

УДК 57:612.01:378.17

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВОПРОСАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Созонова А.Н., Хромина С.И.

ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет», Тюмень,
e-mail: yagovkina-anastasiya@mail.ru

В статье представлены результаты анкетирования по вопросам здорового и правильного питания студентов 1–3 курсов обучения Тюменского индустриального университета. Определены ключевые критерии здорового питания. Изучение количества приемов пищи обучающимися и включенности в режим завтрака как отдельного приема пищи показывает соответствие нормам режима питания. Проанализирован компонентный состав потребляемой пищи. Дана рейтинговая оценка ответов на вопросы юношей и девушек по включенности в рацион мясной, рыбной и молочной продукции. Информация респондентов на вопросы о кондитерской продукции, овощах, фруктах представлена в соответствии с количеством потребления юношей и девушек дифференцированно. Исследован факт потребления круп и макаронных изделий на гарниры, в сравнении с картофелем. Полученные результаты и сравнительные характеристики свидетельствуют о высоких рисках в функционировании организма. Анализ данных определяет влияние погрешностей в режиме и качестве питания в целом на здоровье студентов. Выявленная проблематика свидетельствует о наличии проблемы низкой информированности студентов в вопросах самоорганизации питания во время обучения. Повышать грамотность студентов в вопросах организации здорового питания возможно через курс лекций по питанию, организованных в рамках элективной дисциплины «Экология здоровья».

Ключевые слова: здоровье, правильное, здоровое питание, студент, образ жизни, структура питания, компонентный состав пищи

AWARENESS OF STUDENTS IN ISSUES OF HEALTHY NUTRITION

Sozonova A.N., Khromina S.I.

Tyumen Industrial University, Tyumen, e-mail: yagovkina-anastasiya@mail.ru

The article presents the results of a survey of students of 1-3 courses of study of Tyumen Industrial University, on healthy and proper nutrition. The key criteria of a healthy diet are defined. The study of the number of meals by students and inclusion in the breakfast regime, as a separate meal, shows compliance with the norms of the diet. The component composition of the consumed food is analyzed. A rating assessment of the answers to the questions of boys and girls on the inclusion of meat, fish and dairy products in the diet is given. The information of respondents to questions about confectionery products, vegetables, fruits, is presented in accordance with the amount of consumption of boys and girls differentiated. The fact of consumption of cereals and pasta for side dishes, in comparison with potatoes, is investigated. The obtained results and comparative characteristics indicate high risks in the functioning of the body. Data analysis determines the influence of errors in the regime and quality of nutrition in general on the health of students. The identified problems indicate the presence of a problem of low awareness of students in matters of self-organization of nutrition during training. It is possible to increase the literacy of students in the organization of healthy nutrition through a course of lectures on nutrition organized within the framework of the elective discipline "Ecology of Health".

Keywords: health, proper, healthy nutrition, student, lifestyle, nutrition structure, component composition of food

Проблема здорового и правильного питания молодежи имеет основополагающее значение. Здоровье студента – стратегический ресурс страны, профессиональный оплот уверенной экономики завтрашнего дня. С заботой о здоровье студенческой молодежи в вузе должна строиться политика высшей школы, где должное внимание уделяется организации правильного питания [1, 2].

Основными факторами здоровья являются наследственность, экологическая обстановка, уровень медицинского обслуживания, а самым значительным является образ жизни человека. Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, но и правильное питание, которое является

неотъемлемой частью здоровьесбережения [3, 4]. Все физиологические процессы в организме находятся в большой зависимости от нашего питания. Рациональные подходы в организации здорового питания подрастающего поколения и молодежи позволяют обеспечить нормальный рост и развитие растущего организма. Полноценное питание с восстановлением энергетических затрат определяет умственное и физическое развитие обучающихся. Успешность в обучении зависит от многих факторов, но питание является одним из важных моментов. Правильное питание обеспечивает оптимальное функционирование всех органов и систем, формирует иммунитет и адаптационные резервы организма.

Современный человек в стремительном ритме жизни пренебрегает заботой о правильном питании, и социальная прослойка студенческой молодежи не является исключением. В работах многих исследователей уделяется особое внимание этому вопросу. Серьезность изучаемых вопросов состоит в том, что причиной многих функциональных нарушений и даже заболеваний становится недостаток внимания к пищевому поведению. Наиболее часто встречаются расстройства соматического здоровья в психоэмоциональной сфере, в работе пищеварительной системы. Снижение уровня здоровья студентов в период обучения в вузе обусловлено многими факторами: адаптацией к новому режиму дня, сменой условий проживания, неумением регулировать режим труда и отдыха, информационными перегрузками, гиподинамией. К основным факторам риска можно отнести: недостаточную двигательную активность, нарушение режима и качества питания, нарушение режима учебы и отдыха, курение и частое употребление алкоголя [5–7].

Основательно проанализировать проблему пищевого поведения студентов и качества потребляемой пищи возможно только через опрос студентов. Вопросы подобраны по темам режима, формы и качества питания студентов на этапе обучения в вузе.

Целью исследования является изучение информированности студентов по вопросам организации правильного режима питания и компонентного состава потребляемой пищи.

Объект исследования – студенты очной формы обучения разных направлений подготовки, с 1 по 3 курс обучения.

Предметом исследования является режим пищевого поведения и компонентный состав пищи студентов.

Анкетирование студентов Тюменского индустриального университета было проведено с 1 по 3 курс, в нем принял участие 961 студент очной формы обучения, разных направлений подготовки. Анкетирование проводилось методом сплошной выборки, анонимно, возраст респондентов составил 18–21 год, из них 604 (63%) составили юноши и 357 (37%) девушки. Для исследования авторами была разработана анкета (доцент, канд. сельхоз. наук А.Н. Созонова, доцент, канд. биол. наук С.И. Хромина). Статистическая обработка полученных результатов проводилась с помощью программы Excel.

На рис. 1 представлены результаты опроса студентов по режиму питания. Так, на вопрос о количестве приемов пищи в день было выявлено, что трех-четырёхразовое питание присутствует у 570 студентов, что составляет 59% от общего количества опрошенных, из них 363 юноши (38%) и 207 (21%) девушек; двух-трехразовое питание присутствует у 108 студентов, что составляет 11% от общего числа опрошенных, из них 75 юношей (8%) и 33 (3%) девушки. Более четырех раз в день принимает пищу 81 студент, что составляет 9% от общего числа опрошенных, из них 59 юношей – это 7% от числа студентов этой категории, и 22 девушки (2%). Ограничиваются одним-двумя приемами пищи в день 202 студента, что составляет 21%, из них 107 юношей, это 11% общей численности данной категории, и 95 девушек (10%). Таким образом, большинство студентов принимают пищу 3–4 раза в день, что является нормой.

У большинства студентов учебные занятия начинаются в утренние часы, поэтому следующий вопрос был посвящен наличию завтрака в режиме питания студентов.



Рис. 1. Ранжирование численности студентов по количеству приемов пищи в день

Ответы распределились следующим образом:

- полноценно завтракают 516 человек, что составляет 54% от общего числа опрошенных студентов, из них 315 юношей (33%) и 201 девушка (21%);

- не завтракают или очень редко принимают пищу на завтрак 144 студента, это 15% опрошенных, из них 88 (9%) юношей и 56 девушек (6%);

- у 301 (31%) студента есть желание завтракать с утра, но по причине нехватки времени они не завтракают, из них 201 юноша – 21% ответов по данному вопросу и 100 девушек – 10%.

Между основными приемами пищи часто отмечались перекусы (сладости, чипсы, фрукты) у 148 студентов, что составляет 15% от общей численности, из них 109 (11%), юношей и 39 (4%) девушек. Из напитков регулярно пьют воду 343 студента, что составляет 36% от общей численности студентов, из них 189 (20%) юношей и 154 (16%) девушки. Отдают предпочтение чаю 388 студентов – 40% общей численности, из них 215 (22%) юношей и 173 (18%) девушек. 140 (15%) студентов из напитков выбирают соки и морсы, из них 98 (11%) юноши и 42 (4%) девушки, и около 90 (9%) студентов делают свой выбор в пользу сладких газированных напитков.

Рацион современной молодежи широко представлен быстрыми формами пищи, это популярная еда в виде «фастфуда», блюда быстрого приготовления. В результате исследования достоверно подтверждено, что 461 студент 1–2 раза в месяц отдает предпочтение «быстрой» еде, что составляет 48% от общей численности студентов, участвующих в опросе, из них 302 юноши (31%) и 159 (17%) девушек предпочитают форму быстрого питания. В рационе быстрых блюд отсутствуют продукты, насыщенные пищевыми волокнами, много продуктов с избытком легко усвояемых угле-

водов и животных жиров, что способствует увеличению числа обучающихся с избыточной массой тела. Было выявлено, что студентов, полностью исключивших из рациона «вредные» продукты, только 90 человек, это 9% от общей численности опрошенных, из них 52 (5%) юноши и 38 (4%) девушек. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо соблюдение принципов сбалансированного питания, связанного с правильным соотношением поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Анализ качества потребляемых белковых продуктов студентами представлен на рис. 2. В процессе исследования было выявлено, что абсолютное большинство опрошенных студентов ежедневно потребляют мясные продукты – 417 человек, что составляет 43% от общего числа опрошенных, из них 269 юношей, это 28%, и 148 (15%) девушек. Совсем не употребляют мясо 25 человек – 3% студентов, из них 15 (2%) юношей и 10 (1%) девушек. Употребляют мясные продукты 1–3 раза в неделю 382 студента, что составляет 40% респондентов, из них юноши 202 (21%) и девушки 180 (19%). 1–3 раза в месяц мясо и мясные блюда употребляет 107 (11%) студентов, из них 95 (10%) юношей и 12 (1%) девушек.

Молоко и кисломолочные продукты употребляют 1–3 раза в неделю 406 (42%) студентов, из них 232 (24%) юноши и 174 (18%) девушки (рис. 3). Ежедневное потребление молочной продукции отмечено у 338 (35%) студентов, из них 222 (23%) юноши и 116 (12%) девушек, около 28 (3%) обучающихся включают эти продукты в свой рацион реже одного раза в месяц. 1–3 раза в месяц употребляют молочную продукцию 146 (16%) студентов, из них 109 (12%) юношей и 37 (4%) девушек. Совсем не включают в рацион молоко и молочную продукцию 43 (4%) студентов, из них 23 (2%) юноши и 20 (2%) девушек.

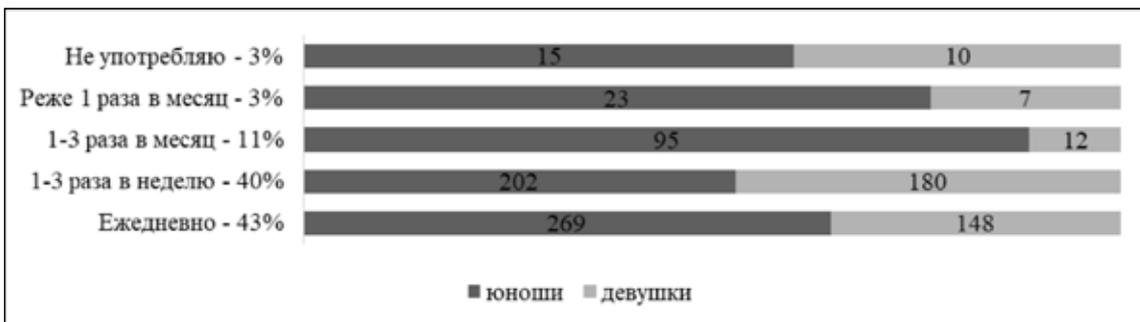


Рис. 2. Ранжирование состава студентов по присутствию в рационе мясных продуктов

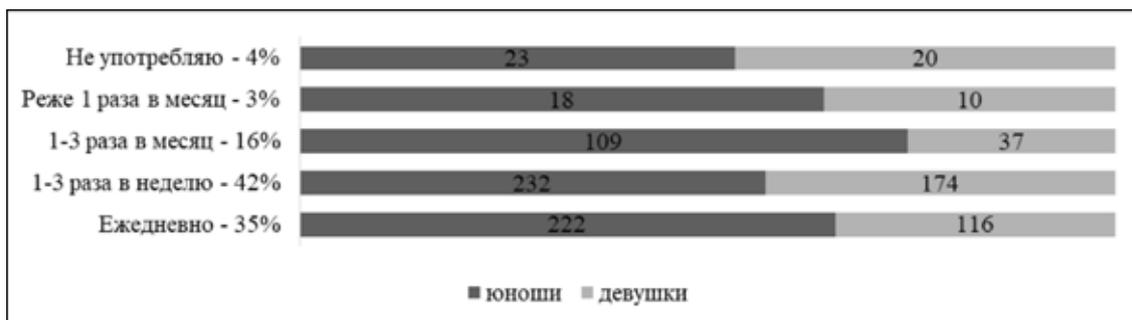


Рис. 3. Ранжирование состава студентов по присутствию в рационе молока и кисломолочных продуктов

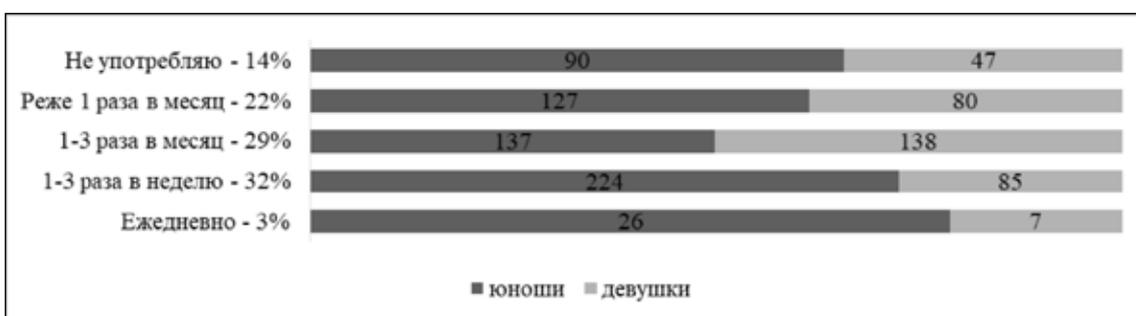


Рис. 4. Ранжирование состава студентов по присутствию в рационе рыбы и рыбной продукции

Рыба присутствует в рационе питания большинства молодых людей, но употребляют они ее очень редко (рис. 4). Так, ежедневно употребляют рыбу 33 студента, что составляет 3% от общего числа респондентов, из них 26 (2%) юношей и 7 (1%) девушек. 1–3 раза в месяц употребляют рыбу 275 студентов (29%), из них 137 (14%) юношей и у 138 (15%) девушек. 1–3 раза в неделю употребляют рыбные блюда 309 (32%) студентов, из них 224 (23%) юноши и 85 (9%) девушек. Совсем не включают в рацион рыбу 137 (14%) студентов, из них 90 (9%) юношей и 47 (5%) девушек.

Далее рассмотрим частоту потребления продуктов, содержащих углеводы.

Овощи и фрукты, согласно гигиеническим принципам питания, должны составлять в рационе взрослого человека не менее 400 г в день. Однако по полученным данным (рис. 5) этот показатель не соответствует нормативам. Только 356 (37%) студентов, из них 204 (21%) юноши и 152 (16%) девушки следуют этим рекомендациям. 1–3 раза в неделю в рационе овощи и фрукты присутствуют у 443 (46%) обучающихся, из них 277 (29%) юношей и 166 (17%) девушек. 1–3 раза в месяц употребляют све-

жие овощи и фрукты 117 студентов (12%), из них 89 (9%) юношей и у 28 (3%) девушек. Реже 1 раза в месяц у 38 (4%) студентов присутствуют в рационе данные продукты, из них у 29 (3%) юношей и 9 (1%) девушек. Совсем не включают в рацион овощи и фрукты 10 (1%) студентов, из них 8 (0,8%) юношей и 2 (0,2%) девушки.

Достаточно часто в рационе встречаются мучные изделия в различной форме: пирожки, булочки, кексы, пирожные и прочие кондитерские изделия. Ежедневное присутствие данной группы продуктов в структуре питания отметили 310 (32%) студентов, в том числе 175 (18%) юношей и 135 (14%) девушек, 1–3 раза в неделю употребляют кондитерские изделия 439 обучающихся, это 46%, в том числе 265 (28%) юношей и 174 (18%) девушки. Совсем не употребляют сладкое 45 человек – 5% студентов, из них 35 (4%) юношей и 10 (1%) девушек. Употребляют мучные продукты реже 1 раза в месяц 145 студентов, что составляет 15% респондентов, из них 109 юношей (11%) и 36 девушек (4%). 1–3 раза в месяц употребляют мучное 22 (2%) студента, из них 20 (1,8%) юношей и 2 (0,2%) девушки.

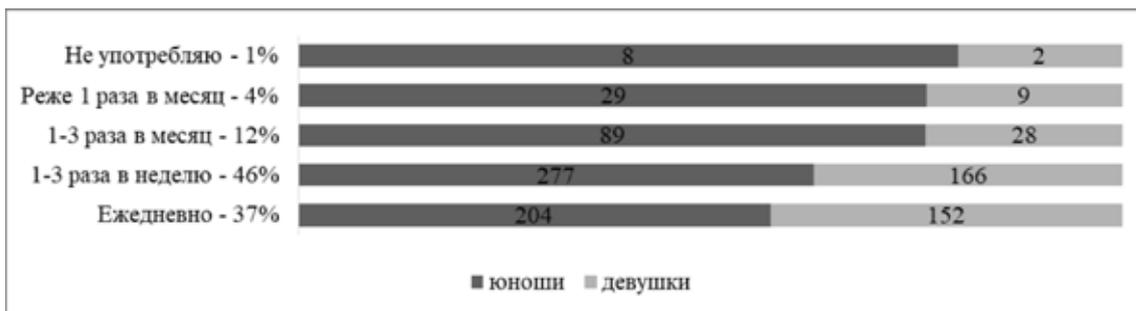


Рис. 5. Ранжирование состава студентов по присутствию в рационе овощей и фруктов

В процессе исследования было выявлено, что ежедневно потребляют в качестве гарниров крупы и макаронные изделия абсолютное большинство опрошенных студентов, 440 человек, что составляет 46% от общего числа опрошенных, из них 290 юношей, это 30% данной категории и 150 (16%) девушек. Совсем не употребляют 44 человек – 5% студентов, из них 30 (3%) юношей и 14 (2%) девушек. Употребляют гарниры из круп и макаронных изделий 1–3 раза в неделю 198 студентов, что составляет 20% респондентов, из них 127 юношей (13%) и 68 девушек (7%). 1–3 раза в месяц употребляют крупы и макаронные изделия в качестве гарнира 184 (19%) студента, из них 109 (11%) юношей и 75 (8%) девушек.

Картофель в качестве гарнира включает 1–3 раза в неделю 481 (50%) студент, 302 (31%) юноши и 179 девушек (19%). 332 (35%) обучающихся, из них 193 (20%) юношей и 139 (15%) девушек данный продукт потребляют 1–2 раза в месяц, а ежедневно в качестве гарнира употребляют картофель 77 (8%) опрошенных студентов, из них 66 (7%) юношей и 11 (1%) девушек. Совсем не употребляют 19 человек – 2% студентов, из них 12 (1,3%) юношей и 7 (0,7%) девушек.

Таким образом, по данным проведенного исследования было установлено наличие ряда неблагоприятных факторов риска по здоровью у студентов, как в режиме питания, так и качестве употребляемой пищи. Было установлено, что правильный трех-четырёхразовый режим питания отмечен у 60% студентов, при этом 21% студентов питается менее 3 раз в день, что является фактором, не способствующим поддержанию оптимального режима функционирования организма в период напряженного умственного труда при обучении в вузе. Кроме того, завтрак как отдельный прием пищи присутствует в режиме питания лишь у 54% студентов.

По качеству потребляемых продуктов и включенности основных пищевых компонентов в рацион питания студентов прослеживается неблагоприятная тенденция. Так, в ежедневном рационе питания студентов мясо и мясные блюда присутствуют лишь у 43% респондентов; молоко и кисломолочные продукты у 35%. Ежедневную норму потребления рыбы и рыбной продукции выдерживают лишь 35% опрошенных. Овощи и фрукты в рационе обучающихся ежедневно присутствуют лишь у 37%, при этом потребление кондитерских изделий превышает норму и достигает 78% еженедельного режима потребления.

Качественный состав гарниров свидетельствует о незначительном преобладании в ежедневном и еженедельном рационе питания студентов круп и макаронных изделий над картофелем.

Все совокупные факторы риска по режиму и качеству питания студентов свидетельствуют о несоответствии гигиеническим принципам рационального питания, повседневному преобладанию углеводно-жирового рациона с недостаточным количеством животного белка и дефицитом витаминов и микроэлементов.

Выявленные несоответствия требованиям рационального питания могут влиять на состояние здоровья и приводить к функциональному дисбалансу в работе систем и органов. В большинстве случаев погрешности в режиме и качестве питания связаны с низкой информированностью студентов в вопросах питания. С этой целью нами предпринят ряд мер, в частности разработан курс лекций по здоровому питанию в рамках элективной дисциплины «Экология здоровья».

Список литературы

1. Архангельская С.М., Сякина Г.Е. Правильное питание как неотъемлемая часть здорового образа жизни студента // Наука XXI века: актуальные направления развития:

сборник научных статей VII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 8–13.

2. Мартышенко Н.С. Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты // Теоретическая и прикладная экономика. 2017. С. 70–89.

3. Величко Т.И., Михайлюк Е.И. Питание студента как фактор физического здоровья // Живая психология. 2018. С. 363–370.

4. Носов А.М. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студентов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта в вузах: материалы 74-й Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 200-летию со дня рождения П.А. Ильенкова. М., 2021. С. 89–92.

5. Лемеш К.И. Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента // Система ценностей современного общества. 2016. С. 121–125.

6. Семерник Е.Р. Рациональное питание студентов – как фактор здорового образа жизни // Психология образования будущего: от традиций к инновациям: материалы II международной конференции студентов, магистрантов и аспирантов / Под ред. Н.В. Нижегородцевой. 2018. С. 117–119.

7. Субботина Е.В. Оценка правильности режима питания как обязательного элемента здорового питания по результатам опроса студентов и преподавателей вуза // Современная педагогика: теория, методология, практика: сборник статей II Международной научно-практической конференции. 2019. С. 96–101.