

UNIVERSITETO STUDENTŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR VARTOJAMO MAISTO KOKYBĖ

Neringa Strazdienė¹, Birutė Strukčinskienė¹, Sigitas Griškoniš^{1,2}

¹Klaipėdos universitetas, ²Klaipėdos universitetinė ligoninė

Raktažodžiai: universiteto studentai, jaunimas, mityba, maisto kokybė.

Santrauka

Studijų laikotarpiu keičiasi jaunų žmonių gyvenimo sąlygos, didėja užimtumas, prasideda savarankiškas gyvenimas, keičiasi vertybės ir gyvenama. Studijų metu didėja protinis ir fizinis krūvis, kuris turėtų būti kompensuojamas visaverte mityba. Tačiau šiuo laikotarpiu lengvai įgyjami netinkami gyvenimo įpročiai, kurie gali turėti neigiamų pasekmių ateityje. Tyrimo tikslas buvo analizuoti Klaipėdos universiteto studentų mitybos įpročius bei vartojamo maisto kokybę. Metodai. Kiekybiniam tyrimui pasirinkta apklausa raštu. Tyrimas buvo atliktas 2017 metais Klaipėdos universitete. Apklausoje raštu dalyvavo 542 įvairių fakultetų studentai (286 merginos ir 256 vaikinai). Rezultatai ir išvados. Tyrimas atskleidė studentų nuomonę apie maisto produktų pasirinkimo kriterijus. Apie pusę apklaustų merginų maisto produktus renkasi atsižvelgdamos į jų sudėtį, daugiau nei trečdaliui vaikinų yra svarbi maisto produktų prekinė išvaizda. Trečdaliui merginų ir vaikinų renkantis maisto produktus yra svarbi jų kaina. Studentės merginos atsakingiau renkasi maisto produktus nei studentai vaikinai. Renkantis maisto produktus studentams svarbios jų savybės – šviežumas, skonis ir aromatas. Daugiau kaip pusė merginų ir vaikinų ekologiškus maisto produktus vartoja tik kartais. Merginos dažniau vartoja ekologiškus maisto produktus nei vaikinai. Studentai vaikinai dažniau vartoja greitą maistą nei studentės merginos. Merginų ir vaikinų pietų valgymo įpročiai panašūs: beveik trečdalis studentų visai nepietauja ir tik nedaugelis nešasi į paskaitas (ar darbą) pietums namuose pagamintą maistą. Vaikinai dažniau valgo per dieną nei merginos, tačiau visų studentų mityba nėra pakankamai reguliari.

Įvadas

Studentų gyvenimą lemia daugelis veiksnių, iš kurių vienas svarbiausių – mitybos įpročiai.

Studijų laikotarpis – tai pokyčių metas, kai keičiasi gyvenimo sąlygos, didėja užimtumas, prasideda savarankiškas gyvenimas, keičiasi vertybės ir gyvenama [1, 2]. Studijų metu didėja protinis ir fizinis krūvis, kuris turėtų būti kompensuojamas visaverte mityba. Tačiau šiuo laikotarpiu lengvai įgyjami netinkami gyvenimo įpročiai, kurie gali turėti neigiamų pasekmių ateityje [3]. Būtent šiuo žmogaus gyvenimo tarpsniu stebimas didžiausias greito maisto vartojimas tiek Lietuvoje, tiek ir kitose šalyse [4].

Studentų mitybos įpročius bei maisto produktų vartoseną sąlygoja ir bendros visuomenės mitybos tendencijos. Europos Sąjungos šalyse vartotojų paklausa atskiriems maisto produktams žymiai pasikeitė ir tam įtakos turėjo gyventojų pajamų didėjimas, demografiniai pokyčiai ir gyvenimo būdo pasikeitimas. Maisto rinkos liberalizavimas, maisto produktų gamyba, paskirstymas, rinkodara, kainos, gyventojų pajamos buvo reikšmingi veiksniai, nulėmę maisto vartojimo pasikeitimus Lietuvoje [5]. Todėl ypač svarbi yra studentų elgsenos kaita, kreipiama sveikatos stiprinimo ir palaikymo linkme. Asmens sveikatai palankios elgsenos formavimui svarbios ne tik sveikos mitybos bei maisto kokybės žinios, bet ir sveikatai palankios nuostatos. Taigi svarbu tirti ir analizuoti studentų nuomonę apie vartojamo maisto kokybę ir mitybos įpročius. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas yra svarbus ir teisėtas sveikatos indikatorius, kuris atskleidžia validų, patikimą ir efektyvų sveikatos įvertinimą [6-8].

Tyrimo tikslas – išanalizuoti Klaipėdos universiteto studentų mitybos įpročius bei vartojamo maisto kokybę.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Atliktas kiekybiniam tyrimas, pasirinkta apklausa raštu. Tyrimas vyko 2017 m. spalio-gruodžio mėn. Klaipėdos universitete. Apklausoje raštu dalyvavo 542 įvairių fakultetų studentai, iš kurių buvo 52,7 proc. (n=286) merginų ir 47,3

proc. (n=256) vaikinių. Pirmame kurse mokėsi 26,6 proc. (n=144), antrame – 25,5 proc. (n=138), trečiame – 24,5 proc. (n=133), ketvirtame – 23,4 proc. (n=127 studentai). 35,4 proc. (n=192) gyveno su tėvais, 64,6 proc. (n=350) gyveno atskirai nuo tėvų.

Tyrimo metu gauti duomenys buvo apdoroti kompiuterine statistikos programa SPSS (24.0 versija). Skirtumams tarp grupių nustatyti taikytas χ^2 kriterijus. Duomenys statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

Rezultatai ir jų aptarimas

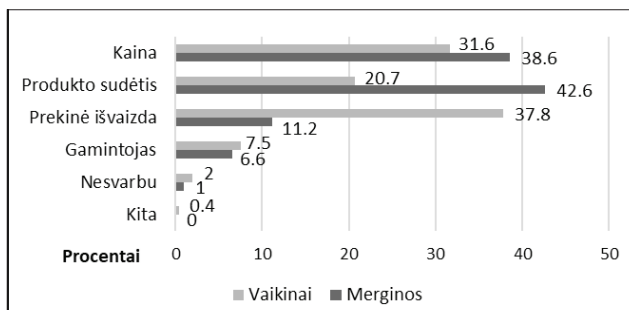
Šiandieninėje maisto produktų rinkoje, keičiantis socialinėms sąlygoms, atsiradus gausiam maisto produktų asortimentui ir įvairiapusės kokybės pasiūlai žmogui sudėtinga pasirinkti tokius gaminius, kurie leistų sveikai maitintis, padėtų išvengti sveikatos sutrikimų, atsirandančių dėl netinkamų maisto produktų vartojimo. Tyrimo metu siekta sužinoti, kokie yra svarbiausi studentų maisto produktų pasirinkimo kriterijai (1 pav.).

Tyrimo rezultatai atskleidė studentų nuomonę apie maisto produktų pasirinkimo kriterijus. Šiek tiek mažiau nei pusė (42,6 proc.) apklaustų merginų maisto produktus renkasi atsižvelgdamos į jų sudėtį, kai tuo tarpu tik penktadalis (20,7 proc.) vaikinių produkto sudėtį laiko svarbiu kriterijumi renkantis maisto produktus. Daugiau nei trečdaliui (37,8 proc.) vaikinių svarbi maisto produktų prekinė išvaizda, tuo tarpu tik dešimtadaliui (11,2 proc.) merginų svarbu, kaip atrodo maisto produktai. Trečdaliui merginų (38,6 proc.) ir vaikinių

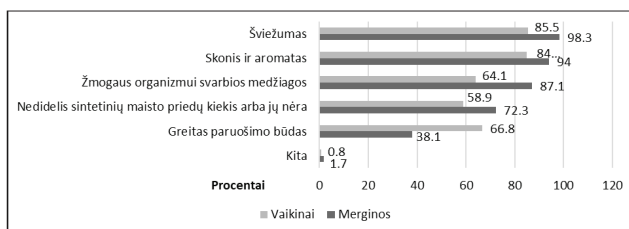
(31,6 proc.) renkantis maisto produktus yra svarbi jų kaina. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp merginų ir vaikinių maisto produktų pasirinkimo kriterijų ($\chi^2=91,176$; $p < 0,001$). Tyrimas parodė, jog studentės merginos atsakingiau renkasi maisto produktus nei studentai vaikinai.

Tyrimo metu buvo siekta išsiaiškinti, kokias maisto produktų savybes studentai palankiausiai vertina rinkdamiesi maisto produktus (2 pav.).

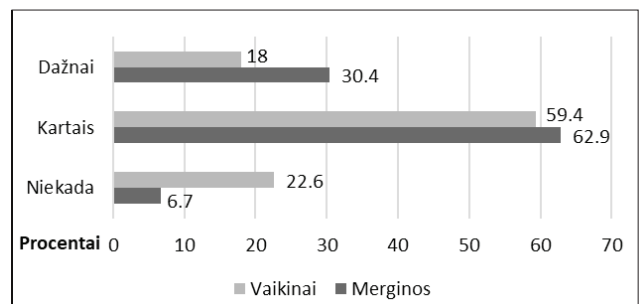
Tiek merginoms, tiek ir vaikinams ypač svarbus yra maisto produktų šviežumas (merginos - 98,3 proc., vaikinai – 85,5 proc.) bei skonis ir aromatas (merginos – 94,0 proc., vaikinai – 84,8 proc.). Didesnei merginų daliai svarbu, jog maisto produktuose būtų žmogaus organizmui svarbių medžiagų (87,1 proc.) ir kuo mažiau būtų sintetinių maisto priedų arba jų visai nebūtų (72,3 proc.). Vaikinams šios savybės mažiau svarbios (atitinkamai 64,1 proc. ir 58,9 proc.). Išryškėjo statistiškai reikšmingas skirtumas tarp merginų ir vaikinių renkantis ir vertinant maisto produktus pagal juose esančias žmogaus organizmui svarbias medžiagas ($\chi^2=39,239$; $p < 0,001$) ir sintetinius maisto priedus ($\chi^2=28,481$; $p < 0,001$): renkantis maisto produktus merginoms yra svarbesnis nei vaikinams juose esančių žmogaus organizmui reikalingų medžiagų kiekis ir mažesnis sintetinių maisto priedų kiekis arba jų nebuvimas. Daugiau nei pusė (66,8 proc.) apklaustų vaikinių svarbus greitas maisto produktų paruošimo būdas, kai tuo tarpu tai svarbu apie trečdaliui merginų (38,1 proc.).



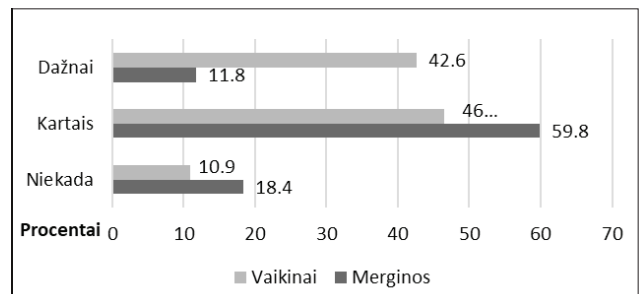
1 pav. Studentų maisto produktų pasirinkimo kriterijai.



2 pav. Studentų nuomonė, kas jiems yra svarbiausia renkantis maisto produktus.



3 pav. Studentų ekologiškų maisto produktų vartojimo dažnis.



4 pav. Studentų greito maisto vartojimas.

Renkantis maisto produktus rekomenduojama pirmenybę teikti sveikesniems ir saugesniems - ekologiškiems maisto produktams. Ekologiškų maisto produktų kaina yra didesnė, nei įprastinėmis sąlygomis užaugintų ar pagamintų maisto produktų, todėl studentams dėl per menkų pajamų dažnai kyla jų įsigijimo problema. Tyrimo metu studentų buvo klausama, kaip dažnai jie renka ekologiškus maisto produktus (3 pav.).

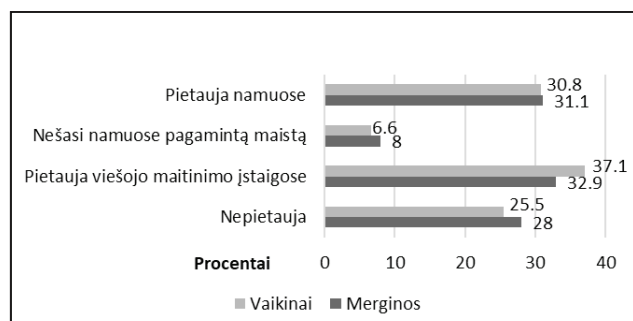
Daugiau kaip pusė merginų (62,9 proc.) ir vaikinių (59,4 proc.) ekologiškus maisto produktus vartoja tik kartais. Dažnai ekologiškus maisto produktus vartoja trečdalis (30,4 proc.) merginų, ir tik 18 proc. vaikinių. Tuo tarpu daugiau nei penktadalis (22,6 proc.) vaikinių niekada nevirtuoja ekologiškų maisto produktų. Merginų statistiškai reikšmingai dažniau vartoja ekologiškus maisto produktus nei vaikinai ($\chi^2=31,124$; $p<0,001$).

Mokslinėje literatūroje pažymima, jog vartojant greitą maistą žmogaus organizmas negauna pakankamo vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų. Taigi tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar studentai vartoja greitą maistą (4 pav.).

Šiek tiek mažiau nei pusė (42,6 proc.) apklaustų vaikinių greitą maistą vartoja dažnai, kai tuo tarpu dažnai greitą maistą vartoja tik apie dešimtadalis (11,8 proc.) merginų. Kartais greitą maistą vartoja daugiau kaip pusė (59,8 proc.) merginų ir apie pusė (46,5 proc.) vaikinių. Niekada greito maisto nevirtuoja 10,9 proc. vaikinių ir 18,4 proc. merginų. Studentai vaikinai statistiškai reikšmingai dažniau ($\chi^2=67,798$; $p<0,001$) vartoja greitą maistą nei studentės merginos.

Sveikos mitybos specialistai pabrėžia, jog pietūs turėtų būti pagrindinis dienos valgis ir sudaryti apie 35-40 proc. viso dienos raciono. Pietums turėtų tekti didžiausia maisto dalis ir jis turėtų būti lengvai virškinamas. Apklausos metu buvo domėtasi, kur ir kaip respondentai pietauja darbo dienomis (5 pav.).

Tyrimo rezultatai parodė, jog merginų ir vaikinių pietų



5 pav. Studentų pietavimas darbo dienomis.

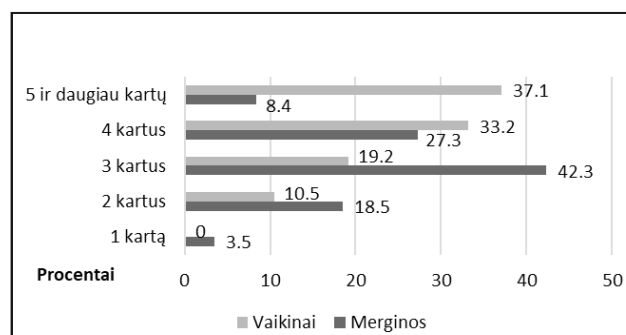
valgymo įpročiai yra panašūs: apie trečdalis studentų (31,1 proc. merginų ir 30,8 proc. vaikinių) pietauja namuose ir panašiai tiek pat (32,9 proc. merginų ir 37,1 proc. vaikinių) valgo pietus viešojo maitinimo įstaigose. Tačiau beveik trečdalis studentų (28,0 proc. merginų ir 25,5 proc. vaikinių) visai nepietauja ir tik nedaugelis studentų (8,0 proc. merginų ir 6,6 proc. vaikinių) pietums į paskaitas (ar darbą) nešasi namuose pagamintą maistą.

Rekomenduojamas optimalus valgymo dažnis yra 3-5 kartai per dieną. Svarbu, jog būtų valgoma tuo pačiu metu (tik tuomet susiformuoja sąlyginis refleksas) ir saikingai, o ypač svarbu nepersivalgyti vakare. Tyrimo metu studentų buvo klausama, kiek kartų per dieną jie maitinasi (6 pav.).

Šiek tiek mažiau nei pusė (42,3 proc.) merginų valgo 3 kartus ir apie trečdalis (27,3 proc.) merginų valgo 4 kartus per dieną. 18,5 proc. merginų valgo 2 kartus ir 3,5 proc. tik 1 kartą per dieną. Vaikinai maitinasi dažniau: apie trečdalis (33,2 proc.) valgo 4 kartus ir šiek tiek daugiau nei trečdalis (37,1 proc.) 5 ir daugiau kartų per dieną. 10,5 proc. vaikinių valgo tik 2 kartus per dieną. Tyrimo rezultatai parodė, jog vaikinai valgo dažniau nei merginos, tačiau visų studentų mityba nėra pakankamai reguliari.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, jog mokymosi sparta, pasikeitusios gyvenimo sąlygos, finansinės problemos, studentų sveikos mitybos žinių, kritinio mąstymo stoka vertinant maisto produktų pasiūlą daro įtaką studentų maisto produktų pasirinkimui ir mitybai. Sveikos mitybos rekomendacijose (2010) pažymima, jog Lietuvos gyventojai dažnai renka pigesnius, biologiškai mažiau vertingus, greitai paruošiamus maisto produktus, o tai daro neigiamą įtaką jų sveikatai [9]. Mūsų tyrimo rezultatai rodo, jog jaunų žmonių – studentų amžiaus grupėje vyrauja aukščiau nurodytą teiginį patvirtinančios nuostatos ir įpročiai. Mūsų tyrimas atskleidė, kad tarp studentų niekada greito maisto nevirtuoja 10,9 proc. vaikinių ir 18,4 proc. merginų. Be to, vaikinai reikšmingai dažniau vartoja greitą maistą nei merginos.

O. Ivanikova ir J. Ruževičius (2008) nustatė, jog Lie-



6 pav. Studentų valgymo per dieną dažnis.

tuvoje nepakanka informacijos apie ekologiškus produktus ir jų realizavimo vietas, be to, stinga informacijos sklaidos [10]. Autoriai siūlo plėtoti vartotojų aplinkosauginį švietimą ir ugdyti visuomenės ekologinę kultūrą. R. Stašys ir T. Tarasevičius (2010), atlikę mokslinių straipsnių analizę, nustatė, kad ekologiškų produktų rinkos plėtrą galima būtų padidinti sumažinus produktų kainą, padidinus jų prieinamumą, suvienodinus ekologiškų produktų ženklumą ir šviečiant vartotojus apie ekologiškus maisto produktus [11]. R. Stuko, G. Šurkienės, R. Dubakienės, R. Nagytės, M. Baranausko (2010) tyrėjų grupė, analizuodama, kaip ekologiškus maisto produktus vartoja vilniečiai, nustatė, kad net 72,6 proc. gyventojų trūksta informacijos apie šiuos produktus. Ypač jos pasigenda moterys ir 18–34 m. amžiaus respondentai; tik trečdalis jų yra patenkinti gaunamos informacijos kokybe [12]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, daugiau kaip pusė merginų (62,9 proc.) ir vaikinių (59,4 proc.) ekologiškus maisto produktus vartoja tik kartais. Net penktadalis (22,6 proc.) vaikinių niekada nevaloja ekologiškų maisto produktų. Merginos dažniau vartoja ekologiškus maisto produktus nei vaikinai. Studentų menką ekologiškų maisto produktų vartojimą gali sąlygoti per aukšta ekologiškų maisto produktų kaina, žinių apie ekologiškus maisto produktus bei sveiką mitybą trūkumas ir ekologinės kultūros stoka.

Kitų šalių mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, studentų mityba yra nesubalansuota ir nereguliari [13-15]. Lietuvos mokslininkų atlikto tyrimo duomenimis, daugelis studentų nesilaikė mitybos režimo: 42,2 proc. merginų ir 45,0 proc. vaikinių maitinasi 3 kartus per dieną, 24,3 proc. merginų ir 26,0 proc. vaikinių maitinasi 4 kartus per dieną, 5 kartus per dieną valgė 8,5 proc. merginų ir 8,3 proc. vaikinių, 6 kartus – 2,7 proc. merginų ir 1,0 proc. vaikinių. 20,6 proc. merginų ir 18,8 proc. vaikinių valgė 2 kartus per dieną, ir 1 proc. vaikinių maitinasi vieną kartą per dieną [16]. Mūsų atlikto tyrimo metu buvo gauti panašūs duomenys, patvirtinantys teiginį apie nereguliarią studentų mitybą: 18,5 proc. merginų ir 10,5 proc. vaikinių valgė 2 kartus, 42,3 proc. merginų ir 19,2 proc. vaikinių valgė 3 kartus, 27,3 proc. merginų ir 33,2 proc. vaikinių valgė 4 kartus, 8,4 proc. merginų ir 37,1 proc. vaikinių valgė 5 kartus per dieną. 3,5 proc. vaikinių valgo tik 1 kartą per dieną. Mūsų gauti tyrimo duomenys parodė, jog vaikinai maitinasi šiek tiek dažniau nei merginos.

Mūsų atliktas tyrimas ir kitų autorių atlikti tyrimai išryškino studentų valgymo įpročių pobūdį, kuris nedera su sveikos mitybos nuostatomis. Tai atliepia ir Lietuvos gyventojų mitybos įpročius, kurie neatitinka oficialių sveikos mitybos rekomendacijų [17]. Studijų metu reikėtų daugiau dėmesio skirti jaunų žmonių, studentų švietimui ir informavimui, skatinti studentus pasirinkti su sveika gyvensena susijusius pasirinkimus studijų dalykus, integruoti sveikos gyvensenos,

sveikos mitybos, sveikatos stiprinimo temas, klausimus į dėstomus dalykus. Vykdamas šviečiamąją veiklą atkreipti dėmesį į tai, kad sveika ir tinkama mityba padės aprūpinti organizmą energija ir gyvybiškai svarbiomis maistinėmis ir biologiškai aktyviomis medžiagomis, užtikrins normalią raidą, padės atsinaujinti kūno ląstelėms [18, 19]. Apskritai Lietuvoje vaikų, paauglių, jaunimo sveikatai, įvairaus amžiaus vaikų ir jaunų žmonių sveikai gyvensenai, sveikai mitybai, tinkamų maitinimosi įpročių formavimui reikia skirti pakankamai dėmesio [20]. Būtina didinti gyventojų informuotumą, tobulinti teisinę bazę skatinant ir propaguojant sveiką mitybą, populiarinti sveikos mitybos mokymąsi visą gyvenimą, didinti sveikatos raštingumą, skatinant sveikesnio maisto pasirinkimą. Informacijos sklaida, bendruomenių sveikatinimo veiklų diegimas ir rėmimas, projektų ugdymo įstaigose inicijavimas ir vykdymas, jaunimo įtraukimas į sveikatos programų planavimą ir įgyvendinimą, pozityvios sveikatos politikos formavimas padėtų didinti sveikatos raštingumą, formuoti sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos įpročius, gerinti gyventojų, tame tarpe ir jaunimo bei studentų, mitybą ir sveikatą.

Išvados

1. Apie pusę apklaustų merginų maisto produktus renkasi atsižvelgdamos į jų sudėtį, daugiau nei trečdaliui vaikinių yra svarbi maisto produktų prekinė išvaizda. Trečdaliui merginų ir vaikinių renkantis maisto produktus yra svarbi jų kaina. Studentės merginos atsakingiau renkasi maisto produktus nei studentai vaikinai.

2. Renkantis maisto produktus studentams svarbios jų savybės yra šviežumas, skonis ir aromatas. Merginoms svarbi yra maisto sudėtis, o vaikinams svarbus greitas maisto produktų paruošimas.

3. Daugiau kaip pusė merginų ir vaikinių ekologiškus maisto produktus vartoja tik kartais. Studentės dažniau vartoja ekologiškus maisto produktus nei vaikinai. Studentai vaikinai dažniau vartoja greitą maistą nei studentės merginos.

4. Studentų merginų ir studentų vaikinių pietų valgymo įpročiai yra panašūs: apie trečdalis studentų pietauja namuose ir panašiai tiek pat viešojo maitinimo įstaigose. Beveik trečdalis studentų visai nepietauja ir tik nedaugelis pietums į paskaitas (ar darbą) nešasi namuose pagamintą maistą. Vaikinai dažniau valgo per dieną nei merginos, tačiau visų studentų mityba nėra pakankamai reguliari.

Literatūra

1. Dobrovolskij V., Stukas R. Studentų mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata, 2012; priedas Nr. 1: 19.
2. Mealha V., Ferreira C., Guerra I., Ravasco P. Students of dietetics & nutrition: A high risk group for eating disorders?

- Nutricion Hospitalaria, 2013; 28(5):1558-1566.
3. Skibniewska KA, Radzyminska A, Jaworska MM, Babicz-Zielinska E. Studies on Dietary Habits of Polish and Belgian Students. *Zywność. Nauka. Technologia*, 2009; 65:250-258.
 4. Voitonis E., Stukas R. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 2012; 4(59): 96-102.
 5. Eičaitė O. Maisto darnaus vartojimo skatinimas. *Management Theory and Studies for Rural Business and Infrastructure Development*, 2013; 35 (4): 512-521.
 6. Kaplan G, Baron-Epel O. What lies behind the subjective evaluation of health status? *Social Science & Medicine* 2003; 56(8): 1669-1676.
[https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00179-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00179-X)
 7. Molarius A, Berglund K, Eriksson Ch, Lambe M, Nordström E, Eriksson HG, Feldman I. Socioeconomic conditions, lifestyle factors, and self-rated health among men and women in Sweden. *The European Journal of Public Health* 2007; 17 (2): 126-131.
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckl070>
 8. Tsai J, Ford ES, Li C, Zhao G, Pearson WS, Balluz LS. Multiple healthy behaviors and optimal self-rated health: findings from the 2007 Behavioral Risk Factor Surveillance System Survey. *Preventive Medicine* 2010; 51(3-4): 268-674.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.010>
 9. Sveikos mitybos rekomendacijos. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2010.
 10. Ivanikova O., Ruževičius J. Ekologinių produktų rinka ir kokybės problemos. *Ekonomika ir vadyba. 13-os tarptautinės mokslinės konferencijos pranešimų medžiaga*. Kaunas. KTU, 2008.
 11. Stašys R., Tarasevičius T. Vartotojo suvokiamas ekologiškas maisto produktas. *Management theory and studies for rural business and infrastructure development*, 2010; 20 (1): 137-137.
 12. Stukas R, Šurkienė G, Dubakienė R, Nagytė R, Baranauskas M. Consumption and assessment of organic food by adult residents of Vilnius (Lithuania). *Ekologija*, 2010; 56 (1-2): 17-25.
<https://doi.org/10.2478/v10055-010-0003-y>
 13. Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in Public Health* 2016; 136(4): 231-244.
<https://doi.org/10.1177/1757913915609945>
 14. Moreno-Gómez C, Romaguera-Bosch D., Tauler-Riera P., Bennasar-Veny M., Pericas-Beltran J., Martinez-Andreu S, Aguilo-Pons A. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public Health Nutrition* 2012;15(11): 2131-2139.
<https://doi.org/10.1017/S1368980012000080>
 15. Yu Z, Tan M. Disordered eating behaviors and food addiction among nutrition major college students. *Nutrients* 2016; 8(11): 673-689.
<https://doi.org/10.3390/nu8110673>
 16. Kondratas D., Kašauskas A., Lukoševičius L., Burneckienė J. Kai kurie Kauno medicinos universiteto studentų mitybos ypatumai, 2007; 11(2): 113-115.
 17. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Vilnius: MPGA, 2014.
 18. Stukas R., Dobrovolskij V. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos bei jų taikymas. Vilnius. Vilniaus universiteto leidykla, 2017.
 19. Stukas R, Dobrovolskij V. Food & nutrition. Vilnius. International School of Law and Business, 2015.
 20. Strukčinskienė B., Raistenskis J., Radžiuvienė R., Strukčinskaitė V. Vaikų ir paauglių sveikos gyvensenos veiksniai: fizinio aktyvumo ypatumai. Klaipėda. Spaustuvė Druka, 2018.

**NUTRITION HABITS AND CONSUMED
FOOD QUALITY IN UNIVERSITY STUDENTS
N.Strazdienė, B.Strukčinskienė, S.Griškonis**

Key words: university students, young people, nutrition, food quality.

Summary

During the study period for young people the living conditions are changing, busyness is increasing, an independent life begins, and values and the lifestyle are changing as well. Intensive studies' period increases mental and physical workload. It should be followed by an appropriate diet. However, during this period, improper habits of lifestyle are easily acquired what can have negative consequences in the future. The aim of the study was to analyze the nutrition habits and consumed food quality of Klaipėda University students.

Methods. The quantitative study and a written survey was conducted. The study was performed at Klaipėda University in 2017. 542 students from different faculties participated in the study (286 girls and 256 boys).

Results and conclusions. The study revealed the criteria of food choice in university students. About half of the girls are choosing food according to the composition of food, and for more than one third of boys the exterior presence of food products is most important. One third of girls and boys choose their food according to the price. The girls more carefully choose their food than the male students. When choosing food products, for students an important role play freshness, taste and smell of the food. More than half of girls and boys only sometimes eat organic food. Girls are more likely to use organic food than that of boys. Boys are more likely to use fast food than girls. The eating habits of girls and boys are similar: almost one third of students do not eat lunch at all, and only few of them take homemade food to the lectures (or work). Boys are more likely to eat more times per day, than girls are; however, the nutrition of all students is not regular enough.

Correspondence to: n.strazdiene@gmail.com

Gauta 2018-12-06