

UNIwersytet Medyczny _____

Wydział Nauk o Zdrowiu — Kierunek: Dietetyka

Natalia Szymańska

nr albumu 000000

Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia kobiet w wieku 19–30 lat o różnym poziomie aktywności fizycznej

Praca magisterska

napisana pod kierunkiem

dr hab. n. o zdr. _____

Poznań, 2026

Jak korzystać z tego wzoru. To kompletny szkielet **empirycznej pracy magisterskiej z dietetyki** w najczęstszym schemacie kierunku: ocena sposobu żywienia (wywiad żywieniowy, kwestionariusz częstotliwości spożycia) i stanu odżywienia (antropometria) badanej grupy, z porównaniem do norm żywienia i wnioskami dla poradnictwa dietetycznego. Konwencja medyczna: streszczenie strukturalne, rozdział „Materiał i metody”, piśmiennictwo Vancouver. Niebieskie adnotacje opisują funkcję każdej części — usuń je w swojej pracy. Dane liczbowe są fikcyjne. Pełne poradniki: praca-magisterska.pl/poradniki/

Streszczenie

Wstęp. Sposób żywienia młodych dorosłych kobiet często odbiega od zaleceń, a regularna aktywność fizyczna bywa uznawana za czynnik sprzyjający korzystniejszemu wyborowi żywieniowemu. Zależność ta nie jest jednak jednoznaczna i wymaga weryfikacji w badaniach własnych.

Cel pracy. Ocena i porównanie sposobu żywienia oraz stanu odżywienia kobiet w wieku 19–30 lat o wysokim i niskim poziomie aktywności fizycznej.

Materiał i metody. Badaniem objęto 96 kobiet (48 trenujących regularnie, 48 o niskiej aktywności). Sposób żywienia oceniono metodą trzykrotnego wywiadu 24-godzinowego (analiza w programie komputerowym, porównanie z normami żywienia dla populacji Polski) oraz walidowanym kwestionariuszem częstotliwości spożycia. Stan odżywienia oceniono pomiarami antropometrycznymi (masa ciała, wzrost, obwody; wskaźniki BMI i WHR). Różnice między grupami weryfikowano testem t-Studenta lub U Manna-Whitneya ($p < 0,05$).

Wyniki. Średnia wartość energetyczna diety nie różniła się istotnie między grupami, natomiast kobiety aktywne spożywały istotnie więcej białka (1,4 vs 1,0 g/kg mc.; $p < 0,001$) i błonnika (24,1 vs 18,3 g/d; $p = 0,002$). W obu grupach stwierdzono spożycie wapnia i witaminy D poniżej norm (odpowiednio 72% i 38% realizacji normy w całej próbie). Nieprawidłową masę ciała (BMI poza zakresem 18,5–24,9) częściej obserwowano w grupie o niskiej aktywności (31% vs 15%).

Wnioski. Wyższa aktywność fizyczna współwystępuje z korzystniejszą strukturą diety, lecz nie eliminuje niedoborów wspólnych dla całej badanej populacji (wapń, witamina D). Poradnictwo dietetyczne dla młodych kobiet powinno akcentować źródła wapnia i suplementację witaminy D niezależnie od poziomu aktywności.

Słowa kluczowe: sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczna, wywiad żywieniowy, młode kobiety.

[Streszczenie strukturalne jak w czasopiśmie medycznym. Zwróć uwagę na precyzję jednostek (g/kg mc., g/d, % realizacji normy) — to warsztatowa wizytówka pracy z dietetyki.]

Spis treści

Wykaz skrótów	3
Wstęp	4
Rozdział 1. Żywnienie młodych dorosłych — przegląd piśmiennictwa	6
1.1. Normy żywienia i zasady zdrowej diety	6
1.2. Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia	11
1.3. Aktywność fizyczna a zachowania żywieniowe — stan badań	16
Rozdział 2. Materiał i metody	21
2.1. Cel pracy, pytania badawcze i hipotezy	21
2.2. Charakterystyka badanej grupy i organizacja badania	23
2.3. Ocena sposobu żywienia	25
2.4. Ocena stanu odżywienia	28
2.5. Analiza statystyczna	30
Rozdział 3. Wyniki	32
3.1. Wartość energetyczna i odżywcza diet	32
3.2. Realizacja norm na wybrane składniki	37
3.3. Stan odżywienia badanych	42
Rozdział 4. Dyskusja	46
Wnioski	51
Piśmiennictwo · Spis tabel i rycin · Załączniki	53

Rozdział 2. Materiał i metody

2.2. Charakterystyka badanej grupy i organizacja badania

Badanie przeprowadzono od lutego do kwietnia 2026 roku wśród 96 kobiet w wieku 19–30 lat. Grupę badaną ($n = 48$) stanowiły kobiety trenujące regularnie (co najmniej 3 treningi tygodniowo od minimum 6 miesięcy), rekrutowane w klubach fitness; grupę porównawczą ($n = 48$) — kobiety o niskiej aktywności fizycznej, rekrutowane wśród studentek kierunków niezwiązanych ze sportem. Kryteria wykluczenia: ciąża i laktacja, zdiagnozowane choroby przewlekłe wymagające diety leczniczej, stosowanie diety redukcyjnej w okresie badania. Udział był dobrowolny i poufny; badanie uzyskało pozytywną opinię uczelnianej komisji bioetycznej (nr _____).

[Prace z dietetyki wymagają precyzyjnych KRYTERIÓW WŁĄCZENIA I WYKLUCZENIA — dieta lecznicza czy ciąża zmieniają zapotrzebowanie i zafałszowałyby porównanie. Zdefiniuj też operacyjnie „aktywność fizyczną” (ile treningów, od kiedy).]

2.3. Ocena sposobu żywienia

Sposób żywienia oceniono metodą trzykrotnego wywiadu 24-godzinnego (dwa dni powszednie i jeden dzień weekendowy), prowadzonego z użyciem albumu fotografii produktów i potraw dla doprecyzowania wielkości porcji. Wartość energetyczną i odżywczą diet obliczono w programie komputerowym opartym na krajowych tabelach składu i wartości odżywczej żywności, a uzyskane wartości odniesiono do aktualnych norm żywienia dla populacji Polski na poziomie EAR lub AI, z uwzględnieniem poprawki na niedoszacowanie spożycia. Zwyczaj żywieniowe scharakteryzowano dodatkowo walidowanym kwestionariuszem częstotliwości spożycia.¹

[Warsztat dietetyka w komplecie: metoda wywiadu (ile powtórzeń, jakie dni), album porcji, program obliczeniowy, normy i poziom odniesienia (EAR/AI), narzędzie FFQ. Każdy z tych elementów recenzent może sprawdzić pytaniem na obronie.]

2.4. Ocena stanu odżywienia

Wykonano pomiary antropometryczne: masy ciała (waga ze wzrostomierzem, pomiar w białym, rano na czczo), wzrostu oraz obwodów talii i bioder taśmą antropometryczną według standardowej procedury. Obliczono wskaźniki BMI i WHR, przyjmując klasyfikację WHO (BMI: niedowaga $< 18,5$; norma $18,5$ – $24,9$; nadwaga $25,0$ – $29,9$; otyłość $\geq 30,0$ kg/m²).

Rozdział 3. Wyniki

3.2. Realizacja norm na wybrane składniki

Średnia realizacja normy na wapń wyniosła w całej próbie 72%, a na witaminę D — 38%, bez istotnych różnic między grupami. Spożycie białka było istotnie wyższe w grupie aktywnej (1,4 vs 1,0 g/kg mc.; $p < 0,001$), podobnie jak spożycie błonnika (24,1 vs 18,3 g/d; $p = 0,002$).

Składnik	Grupa aktywna	Grupa o niskiej aktywności	p
Energia (kcal/d)	2140	2035	0,214
Białko (g/kg mc.)	1,4	1,0	$< 0,001$

¹W polskich pracach standardem jest kwestionariusz KomPAN (Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN) — podaj wersję, źródło i zasady punktacji. Wywiad 24-godzinny i FFQ wzajemnie się uzupełniają: pierwszy daje wartości liczbowe, drugi — obraz zwyczajów.

Składnik	Grupa aktywna	Grupa o niskiej aktywności	p
Błonnik (g/d)	24,1	18,3	0,002
Wapń (% normy)	74%	70%	0,391
Witamina D (% normy)	41%	35%	0,246

[Tabela wynikowa z jednostkami i wartościami p; pod tabelą „Źródło: badania własne”. W tekście komentuj wzorzec (co się różni, co wspólne), nie przepisuj tabeli słowami.]

Rozdział 4. Dyskusja

Uzyskane wyniki wpisują się w doniesienia o korzystniejszej strukturze diety osób aktywnych przy zachowanych niedoborach typowych dla całej populacji młodych kobiet — zwłaszcza wapnia i witaminy D. Praktyczne znaczenie ma rozdzielenie tych dwóch warstw: różnice między grupami dotyczą składników związanych ze świadomym komponowaniem diety „pod trening” (białko, błonnik), natomiast niedobory wspólne wskazują na luki wiedzy niezależne od aktywności. Ograniczenia pracy: deklaracyjny charakter wywiadów żywieniowych (ryzyko niedoszacowania spożycia), dobór celowy próby oraz przekrojowy charakter badania, który nie uprawnia do wnioskowania przyczynowego.

Wnioski

- 1. Kobiety aktywne fizycznie spożywają istotnie więcej białka i błonnika niż kobiety o niskiej aktywności, przy porównywalnej wartości energetycznej diety.
- 2. Niedobory wapnia i witaminy D dotyczą obu grup i mają charakter populacyjny, nie związany z poziomem aktywności.
- 3. Poradnictwo dietetyczne dla młodych kobiet powinno akcentować źródła wapnia i zasadność suplementacji witaminy D niezależnie od stylu życia; w grupie o niskiej aktywności dodatkowym priorytetem jest podaż błonnika.

Piśmiennictwo

[Styl Vancouver — numeracja według kolejności cytowania. Obowiązkowe pozycje warsztatu: aktualne normy żywienia dla populacji Polski, tabele składu żywności, źródło kwestionariusza FFQ.]

- 1. Jarosz M. i wsp. (red.), *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*, NIZP-PZH, Warszawa (aktualne wydanie).
- 2. Kunachowicz H. i wsp., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Warszawa (aktualne wydanie).
- 3. Gawęcki J. (red.), *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, Warszawa 2022.
- 4. Kwestionariusz KomPAN — dokumentacja metodyczna Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN (podaj wersję i rok).

O tym wzorze

Wzór przygotowała redakcja serwisu **praca-magisterska.pl**. Możesz swobodnie wykorzystać jego strukturę, tabele i przypisy we własnej pracy. Pamiętaj tylko, żeby treść dostosować do wymagań swojego promotora i uczelni.

Smart-Edu.ai — pierwsza wersja pracy w kilka godzin, nie w kilka miesięcy

Podajesz temat, kierunek studiów i wytyczne promotora, a sztuczna inteligencja generuje unikalny, gotowy do edycji tekst: z poprawną strukturą rozdziałów, przypisami i bibliografią. Rejestracja jest darmowa, płacisz wyłącznie za wygenerowany tekst.

www.smart-edu.ai

Wolisz napisać pracę w pełni samodzielnie? Pomoże Ci ebook **„Jak napisać pracę magisterską. Kompletny przewodnik od A do Z”** — 250 stron praktycznych wskazówek, szablonów i checklist, z rozdziałem o etycznym korzystaniu z AI: www.praca-magisterska.pl/sklep/praca-magisterska-ebook/

*Darmowe poradniki, wzory i ponad 2500 tematów prac: **www.praca-magisterska.pl***