

Utjecaj sociodemografskih obilježja na percepcije studenata o zdravlju i prehrani

Ružica Lončarić, Sanja Jelić, Zrinka Tolušić

*Poljoprivredni fakultet Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, V. Preloga 1, Osijek
(sajelic@pfos.hr)*

SAŽETAK

Do promjene u prehrambenim navikama pojedinaca, pa tako i studenata, dolazi ne samo zbog životne dobi, odlaska iz obitelji već i zbog različitih vanjskih činitelja i globalnih trendova uravnotežene i raznovrsne prehrane. Hrana visoke nutritivne vrijednosti, odnosno uravnotežena i raznovrsna hrana, postaje osnova brige o zdravlju. Cilj ovoga rada je utvrditi stavove studenata o prehrani i zdravlju te utjecaj sociodemografskih obilježja studenata na percepcije o prehrani i zdravlju. Za prikupljanje podataka korištena je metoda ankete, a kao instrument korišten je anketni upitnik (N = 384). Istraživanjem je utvrđeno kako najveći dio studenata percipira da ima dovoljno znanja o zdravlju i "zdravoj" prehrani, a stječu ih ponajprije putem interneta. Mjesto boravka, odnosno odlazak iz obitelji na studij i samostalan život generalno pogoršavaju kvalitetu prehrane, dok bolji ekonomski status, odnosno veći financijski budžet studenata ima povoljan utjecaj na kvalitetu prehrane. Većina studenata koji žive u studentskom domu smatraju da su se prije upisa na studij pravilnije hranili, odnosno da su u obiteljskom domu manje konzumirali nezdrave hrane. Ova činjenica trebala bi biti poticaj institucijama te studentskim domovima i restoranima na aktivnosti (plakati, radionice, seminari, novi, raznovrsniji jelovnici, itd.) koje će utjecati na stjecanje više znanja o povezanosti hrane i zdravlja.

Ključne riječi: studenti, prehrana, zdravlje, sociodemografska obilježja

UVOD

Iako smo neprestano izloženi različitim medijima koji prenose informacije o važnosti i uravnoteženosti "zdrave", odnosno pravilne prehrane za zdravlje, još uvijek velikom dijelu populacije, u koju su uključeni i studenti, briga o zdravlju i pravilnoj prehrani manje je važna. Uravnotežena prehrana je osnova brige za zdravlje i važan cilj kako pojedine obitelji tako i ukupne zdravstvene djelatnosti. Razlog tomu

su saznanja o povezanosti prehrane i raznih bolesti kao što su ateroskleroza, koronarna bolest, dijabetes, hipertenzija, pa i razne maligne bolesti (Koprivnjak 2008).

Prehrambene navike stvaraju se u obitelji od najranijeg djetinjstva i razvijaju se tijekom vremena pod utjecajem okruženja i institucija kojima pojedinac privremeno pripada. Jedan od razloga u promjeni prehrambenih navika mladih ljudi je odlazak na studij, a to je nerijetko

vezano i s napuštanjem obiteljskog okruženja i izravnog utjecaja obitelji na prehrabene navike. Kako ističu Driskell i sur. (2005) prehrabene navike studenata postaju lošije iako ih oni sami smatraju urednim. Studenti se često neredovito hrane, konzumiraju manje voća i povrća, a više unose brzu hranu i alkohol koji su lako dostupni (Banožić i sur., 2015). Sve to ne pridonosi pravilnoj, uravnoteženoj prehrani. Često konzumiranje slanih grickalica visoke energetske vrijednosti, konzumiranje gotove i konzervirane hrane, preskakanje obroka i neadekvatno vrijeme konzumiranja hrane najveći su nedostaci i uzroci nepravilne prehrane. Povezano s ovim, istraživanja Moy i sur. (2009) i Huang i sur. (2003) otkrila su da sveučilišni studenti ne uspijevaju ispuniti preporučeni unos voća i povrća, dok su Alizadeh i Ghabili (2008) utvrdili da studenti češće konzumiraju brzu hranu. Gan i sur. (2011) tvrde da nedostatak znanja o izboru hrane visoke nutritivne vrijednosti negativno utječe na prehrabene navike i nutritivni status studenata.

Pravilna prehrana izuzetno je važna za fizički i psihički razvoj mladih ljudi, posebice studenata koji su tijekom studija izloženi većem stresu i psihološkom naporu. Ovo potvrđuju Mikolajczyk i sur. (2009) koji također stres i studentski život povezuju s negativnim utjecajem na prehranu. Istovremeno kod većine studenata, zbog sve većih studentskih obveza, dolazi do smanjenja fizičke aktivnosti, manjka vremena za pripremu obroka i konzumiranje preporučenog broja dnevnih obroka. Veliki broj studenata napušta obiteljski dom i dolazi u situaciju da prvi puta samostalno brine o svojoj prehrani i preuzima odgovornost za prehrabene navike. Kujadin (2016) navodi da se kod većeg broja studenata prehrabene navike i način prehrane mijenjaju prilikom odlaska na studij.

Sociodemografske karakteristike studenata i njihov utjecaj na stavove o zdravlju i prehrani istraživali su Ulla Diez i Perez-Fortis (2010) koji su došli do rezultata da je kod većine studenata prisutan nezdravi profil životnog stila te da je, generalno, ocjena zdravstvenog ponašanja studenata uvjetovana spolom, majčinim stupnjem obrazovanja i socioekonomskim statusom.

Studentska populacija je sklona konzumaciji hrane visoke energetske vrijednosti, preskakanju obroka i napuštanju pravilnih prehrabnenih navika (Banožić i sur., 2015; Yahia i sur., 2008). S navedenim se podudaraju i rezultati dobiveni anketnim ispitivanjem hrvatskih studenata u istraživanju Tomić i sur. (2012) koji su došli do zaključka kako najveći broj studenata konzumira brzu hranu nekoliko puta mjesečno te da muški ispitanici brzu hranu konzumiraju učestalije od ženskih ispitanika, međutim ispitanici s manjim mjesečnim džeparcem i višim stupnjem obrazovanja rjeđe konzumiraju brzu hranu.

Zbog toga bi bilo potrebno smanjiti potrošnju brze hrane među studentskom populacijom i omogućiti im edukaciju o obrocima visoke nutritivne vrijednosti i dostupnost istih u studentskim kantinama.

Cilj ovoga rada je utvrditi stavove studenata o prehrani i zdravlju te utjecaj sociodemografskih obilježja studenata na percepcije o prehrani i zdravlju.

MATERIJAL I METODE

U istraživanju je za prikupljanje podataka korištena metoda ankete, a kao instrument korišten je anketni upitnik koji su studenti ispunjavali sami. Istraživanje je provedeno u razdoblju od svibnja do srpnja 2017. godine.

Pitanja su sadržajno podijeljena u nekoliko skupina, a za potrebe ovog rada uzeta su u obzir pitanja i tvrdnje o percepciji ispitanika, o zdravlju i prehrani. Na kraju ankete dodana su pitanja koja se odnose na sociodemografska obilježja ispitanika.

Ciljana skupina ispitanika su studenti svih godina studiranja na Poljoprivrednom fakultetu u Osijeku (18 – 32 godine). Anketno ispitivanje provedeno je na 400 studenata Poljoprivrednog fakulteta u Osijeku. Od ukupnog broja ispitanika iz daljnje analize isključeno je 16 ispitanika zbog nepotpuno ispunjene ankete.

Rezultati istraživanja podijeljeni su u tri sadržajna dijela:

1. percepcije studenata o zdravlju i prehrani u kojima se analiziraju pitanja o percepciji studenata o njihovom znanju o zdravlju i prehrani, izvoru informacija o prehrani i zdravlju, kvaliteti prehrane za vrijeme studija, ali i o broju dnevnih obroka, navici doručivanja, bavljenju tjelesnom aktivnošću i pušenju
2. utjecaj sociodemografskih obilježja (spol, socioekonomski status, mjesto stanovanja, izvor financija za vrijeme studiranja) na kvalitetu prehrane za vrijeme studija i bavljenje tjelesnom aktivnošću
3. utjecaj sociodemografskih obilježja (spol, socioekonomski status, mjesto stanovanja, izvor financija za vrijeme studiranja) na percipirano znanje o prehrani i zdravlju, na mišljenje studenata da se na fakultetu nemaju mogućnosti kvalitetno hraniti i da loše prehranske navike predstavljaju rizik za zdravlje.

U anketnom upitniku korištena su pitanja otvorenog i zatvorenog tipa. Pitanja vezana uz percepciju studenata o njihovom znanju o zdravlju i prehrani (Ocijenite vaše znanje o zdravlju i prehrani) mjereni su korištenjem Likertove ljestvice od 5 stupnjeva (1 – uopće nemam znanja, 5 – imam izvrsno znanje). Stavove studenata vezane za zdravlje, a kreirane za potrebe ovog istraživanja ("Na fakultetu nemam mogućnosti hraniti se zdravo" i "Loše prehranske navike predstavljaju rizik za zdravlje") također su mjereni korištenjem Likertove ljestvice od 5 stupnjeva (1 - u potpunosti se ne slažem, 5 – u potpunosti se slažem).

Analiza podataka je provedena u statističkom programskom paketu SPSS Statistics V23. U analizi podataka korištena je deskriptivna statistika (postotci, frekvencija, aritmetička sredina, standardna devijacija) kako bi se opisao uzorak. Spearmanov koeficijent varijacije korišten je za određivanje veze između varijabli znanje o zdravlju i prehrani s prehranbenim i životnim navikama studenata. Od neparametrijskih testova korišten je hi-kvadrat test kojim se željelo utvrditi postoji li razlika između promatranih frekvencija i očekivanih frekvencija promatranih stavova ispitanika ("Smatrate li da ste se prije upisa na studij hranili zdravije" i "Bavite li se redovno tjelesnom aktivnošću") s obzirom na njihova sociodemografska obilježja (spol, socioekonomski status, mjesto stanovanja, izvor financiranja). Od parametrijskih testova korištena je jednosmjerna analiza varijance (oneway ANOVA) i Studentov t-test (independent t-test) u svrhu utvrđivanja odnosa sociodemografskih obilježja ispitanika na kvalitetu prehrane za vrijeme studija, bavljenje tjelesnom aktivnošću, percipirano znanje o prehrani

i zdravlju, mišljenje studenata da se na fakultetu nemaju mogućnosti kvalitetno hraniti i da loše prehrabene navike predstavljaju rizik za zdravlje.

REZULTATI I RASPRAVA

Opis uzorka

Istraživanjem je obuhvaćeno 384 ispitanika: od toga 54,2 % su žene, a 45,8 % su muškarci. Dob ispitanika je u rasponu od 18 do 32 godine. Najveći broj ispitanika je u dobi od 19 – 23 godine (92,1 %). Kao mjesto odrastanja najveći broj ispitanika (50,8 %) je navelo selo, 40,6 % ispitanika je odraslo u gradu i 8,6 % u prigradskom naselju. Kao mjesto stanovanja 47,4 % ispitanika je navelo obiteljski dom, 47,1 % privatni smještaj, a svega 5,5 % ispitanika kao mjesto stanovanja je navelo studentski dom. Preko polovice ispitanika (72,2 %) živi u kućanstvima s 3 do 5 članova, slijede oni sa više od 5 članova (6 – 10 članova) 14,0 %, a najmanje je onih koji imaju 1 do 2 člana (13,8 %). Među ispitanicima dominiraju oni s dobrim ekonomskim statusom obitelji (40,9 %), zatim osrednjim 31,0 % i vrlo dobrim 22,7 %, dok je 5,5 % ispitanika navelo da im je ekonomski status obitelji loš. Kao osnovni izvor financiranja studentskog života 74,2 % ispitanika navodi da džeparac dobivaju od roditelja, 16,1 % ispitanika je glavni izvor financiranja studentski posao, a njih 9,6 % navode da je to stipendija.

Percepcije studenata o zdravlju i prehrani

Na pitanja vezana uz zdravlje i prehranu, koja su mjerena korištenjem Likertove ljestvice od 5 stupnjeva, najveći broj ispitanika je

odgovorio s ocjenom 4 - ima znanja o zdravlju (50,0 %) i prehrani (44,5 %). Na pitanje gdje pronalaze informacije vezane uz prehranu i zdravlje njih čak 84,6 % je navelo internet, a svega 2,3 % je navelo da do informacija vezanih za prehranu i zdravlje dolaze preko liječnika. Ovi podaci koreliraju s istraživanjem Kujadin (2016) u kojem najveći broj studenata također dolazi do informacija vezanih za zdravlje i prehranu putem interneta i televizije iz razloga što je internet najpristupačniji način dolaska do informacija. Studentice (N = 177) u većoj mjeri do informacija vezanih za zdravlje dolazi putem interneta. Studenti (N = 148) do informacija o prehrani češće dolaze preko obitelji ili prijatelja za razliku od ispitanika ženskog spola koje dolaze u većem broju do informacija o prehrani preko liječnika. Davy i sur. (2006) u istraživanju o utjecaju spola na prehrabene navike studenata došli su do zaključka kako značajno veći postotak žena u odnosu na muškarce stječe prehrabene navike preko obitelji ili putem časopisa.

Na postavljeno pitanje studentima smatraju li da su se prije upisa na studij "zdravije" hranili, veći broj ispitanika je odgovorio potvrdno (N = 205, odnosno 53,4 %), a njih 179 (46,6 %) da imaju jednaku kvalitetu prehrane kao i prije upisa na studij. To je sukladno istraživanju Tomić i sur. (2012) koji su došli do podataka da ispitanici koji žive s obitelji u znatno manjoj mjeri misle da su se prije upisa na studij hranili "zdravije" u odnosu na ispitanike koji su se osamostalili.

Na tvrdnju "Na fakultetu se nemam mogućnosti hraniti zdravo" 38,5 % ispitanika se izjasnilo da nema mišljenje o navedenoj tvrdnji (ocjena 3), a na tvrdnju "Loše prehrabene navike predstavljaju rizik za zdravlje" 66,7 % ispitanika se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom (ocjena 5).

Na pitanje o bavljenju tjelesnom aktivnošću 50,3 % studenata izjasnilo se potvrdno, a na pitanje o pušenju 64,6 % ispitanika je odgovorilo negativno. Ovi podaci podudaraju se s istraživanjem Yahia i sur. (2008) koji zaključuju kako pušenje nije često među studentskom populacijom te da veći broj studenata ne puši (62,4 %).

Na pitanje o broju dnevnih obroka, od 384 ispitanika najveći broj ispitanika (44,5 %) se izjasnilo da jede tri do četiri puta dnevno, 34,6 % dva do tri puta dnevno, 10,9 % više od četiri puta dnevno, a najmanje ispitanika (9,9 %) se izjasnilo da jede jedan do dva puta dnevno.

Na pitanje o učestalosti doručkovanja, 201 ispitanik ili 52,3 % izjasnio se da doručkuje pet ili više puta tjedno, 25,5 % tri do četiri puta tjedno (N = 98), 15,1 % jedan do dva puta tjedno (N = 58), a 27 ispitanika (7,0 %) uopće ne doručkuje. Očekivano, 82,3 % ispitanika ruča pet ili više puta tjedno. Najveći broj ispitanika (N = 197) 51,3 % večera pet ili više puta tjedno, 29,4 % tri do četiri puta tjedno, 13,0 % jedan do dva puta tjedno, a njih 6,3 % uopće ne večera. Najvećem broju ispitanika (57,6 %) vrijeme zadnjeg obroka je između 18.00 i 22.00 sata, a najmanjem broju ispitanika vrijeme zadnjeg obroka je poslije 22 sata (8,3 %).

Promatranjem korelacija koje su prikazane u tablici 1. možemo uočiti da percipirano znanje o zdravlju i prehrani značajno korelira sa svim promatranim varijablama, osim s pušenjem. Spearmanovim koeficijentom korelacije utvrđena je pozitivna, statistički vrlo značajna veza između percipiranog znanja o zdravlju i znanja o prehrani ($p < 0,01$). Značajna pozitivna veza utvrđena je između percipiranog znanja o zdravlju i frekvenciji obroka ($p < 0,05$). Percipirano znanja o zdravlju i redovno bavljenje tjelesnom aktivnošću u negativnoj je korelaciji.

Između znanja o prehrani i broju dnevnih obroka ispitanika utvrđena je pozitivna, statistički vrlo značajna veza ($p < 0,01$), a negativna statistički vrlo značajna veza je utvrđena između znanja o prehrani i bavljenja tjelesnom aktivnošću.

Očekivano, navika pušenje pokazuje visoku negativnu korelaciju s redovnim bavljenjem tjelesnom aktivnošću ispitanika, dok s varijablama percipirano znanje o zdravlju i znanje o prehrani nije povezana. Također, pušenje je u pozitivnoj korelaciji s brojem dnevnih obroka. Iz tablice 1. možemo zaključiti da su pušenje i bavljenje tjelesnom aktivnošću u negativnoj korelacijskoj vezi. Redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću izuzetno je bitno jer smanjivanje fizičke aktivnosti i sjedilački način života te pušenje dovode do razvoja bolesti i povećavaju rizika od pretilosti. Dobiveni rezultati se podudaraju s rezultatima Kujadin (2016), i Detanac i sur. (2014). Međutim, zabrinjavajući je podatak da Detanac i sur. (2014) tvrde da studenti sve ranije dolaze u kontakt s cigaretama te da se bruceši manje bave redovitom tjelesnom aktivnošću u odnosu na studente viših godina.

Utjecaj sociodemografskih obilježja studenata na kvalitetu prehrane za vrijeme studija i bavljenje tjelesnom aktivnošću

Prema podacima u tablici 2. vidimo da više ispitanika ženskog spola (56,7 %) smatra da se prije upisa na studij hranilo pravilnije u odnosu na ispitanike muškog spola (50,6 %). Uzmemo li u obzir sociodemografska obilježja ispitanika, možemo zaključiti da postoji statistički vrlo značajna razlika kod obilježja mjesta stanovanja ispitanika u odnosu na pitanje smatraju li ispitanici da su se prije upisa na studij pravilnije hranili (χ^2 (df= 2, N = 384) = 27.58, $p < 0,01$).

Tablica 1. Spearmanov koeficijent korelacije (rs) između promatranih varijabli

	Znanje o zdravlju	Znanje o prehrani	Koliko dnevno obroka jedete	Bavljenje tjelesnom aktivnošću	Pušenje
Znanje o zdravlju	1	0,702**	0,103*	-0,231**	0,047
Znanje o prehrani	0,702**	1	0,147**	-0,238**	0,018
Koliko dnevno obroka jedete	0,103*	0,147**	1	-0,195**	0,118*
Bavljenje tjelesnom aktivnošću	-0,231**	-0,238**	-0,195**	1	-0,200**
Pušenje	0,047	0,018	0,118*	-0,200**	1

** p<0,01, *p <0,05

Ispitanici koji žive u studentskom domu (76,2 %) u većoj mjeri smatraju da su se prije upisa na studij hranili pravilnije u odnosu na ispitanike koji žive s obitelji u mjestu studiranja (39,6%). Studenti koji odlaze na studij izvan obiteljskog doma više konzumiraju brzu hranu. Akman sur. (2010) navode kako obitelji i obroci s obitelji imaju važnu ulogu kada je riječ o pravilnom načinu prehrane. Međutim, između navedenog pitanja i ostalih sociodemografskih obilježja nema statistički značajne razlike. Statistički vrlo značajne razlike postoje kod kategorija spol (χ^2 (df = 1, N = 384) = 19,47, p < 0,01) i mjesto stanovanja (χ^2 (df = 2, N = 384) = 10,93, p < 0,01) u odnosu na pitanje o redovitom bavljenju tjelesnom aktivnošću. Između ostalih sociodemografskih kategorija (izvor financiranja studentskog života i ekonomski status obitelji) ne postoje statistički značajne razlike u odnosu na pitanje vezano za redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću (p > 0,05). Na ovo pitanje 62,5 % ispitanika muškog spola odgovorilo je da se bavi tjelesnom aktivnošću,

za razliku od ispitanica ženskog spola koje se tjelesnom aktivnošću bave daleko manje (39,9 %). Također, 58,8 % ispitanika koji žive s obitelji se bavi redovito tjelesnom aktivnošću u odnosu na studente koji žive u studentskom domu ili u privatnom smještaju (41,4 %). Ovo se može objasniti na način da studenti koji žive u obiteljskom domu imaju više slobodnog vremena u odnosu na studente koji žive samostalno, jer ne moraju trošiti vrijeme na odlazak u studentsku kantinu ili pripremanje obroka i brigu oko ostalih životnih obveza.

Tablica 2. Distribucija odgovora s obzirom na način života studenata (%)

Demografska obilježja		N	"Smatrate li da ste se prije upisa na studij hranili zdravije"			"Bavite li se redovno tjelesnom aktivnošću"		
			DA	NE	p	DA	NE	p
Spol	Muški	176	49,4	50,6	n.s.	62,5	37,5	**
	Ženski	208	56,7	43,3		39,9	60,1	
Mjesto stanovanja	Privatni smještaj	181	64,6	35,4	**	41,4	58,6	**
	Studentski dom	21	76,2	23,8		52,4	47,6	
	Obitelj	182	39,6	60,4		58,8	41,2	
Izvor financiranja studentskog života	Džeparac od roditelja	285	56,5	43,5	n.s.	49,1	50,9	n.s.
	Studentski posao	62	43,5	56,5		53,2	46,8	
	Ostalo	37	45,9	54,1		54,1	45,9	
Ekonomski status obitelji	Vrlo dobar	87	56,3	43,7	n.s.	52,9	47,1	n.s.
	Dobar	157	49,7	50,3		56,1	43,9	
	Osrednji	119	56,3	43,7		43,7	56,3	
	Loš	21	52,4	47,6		66,7	33,3	

N = broj ispitanika, p = hi-kvadrat testovi (χ^2)

Utjecaj sociodemografskih obilježja studenata na stupanj percipiranog znanja o prehrani i zdravlju, kvalitete prehrane na fakultetu i utjecaju loših prehrambenih navika na zdravlje

Kako bi se utvrdile razlike u stavovima ispitanika o zdravlju i prehrani u odnosu na njihova sociodemografska obilježja korišten je t-test za nezavisne uzorke i jednostavna analiza varijance (ANOVA) što je prikazano u dolje navedenim tablicama (3., 4. i 5.). Ispitanici su trebali ocijeniti svoje znanje o zdravlju i prehrani te izraziti svoje mišljenje na tvrdnji 1 ("Na fakultetu nemam mogućnosti hraniti se zdravo") i na tvrdnji 2 ("Loše prehrambene navike predstavljaju rizik za zdravlje"). Ove dvije tvrdnje (tablica 3.) pokazale su se statistički vrlo značajne u odnosu na spol ispitanika ($p <$

0,01). Više ispitanika ženskog spola se slaže s tvrdnjom 1 u odnosu na ispitanike muškog spola ($M = 2,88$) koji su uglavnom indiferentni u odnosu na ovu tvrdnju. Također, više ispitanika ženskog spola ($M = 4,58$) se u potpunosti slaže s tvrdnjom 2 u odnosu na muške ispitanike ($M = 4,34$). Između obilježja mjesto stanovanja i osnovnog izvora financiranja studentskog života ne postoji statistički značajna razlika ($p > 0,05$) u odnosu na pitanja vezanih uz znanje o zdravlju, prehrani i tvrdnji 1 i 2, zbog čega ova obilježja više nisu uzimana za daljnju analizu.

Međutim, kada su u pitanju znanje o zdravlju i znanje o prehrani u odnosu na mjesto stanovanja i ekonomski status obitelji, postoje statistički značajne razlike (tablica 4. i 5.)

Tablica 3. Testiranje razlika aritmetičkih sredina s obzirom na spol studenata

	Muško		Žensko		t-test	p
	M	SD	M	SD		
Ocijenite Vaše znanje o zdravlju (pitanje 1)	3,60	0,718	3,65	0,706	-0,708	n.s.
Ocijenite Vaše znanje o prehrani (pitanje 2)	3,69	0,812	3,63	0,757	0,850	n.s.
"Na fakultetu nemam mogućnosti hraniti se zdravo" (tvrdnja 1)	2,88	1,182	3,31	1,225	-3,497	0,001**
"Loše prehrambene navike predstavljaju rizik za zdravlje" (tvrdnja 2)	4,34	0,961	4,58	0,812	-2,662	0,008**

** p<0,01, * p<0,05

Tablica 4. Testiranje razlika aritmetičkih sredina obzirom na mjesto stanovanja studenata

	Privatni smještaj		Studentski dom		Obitelj		F	P
	M	SD	M	SD	M	SD		
	Ocijenite Vaše znanje o zdravlju (pitanje 1)	3,54	0,679	3,33	0,730	3,74		
Ocijenite Vaše znanje o prehrani (pitanje 2)	3,57	0,769	3,48	0,814	3,76	0,783	3,438	0,033*
"Na fakultetu nemam mogućnosti hraniti se zdravo" (tvrdnja 1)	3,22	1,181	2,95	1,499	3,03	1,228	1,334	n.s.
"Loše prehrambene navike predstavljaju rizik za zdravlje" (tvrdnja 2)	4,48	0,873	4,67	0,730	4,44	0,925	0,630	n.s.

** p<0,01, * p<0,05

Prema podacima u tablici 4. možemo vidjeti da studenti koji stanuju u studentskom domu imaju najmanje znanja o zdravlju ($F = 5,546$, $df = 2$, $p = 0,004$) i znanja o prehrani ($F = 3,438$, $df = 2$, $p = 0,033$). Studenti koji žive s obitelji najviše su ocijenili svoje znanje o zdravlju i

prehrani u odnosu na ostale ispitanike koji žive izvan obiteljskog doma. To možemo povezati s činjenicom da su studenti koji ostaju u obiteljskom domu više educirani od strane roditelja o važnosti pravilne prehrane u odnosu na studente koji žive samostalno.

Tablica 5. Testiranje razlika aritmetičkih sredina s obzirom na ekonomski status obitelji studenata

	Vrlo dobar		Dobar		Osrednji		Loš		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Ocijenite Vaše znanje o zdravlju (pitanje 1)	3,79	0,809	3,63	0,643	3,52	0,675	3,57	0,870	2,538	n.s.
Ocijenite Vaše znanje o prehrani (pitanje 2)	3,89	0,754	3,68	0,744	3,51	0,812	3,38	0,805	4,853	0,003**
"Na fakultetu nemam mogućnosti hraniti se zdravo" (tvrdnja 1)	3,11	1,205	3,10	1,167	3,18	1,319	2,86	1,195	0,415	n.s.
"Loše prehrambene navike predstavljaju rizik za zdravlje" (tvrdnja 2)	4,46	0,900	4,56	0,811	4,42	0,952	4,14	1,014	1,621	n.s.

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Usporedbom ekonomskog statusa obitelji i pitanja vezanog za znanje o prehrani možemo zaključiti da osobe vrlo dobrog ekonomskog statusa procjenjuju da imaju veće znanje o prehrani u odnosu na osobe srednjeg i lošijeg ekonomskog statusa (tablica 5.). Razlika u znanju o zdravlju nije statistički značajna, dok se znanje o prehrani pokazalo statistički značajno kod različitih kategorija ekonomskog statusa obitelji ($F = 4,853$, $df = 3$, $p = 0,003$). Također, ekonomski status obitelji se nije pokazao statistički značajan s tvrdnjom 1 i 2, iako razlike u srednjim vrijednostima postoje.

ZAKLJUČAK

Polovina ispitanih studenata svjesna je izravne povezanosti pravilne prehrane sa

zdravljem te je između percipiranog znanja o zdravlju i prehrani utvrđena pozitivna statistički vrlo značajna veza ($p < 0,01$). Utvrđena je i visoka negativna korelacija između pušenja i redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću. Više ispitanika ženskog spola ima više percipirano znanje o zdravlju, ali se ipak manje bave tjelesnom aktivnošću u odnosu na ispitanike muškog spola. Znanje o zdravlju studenti stječu uglavnom putem interneta, a u znatno manjem broju od strane liječnika.

Više znanja o zdravlju i prehrani imaju studenti koji žive s obitelji i studenti višeg ekonomskog statusa te između navedenih varijabli postoje statistički značajne razlike. Također, osobe vrlo dobrog ekonomskog statusa procjenjuju da imaju veće znanje o prehrani u odnosu na osobe osrednjeg i lošijeg ekonomskog statusa. Tvrdnje "Na fakultetu

nemam mogućnosti hraniti se zdravo" i "Loše prehrabene navike predstavljaju rizik za zdravlje" pokazale su se statistički vrlo značajne u odnosu na spol ispitanika ($p < 0,01$), jer studentice pokazuju veću razinu slaganja s ovim tvrdnjama u odnosu na studente. Rezultati istraživanja pokazuju da 76,2 % studenata koji žive u studentskom domu smatraju da su se prije upisa na studij pravilnije hranili, odnosno da su u obiteljskom domu manje konzumirali nezdrave hrane. Ova činjenica trebala bi biti poticaj institucijama te studentskim domovima i restoranima na aktivnosti (plakati, radionice, seminari, novi, raznovrsniji jelovnici,...) koje će utjecati na stjecanje više znanja o povezanosti hrane i zdravlja.

LITERATURA

- Alizadeh M, Ghabili K. (2008). Health related lifestyle among the Iranian medical students. *Res Biol Sci.* 3 (1): 4-9.
- Akman, M., Akan, H., İzbirak, G., Tanrıöver, Ö., Tilev, S. M., Yildiz, A., Tektaş, S., Vitrinel, A., Hayran, O. (2010). Eating patterns of Turkish adolescents: a cross-sectional survey. *Nutrition Journal* 9:67. 2 – 5.
- Banožić, M., Ljubić, A., Pehar, M., Ištuk, J., Čačić Kenjerić, D., (2015). Prehrabene navike studenata Sveučilišta u Mostaru. *Hrana u zdravlju i bolesti, znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku* 4(2), 105-112.
- Davy, S.R., Benes, B.A., Driskell, J.A. (2006). Sex differences in dieting trends, eating habits and nutrition beliefs of a group of midwestern college students. *Journal of the American Dietetic Association.* 106 (10): 1673 – 1677.
- Detanac, Dž., Detanac, B., Černanić, M., Đokić, P., Milić, V. (2014). Konzumiranje alkohola, pušenje i fizička aktivnost među studentima Državnog univerziteta u Novom Pazaru. *Praxis Medica.* 43 (3). 41 – 47.
- Driskell, J. A., Young – Nam, K., Goebel, K. J. (2005): Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *J. Am. Diet. Assoc.* 105, 798-801.
- Gan W.Y., Mohd N.M., Zalilah M.S., Hazizi A.S. Differences in eating behaviours, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian university students.
- Huang T.T.K., Harries 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.
- Koprivnjak, J. (2008). Prehrabene navike mladih i promocija zdravlja. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo* 4 (16).
- Kujadin, M. (2016). Prehrabene navike studenata fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku. Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti. *Diplomski rad.* 1 – 61.
- Mikolajczyk R., El Ansari W., Maxwell A. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr J.* 8 (1): 10-31.
- Moy F.M., Johari S., Ismail Y., Mahad R., Tie F.H., Wan Ismail W.M.A. (2009). Breakfast skipping and its associated factors among undergraduates in a public university in Kuala Lumpur. *Mal J Nutr.* 15 (2): 165-174.
- Tomić, M., Fočić, N., Marijanović, B., Topličanec, J. (2012). Navike hrvatskih studenata u

potrošnji brze hrane. *Agronomski glasnik*. 231 – 242.

Ulla Diez, S.M., Perez-Fortis, A. (2010.). Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. *Health Promotion International*. 25 (1). 85.-93.

Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A., Rizk, S. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese University students. *Nutrition Journal*. 7:32, 1 – 6.

The impact of socioeconomic parameters on students' attitudes about health and nutrition

ABSTRACT

Changes in nutritional habits of individuals, including students, occur not only due to age or change of residence (leaving the family home), but also because of different external factors and global trends in a balanced and varied diet. Foods of high nutritional value, i.e. balanced and varied food, become the basis of health care. The aim of the study is to determine students' attitudes about nutrition and health, and the influence their socio-demographic characteristics have on their perception of health and nutrition. The survey was conducted on students (N = 384) by a questionnaire. The study found that the majority of students perceive that they have enough knowledge about health and "healthy" nutrition, and this knowledge is primarily acquired through the Internet. The place of residence, or the act of leaving the family home and starting an independent life, reduces the consumption of healthy eating, while a higher economic status, i.e. students' higher financial budget, increases opportunities to consume food in a proper way. Most of the students living on a University campus believe that they had "healthier" nutrition pre-college and that they ate less unhealthy food at the family home. This fact should be an incentive for institutions, student homes and restaurants to act in such a way (through posters, workshops, seminars, more diverse menus, etc.) as to encourage students to learn more about the connection between food and health.

Key words: students, nutrition, health, socio-demographic characteristics