmłodszych lat. Również jakość zjadanych produktów zależy od wyborów rodziców. Określone standardy żywienia w dalszej perspektywie życia działają pozytywnie lub negatywnie na zdrowie fizyczne jak i psychiczne.<sup>10</sup>

Kolejnym złym nawykiem żywieniowym u młodych ludzi jest zbyt częste spożywanie słodczy. W prowadzonym sondażu 42% respondentów deklaruje spożywanie słodczy kilka razy w tygodniu a 30 % ankietowanych sięga po łakocie przynajmniej raz dziennie. Badania wykazują, że młodzi sięgając po przekąskę wybierają słodczy. Potwierdzają to również wyniki ankiety przeprowadzonej wśród studentów jednej z wrocławskiej uczelni. Powodem podjadania jest najczęściej stres związany z egzaminami. Otrzymane wyniki potwierdza również Rasińska w swoich badaniach dla Nowin Lekarskich. Zwraca też uwagę na brak edukacji dotyczącej zdrowego odżywiania.<sup>1112</sup>

Zadowolający jest fakt, iż prawie połowa respondentów spożywa posiłki typu fast-food dość rzadko. Jak podaje J. Wyka w swoich badaniach przeprowadzonych wśród młodzieży męskiej, badani wybierają fast foody średnio raz w miesiącu. Głównym czynnikiem decydującym o wyborze tego typu jedzenia jest łatwa dostępność oraz smak. Najchętniej spożywają frytki, pizze i zapiekanki.<sup>13</sup> Potwierdzenie znajdujemy też u studentów opisywanych przez Bielaka, spożywają oni tego typu posiłki średnio dwa razy w miesiącu.<sup>14</sup>

Również wyniki dotyczące spożywania napojów gazowanych typu pepsy czy coca cola są optymistyczne. Zaledwie 4 % ankietowanych studentów pije tego typu napoje codziennie a 7% raz w tygodniu. Jak podaje literatura spożycie napojów wśród młodzieży jest zależne od BMI. Osoby które spożywają więcej słodkich napojów gazowanych mają większą masę ciała. Według standardów maksymalna dawka cukru wynosi 32 g na 2000 kcal a napoje gazowane, szczególnie energetyczne przekraczają tę dawkę dwukrotnie.<sup>1516</sup>

Następnym niekorzystnym dla zdrowia nawykiem jest spożywanie słonych przekąsek takich jak chipsy lub frytki. Analizując przeprowadzoną ankietę zauważyć można, że większość respondentów sięga po tego typu przekąski kilka razy w miesiącu. Potwierdzeniem wyników są badania przeprowadzone przez Przybulewską i Jandę, gdzie 80% studentów zadeklarowało jedzenie chipsów okazjonalnie.<sup>17</sup>

Większość respondentów deklaruje spożywanie kawy i herbaty przynajmniej raz dziennie. Badania Seidler i Szuko dowodzą iż studenci preferują picie kawy, ponieważ zwiększa myślenie i daje im energię do pracy. Deklarują picie herbaty zazwyczaj do posiłków, natomiast kawę wypijają przed południem. Badania pokazują, że spożywanie kofeiny w racjonalnej ilości 100-300mg/dobę ma pozytywny wpływ na koncentrację oraz sprawność fizyczną.<sup>1819</sup> Osiągnięte wyniki potwierdzają badania przeprowadzone przez Woźniak-Holecką wśród studentów województwa małopolskiego i śląskiego przedstawiają spożycie do 3 filiżanek kawy dziennie.<sup>20</sup>

Jednym z ważniejszych aspektów zdrowego odżywiania się jest regularne spożywanie posiłków. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że większość studentów stara się jeść regularnie. Potwierdzają to badania prowadzone przez Wykę i wsp., gdzie ankietowani studiujący kierunki związane z żywnością wykazywali większą regularność spożywania posiłków niż studenci innych kierunków.<sup>21</sup> Według Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej największą przeszkodą w regularnym spożywaniu posiłków dla studentów jest dojazd na uczelnie lub zajęcia, poza tym obowiązki domowe lub praca.<sup>22</sup>

Kolejnym złym nawykiem żywieniowym badanym wśród młodych ludzi jest podjadanie między posiłkami. W przeprowadzonym badaniu znaczna większość respondentów przyznaje się do podjadania. Jak czytamy w Pracach Naukowych Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie studenci podjadają również w godzinach nocnych.<sup>23</sup> Badania własne pokazują, że podjadanie uwarunkowane jest kierunkiem studiów. Najwięcej studentów kierunku pielęgniarstwo sięga po przekąskę. Udowodniono, iż regularne podjadanie między posiłkami, szczególnie produktów o wysokiej kaloryczności prowadzi do otyłości i nadwagi.<sup>24</sup>

Ostatnim badanym aspektem była średnia ilość wypijanych płynów w ciągu dnia. Za normę uważa się spożycie od 1,5 do 2 litrów wody dziennie.<sup>25</sup> W prowadzonym badaniu 46% ankietowanych odpowiedziało, że wypija przynajmniej 1,5 l płynów na dzień. Wyższy wynik osiągnięto w badaniu Pochwały, gdzie powyżej 1,5 l płynów spożywało 59% ankietowanych<sup>26</sup>.

### **Wnioski:**

1. Studenci w większości odżywiają się nieregularnie i podjadają pomiędzy posiłkami.
2. Przeważająca część ankietowanych wypijają dziennie za mało płynów.
3. Respondenci w zdecydowanej większości swoje zwyczaje żywieniowe wynoszą z domu.

### **Bibliografia:**

- 
- <sup>1</sup>Gawęcki J., Roszkowski W., Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Tom 3, Warszawa 2009, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1.pozycja-str.43
  - <sup>2</sup>Gawęcki J., Grzymisławski M., Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Tom 2, Warszawa 2010, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2.pozycja-str.39
  - <sup>3</sup>Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2007, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 3.pozycja-str.16
  - <sup>4</sup>Laskowski W., Artykuł: Wartość odżywcza diety Polaków oraz jej zmiany, Współczesne kierunki działań prozdrowotnych, red. A. Wolska-Adamczyk, WSiZ, Warszawa 2015, 4.pozycja-str.62-63
  - <sup>5</sup>Laskowski W., Artykuł: Wartość odżywcza diety Polaków oraz jej zmiany, Współczesne kierunki działań prozdrowotnych, red. A. Wolska-Adamczyk, WSiZ, Warszawa 2015, 4.pozycja-str.67-68
  - <sup>6</sup>Gawęcki J., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom 1, Warszawa 2010, Wydawnictwo Naukowe PWN -6.pozycja-str.45-46
  - <sup>7</sup>Wojtyła-Buciora P., Marcinkowski J.:Problemy Higieny i Epidemiologii, Oficyna Wydawnicza MA, 2010, 91(2), 227-232
  - <sup>8</sup>Starczewska M. i współautorzy.: Sposób odżywiania jako jeden z determinantów stylu życia studentów wybranych uczelni szczecińskich, Family Medicine & Primary Care Review 2012, 14, 63–69

- 
- <sup>9</sup> Stefańska E., Ostrowska L., Radziejewska I. i współautorzy: Sposób żywienia studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w zależności od miejsca zamieszkania w trakcie studiów [W:] *Problemy Higieny i Epidemiologii*, Oficyna Wydawnicza MA, 2010; 91(4), 585–590
- <sup>10</sup> Rasińska R., Głowacka-Rębała A.: Wpływ zachowań rodziny na zachowania żywieniowe u dzieci, *Pielęgniarstwo Polskie*, Poznań 2013, 1(47), 12–17
- <sup>11</sup> Przybulewska K., Janda K.: Zwyczaje żywieniowe studentek UMB w zależności od sytuacji ekonomiczno-społecznej, *Rocznik Państwowego Zakładu Higieny*, 2004, nr 4, 59-63
- <sup>12</sup> Rasińska R.: Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci, *Nowiny Lekarskie* 2012, 81(4), 358.
- <sup>13</sup> Wyka J. i współautorzy: Stan odżywiania młodzieży w wieku 17 – 18 lat w aspekcie zagrożenia zespołem metabolicznym, *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna – XLV*, 2012, 3, s. 675–667
- <sup>14</sup> Bielak J., Krzyszycha R., Szponar B.: Ocena sposobu odżywiania się i innych zachowań studentów Lublina. Lublin: *Annales UMCS* 2006; Sectio D, 61(2), 874–879
- <sup>15</sup> Marcinkowska U. i współautorzy: Zmiany w konsumpcji napojów wśród młodzieży [W:] *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2014, 95(4), 907
- <sup>16</sup> Rath M. Energy drinks: What is all the hype? The dangers of energy drink consumption. *J Am Acad Nurse Pract* 2012, 24(2), 70-76
- <sup>17</sup> Przybulewska K., Janda K.: Badania ankietowe dotyczące sytuacji bytowej oraz zwyczajów żywieniowych studentów, *Rocznik Państwowego Zakładu Higieny*, 2004, nr 4, 347-356
- <sup>18</sup> Seidler T., Szczuko M.: Ocena sposobu żywienia studentów Akademii Rolniczej w Szczecinie w 2006 roku. Cz. III. Spożycie kawy, herbaty, alkoholu i palenie papierosów. *Rocz PZH* 2009, 60(3), 241-245
- <sup>19</sup> Glade MJ.: Caffeine – not just a stimulant, *Nutrition* 2010; 26,932–938
- <sup>20</sup> Wanat G., Woźniak-Holecka J.: Ocena konsumpcji produktów zawierających kofeinę wśród młodzieży akademickiej i licealnej, *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 2011, 93(3), 695-699
- <sup>21</sup> Wyka J., Żechałko-Czajkowska A.: Wiedza żywieniowa, styl życia i spożycie grup produktów w grupie studentów I roku Akademii Rolniczej we Wrocławiu, *Roczn. PZH*, 2006; 57(4), 381-388

- 
- <sup>22</sup>Napierała M., Muszkieta R., Cieślicka M., Żukow W., Uwarunkowania Zdrowia Fizycznego Psychicznego i Społecznego Człowieka, Bydgoszcz-Poznań 2013,62
- <sup>23</sup>Rodziewicz-Gruhn J., Połacik J.: Diagnoza nawyków żywieniowych studentów różnych kierunków studiów w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Prace Naukowe im. Jana Długosza w Częstochowie 2013, t. XII, nr 2, 173-191
- <sup>24</sup>Steng M.,Ingram D.D, Darden R,Ziegler RG., Longnecker MP.: Eating frequency and risk of colorectal cancer. Nutr Cancer 2000, 36:, 170-176
- <sup>25</sup> Jarosz M.: Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻŻ Warszawa, Wydawnictwo Pol-Health, Warszawa 2012
- <sup>26</sup> Pochwała M.: Prozdrowotny styl życia polskich studentów : Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne 27, 2019 s. 49-59