

# THE STATUS OF SKIPPING BREAKFAST AMONG PREVENTIVE MEDICINE STUDENTS AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY AND SOME RELATED FACTORS

Nguyen Minh Vu\*, Tran Thi Hong Van, Cao Truc Quynh, Nguyen Van Tuan

Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy - 284 Luong Ngoc Quyen, Phan Dinh Phung Ward, Thai Nguyen Province, Vietnam

Ngày nhận bài: 15/12/2025

Ngày chỉnh sửa: 24/12/2025; Ngày duyệt đăng: 23/02/2026

## SUMMARY

**Objective:** Describe the status of skipping breakfast among Preventive Medicine students of Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy in 2025 and some factors related .

**Research subjects and methods:** Students are studying Preventive Medicine at the Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy. A cross-sectional descriptive study.

**Results:** The percentage of students skipping breakfast was 64.6%. The group eating breakfast 1-2 days/week accounted for the largest percentage (28.2%), while only 19.5% maintained a full breakfast every day. The percentage spending less than 10 minutes on breakfast was quite high (26%), and 13% did not care about breakfast time, with only 8.3% spending more than 20 minutes. A small percentage (3.3%) still considered breakfast unnecessary.

**Conclusion:** Conclusion: Medical students in general, and Preventive Medicine students in particular, are an important group in society, but frequently skipping breakfast leads to extremely serious health consequences. Maintaining a diet with three meals a day, especially breakfast, is extremely important for improving nutrition.

**Keywords:** Skipping breakfast, Preventive Medicine students, related factors.

---

\*Corresponding author

**Email:** [nguyenminhvu3337@gmail.com](mailto:nguyenminhvu3337@gmail.com) **Phone:** (+84) 852923337 **Https://doi.org/10.52163/yhc.v67iCD2.4485**

# THỰC TRẠNG BỎ BỮA ĂN SÁNG CỦA SINH VIÊN Y HỌC DỰ PHÒNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y - DƯỢC THÁI NGUYÊN VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN

Nguyễn Minh Vũ\*, Trần Thị Hồng Vân, Cao Trúc Quỳnh, Nguyễn Văn Tuấn

Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên - 284 Lương Ngọc Quyến, phường Phan Đình Phùng, tỉnh Thái Nguyên, Việt Nam

Ngày nhận bài: 15/12/2025

Ngày chỉnh sửa: 24/12/2025; Ngày duyệt đăng: 23/02/2026

## TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Mô tả thực trạng bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Y học dự phòng của trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên năm 2025 và một số yếu tố liên quan.

**Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Sinh viên đang học ngành Y học Dự phòng ở Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên. Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

**Kết quả:** Tỷ lệ sinh viên không ăn sáng chiếm 64,6%. Nhóm ăn sáng 1 - 2 ngày/tuần chiếm tỷ lệ lớn nhất 28,2%, trong khi chỉ có 19,5% đối tượng duy trì ăn sáng đầy đủ hằng ngày. Tỷ lệ dành dưới 10 phút còn khá cao 26% và 13% không quan tâm đến thời gian ăn sáng, chỉ 8,3% dành trên 20 phút. Vẫn còn một tỉ lệ nhỏ 3,3% cho rằng việc ăn sáng là không cần thiết.

**Kết luận:** Sinh viên ngành Y nói chung cũng như sinh viên ngành Y học Dự phòng nói riêng là nhóm quan trọng trong xã hội nhưng thường xuyên bỏ ăn sáng dẫn đến ảnh hưởng sức khỏe vô cùng nghiêm trọng. Việc duy trì ăn đủ ba bữa, đặc biệt là bữa sáng là vô cùng quan trọng trong việc cải thiện chế độ dinh dưỡng.

**Từ khóa:** Bỏ ăn sáng, sinh viên Y học Dự phòng, yếu tố liên quan.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bỏ ăn sáng đang ngày càng phổ biến trong giới trẻ, đặc biệt là sinh viên đại học. Theo nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Khoa học và Công nghệ Patuakhali (PSTU) cho thấy tỷ lệ bỏ bữa sáng ở những người tham gia nghiên cứu là 63,5% với độ tuổi trung bình là 21,31<sup>1</sup>. Một nghiên cứu khác tại Nam Định vào năm 2017 có 26,8% học sinh thỉnh thoảng ăn sáng và không ăn sáng<sup>2</sup>. Với đặc thù là nhóm tuổi có lối sống năng động nhưng thường thiếu điều độ, sinh viên dễ hình thành các thói quen sinh hoạt không lành mạnh do áp lực học tập, giờ giấc thất thường hoặc không quan tâm đến chế độ dinh dưỡng của mình. Nghiên cứu tại bốn trường đại học công lập của Jordan cho thấy tỷ lệ bỏ bữa sáng ở sinh viên đại học là 66%. Lý do bỏ bữa sáng là không có thời gian do ngủ quên và không cảm thấy đói<sup>3</sup>.

Sinh viên ngành Y - Dược dù có kiến thức về dinh dưỡng vẫn có xu hướng bỏ bữa sáng do áp lực và thời gian học tập kéo dài, cho thấy hành vi này không chỉ xuất phát từ thiếu kiến thức mà còn chịu tác động của nhiều yếu tố khác. Trong một nghiên cứu năm 2023 tại trường Đại học Y - Dược Hà Nội có 69,53% sinh viên bỏ bữa sáng. Các nguyên nhân dẫn đến bỏ bữa sáng của sinh viên như không có thời gian ăn sáng, không cảm thấy đói,...

Đáng chú ý, sinh viên khối ngành Y học Dự phòng - lực lượng nòng cốt tương lai trong công tác giáo dục sức khỏe, phòng bệnh và xây dựng lối sống lành mạnh trong cộng

đồng lại có nguy cơ mắc phải chính hành vi không lành mạnh này. Với những tác động xung quanh xã hội, việc ăn sáng thường bị các bạn sinh viên bỏ quên. Theo tạp chí Y học dự phòng, nghiên cứu tại trường Đại học Y - Dược Hải Phòng tỉ lệ ăn bữa sáng của sinh viên là 78,4%, trong đó chỉ có 0,6% sinh viên có bữa sáng đáp ứng đủ mức năng lượng khuyến nghị<sup>5</sup> với nhiều nguyên nhân khác nhau.

Câu hỏi đặt ra ở đây là thực trạng bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Y học dự phòng Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên hiện nay ra sao? Những yếu tố nào ảnh hưởng đến việc này? Để trả lời câu hỏi trên chúng tôi thực hiện nghiên cứu đề tài “Thực trạng bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Y học dự phòng Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan năm 2025” với mục tiêu:

1. Mô tả thực trạng bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Y học dự phòng của trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên năm 2025
2. Phân tích một số yếu tố liên quan đến tình trạng bỏ bữa ăn sáng của đối tượng nghiên cứu.

## 2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**2.1. Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

**2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu:**

Địa điểm: Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên

Thời gian: Tháng 12/2024 - Tháng 12/2025.

\*Tác giả liên hệ

**2.3. Đối tượng nghiên cứu:**

- Sinh viên đang học ngành Y học Dự phòng ở Trường Đại học Y- Dược, Đại học Thái Nguyên

*Tiêu chuẩn lựa chọn:*

- Sinh viên từ Y1 đến Y6 đang học ngành Y học Dự phòng ở Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên và đồng ý tham gia nghiên cứu.

*Tiêu chuẩn loại trừ:*

- Đối tượng không điền đầy đủ bộ câu hỏi và không đồng ý tham gia nghiên cứu.

**2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu:**

Cỡ mẫu: Cỡ mẫu được tính theo công thức ước lượng một tỷ lệ:

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} \times p(1 - p)}{pe}$$

n: Cỡ mẫu nghiên cứu cần có. α: Mức ý nghĩa thống kê, chọn α = 0,05 (tương ứng với độ tin cậy 95%).

Z<sub>1-α/2</sub>: Giá trị Z thu được từ bảng Z ứng với giá trị được chọn (Z = 1,96). p: Tỷ lệ ước tính theo số liệu của Sun J, Yi H, Liu Z, et al (2013), p = 0,289.1

e: Khoảng sai lệch mong muốn giữa tỷ lệ thu được từ mẫu và tỷ lệ của quần thể, nghiên cứu lựa chọn e = 0,2 (20%).

Cỡ mẫu tối thiểu tính được là 237, trên thực tế cỡ mẫu thu được là 277.

Chọn mẫu: Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu có chủ đích là các sinh viên ngành Y học Dự phòng ở Trường Đại học Y- Dược, Đại học Thái Nguyên đáp ứng tiêu chuẩn trong thời gian nghiên cứu.

**2.5. Biến số/ chỉ số/ Nội dung/ chủ đề nghiên cứu:**

*2.5.1. Biến số*

Nhóm biến số về thông tin chung: Giới tính, dân tộc, năm sinh, cân nặng, chiều cao, năm học, học lâm sàng, nơi sinh sống.

Nhóm biến số về thực trạng bỏ bữa ăn sáng: Thực trạng bỏ bữa sáng, tần suất bỏ bữa sáng, tầm quan trọng của bữa sáng.

Nhóm biến về một số yếu tố hành vi, lối sống ảnh hưởng đến bỏ bữa sáng: Tình trạng việc làm, phí sinh hoạt hàng tháng, kiểm soát cân nặng.

Nhóm biến về lý do dẫn đến bỏ bữa sáng: Không cảm thấy đói, không có thói quen ăn sáng, tiết kiệm tiền, ngủ dậy muộn, muốn giảm cân, và các nguyên nhân khác. Nhóm biến về ảnh hưởng của bỏ bữa sáng: Thể chất, tinh thần.

*2.5.2. Chỉ số*

Chỉ số nghiên cứu: BMI.

*2.5.3. Chủ đề nghiên cứu*

Thực trạng bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Y học Dự phòng Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên.

**2.6. Phương pháp thu thập số liệu**

Phương pháp: Số liệu được thu thập bằng cách Sử dụng bộ câu hỏi tự điền và đo cân nặng và chiều cao bằng cân và thước đo chiều cao Y Tế.

Bộ câu hỏi do nhóm nghiên cứu thiết kế dựa trên vấn đề nghiên cứu và tham khảo các biến số của các nghiên cứu tương tự. Sau đó tham khảo ý kiến chuyên gia và điều tra thử trên 20 đối tượng. Cuối cùng hiệu chỉnh theo kết quả và hoàn thiện bộ câu hỏi.

**2.7. Xử lý và phân tích số liệu:** Số liệu được làm sạch rồi tiến hành nhập trên phần mềm EPIDATA và xử lý trên phần mềm SPSS 25.0 bằng các thuật toán thống kê thích hợp.

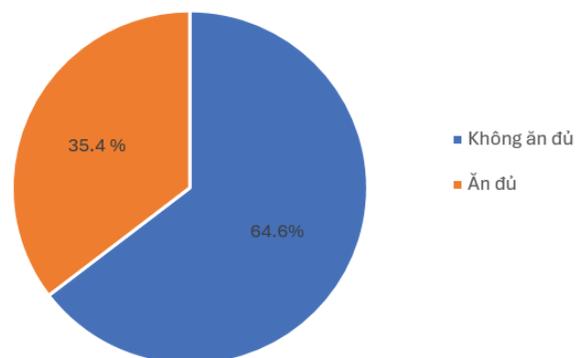
**2.8. Đạo đức nghiên cứu:** Nghiên cứu được tiến hành sau khi được Hội đồng khoa học và Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu Y sinh của Trường Đại học Y- Dược, Đại học Thái Nguyên phê duyệt. Các đối tượng tham gia nghiên cứu được giải thích rõ về nghiên cứu, lợi ích, trách nhiệm tham gia nghiên cứu. Các thông tin thu thập được chỉ dùng vào mục đích nghiên cứu, không tiết lộ thông tin cá nhân, bệnh tình của đối tượng tham gia nghiên cứu. Đối tượng tham gia nghiên cứu có thể từ chối tham gia nghiên cứu ở bất cứ thời điểm nào của quá trình nghiên cứu.

**3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**Bảng 1: Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu**

Đặc điểm		SL	%
Giới tính	Nam	126	45,5
	Nữ	151	54,5
Dân tộc	Kinh	238	85,9
	Khác	39	14,1
BMI	<=18,5 (Suy dinh dưỡng)	68	24,5
	18,5-24,99 (Bình thường)	188	67,9
	>=25 (Thừa cân)	21	7,6
Đi lâm sàng	Đang đi	163	58,8
	Chưa đi	114	41,2
Nơi sinh sống	Không ở nhà	191	69,0
	Ở nhà	86	31,0

**Kết luận:** Đối tượng nghiên cứu có tỷ lệ nữ cao hơn nam (54,5%). Đa số thuộc dân tộc Kinh (85,9%). Về tình trạng dinh dưỡng, phần lớn có BMI bình thường (67,9%), trong khi tỷ lệ suy dinh dưỡng chiếm (24,5%) và thừa cân chỉ (7,6%). Hơn một nửa đối tượng đang đi lâm sàng (58,8%). Về nơi sinh sống, tỷ lệ không ở nhà chiếm phần cao hơn (69,0%).



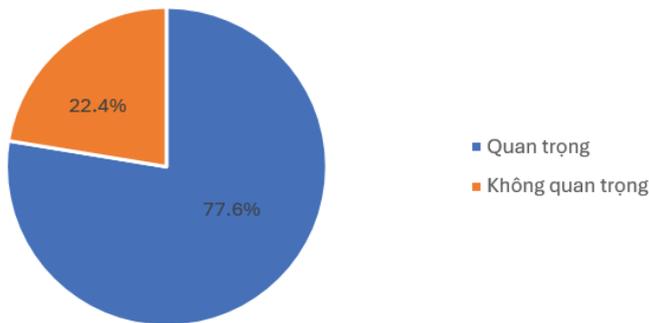
**Biểu đồ 2: Tỷ lệ bỏ bữa ăn sáng của đối tượng nghiên cứu (n=277)**

**Kết luận:** Phần lớn đối tượng nghiên cứu không ăn đủ bữa sáng (64,6%)

**Bảng 3: Đặc điểm ăn sáng của đối tượng nghiên cứu**

Biến số		SL	%
Tần suất ăn sáng	Không ăn	38	13,7
	1 - 2 ngày/tuần	78	28,2
	3 - 4 ngày/tuần	70	25,2
	5 - 6 ngày/tuần	37	13,4
	Ăn đủ	54	19,5
Số tiền ăn sáng	10.000 - 20.000đ	153	55,2
	21.000 - 30.000đ	72	26,0
	31.000 - 40.000đ	29	10,5
	> 41.000đ	23	8,3
Thời gian ăn sáng	Không ăn	38	13,7
	Trước 7h	88	31,8
	7 - 8h	104	37,5
	8 - 9h	29	10,5
	Sau 9h	18	6,5
Thời gian dành cho ăn sáng	Dưới 10p	72	26,0
	10 - 20p	146	52,7
	Trên 20p	23	8,3
	Không quan tâm	36	13,0
Tổng		277	100

**Kết luận:** Kết quả nghiên cứu cho thấy thói quen ăn sáng của sinh viên còn chưa thực sự tốt. Tỷ lệ sinh viên không ăn sáng hoàn toàn chiếm 13,7%, và chỉ có 19,5% ăn sáng đầy đủ hằng ngày. Đa số sinh viên ăn sáng với tần suất thấp đến trung bình, chủ yếu 1 - 2 ngày/tuần (28,2%) và 3 - 4 ngày/tuần (25,2%), phản ánh hành vi ăn sáng chưa đều đặn. Về chi phí bữa sáng, phần lớn sinh viên chi tiêu trong mức 10.000 - 20.000 đồng (55,2%), cho thấy mức chi khá thấp. Thời gian ăn sáng chủ yếu là 7 - 8 giờ (37,5%) và trước 7 giờ (31,8%), phù hợp với lịch học buổi sáng. Đa số sinh viên chỉ dành 10 - 20 phút cho bữa sáng (52,7%), trong khi 26% dành dưới 10 phút, cho thấy thời gian dành cho bữa sáng khá hạn chế.



**Biểu đồ 4: Đặc điểm nhận thức về tầm quan trọng của ăn sáng ở đối tượng nghiên cứu (n=227)**

**Kết luận:** Đa số sinh viên đánh giá việc ăn sáng là quan trọng (77,6%).

**Bảng 5: Đặc điểm làm thêm, phí sinh hoạt hàng tháng của đối tượng nghiên cứu**

Biến số		SL	%
Đi làm thêm	Có	72	26
	Không	205	74
Phí sinh hoạt	<1,5 triệu đồng	76	27,4
	>=1,5 triệu đồng	201	72,6
Tổng		277	100

**Kết luận:** Phần lớn sinh viên không đi làm thêm (74%) và có chi phí sinh hoạt  $\geq 1,5$  triệu đồng/tháng (72,6%), cho thấy đa số sinh viên có mức chi tiêu từ trung bình trở lên và không tham gia lao động thêm trong thời gian học.

**Bảng 6: Một số yếu tố liên quan đến việc bỏ bữa ăn sáng**

Yếu tố liên quan	Bỏ bữa		Không bỏ bữa		OR (95%CI)	p
	SL	%	SL	%		
<b>Giới tính</b>						
Nam	76	60,3	50	39,7	1,412 (0,861 - 2,315)	0,171
Nữ	103	68,2	48	31,8		
Tổng	179	64,6	98	35,4		
<b>Dân tộc</b>						
Kinh	159	66,8	79	33,2	0,523 (0,246 - 1,036)	0,06
Khác	20	51,3	19	48,7		
Tổng	179	64,6	98	35,4		
<b>Đi viện</b>						
Đã đi	110	67,5	53	32,5	0,739 (0,449 - 1,216)	0,233
Chưa đi	69	60,5	45	39,5		
Tổng	179	64,6	98	35,4		
<b>Nơi sinh sống</b>						
Ở nhà	134	70,2	57	29,8	0,467 (0,276-1,789)	0,004
Không ở nhà	45	52,3	41	47,7		
Tổng	179	64,6	98	35,4		
<b>BMI</b>						
<25 (Không béo phì)	166	64,8	90	38,1	1,135 (0,454 - 2,841)	0,787
$\geq 25$ (Béo phì)	13	61,9	8	35,2		
Tổng	179	64,6	98	35,4		
<b>Nhận thức</b>						
Quan trọng	126	58,6	89	41,4	0,240 (0,113 - 0,512)	0,00
Không quan trọng	53	85,5	9	14,5		
Tổng	179	64,6	98	35,4		
<b>Đi làm thêm</b>						
Có đi	49	68,1	23	31,9	0,814 (0,460 - 1,440)	0,479
Không đi	130	63,4	75	36,6		
Tổng	179	64,6	98	35,3		
<b>Chi phí sinh hoạt</b>						
<1,5 triệu	45	59,2	31	40,8	1,378 (0,800 - 2,372)	0,247
$\geq 1,5$ triệu	134	66,7	67	33,3		
Tổng	179	64,6	98	35,4		

**Kết luận:** Nhận thức về tầm quan trọng của bữa sáng và nơi sinh sống có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với

hành vi bỏ bữa sáng ( $p < 0,05$ ), trong đó sinh viên cho rằng bữa sáng không quan trọng và sinh viên không ở nhà có tỷ lệ bỏ bữa sáng cao hơn. Các yếu tố khác như giới tính, dân tộc, đi viện, đi làm thêm, chi phí sinh hoạt và BMI chưa ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ).

#### 4. BÀN LUẬN

Nghiên cứu thực hiện trên 277 đối tượng sinh viên ngành Y học dự phòng trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên bỏ bữa sáng ở mức cao (64,6%), khá tương đồng với nghiên cứu của Trường Y Đại học Ghana, Korle Bu - Accra có tỉ lệ sinh viên bỏ ăn sáng là 71,92%<sup>6</sup>. Phản ánh một vấn đề sức khỏe cộng đồng đáng chú ý của nhóm ngành này.

Qua nghiên cứu thấy tần suất sinh viên chỉ ăn sáng 1 - 2 ngày/tuần chiếm (28,2%) và tỉ lệ không ăn là (13,7%) trong khi đó tỉ lệ ăn đủ chỉ chiếm (19,5%) tương đồng với nghiên cứu của trường Đại học Y Hà Nội tần suất bỏ từ 1 - 3 ngày/tuần là cao nhất chiếm (47,94%) và thấp nhất là 7 ngày/tuần chiếm (23,22%)<sup>4</sup>. Hành vi này đi kèm với thói quen ăn uống nhanh chóng, khi phần lớn sinh viên chỉ dành 10 - 20 phút cho bữa sáng (52,7%), và một bộ phận đáng kể (37,5%) dành ít hơn 10 phút. Cho thấy bữa sáng thường bị xem nhẹ, chỉ như một hành động chống đói thay vì là một bữa ăn dinh dưỡng đầy đủ.

Nhóm giới tính nữ giới thường có xu hướng bỏ bữa sáng cao hơn nam do mong muốn kiểm soát cân nặng (nam: 60,3%, nữ: 68,2%) tương đồng với nghiên cứu của Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023 về thực trạng bỏ ăn sáng kết quả cho nam chiếm tỷ lệ (40,62%), nữ (59,38%)<sup>4</sup>, hay một nghiên cứu ở khu vực Địa Trung Hải cho thấy tỷ lệ bỏ bữa ở nữ là (43,3%), trong khi nam là (24,4%). Nữ sinh thường giải thích là thiếu thời gian, quên ăn, hoặc không cảm thấy đói vào buổi sáng<sup>7</sup>. Những yếu tố này phản ánh sự ảnh hưởng của lối sống sinh viên đến hành vi dinh dưỡng. Việc bỏ bữa ăn sáng kéo dài có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng tập trung học tập và sức khỏe lâu dài, do đó cần có các can thiệp truyền thông giáo dục sức khỏe phù hợp nhằm cải thiện thói quen ăn sáng, đặc biệt hướng tới nhóm nữ sinh viên.

Phân tích cho thấy hành vi bỏ bữa sáng có liên quan chặt chẽ đến nhận thức của sinh viên, trong đó nhận thức về tầm quan trọng của bữa sáng là yếu tố dự báo mạnh nhất: Sinh viên không coi bữa sáng là quan trọng có tỉ lệ bỏ bữa sáng cực kỳ cao (85,5%), cao hơn đáng kể so với nhóm coi trọng (58,0%). Mối liên hệ này có ý nghĩa thống kê rất mạnh. Tương tự theo nghiên cứu ở Trường Đại học Y Hà Nội nhận thức về tầm quan trọng của bữa sáng cũng ảnh hưởng đến tỷ lệ bỏ bữa sáng của các đối tượng, những người cho rằng bữa sáng không quan trọng có tỷ lệ bỏ bữa cao gấp 4,1 lần<sup>4</sup>. Nhóm sinh viên cho rằng bữa sáng quan trọng có tỷ lệ bỏ bữa thấp hơn đáng kể (58,6%) so với nhóm sinh viên không cho rằng bữa sáng quan trọng (85,5%). Điều đó khẳng định nhận thức đóng vai trò then chốt trong việc hình thành và duy trì thói quen ăn sáng; khi hiểu rõ lợi ích dinh dưỡng và sức khỏe, sinh viên có xu hướng ăn sáng đều đặn hơn.

Mặc dù đa số sinh viên không đi làm thêm (74%), kết quả cho thấy đi làm thêm không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với hành vi bỏ bữa sáng. Sinh viên làm thêm không bỏ bữa sáng nhiều hơn, có thể do lịch làm việc cố định giúp họ sắp xếp thời gian và duy trì ăn sáng để đảm bảo sức khỏe. Điều này cho thấy đi làm thêm không phải yếu tố chính ảnh hưởng đến việc bỏ bữa sáng mà còn phụ

thuộc vào khả năng quản lý thời gian của sinh viên. Nhóm sinh viên có chi phí sinh hoạt thấp (<1,5 triệu đồng) có tỷ lệ bỏ bữa sáng cao hơn (70,2%) so với nhóm chi phí cao hơn (52,3%), dù chưa đạt ý nghĩa thống kê, phản ánh áp lực kinh tế có thể ảnh hưởng đến thói quen ăn uống của sinh viên.

Nghiên cứu của chúng tôi có hạn chế là nghiên cứu cắt ngang nên chưa đánh giá được mối quan hệ nhân quả. Cơ mẫu còn giới hạn trong một trường Đại học. Các phiếu khảo sát do các đối tượng nghiên cứu có thể còn các sai lệch.

#### 5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ bỏ bữa sáng ở sinh viên Y học Dự phòng trường đại học Y -Dược, đại học Thái Nguyên là 64,6%, trong đó tần suất sinh viên bỏ 1-2 bữa/ ngày là cao nhất (28,2%). Không tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa bỏ ăn sáng với các yếu tố giới tính, đi viện, BMI, chi phí sinh hoạt. Yếu tố có mối liên quan có ý nghĩa thống kê rõ ràng nhất là nhận thức về tầm quan trọng của bữa sáng.

#### 6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Khan, M. S. I.; Paul, T.; Al Banna, M. H.; Hamiduzzaman, M.; Tengan, C.; Kissi-Abrokwah, B.; Tetteh, J. K.; Hossain, F.; Islam, M. S.; Brazendale, K. Skipping breakfast and its association with sociodemographic characteristics, night eating syndrome, and sleep quality among university students in Bangladesh. *BMC Nutrition* 2024, 10 (1), 46. DOI: 10.1186/s40795-024-00860-y.
- [2] Trần, T. N.; Vũ, T. N. Kiến thức, thực hành dinh dưỡng của học sinh tại một số trường trung học cơ sở huyện Vụ Bản tỉnh Nam Định năm 2017. *Tạp chí Khoa học Điều dưỡng* 2018, 1 (3), 65-70. (accessed 2025/07/22).
- [3] Alshdifat, E.; Alkhalaf, A.; Albashtawy, M.; Ta'an, W. a.; Mohammad, K.; Al-Rawashdeh, S.; Malak, M.; Al-Modallal, H.; Al-Dwaikat, T.; Aljezawi, M. e.; et al. Breakfast Skipping and Associated Factors Among Jordanian University Students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 2024, 29 (1), 125-132. DOI: 10.4103/ijnmr.ijnmr\_301\_22.
- [4] Diễm, T. T. Q.; Hưng, L. X.; Hà, P. T. T.; Huyền, T. P.; Chi, N. L.; Hồng, N. T.; Hà, M. T.; Nam, N. H.; Ngọc, T. X.; Phong, T. Đ. Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến vấn đề bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023. *Tạp chí Nghiên cứu Y học* 2024, 182 (9), 269-280. DOI: 10.52852/tcncyh.v182i9.2586 (accessed 2025/12/12).
- [5] Nguyen TH, N. T., Bui TH, Tran HT. Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến ăn bữa sáng của sinh viên ngành Y học dự phòng trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2022. *Viet J Prev Med* 2023, 33 (3), 52–58. (accessed July 22, 2025).
- [6] Ackuaku-Dogbe, E. M.; Abaidoo, B. Breakfast eating habits among medical students. *Ghana Med J* 2014, 48 (2), 66-70. DOI: 10.4314/gmj.v48i2.2 From NLM.
- [7] Badrasawi, M.; Anabtawi, O.; Al-Zain, Y. Breakfast characteristics, perception, and reasons of skipping among 8th and 9th-grade students at governmental schools, Jenin governance, West Bank. *BMC Nutr* 2021, 7 (1), 42. DOI: 10.1186/s40795-021-00451-1 From NLM.