

OCENA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH MŁODYCH KONSUMENTÓW Z WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Nawyki żywieniowe stanowią o stanie zdrowia, samopoczuciu, kondycji fizycznej i psychicznej organizmu oraz postrzeganiu sylwetki. Celem przeprowadzonych badań była ocena wiedzy dotyczącej nawyków żywieniowych młodych konsumentów z województwa pomorskiego. Badania wykazały, że 21% młodych konsumentów pozytywnie oceniło swój sposób żywienia, a 26% stwierdziło brak zdrowego odżywiania. Nie ograniczało spożywania tłuszczów 32% ankietowanych mężczyzn, a 48% wszystkich ankietowanych nie ograniczało spożywania soli. Wśród zadowolających stwierdzonych tendencji znalazła się deklaracja częstego spożywania owoców przez respondentów. Do palenia tytoniu i picia alkoholu przynajmniej raz w tygodniu przyznawało się 10% badanych. Jedna czwarta badanych deklarowała konsumpcję posiłków bezpośrednio przed snem, a 12% przyznawało się do spożywania posiłków w odstępach godzinnych. Przeprowadzone badania wykazały między innymi, że wiedza badanych na temat prawidłowych nawyków żywieniowych nie jest zadowolająca.

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, częstotliwość spożycia, składniki diety

WSTĘP

Z ostatniego raportu Głównego Urzędu Statystycznego o zdrowiu Polaków wynika, że z nadwagą lub otyłością zmagają się ponad 54% dorosłych mieszkańców kraju. Jest to niewątpliwie związane z brakiem wystarczającej wiedzy na temat negatywnych aspektów nawyków żywieniowych, stylu życia, pracy i uwarunkowań genetycznych [1, 13]. Nawyki żywieniowe można zdefiniować jako indywidualny sposób odżywiania się. Ocena sposobu żywienia wymaga znajomości między innymi dziennego zapotrzebowania energetycznego, rodzaju i ilości produktów spożywczych stosowanych w poszczególnych posiłkach, częstości spożywania określonych grup produktów żywnościowych w danej populacji. Nawyki żywieniowe mają duży wpływ na ewentualne narażenie organizmu na problemy związane z nadwagą i otyłością [1, 3, 4, 16]. Do pozytywnych nawyków żywieniowych należy zaliczyć między innymi zaspokajanie odpowiedniego zapotrzebowania energetycznego, ograniczenie spożycia soli, nasyconych kwasów tłuszczowych i alkoholu, zwiększanie ilości surowych warzyw, owoców i błonnika w diecie, spożywanie odpowiedniej ilości węglowodanów, białek i tłuszczów oraz bilansowanie diety od 4 do 5 posiłków dziennie [2, 5, 8, 12]. Z literatury wynika też, że

zwyczaje żywieniowe młodych ludzi są odmienne od obserwowanych w innych grupach wiekowych [1]. Prowadzenie częstych badań jest konieczne do oceny nieświadomianych nieprawidłowości w żywieniu i poziomu wiedzy tej populacji na ten temat. Celem przeprowadzonych badań była ocena wiedzy dotyczącej nawyków żywieniowych młodych konsumentów z województwa pomorskiego.

1. MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono wśród młodych osób w wieku 20–30 lat mieszkających na terenie województwa pomorskiego. Średni wiek respondentów wynosił 26,4 lat, w tym mężczyźni 27,3, a kobiety 25,6 lat. Badania były prowadzone od sierpnia do października 2012 roku. Posłużono się metodą ilościowych badań w formie anonimowej ankiety. Kwestionariusz ankiety zawierał 14 zamkniętych pytań jednokrotnego wyboru. Pytania dotyczyły:

- częstości spożycia produktów zbożowych, owoców i warzyw, mięsa, słodczy, alkoholu i innych używek;
- oceny stanu zdrowia;
- liczby posiłków;
- czasu spożywania posiłków;
- odstępu czasowego między ostatnim posiłkiem i snem;
- odczuwania sytości;
- ilości spożywanych płynów.

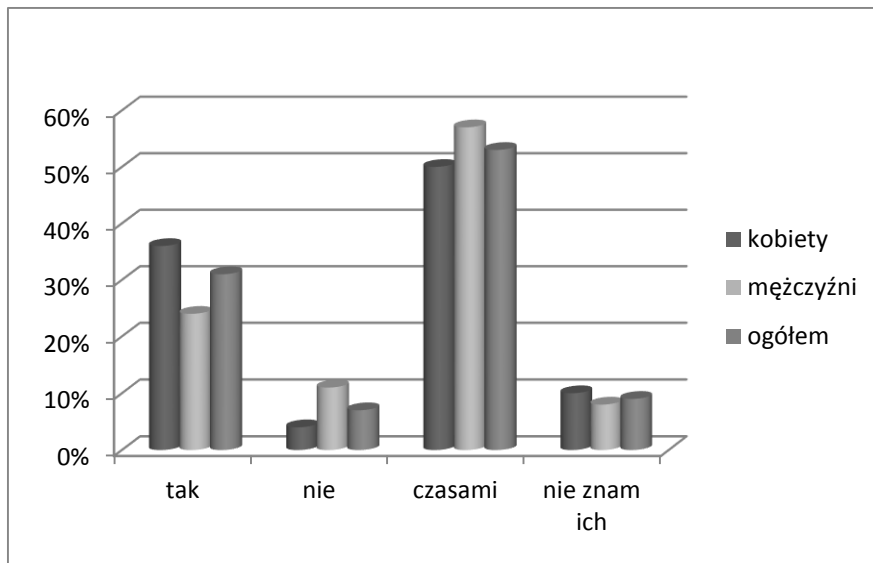
Kwestionariusz ankiety wypełniano za pomocą strony internetowej oraz metodą kontaktu bezpośredniego (metoda PAPI – *Paper and Pencil Interview*). W badaniu nawyków żywieniowych wzięły udział 153 osoby, w tym 90 (59%) kobiet i 63 (41%) mężczyźni. Wśród ankietowanych biorących udział w badaniu przeważały osoby posiadające wykształcenie wyższe (67%) oraz średnie (30%). Zaledwie 2% badanych stanowiły osoby posiadające wykształcenie zasadnicze zawodowe.

2. WYNIKI I DISKUSJA

Analiza odpowiedzi udzielanych przez respondentów na temat stosowania zdrowego odżywiania wykazała, że dotyczy ono zaledwie 31% ankietowanych. Zasady zdrowego żywienia stosuje czasami 53% respondentów, a 7% badanych stwierdziło, że ich nie stosuje.

Biorąc pod uwagę płeć respondentów, warto zwrócić uwagę, że znaczna część mężczyzn (ponad 50%) stwierdziła, że zasady zdrowego odżywiania stosowane są przez nich sporadycznie. Podobną deklarację złożyła połowa respondentek. Zaledwie 8% ankietowanych mężczyzn i 10% kobiet przyznało się do braku znajomości zasad zdrowego odżywiania.

Zaledwie 8% ankietowanych mężczyzn i 10% kobiet przyznało się do braku znajomości zasad zdrowego odżywiania.

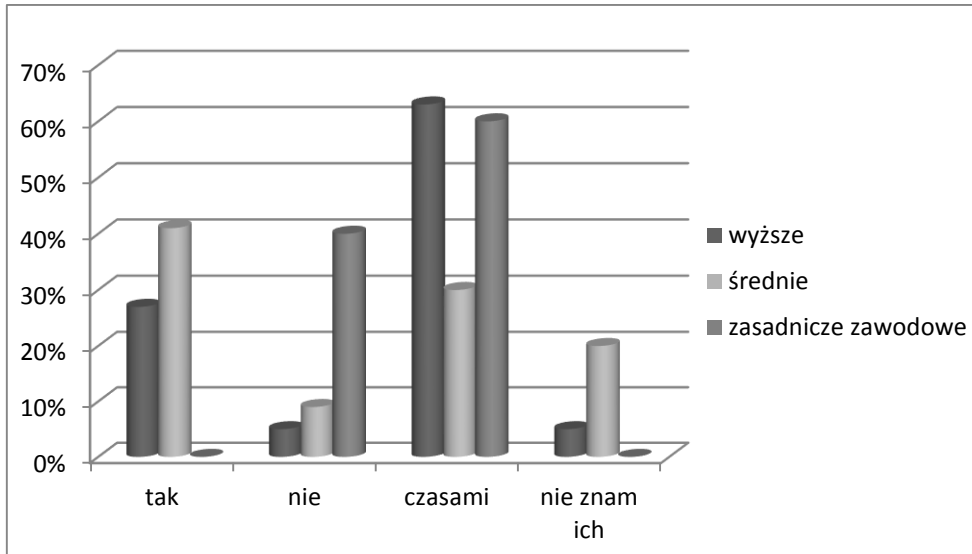


Rys. 1. Stosowanie zasad zdrowego żywienia przez respondentów

Fig.1. Healthy eating habits among the respondents

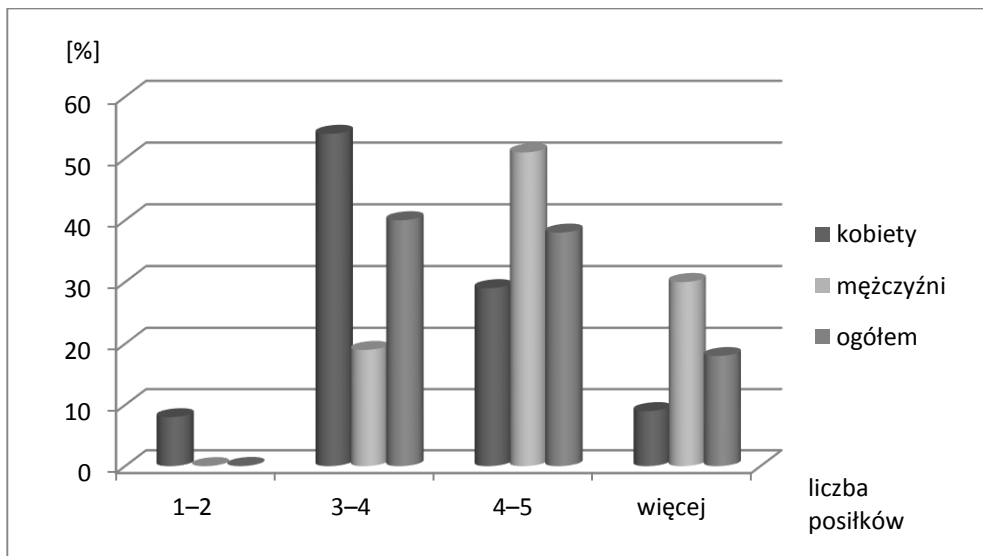
Uwzględnienie wykształcenia respondentów pozwoliło na stwierdzenie, że znajomość zasad była skorelowana z poziomem wykształcenia (rys. 2). Ponadto można było zaobserwować, że respondenci z wykształceniem zawodowym wykazywali brak podstawowej wiedzy z zakresu zdrowego żywienia, co może czynić ich bardziej podatnymi na problemy związane z nadwagą czy otyłością w porównaniu z resztą respondentów.

Istotnym czynnikiem w walce z nadwagą jest kwestia częstotliwości spożywania posiłków w ciągu dnia. Z ankiety wynikało, że 40% ankietowanych spożywa 3–4 posiłki dziennie, a 38% od 4 do 5 (rys. 3). Do spożywania większej liczby posiłków przyznawało się 18% ankietowanych, natomiast nie więcej niż 1 lub 2 posiłki dziennie wystarczały 4% badanych. Z badań wynikało też, że większość respondentów była świadoma ważności utrzymania odpowiedniej częstotliwości spożywania posiłków. Analiza danych wykazała również, że 8% kobiet przyznawało się do spożywania tylko jednego posiłku w ciągu doby, podczas gdy u większości (ponad 50%) respondentek były to 3 lub 4 posiłki. Większość mężczyzn dziennie spożywała od 4 do 5 posiłków, z czego aż 30% spożywało ponad 5 (rys. 3). Rezultaty mogą świadczyć o tym, że częstotliwość spożywania posiłków jest skorelowana z płcią.



Rys. 2. Stosowanie zasad zdrowego żywienia przez respondentów w zależności od stopnia wykształcenia

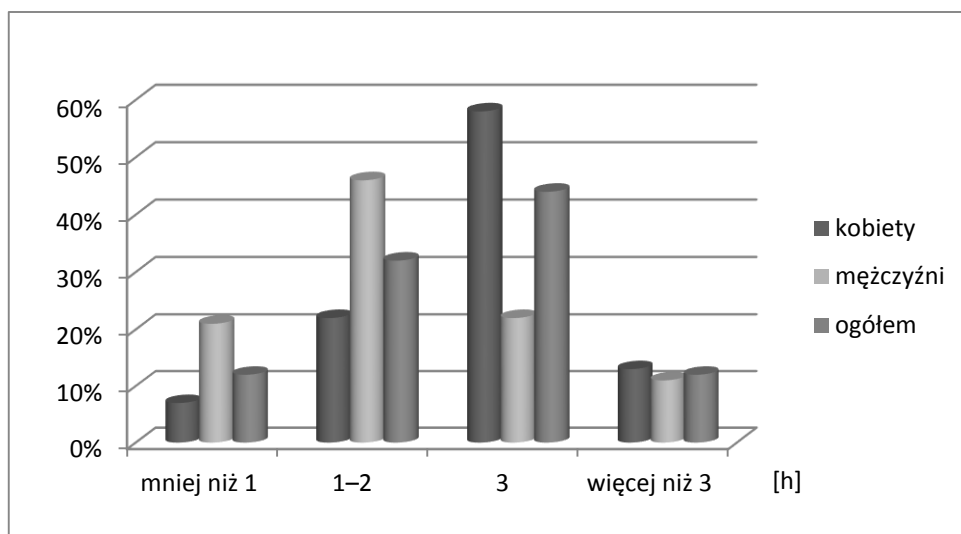
Fig. 2. Healthy eating habits among the respondents depending on education level



Rys. 3. Liczba posiłków spożywanym przez respondentów

Fig. 3. Number of meals consumed by the respondents

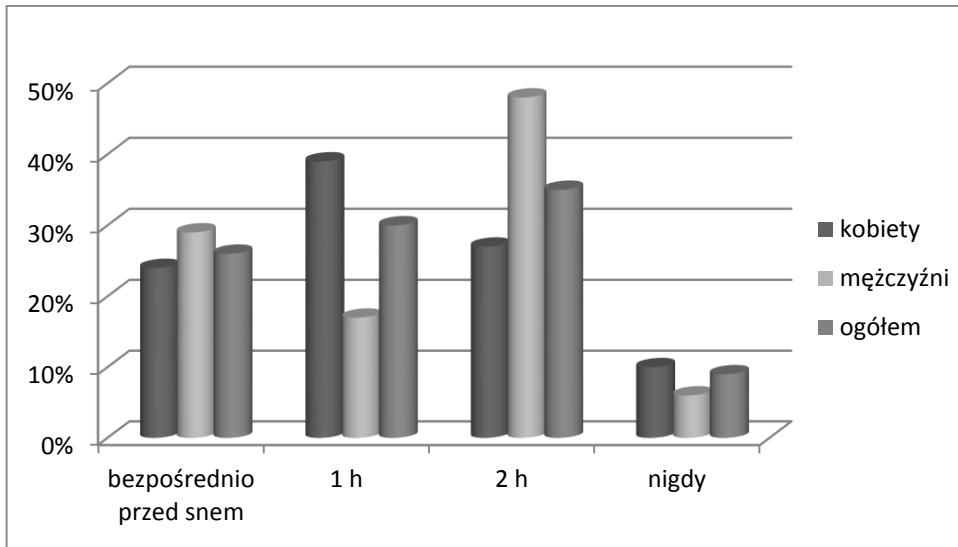
Długość przerw między posiłkami może być czynnikiem powodującym nadmierne wydzielanie kwasów, determinując zaburzenia układu pokarmowego, dlatego zachowanie odpowiednich proporcji czasowych jest konieczne do utrzymania dobrego funkcjonowania organizmu. U 44% respondentów odstęp czasu między posiłkami wynosił 3 godziny, a u 32% od 1 do 2 godzin. Spożywanie posiłków co godzinę lub po ponad 3 godzinach deklarowało 12% ankietowanych (rys. 4). Na podstawie badań można było również zauważyć, że prawie połowa respondentów była świadoma prawidłowych odstępów między posiłkami i że to kobiety częściej niż mężczyźni zachowywały odpowiednie przerwy między kolejnymi porcjami jedzenia.



Rys. 4. Odstęp czasowy między poszczególnymi posiłkami

Fig. 4. Duration of breaks between meals

Wśród ważnych zasad prawidłowego żywienia wymienia się również kwestię odstępu czasowego między ostatnim posiłkiem a snem. W odpowiedzi na to pytanie 35% ankietowanych deklarowało spożywanie posiłku na 2 godziny przed snem, 30% na godzinę, a 9% badanych brak wieczornego posiłku w diecie. Do konsumpcji posiłku bezpośrednio przed snem przyznało się 26% ankietowanych (rys. 5). Te deklaracje mogą świadczyć o braku wiedzy na temat korelacji pomiędzy późnym spożywaniem posiłków a ryzykiem nadwagi i otyłości. Sytuacja ta może być również powiązana ze źle zbilansowaną dietą w ciągu dnia i nasilającym się głodem późnym wieczorem. Należy jednak zaznaczyć, że częściej ankietowane kobiety (10%) niż ankietowani mężczyźni (6%) nie spożywali posiłków wieczornych. Uzyskane wyniki mogą również świadczyć o tym, że większość respondentów i respondentek nie posiada wiedzy na temat długości przerwy między snem a jedzeniem czy unikania jedzenia w nocy.



Rys. 5. Odstęp czasu między spożywaniem posiłków a snem

Fig. 5. *Estimated time between the last meal of the day and evening sleep time*

Niedocenianym czynnikiem warunkującym prawidłową masę ciała jest przestrzeganie proporcji między różnymi składnikami diety. Respondentów zapytano o częstotliwość spożywania produktów zbożowych, warzyw i owoców – odpowiedzi respondentów przedstawiono w tabeli 1.

Z danych wynikało, że ponad połowa wszystkich ankietowanych deklarowała spożywanie produktów zbożowych ze znaczną częstotliwością, a co trzeci respondent nieregularne spożywanie tego typu produktów. Jedynie 16% badanych nie przyznawało się do wprowadzania produktów zbożowych do diety. Należy zauważyć, że o 7% więcej badanych kobiet niż mężczyzn spożywało produkty zbożowe czasami, natomiast o 6% więcej respondentów niż respondentek deklarowało znaczną częstotliwość wykorzystywania tych produktów w diecie.

Na pytanie o codzienne spożywanie warzyw 52% respondentów udzieliło pozytywnej odpowiedzi, a 24% badanych potwierdziło ich brak w diecie (tab. 1). Owoce i warzywa spożywały przede wszystkim kobiety (65% – codziennie), a prawie połowa mężczyzn deklarowała jedynie ich sporadyczne konsumowanie. Otrzymane wyniki potwierdzają odmienne zachowania żywieniowe kobiet i mężczyzn.

Kolejne pytanie ankiety dotyczyło częstotliwości dostarczania organizmowi w diecie nabiału (tab. 1). Większość respondentów (58%) potwierdziła codzienną konsumpcję tych produktów. Odpowiedzi „czasami” udzieliło 18% badanych, a 24% zanegowało udział nabiału w swoich dietach. Z danych wynikało też, że mężczyźni spożywają nabiał z niższą częstotliwością niż kobiety.

Tabela 1. Wyniki badań ankietowych dotyczące częstotliwości spożycia i ograniczenia wybranych grup produktów żywnościowych [badania własne]

Table 1. The results of the survey concerning the frequency of consumption and limiting the selected groups of food

Odsetek respondentów		Deklarowane spożycie				Ograniczane spożycie	
		Produkty zbożowe	Warzywa i owoce	Nabiał	Słodycze	Tłuszcz	Sól
TAK	KOBIETY [%]	31	65	63	36	72	30
	MĘŻCZYŹNI [%]	37	37	49	46	41	27
	OGÓŁEM [%]	33	52	58	40	59	29
NIE	KOBIETY [%]	16	24	28	13	20	54
	MĘŻCZYŹNI [%]	17	22	19	30	32	40
	OGÓŁEM [%]	16	24	24	20	25	48
CZA-SAMI	KOBIETY [%]	53	11	9	51	8	16
	MĘŻCZYŹNI [%]	46	41	32	24	27	33
	OGÓŁEM [%]	51	24	18	40	16	23

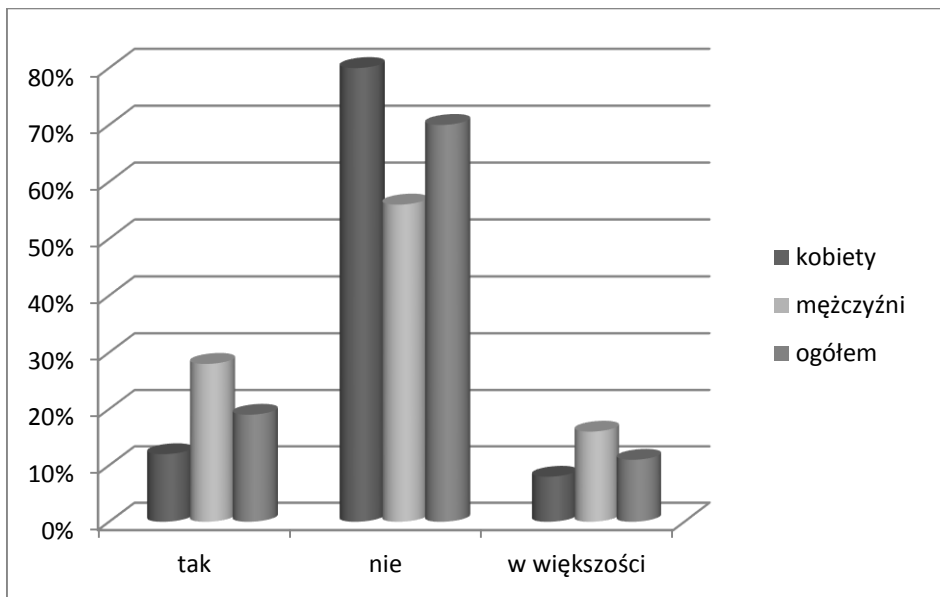
Respondenci zostali również zapytani o to, czy w ich każdym posiłku w ciągu dnia znajduje się mięso (rys. 6.). Odpowiedzi negatywnej udzieliło 70% ankietowanych, zaś 19% stwierdziło, że mięso znajduje się w każdym posiłku, a 11%, że w większości posiłków. Uzyskane wyniki wskazują, że to przeważnie kobiety dbają o ograniczenie mięsa w posiłkach.

Przeprowadzona analiza danych wykazała niewielką ilość spożywanych słodyczy, chociaż wyniki były zróżnicowane wśród badanej populacji mężczyzn i kobiet (tab. 1). Do regularnego spożywania słodyczy przyznało się 40% respondentów i podobny odsetek badanych do ich sporadycznej obecności w posiłkach. Jedynie 11% badanych kobiet nie spożywało słodyczy. Analizując dane, można stwierdzić, że słodycze są składnikiem codziennej diety sporej grupy badanych.

Respondentów zapytano również o ograniczenie ilości spożywanego tłuszczu (tab. 1). Jedna czwarta badanych stwierdziła, że nie ogranicza ilości spożywanego

tłuszczu, a tylko 16% ankietowanych zadeklarowało to, że redukują go tylko czasami. Uwzględnienie płci ankietowanych wykazało, że mężczyźni nie dbają o ograniczanie tłuszczu w diecie. Tylko 41% badanych mężczyzn i aż 72% kobiet potwierdziło próby redukcji ilości tłuszczu w spożywanych posiłkach.

Istotnym problemem związanym z prawidłowym żywieniem jest ograniczanie soli. Stałe ograniczanie jej ilości zadeklarowało 29% respondentów, 23% przyznało się do jej sporadycznego ograniczania, ale prawie połowa badanych stwierdziła, że w ogóle nie ogranicza jej ilości w potrawach (tab. 1). O 13% więcej kobiet niż mężczyzn przyznało się do nieograczania spożywania soli. Jej podaż redukowało 30% ankietowanych kobiet i 27% mężczyzn.

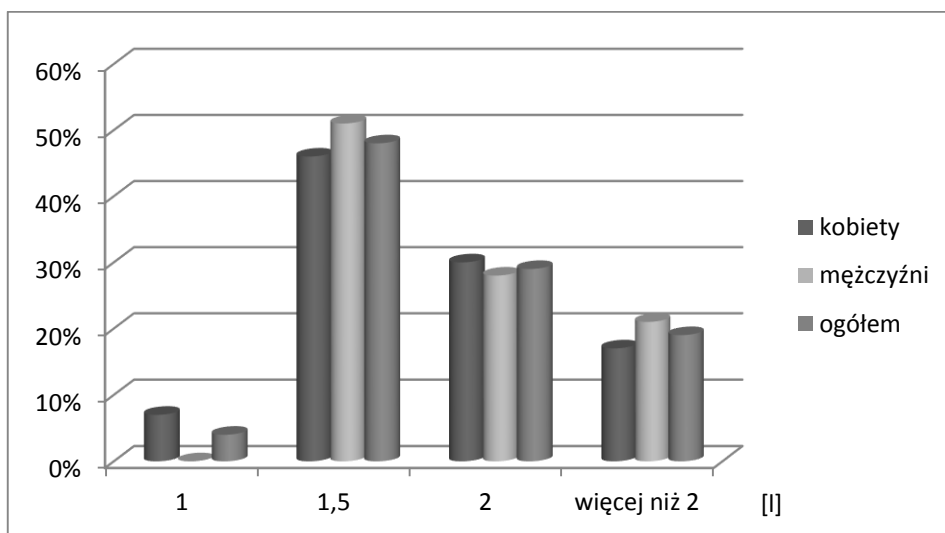


Rys. 6. Obecność mięsa w codziennej diecie

Fig. 6. *The meat presence in daily diet*

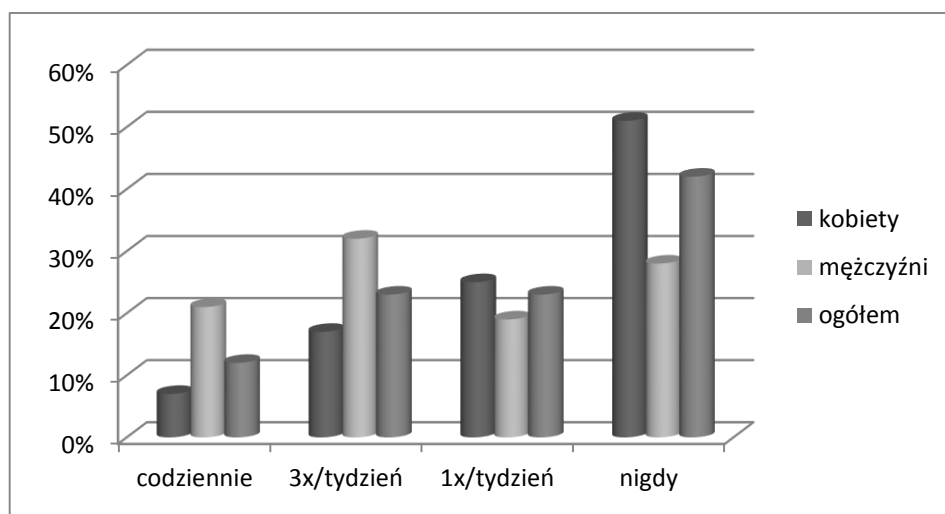
Respondentów zapytano także o ilość płynów dostarczanych organizmowi w ciągu doby (rys. 7). Półtora litra płynów dziennie dotyczyło 48% badanych, 29% ankietowanych deklarowało 2 litry na dobę, a aż 19% powyżej 2 litrów. Tylko 4% respondentów potwierdziło ilość mniejszą niż litr w ciągu doby. Analiza wyników wykazała też, że aż połowa respondentów dostarczała organizmowi minimalną ilość płynów dziennie. Z danych wynikało, że wypijanie ponad dwóch litrów płynów dziennie było częściej udziałem mężczyzn.

Kolejne pytanie ankiety dotyczyło częstotliwości spożywania alkoholu oraz używek (rys. 8). Aż 42% badanych zadeklarowało, że nie stosuje używek. Pozostali ankietowani przyznali się do palenia tytoniu lub spożywania alkoholu raz w tygodniu, lub do codziennego korzystania z tych używek.



Rys. 7. Objętość płynów w codziennej diecie

Fig. 7. Fluid volume in daily diet

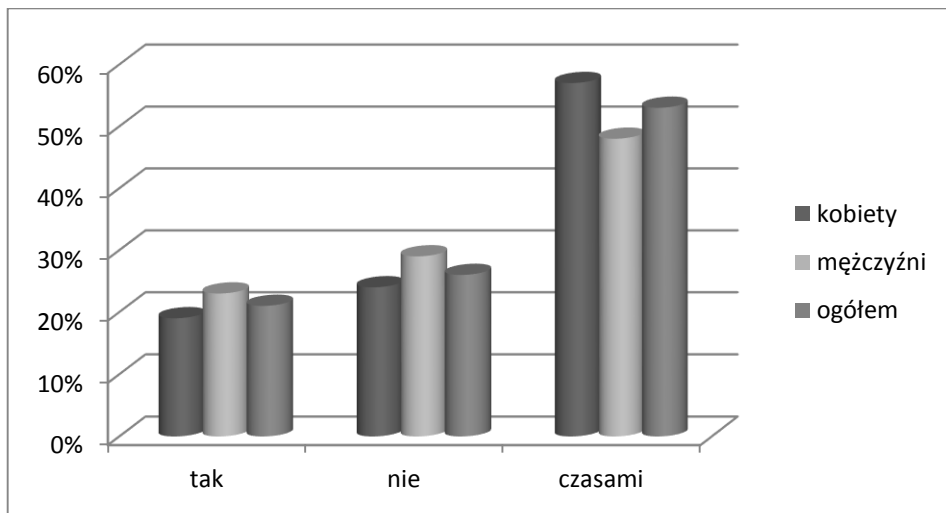


Rys. 8. Częstotliwość spożywania alkoholu i innych używek przez respondentów

Fig. 8. The frequency of consumption alcohol and other drugs by the respondents

Uwzględniając płeć ankietowanych, można zaobserwować, że zaledwie jedna trzecia badanych mężczyzn deklarowała brak akceptacji tych środków. Podobna część badanej populacji przyznawała się do picia i palenia 3 razy w tygodniu. Z analizy danych wynikało, że codzienne stosowanie używek dotyczyło mniej niż co dziesiątej badanej kobiety.

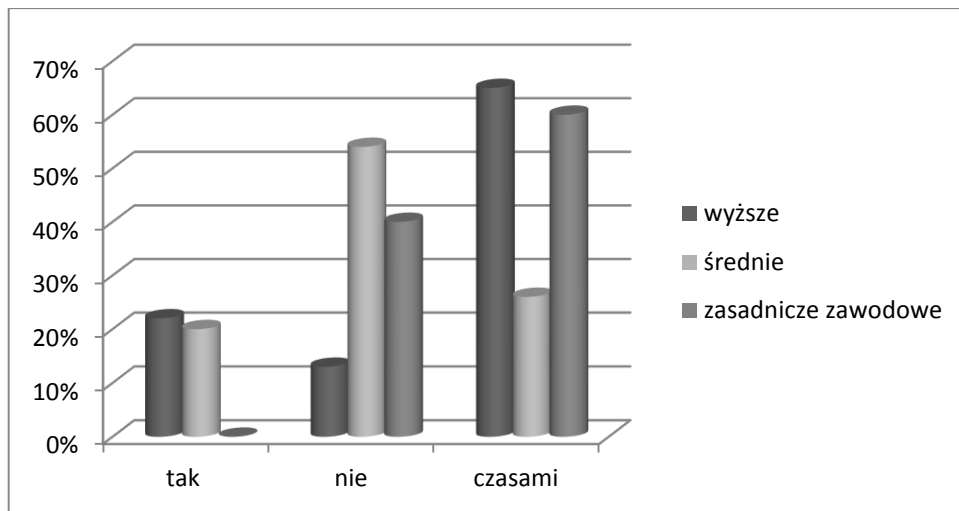
Ankieta zawierała również pytanie dotyczące subiektywnej oceny odżywiania. Tylko 26% ogółu ankietowanych wyrażało przekonanie o własnym zdrowym odżywianiu. Ponad połowa respondentów uznała, że czasami ich sposób żywienia jest prawidłowy, a 26% potwierdziło brak zdrowego odżywiania (rys. 9).



Rys. 9. Ocena realizacji racjonalnego żywienia przez respondentów

Fig. 9. Evaluation of respondents regarding the rational nutrition

Biorąc pod uwagę wykształcenie respondentów (rys. 10), warto zauważyć, że przede wszystkim badani z wykształceniem wyższym uważali, że odżywiają się zdrowo – 22% udzieliło odpowiedzi „tak”, 56% „czasami”. Ponad połowa badanych posiadających wykształcenie średnie stwierdziła, że nie stosuje zasad zdrowego odżywiania.



Rys. 10. Ocena realizacji racjonalnego żywienia przez respondentów w zależności od wykształcenia

Fig. 10. Evaluation of respondents regarding the rational nutrition depending on education level

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Przeprowadzone badania wykazały, że wiedza młodych konsumentów województwa pomorskiego na temat zdrowych nawyków żywieniowych jest nie do końca satysfakcjonująca. Własny sposób odżywiania pozytywnie oceniło tylko 21% respondentów, natomiast 53% młodych ankietowanych uważało, że odżywia się zdrowo lub dość zdrowo. Do osób odżywiających się zdrowo należeli przede wszystkim badani posiadający wyższe wykształcenie. Podobne wyniki uzyskała w swoich badaniach Szczęsna [14]. Z analizy badań tej autorki wynikało, że preferencje żywieniowe były ściśle skorelowane ze stopniem wiedzy konsumentów oraz że zdobyta wiedza żywieniowa wpływała na sposób żywienia [14]. Podobne wyniki otrzymano również w badaniach dotyczących znaczenia wiedzy w przeciwdziałaniu otyłości [15].

Niniejsze badania nie potwierdziły obserwacji Grali i współpracowników [6]. Z analizy danych prowadzonej przez autorów wynikało, że czynnikami decydującymi o spożywaniu żywności przez populację studentów były preferencje smakowe i względy zdrowotne, a nie wiedza [6].

Zachowania żywieniowe większości ankietowanych były zgodne z wytycznymi odnoszącymi się do odpowiedniej liczby posiłków dziennie. Ponad połowa deklarowała spożywanie obfitego pierwszego posiłku w ciągu doby. Jednakże aż 40% młodej populacji województwa pomorskiego przyznawało się do rezygnacji z porannego posiłku lub do tego, że nie wywoływał on u nich uczucia sytości. Te

wyniki były odmienne od rezultatów uzyskanych przez Juriková i współpracowników, w których wykazano, że 60% kobiet i 67% mężczyzn spożywa śniadania regularnie [9]. Z niniejszej analizy wynikało, że jest to o 10–17% mniej badanych młodych konsumentów w porównaniu z przytaczanymi danymi z badań własnych. Ostatni posiłek przed snem był spożywany przez 90–100% respondentów czeskich, podczas gdy z niniejszych danych wynikało, że był to przedział zaledwie 50%.

Istotnym problemem wskazującym na nieprawidłowe nawyki żywieniowe wśród młodych badanych była również konsumpcja ostatniego posiłku tuż przed snem.

Wśród zadowolających stwierdzonych tendencji na wyróżnienie zasługuje częste spożywanie owoców przez respondentów. Jednakże niepokojący jest fakt, że zdecydowana większość ankietowanych nie sięgała po nie tak samo często jak po słodycze. Zarówno owoce, jak i słodycze częściej spożywane były przez kobiety niż przez mężczyzn. Uzyskane wyniki były jednak bardziej zadowolające w porównaniu z danymi dotyczącymi studentów amerykańskich [7].

W powyższym badaniu próbowano również uzyskać informacje na temat obecności podstawowych grup produktów w jadłospisie młodych mieszkańców województwa pomorskiego. Około 50% respondentów w swojej codziennej diecie stosowało produkty zbożowe i nabiał. Znacznie jednak mniej młodych ankietowanych (poniżej 30%) przyznawało się do spożywania mięsa.

Warto zaznaczyć, że prawie 50% ankietowanych nie zwracało uwagi na kaloryczność kupowanych produktów ani nie ograniczało soli w posiłkach. Istotny jest także fakt, że niewielka część ankietowanych codziennie piła alkohol lub zażywała inne środki odurzające. Warto również zauważyć, że do stosowania używek przyznawało się 42% ogółu respondentów, co nie jest porównywalne z rezultatami otrzymanymi przez badaczy francuskich, z których wynikało, że aż u 52,2% mężczyzn i 65,2% kobiet używki były składnikiem codziennej diety [11].

Wśród badanych respondentów 4% wykazało niedobór płynów spożywanych w ciągu dnia, co nie świadczy o zdrowym sposobie odżywiania.

Z danych zawartych w literaturze przedmiotu wynika, że częste spożywanie słodyczy, podobnie jak produktów typu *fast food*, sprzyja pojawianiu się symptomów depresji, zwłaszcza gdy jednocześnie konsumpcja warzyw, owoców i mięsa jest ograniczona [10]. Zaobserwowane w niniejszych badaniach tendencje do spożywania słodyczy, niska podaż mięsa w dietach szczególnie u kobiet, ograniczone spożywanie produktów owocowo-warzywnych przez mężczyzn sugerują, że nawyki żywieniowe młodych konsumentów nie sprzyjają określeniu ich diety jako zdrowej. Do spożywania jedynie jednego posiłku w ciągu dnia przyznawało się 8% kobiet, co też wskazywało na brak zdrowego odżywiania i sugerowało możliwość nadmiernego gromadzenia zapasów przez organizm, sprzyjającego nadwadze czy otyłości.

W kontekście deklaracji 31% ankietowanych o przestrzeganiu zasad prawidłowego odżywiania należy stwierdzić, że przedstawiane przez nich zachowanie było nieadekwatne do rzeczywistej realizacji w praktyce zasad prawidłowego odży-

wiania. Postrzeganie własnego sposobu żywienia przez respondentów jako zdrowy nie było też zbliżone do rezultatów uzyskanych w innych badaniach [8].

LITERATURA

1. Babicz-Zielińska E., *Studia nad preferencjami pokarmowymi oraz determinantami wyboru żywności w wybranych grupach konsumenckich*, WSM w Gdyni, Gdynia 1999.
2. Ciborowska H., Rudnicka A., *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*, PZWL, Warszawa 2009.
3. Donnelly J.E., James E.D., Jacobsen D.J., Potteiger J. et al., *Effect of a 16-month randomized controlled exercise trial on body weight and composition in young, overweight men and women*, Arch. Int. Med., 2003, no. 163(9), p. 1343–1350.
4. Fontaine K.R., Redden D.T., Wang C., Westfall A.O., Allison D.B., *Years of life lost due to obesity*, JAMA, 2003, no. 289(2), p. 187–193.
5. Gawęcki J., *Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa 2011.
6. Grała E.R., Czech A., Paniak P., Musiał K., *Czynniki wpływające na współczesne uwarunkowania żywieniowe w opinii wybranej grupy studentów*, Żywnie Człowieka i Metabolizm, 2003, t. 30, nr 1–2, s. 583–587.
7. Hellmich N., *College heating habits are cologged with fat*, News & Research Communicates, 2011, oregonstate/ua/nsc/archives/2011/9.02.2014.
8. Jarosz M., *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, IŻiŻ, Warszawa 2008.
9. Jurikova J., Julinkova S., *Eating habits of students in Vyskov*, Roczniki PZH, 2007, nr 58(2), s. 423–426.
10. Mikołajczyk R.T., El Ansari W., Maxwell A.E., *Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries*, Nutr. J., 2009, no. 8(31), p. 1–8.
11. Monneuse M.O., Bellisle F., Koppert G., *Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French students*, European J. Clin Nutr., 1997, no. 51, p. 46–53.
12. Ogden J., *Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
13. Repetowski M., Radziejewski H., *Nawyki żywieniowe osób uzależnionych od komputera*, Żywnie Człowieka i Metabolizm, 2003, t. 30, nr 1–2, s. 607–612.
14. Szczęsna T., Wojtala M., Waszowiak K., *Wpływ wiedzy żywieniowej, edukacji oraz sytuacji materialnej na preferencje pokarmowe i zachowania żywieniowe studentów akademii rolniczej zamieszkałych w akademiku*, Probl. Hig. Epidemiol., 2005, nr 86(1), s. 30–35.
15. Tsigos C., Hainer V., Basdevant A., Finer N. et al., *Postępowanie w otyłości dorosłych: europejskie wytyczne dla praktyki*, Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii, 2009, nr 5(3), s. 87–98.
16. Yusuf S., Hawken S., Ounpuu S., Bautista L. et al., *Obesity and the risk of myocardial infarction in 27000 participants from 52 countries: a case-control study*, Lancet, 2005, no. 366, 9497, p. 1640–1649.

EVALUATION OF EATING HABITS OF YOUNG CONSUMERS FROM THE POMERANIAN REGION

Summary

Eating habits are vital for health, well-being, physical and mental condition, and for perception of bodily shape. The aim of this study was to assess the knowledge of eating habits of young consumers of the Pomeranian Region, Poland. The results indicated that 21% of the interviewed young consumers positively assessed their diet, whereas 26% reported that they were not eating healthy. 32% of men reported that they did not limit their fat consumption and 48% of the respondents did not limit their consumption of salt. Among the identified satisfactory trends was a reported frequent consumption of fruit. 10% of the respondents admitted smoking tobacco and drinking alcohol at least once a week. One in four respondents reported consumption of meals shortly before bedtime, and 12% reported eating meals at hourly intervals. The study indicated, among others, that the respondent current knowledge about healthy eating habits is not satisfactory.

Keywords: eating habits, frequency of consumption, dietary components