



Większość studentów jest niedostatecznie wyedukowana żywieniowo, a zdrowe odżywianie kojarzy im się z czymś nieistotnym, czasochłonnym i kosztownym. Problem ten dotyczy w szczególności studentów uczelni technicznych – wynika z badań ankietowych poprzedzających kampanię edukacyjną „Włącz żywienie do dziedziny” przygotowaną przez studentów Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

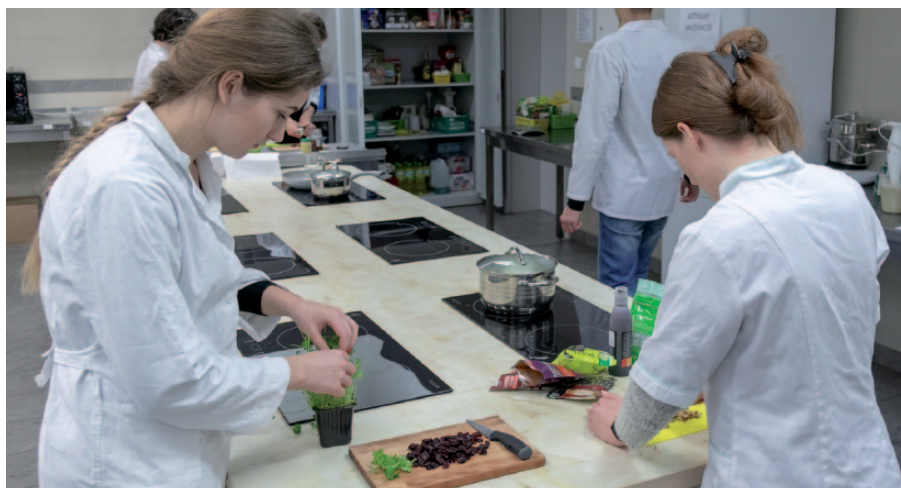
„Gdy zdecydowałyśmy się na stworzenie kampanii skierowanej do studentów, nie chciałyśmy opierać się jedynie na naszej obserwacji problemu. Zależało nam, aby bazować na konkretnych danych i odpowiedziach naszych rówieśników uczących się w szkołach wyższych. To dlatego postanowiłyśmy przeprowadzić własne badanie ankietowe” – wyjaśnia Ilona Skrzypek, studentka dietetyki zaangażowana w kampanię. Wspomniane badanie zostało przeprowadzone w 2020 r. „Udało nam się uzyskać 1392 odpowiedzi studentów z całej Polski. Pokazały one, na co szczególnie powinnyśmy zwrócić uwagę przy tworzeniu kampanii, a także to, w jaki sposób studenci postrzegają zdrowe odżywianie i na co głównie zwracają uwagę w swoich wyborach żywieniowych” – dodaje Ilona Skrzypek.

Najważniejsze smak i jakość

Wyniki przeprowadzonego badania ujawniły kilka faktów o nawykach żywieniowych studentów reprezentujących różne kierunki studiów i rodzaje szkół wyższych, w tym uczelni medycznych. „Studenci uczelni medycznych wypadli lepiej, niż studenci uczelni technicznych, chociaż ich sposób żywienia też nie jest idealny. Jako podstawę diety większość podała produkty zbożowe, a dopiero na drugim miejscu znalazły się warzywa i owoce. Najważniejszy przy wyborze posiłku jest dla nich jego smak. Na drugim miejscu – jakość, co pokazuje, że dla studentów uczelni medycznych ważne jest, co spożywają, a także to, jakich warto-

ści odżywczych dostarcza im posiłek” – mówi Ilona Skrzypek.

Choć dane dotyczące studentów uczelni medycznych nie napawały optymizmem, to nawyki żywieniowe studentów uczelni technicznych były jeszcze bardziej alarmujące. Wyniki ankiety pokazały, że podstawą diety studentów uczelni technicznych są przede wszystkim produkty mięsne, a warzywa i owoce rzadziej pojawiają się w codziennych posiłkach. Dla studentów kierunków technicznych najważniejszy jest smak posiłku i czas przygotowania, a dopiero na trzecim miejscu jakość. To właśnie te dane skłoniły do przygotowania kampanii edukacyjnej dla przyszłych inżynierów.



Studentki kierunku dietetyka podczas zajęć praktycznych

STUDENCI

Kampania dla przyszłych inżynierów

Rozpoczęta w maju 2021 r. kampania skierowana do studentów kierunków technicznych ma na celu uświadomienie znaczenia właściwego odżywiania dla zdrowia, zmianę spojrzenia studentów na zdrowy styl życia, a także przekonanie rówieśników, że można jednocześnie studiować i zdrowo się odżywiać. Jej organizatorkami są studentki dietetyki WUM: Ilona Skrzypek, Maria Stachurska, Anna Stola, Małgorzata Stola oraz Magdalena Świerczyńska.

„Patrząc na wyniki przeprowadzonych przez nas badań, edukacja studentów w zakresie zdrowego odżywiania jest niezwykle potrzebna. Rzadko kiedy w komunikatach dotyczących zdrowego odżywiania zwraca się uwagę na tę grupę odbiorców, dlatego też chcieliśmy się skupić w szczególności na niej. Organizatorki projektu same są studentkami, dlatego najlepiej wiedzą, w jaki sposób dotrzeć do swoich rówieśników, a także z jakimi problemami najczęściej się oni spotykają. Połączenie doświadczenia z rzetelną wiedzą opartą na badaniach naukowych pozwoliło stworzyć kampanię odpowiadającą na problemy tej grupy wiekowej” – mówi dr hab. Mariusz Panczyk, opiekun kampanii oraz adiunkt w Zakładzie Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Ekspertami merytorycznymi są dr Alicja Kucharska oraz dr Beata Sińska z Zakładu Żywienia Człowieka WUM. Projekt

realizowany jest przez studentki dietetyki WUM, pod opieką dr. hab. Mariusza Panczyka oraz przedstawicielek agencji PR Hub, które udzielają doradztwa w zakresie komunikacji.

Edukacja przynosi rezultaty

Działania skierowane do studentów są prowadzone za pomocą profili w mediach społecznościowych (Instagram, Facebook) oraz poprzez bezpośrednią promocję ze wsparciem samorządów studenckich i studenckich kół naukowych. Informacje dla studentów są przekazywane w sposób przystępny, w formie praktycznych porad i rozwiązań. W ramach projektu realizowane będą również cykle webinarów, prowadzone w formie transmisji na żywo na Instagramie oraz Facebooku, współpraca z influencerami docierającymi do studentów kierunków technicznych oraz pozycjonowanie ekspertów w mediach.

„Współpracujemy z Polsko-Japońską Akademią Technik Komputerowych w Gdańsku oraz z Samorządem Studentkim Politechniki Krakowskiej, gdzie przeprowadziłyśmy webinarium dotyczące zasad

zdrowego odżywiania, a także przedstawiłyśmy Niezbędnik Studenckiej Kuchni. Pojawiłyśmy się również w Radiu Aktywnym Politechniki Warszawskiej, gdzie na antenie opowiadałyśmy o naszej kampanii oraz o najważniejszych aspektach żywienia wśród studentów. Chciałybyśmy w przyszłości rozpocząć również współpracę z innymi uczelniami technicznymi z całej Polski” – mówi Ilona Skrzypek, która zwraca także uwagę na bardzo pozytywne reakcje studentów uczelni technicznych na trwającą edukacyjną kampanię żywieniową. „Otrzymujemy bardzo miłe komentarze upewniające nas w tym, że to, co robimy jest potrzebne. Na naszych webinarium dostajemy sporo pytań od studentów studiów technicznych, a także czujemy ich chęć do zwiększania swojej wiedzy na temat żywienia”.

Inicjatywa jest jednym z projektów realizowanych przez Wydział Nauk o Zdrowiu WUM oraz agencję PR Hub w ramach współpracy w zakresie działalności naukowo-badawczej, którą z ramienia agencji zainicjowała Emila Hahn, CEO. ■

Material promocyjny

