

## PREHRAMBENE NAVIKE STUDENATA SVEUČILIŠTA U MOSTARU

Marija Banožić<sup>1</sup>, Anamarija Ljubić<sup>1\*</sup>, Marija Pehar<sup>1</sup>, Jozo Ištuk<sup>1</sup>, Daniela Čačić Kenjerić<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Sveučilište u Mostaru, Agronomski i prehrambeno-tehnološki fakultet, Biskupa Čule bb, 88000 Mostar, Bosna i Hercegovina

<sup>2</sup>Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Prehrambeno tehnološki fakultet Osijek, Franje Kuhača 20, 31000 Osijek, Hrvatska

*Originalni znanstveni rad*

### Sažetak

**Uvod i cilj:** Prehrambene navike se stječu u ranom stadiju života. Upravo tijekom razdoblja studiranja mladi ljudi najčešće se po prvi put suočavaju sa samostalnošću i kreiraju vlastite životne, pa tako i prehrambene navike. Iz tog razloga cilj rada bio je ispitati prehrambene navike studenata Sveučilišta u Mostaru, te utvrditi u kojoj se mjeri one podudaraju s preporučenim smjernicama za pravilnu prehranu.

**Metode:** Ispitivanje je provedeno primjenom anonimnog, jednokratnog upitnika, sa pitanjima zatvorenog tipa, koji je obuhvatio podatke o spolu, učestalosti dnevnih obroka i doručka, zatim o količini i vrsti unesene tekućine, konzumaciji grickalica i različitih vrsta hrane na tjednoj bazi, te korištenju dodatka prehrani.

**Rezultati:** Prikupljeni podaci su izraženi na cjelokupnu ispitivanu populaciju, te na podskupine kreirane obzirom na spol. U usporedbi s preporučenim dnevnim porcijama različitih vrsta hrane konzumacija voća i povrća je poprilično mala, kao i konzumacija ribe. Dobiveni podaci o prehrambenim navikama ukazuju na male razlike među spolovima.

**Zaključak:** Istraživanje na temu prehrambenih navika studenata bilježi odstupanja od preporuka za zdrav životni stil, te je poželjno organizirati različite radionice i predavanja na temu pravilne prehrane, kako bi se studenti educirali o pravilnoj prehrani sukladnoj njihovim potrebama.

*Ključne riječi:* prehrambene navike, studenti, prehrana

### Uvod

Tijekom adolescencije formiraju se sve životne navike, a među njima značajno mjesto zauzimaju i prehrambene navike (Lošić, 2014). Usvajanjem pravilnih prehrambenih navika moguće je efikasno prevenirati pojavu kroničnih nezaraznih bolesti, posebice pretilost, kardiovaskularne bolesti i dijabetes tipa 2 koje su u kontinuiranom porastu na globalnoj razini (Rossiter i sur., 2012). Odlazak na fakultet značajan je period u životu svake mlade osobe. Promjena životnog okruženja često rezultira promjenom životnih i zdravstvenih navika. Dolazi do smanjenja tjelesne aktivnosti kao i smanjenja unosa voća i povrća, dok se istovremeno povećava unos brze hrane i alkohola. Studentska populacija sklona je konzumiranju hrane visoke energetske vrijednosti siromašne nutrijentima, kao i preskakanju obroka osobito doručka (Koprivnjak, 2008; Yahia i sur., 2008; Banjari i sur., 2011). Loše prehrambene i zdravstvene navike, poput nedostatka tjelesne aktivnosti i pušenja za posljedicu imaju sve veći broj mladih koji imaju problema s tjelesnom masom (Kolodinski i sur., 2011).

Cilj ovog rada je ispitati prehrambene navike studenata Sveučilišta u Mostaru, te utvrditi u kojoj se mjeri one podudaraju sa preporučenim smjernicama za pravilnu prehranu.

### Materijali i metode

Ispitivanje po principima presječnog provedeno je među studentima Sveučilišta u Mostaru u periodu od 20. travnja do 10. svibnja 2015. godine. Ispitivanjem je obuhvaćeno 146 ispitanika, 73 muškog i 73 ženskog spola sa različitih fakulteta.

Za potrebe ovog istraživanja korišten je jednokratni anonimni upitnik koji se sastojao od dva dijela. Prvi dio je sadržavao opće karakteristike ispitivane populacije (dob i spol), dok je drugi obuhvaćao pitanja o učestalosti konzumacije dnevnih obroka i doručka, zatim o količini i vrsti unesene tekućine, konzumaciji grickalica i različitih vrsta hrane na tjednoj bazi, te korištenju dodatka prehrani. Sudjelovanje u ispitivanju bilo je na dobrovoljnoj bazi, a prije ispunjavanja upitnika su svi ispitanici upoznati sa svrhom ispitivanja i dobili su upute za ispunjavanje upitnika.

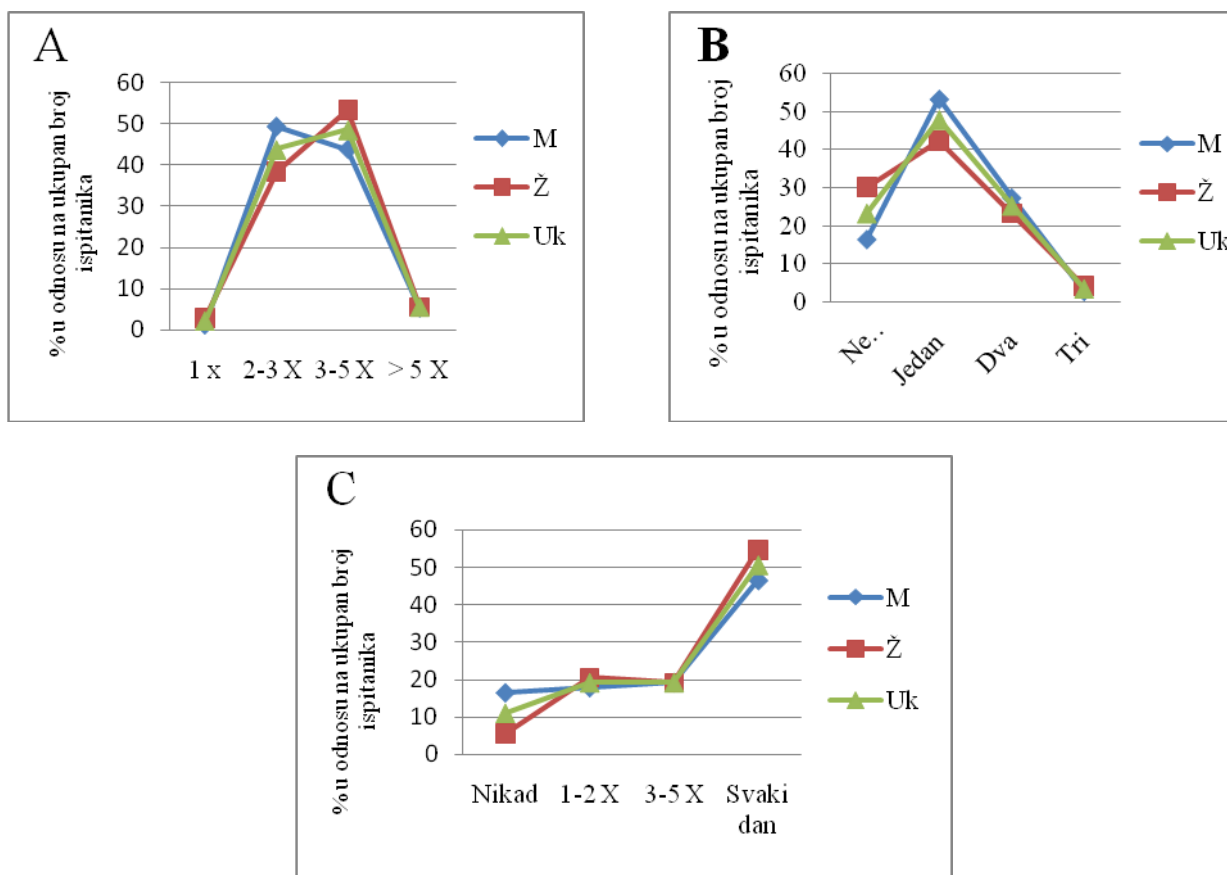
### Rezultati i rasprava

Obradom prikupljenih podataka dobiven je uvid u prehrambene navike ispitivane populacije. Preporuča se da adolescenti imaju 5-6 obroka dnevno (3 glavna obroka i 2-3 međuobroka) kako bi se osigurala potrebna količina glukoze nužna za funkcioniranje mozga i živčanog sustava (Vranešić i Alebić, 2006).

Obzirom na dnevni broj obroka (Slika 1A), od 146 ispitanika najmanje ih jede jednom dnevno (2,05%), od toga jedan student (1,37%), te dvije studentice (2,74%). Dva do tri puta dnevno najčešće jede 36 studenata (49,32%), dok je 28 studentica s tom učestalošću (38,36%) što daje ukupno 63 ispitanika, odnosno 43,84%. Najčešći odgovori su u kategoriji između tri i pet puta dnevno (48,63%), te od toga studentice jedu češće (53,42%) nego studenti (43,84%). Više od pet puta dnevno jede osam ispitanika (5,48%), s jednakom raspodjelom po spolovima. Rezultati studije Španjolskih adolescenata pokazuju da 80,4% mladića i 75,9% djevojaka konzumira četiri ili više dnevnih obroka, što je znatno bolji rezultat od rezultata ovog rada (Gomez-Martinez i sur., 2012)

Oba spola kuhane obroke (Slika 1B) najčešće konzumiraju jednom dnevno, no broj studenata koji takve obroke ne jedu svakodnevno je manji (16,44%)

od broja studentica (30,14%). Razlog takvoj razlici može biti različita percepcija toga što znači kuhano jelo. Dok studentima kuhano jelo može biti i instant juha, kuhane hrenovke, i slična brza jela, studentice možda imaju drugačiju sliku kuhanog obroka. Također, razlika u konzumaciji kuhanih jela se može pojaviti ovisno o tome da li student, odnosno studentica živi s obitelji tijekom školovanja ili ne, te uslijed korištenja usluga studentskog restorana. Kada je u pitanju učestalost doručkovanja (Slika 1C), 10,96% ih je izjavilo da nemaju tu naviku, i to 16,44% studenata i 5,48% studentica. Ipak, najveći dio ispitanika svakodnevno doručkuje (50,69%), od čega je opet više studentica (54,79%) nego studenata (46,58%). U turskoj redovito doručkuje 67,9% mladih (Ayrancy i sur., 2010). Redovitost doručka je nužna potreba djece i mladih u razvoju radi kvalitetnog praćenja nastave (Koprivnjak, 2008).

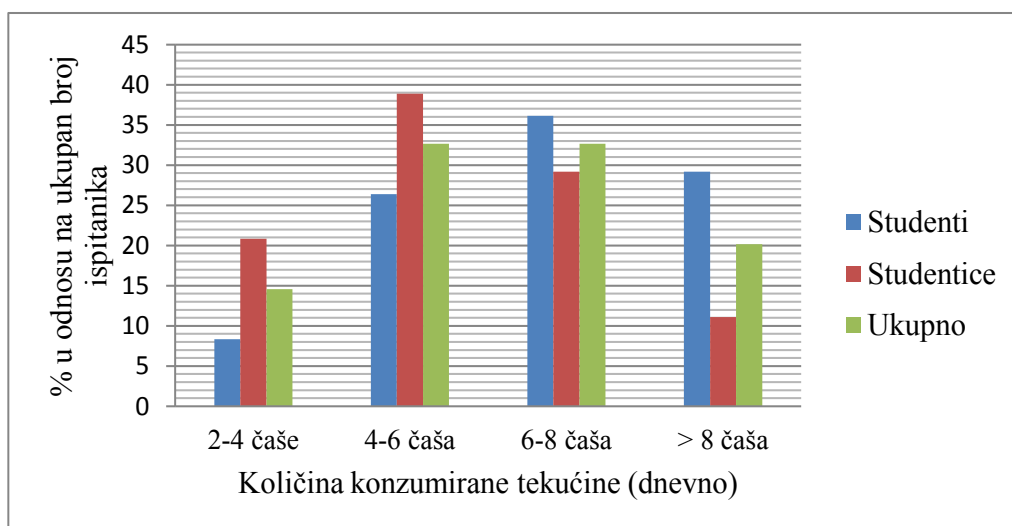


**Slika 1.** Distribucija ispitanika (M-muški, n=73; Ž-žnski, n=73; UK-ukupno, N=146) prema učestalosti: A- objedovanja tijekom dana, B- konzumacije kuhanih obroka tijekom dana, C- doručkovanja tijekom tjedna

**Fig. 1.** Distribution of study participants (M-males, n=73; Females, n=73; Uk-total, N=146) according to the frequency of: A- daily meals number, B- cooked meals daily, C- breakfast consumption frequency

Kada je u pitanju konzumacija tekućine (Slika 2), studentice u prosjeku piju manje od studenata, te je tako kod studentica najčešći odgovor bio četiri do šest čaša (38,89%), a kod studenata šest do osam čaša (36,11%). Razlog tome može biti različita fizička potreba za vodom. Prema smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) muškarcima je optimalan unos oko 13 čaša tekućine dnevno, uz redukciju od oko 20% uslijed unosa tekućine putem hrane dolazimo do brojke od 10 čaša dnevno, a za žene je preporuka 9 čaša dnevno, te uz redukciju dolazimo do brojke od 7 čaša (Grandjean i Campbell, 2004). U početku su ovakve razlike bile očekivane, ipak možemo primijetiti kako svega 40,28% studentica unosi dovoljnu količinu tekućine, dok je broj studenata koji unose dovoljnu količinu tekućine još manji (29,17%). No uslijed smanjene tjelesne aktivnosti i

sjedilačkog načina života koji je sve češći moguće je i to da su ispitanicima potrebne i manje količine tekućine nego je preporučeno od strane (SZO). Od tekućine najčešće se konzumira voda (82,39%), i to podjednako među spolovima, slijedi konzumacija sokova (8,17%) gdje prednjače studentice (9,88%) naspram studentima (6,41%), kao što je i slučaj kod čaja gdje 4,94% studentica konzumira čaj, a svega 2,56% studenata. Nadalje, pivo u ovom slučaju konzumiraju isključivo studenti (2,56%), konzumacija kave (1,26%) je podjednaka među spolovima, mineralnu vodu i mlijeko češće piju studenti (2,56%), dok vitaminske napitke, limunadu i gazirana pića češće piju studentice (3,7%). Iz ovih rezultata možemo primijetiti blagu sklonost studentica prema slađim napitcima, pošto je veća konzumacija sokova, gaziranih pića i vitaminskih napitaka.



**Slika 2.** Distribucija ispitanika prema količini konzumirane tekućine dnevno  
**Fig. 2.** Distribution of study participants according the daily fluid intake

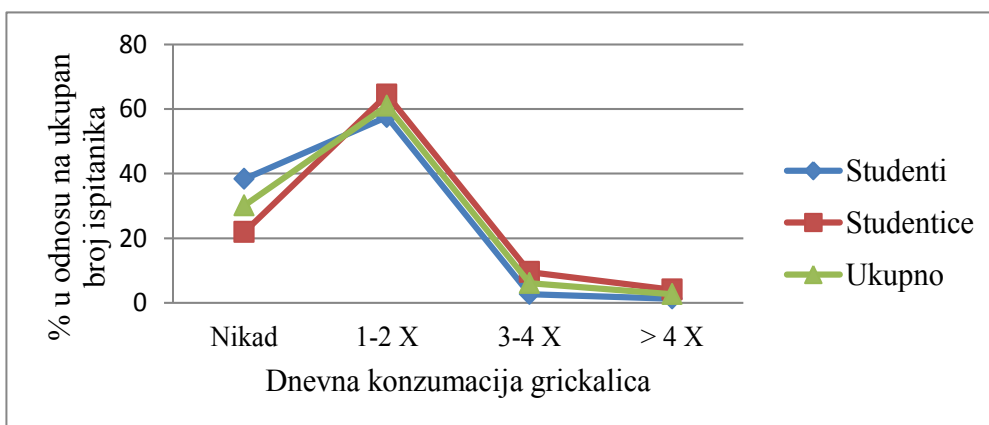
**Tablica 1.** Najčešće konzumirana tekućina u odnosu na uzorak i spol  
**Table 1.** Most frequently consumed drinks in studied student population

Vrsta tekućine		Studenti, n=73 n (%)	Studentice, n=73 n (%)	Ukupno, N=146 n (%)
<b>Voda</b>		66 (84,62)	65 (80,25)	<b>131 (82,39)</b>
<b>Sok</b>		5 (6,41)	8 (9,88)	<b>13 (8,17)</b>
<b>Čaj</b>		2 (2,56)	4 (4,94)	<b>6 (3,77)</b>
<b>Pivo</b>		2 (2,56)	0	<b>2 (1,26)</b>
<b>Kava</b>		1 (1,28)	1 (1,23)	<b>2 (1,26)</b>
<b>Ostalo</b>	Mineralna voda	1 (1,28)	0	<b>1 (0,63)</b>
	Mlijeko	1 (1,28)	0	<b>1 (0,63)</b>
	Vitaminski napitci	0	1 (1,23)	<b>1 (0,63)</b>
	Limunada	0	1 (1,23)	<b>1 (0,63)</b>
	Gazirana pića	0	1 (1,23)	<b>1 (0,63)</b>

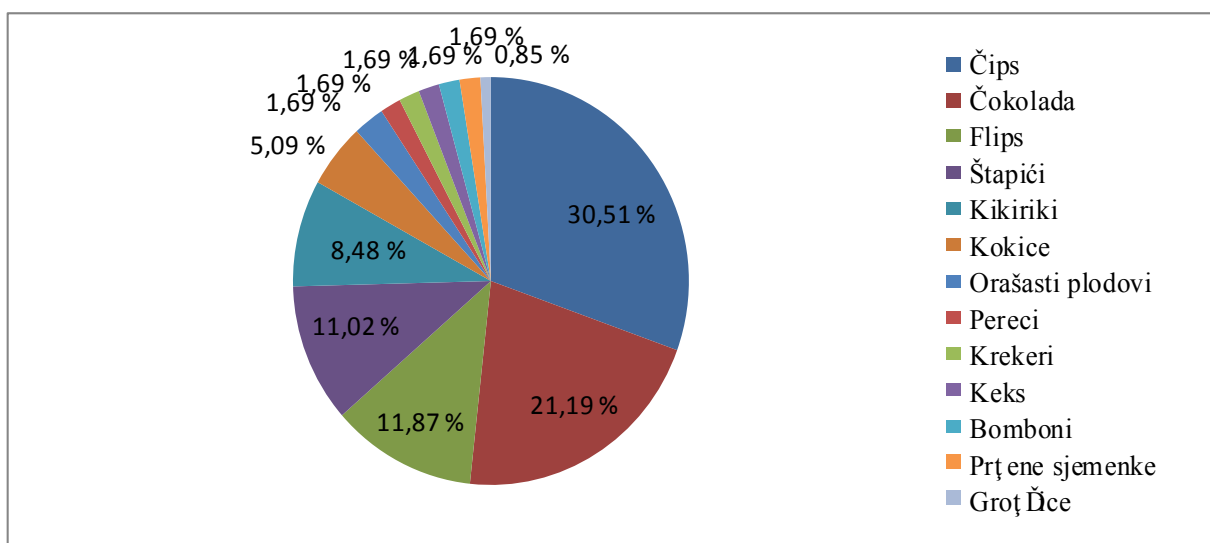
Kroz brojna istraživanja provedena u svijetu na populaciji adolescenata uočeno je da se neka ponašanja u ovoj populaciji konzistentno ponavljaju. To su: preskakanje obroka posebice doručka, unos brze hrane i obroka van kuće, nizak unos voća, povrća, mlijeka i mliječnih proizvoda, visok unos gaziranih pića, grickalica i slastica kao i zaokupljenost tjelesnom masom uz primjenu popularnih dijeta, osobito u adolescentica (Meandžija i sur., 2006).

Konzumacija grickalica (Slika 3) se značajno razlikuje po spolovima, te je tako 38,36% studenata izjavilo da nikad ne konzumira grickalice, dok je takvih odgovora svega 21,92% kod studentica. Oba spola najčešće konzumiraju grickalice jednom do dva puta dnevno, i to 64,38% studentica i 57,53% studenata. Deset studentica poseže za grickalicama više od tri puta dnevno (13,7%), što je znatno veće u usporedbi sa svega tri studenta (4,11%) koji jednako često konzumiraju grickalice.

Najpopularnija grickalica je čips (Slika 4 i Tablica 2), s 30,51% ispitanika koji su ga naveli kao omiljenu grickalicu. Pomalo iznenađujuće, i suprotno stereotipima koji nameću brojni mediji, je to da je čak 33,78% studentica navelo čips kao grickalicu koju najčešće konzumira, dok je svega 25% studenata navelo isto. Drugo mjesto je zauzela čokolada koju konzumira 21,19% ispitanika, i to 21,62% studentica i 20,45% studenata. Iz prethodnih rezultata možemo primijetiti da je konzumacija grickalica općenito veća kod ženskog spola, te čak 62,71% od ukupne količine navedenih grickalica otpada na studentice, a svega 37,29% na studente. Također je vidljivo da studentice češće konzumiraju grickalice sa većim udjelom šećera u usporedbi sa studentima, te i to da studentice imaju širu paletu proizvoda koje konzumiraju nego studenti.



Slika 3. Distribucija ispitanika prema učestalosti konzumacije grickalica  
 Fig. 3. Distribution of study participants based on the snacking habit



Slika 4. Najčešće konzumirane grickalice prema ispitanicima  
 Fig. 4. Choice of snacks in studied population

**Tablica 2.** Najčešće konzumirane grickalice po spolu  
**Table 2.** Choice of snacks in male and female students

Vrsta grickalice	Studenti, n=73 n (%)	Studentice, n=73 n (%)
Čips	11 (25,0)	25 (33,78)
Čokolada	9 (20,45)	16 (21,62)
Flips	7 (15,91)	7 (9,46)
Štapići	3 (6,82)	10 (13,51)
Kikiriki	7 (15,91)	3 (4,05)
Kokice	2 (4,55)	4 (5,41)
Orašasti plodovi	0	3 (4,05)
Pereci	2 (4,55)	0
Krekeri	1 (2,27)	1 (1,35)
Keks	0	2 (2,70)
Bomboni	1 (2,27)	1 (1,35)
Pržene sjemenke	1 (2,27)	1 (1,35)
Groždice	0	1 (1,35)

Od 146 ispitanika 145 ih je odgovorilo na pitanje o učestalosti konzumacije mesa, ribe, voća, povrća, mlijeka i pržene hrane (Tablica 3). Od svih navedenih namirnica u upitniku svakodnevno se konzumira samo mlijeko (27,59%), što se uklapa s dnevnim preporukama za unos. Meso se najčešće konzumira četiri do šest puta tjedno (40,0%), što je pozitivno ako se poštuju preporučene veličine porcija i koristi meso s manjim postotkom masti. Riba se najčešće konzumira jedan do dva puta tjedno (60,0%), što je također unutar smjernica za zdravu prehranu, no

zabrinjavajuće je i to da čak 34,48% ispitanika nikako ne konzumiraju ribu. Voće se najčešće jede dva do četiri puta tjedno (35,86%), kao i povrće (33,79%), što je premalo usporedimo li to sa preporučenim smjernicama za zdravu prehranu. Pržena hrana se najčešće konzumira dva do četiri puta (37,24%) tjedno, te se u toj kategoriji javlja jedina razlika u učestalosti konzumacije među spolovima. Naime, studentice prženu hranu najčešće jedu četiri do šest puta tjedno (30,56%), a studenti dva do četiri puta (46,58%) (Tablice 4 i 5).

**Tablica 3.** Prikaz učestalosti konzumacije određenih namirnica na tjednoj bazi za cijelu skupinu ispitanika (N=146)  
**Table 3.** Frequency of consumption for selected food groups for the whole study population (N=146)

Kategorija	> 7 X	6.5-7 X	4.5-6 X	2.5-4 X	1-2 X	< 1 X	Nikad
Meso	1 (0,69%)	19 (13,10%)	58 (40,00%)	45 (31,03%)	20 (13,79%)	0	2 (1,39%)
Riba	0	3 (2,07%)	0	1 (0,69%)	87 (60,00%)	4 (2,76%)	50 (34,48%)
Voće	3 (2,07%)	28 (19,31%)	25 (17,24%)	52 (35,86%)	31 (21,38%)	0	6 (4,14%)
Povrće	4 (2,76%)	20 (13,79%)	44 (30,34%)	49 (33,79%)	26 (17,93%)	0	2 (1,39%)
Mlijeko	5 (3,45%)	40 (27,59%)	27 (18,62%)	22 (15,17%)	31 (21,38%)	1 (0,69%)	19 (13,10%)
Pržena hrana	2 (1,39%)	12 (8,27%)	35 (24,14%)	54 (37,24%)	34 (23,45%)	0	8 (5,51%)

Od ukupno 73 studentice, 72 su odgovorile na pitanje o učestalosti konzumacije mesa, ribe, voća, povrća, mlijeka i pržene hrane, te iz tabele 4 je vidljivo da meso najčešće konzumiraju četiri do

šest puta tjedno (41,67%), ribu jedan do dva puta (54,17%), voće i povrće dva do četiri puta (33,33%), mlijeko šest do sedam puta (31,94%), te prženu hranu četiri do šest puta (30,56%).

**Tablica 4.** Prikaz učestalosti konzumacije određenih namirnica prema spolu, studentice (n=73)  
**Table 4.** Frequency of consumption for selected food groups for the female study participants (n=73)

Kategorija	> 7 X	6.5-7 X	4.5-6 X	2.5-4 X	1-2 X	< 1 X	Nikad
Meso	0	3 (4,17%)	30 (41,67%)	26 (36,11%)	13 (18,05%)	0	0
Riba	0	0	0	0	39 (54,17%)	1 (1,39%)	32 (44,44%)
Voće	0	20 (27,78%)	12 (16,67%)	24 (33,33%)	13 (18,05%)	0	3 (4,17%)
Povrće	1 (1,39%)	15 (20,83%)	22 (30,56%)	24 (33,33%)	10 (13,89%)	0	0
Mlijeko	1 (1,39%)	23 (31,94%)	12 (16,67%)	9 (12,50%)	15 (20,83%)	1 (1,39%)	11 (15,28%)
Pržena hrana	0	6 (8,33%)	22 (30,56%)	20 (27,78%)	18 (25,00%)	0	6 (8,33%)

Od ukupno 73 studenta iz tabele 5 je vidljivo da meso najčešće konzumiraju četiri do šest puta tjedno (38,36%), ribu jedan do dva puta (65,75%), voće

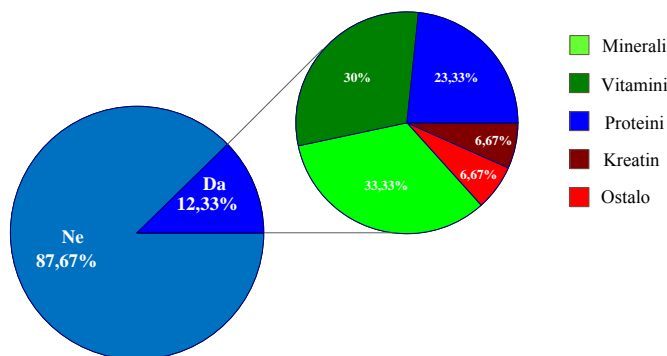
(38,36%) i povrće (34,25%) dva do četiri puta, mlijeko šest do sedam puta (23,28%), te prženu hranu dva do četiri puta (46,58%).

**Tablica 5.** Prikaz učestalosti konzumacije određenih namirnica prema spolu, studenti (n=73)  
**Table 5.** Frequency of consumption for selected food groups for the male study participants (n=73)

Kategorija	> 7 X	6.5-7 X	4.5-6 X	2.5-4 X	1-2 X	< 1 X	Nikad
Meso	1 (1,37%)	16 (21,92%)	28 (38,36%)	19 (26,03%)	7 (9,59%)	0	2 (2,73%)
Riba	0	3 (4,11%)	0	1 (1,37%)	48 (65,75%)	3 (4,11%)	18 (24,66%)
Voće	3 (4,11%)	8 (10,96%)	13 (17,81%)	28 (38,36%)	18 (24,65%)	0	3 (4,11%)
Povrće	3 (4,11%)	5 (6,85%)	22 (30,14%)	25 (34,25%)	16 (21,92%)	0	2 (2,73%)
Mlijeko	4 (5,48%)	17 (23,28%)	15 (20,55%)	13 (17,81%)	16 (21,92%)	0	8 (10,96%)
Pržena hrana	2 (2,74%)	6 (8,22%)	13 (17,81%)	34 (46,58%)	16 (21,92%)	0	2 (2,73%)

Na pitanje o konzumaciji dodatka prehrani (Slika 5) 18 ispitanika je odgovorilo potvrdno (12,33%), dok ih je 128 odgovorilo ne (87,67%). Od ispitanika koji su odgovorili potvrdno 7 je studentica (9,59%) i 11 studenata (15,07%). Od dodatka prehrani najčešće se konzumiraju proteini (Tablica 6), koje koriste isključivo studenti (23,33%), dok vitamine i minerale češće konzumiraju studentice (16,67% i 26,27%) nego studenti (13,33% i 6,66%).

Kreatin, omega 3 masne kiseline i aminokiseline koriste isključivo studenti, njih četvero (6,67%, 3,33% i 3,33%), što je vidljivo u Tablici 6. Ono što je također vidljivo kroz upitnik je i činjenica da studenti općenito, neovisno o spolu i obrazovanju, nisu upoznati s time što zapravo znači termin dodatak prehrani, te su tako odgovori nerijetko uključivali vegetu, papar, majonezu, te tomu slične začine i namirnice.



**Slika 5.** Prikaz najčešće korištenih dodatka prehrani  
**Fig. 5.** Supplementation habit and mostly used supplements

**Tablica 6.** Najčešće uzimane vrste dodataka prehrani prema spolu**Table 6.** Most oftenly used dietary supplements in gender based subgroups

Vrsta dodatka prehrani		Studenti n (%)	Studentice n (%)
<b>Proteini</b>		7 (41,18)	0
<b>Vitamini</b>	<i>Multivitamini</i>	3 (17,65)	2 (15,38)
	<i>B kompleks</i>	0	3 (23,08)
	<i>Vitamin D</i>	1 (5,88)	0
<b>Minerali</b>	<i>Magnezij</i>	1 (5,88)	3 (23,08)
	<i>Cink</i>	1 (5,88)	1 (7,69)
	<i>Željezo</i>	0	2 (15,38)
	<i>Kalcij</i>	0	2 (15,38)
<b>Kreatin</b>		2 (11,76)	0
<b>Ostalo</b>	<i>Omega 3</i>	1 (5,88)	0
	<i>Aminokiseline</i>	1 (5,88)	0

## Zaključci

U ovom istraživanju prehrambenih navika studenata vidljiva su odstupanja od preporuka za zdrav životni stil. Studenti općenito unose malu količinu tekućine, odstupanja u konzumaciji mesa, ribe i mlijeka nisu prevelika, dok je konzumacija voća i povrća poražavajuće niska. Stoga bi bilo poželjno organizirati različite radionice i predavanja na temu pravilne prehrane, kako bi se studenti educirali o pravilnoj prehrani sukladnoj njihovim potrebama, kao i pokušati uspostaviti suradnju sa studentskim centrom gdje se hrani poprilično velik broj studenata Sveučilišta za uspostavu zdravijih dnevnih menija.

## Literatura

- Ayranci, U., Eronglu, N., Son, O. (2010): Eating habits, lifestyle factors, and body weight status among Turkish private educational institution students. *Nutrition* 26, 772-778.
- Banjari, I., Kenjeric, D., Mandić, M.L., Nedeljko, M. (2011): Is fad diet a quick fix? An observational study in a Croatian student group. *Periodic Biol* 13, 377-381.
- Grandjean, A., Campbell, S. (2004): Hydration: fluids for life. A Monograph by the North American Branch of the International Life Sciences Institute, ILSI North America, Washington.
- Gomez-Martinez, S., Martinez-Gomez, D., Perez de Heredia, F., Romeo, J., Cuenca-Garcia, M., Martin-Matillas, M., Castillo, M., Rey-Lopez, J.P., Vicente-Rodriguez, G., Moreno, L., Marcos, A. (2012): Eating Habits and Total and Abdominal Fat in Spanish Adolescents: Influence of Physical Activity. The AVENA Study. *Journal of Adolescent Health* 50, 403-409.
- Kolodinsky, J., Harvey-Berino, R.J., Berlin, L., Johnson, R.K., Reynolds, T.W. (2007): Knowledge of Current Dietary Guidelines and Food Choice by College Students: Better Eaters Have Higher Knowledge of Dietary Guidance. *J Am Diet Assoc* 107, 1409-1413.
- Koprivnjak, J. (2008): Prehrambene navike mladih i promocija zdravlja. Hrvatski časopis za javno zdravstvo 4.
- Lošić, D. (2014): Procjena prehrambenih navika i znanja o prehrani u adolescenata, Specijalistički rad, Prehrambeno-tehnološki fakultet, Osijek.
- Meandžija, N., Jurišić, I., Ivanko, M. (2006): Prehrambene navike i uhranjenost školske djece u Brodsko posavskoj županiji. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo* 2.
- Rositer, M.D., Evers, S.E., Pender, A.C. (2012): Adolescents' diet do not comply with 2007 Canada's food guide recommendations. *Appetite* 59, 668-672.
- Vranešić, D., Alebić, I. (2006): Hrana pod povećalom. Profil International, Zagreb.
- Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A., Rizk, S. (2008): Eating habits and obesity among Lebanese university students, *Nutrition Journal* 7 (32), 1-6.

## DIETARY HABITS OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF MOSTAR

Marija Banožić<sup>1</sup>, Anamarija Ljubić<sup>1</sup>, Marija Pehar<sup>1</sup>, Jozo Ištuk<sup>1</sup>, Daniela Čačić Kenjeric<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>University of Mostar, Faculty of Agronomy and Food Technology, Biskupa Čule bb, 88000 Mostar, Bosnia and Herzegovina

<sup>2</sup>Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Food Technology Osijek, Franje Kuhača 20, 31000 Osijek, Croatia

*Original scientific paper*

### Summary

**Introduction and objective:** Dietary habits are acquired in the early stages of life. During the University years young people are usually faced with independence for the first time and tend to create their own lifestyle and dietary habits. Therefore, the goal of this study was to examine dietary habits of students of the University of Mostar, and to determine the extent to which they match with guidelines for proper nutrition.

**Methods:** The study was performed using an anonymous, one-time questionnaire, with closed- ended questions, that included the data about gender, frequency of daily meals and breakfast, about the amount and type of liquids consumed, as well as the snacks, consumption of different kinds of foods on a weekly basis, and the usage of nutritional supplements.

**Results:** The collected data are expressed on the whole study group, as well as on the subgroups created considering gender. Compared to guidelines for different kinds of foods our data show that the consumption of fruits and vegetables is rather low, as for the fish. The obtained data about dietary habits show some small differences among the gender.

**Conclusion:** This study shows deviation from the guidelines for healthy lifestyle. It is advisable to organize different workshops and lectures on this topic, to educate students about proper nutrition that comply with their physical needs.

**Keywords:** dietary habits, students, nutrition