

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ю.В. Какадей, 1 курс

Научный руководитель – В.А. Василевска, ст. преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. Формирование у студенческой молодежи отношения к здоровью как к главной жизненной ценности и сознания в необходимости ведения здорового образа жизни как основы долголетия и физического здоровья является одной из важнейших задач общества [1, 2].

В настоящее время процесс обучения в высшем учебном заведении характеризуется разнообразием форм и методов обучения, высокой интенсивностью труда, внедрением новых технических средств и информационных технологий, что оказывает определенное влияние на состояние здоровья обучающихся. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни [2, 3].

Культура питания является одним из базовых факторов, формирующих здоровье студенческой молодежи. Важным элементом организации рационального питания студентов является разнообразие и правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами, а также регулярность приема пищи. От того, насколько рационально питается студент, зависят его физическое и умственное развитие, уровень работоспособности, успеваемость, адаптация к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды [3, 4]. В настоящее время питание студентов высших учебных заведений характеризуется нарушением режима питания и несбалансированностью рациона питания [3, 4, 5] Однако именно в период обучения формируется здоровье человека на всю последующую жизнь [3].

Таким образом, изучение особенностей культуры питания студентов представляет актуальную научную задачу, так как позволяет установить наличие факторов риска, связанных с недостатками рациона и режима питания, повышающих вероятность нарушений состояния здоровья обучающихся и оценить культуру питания как фактор здоровьесбережения.

Цель исследования. Выявить и оценить особенности питания студентов 1 курса факультета организации здорового образа жизни УО «Полесский государственный университет».

Материалы и методы исследования. Для выявления и оценки особенностей питания студенческой молодежи нами было проведено анкетирование студентов 1 курса факультета организации здорового образа жизни. Каждая анкета содержала вопросы по разделам: режим питания, сбалансированность питания по содержанию белков, жиров и углеводов, присутствие в рационе питания достаточного количества пищевых волокон.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 32 студента 1 курса факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета.

При оценке режима питания анкетированных студентов было выявлено, что всего 31% опрошенных принимают пищу не менее 3-х раз в день, у большей части анкетированных студентов (47%) количество приемов пищи не менее 2-х раз, 22% употребляют пищу 1 раз в сутки. Промежутки времени между приемами пищи бывают различными: 3-4 часа – у 31% респондентов, более 6 часов – у 69%. У большинства опрошенных основной прием пищи приходится на вечернее время: за 3 часа до сна – 22%, менее чем за 3 часа до сна – 78%.

В результате анкетирования выявлено, что 72% студентов используют в рационе питания в основном белок животного происхождения, 28% – комбинируют источники животного и растительного белков, респондентов употребляющих только растительный белок не выявлено.

Проведенное анкетирование показало, что 53% респондентов употребляют пищу быстрого приготовления (фастфуд) ежедневно, 44% – не более 2 раз в неделю, 3% – не употребляют пищу данного качества.

Большинство (75%) из опрошенных студентов ежедневно употребляют быстрые углеводы. В рационе 28% анкетированных студентов сдобные мучные изделия и сладкие газированные напитки присутствуют ежедневно в каждом приеме пищи, 47% употребляют сдобу и сладкие газированные напитки ежедневно однократно в качестве перекуса, 19% респондентов – не чаще 3 раз в неделю.

Ежедневно употребляют в пищу сырые овощи 28% анкетированных, 63% употребляют в пищу сырые овощи нерегулярно (менее 3 раз в неделю), 9% опрошенных студентов не использует сырые овощи в своем рационе питания.

Выводы:

1. Оценка режима питания опрошенных студентов показала необходимость его коррекции в сторону увеличения количества приемов пищи минимум до 3 раз в день (только 31% опрошенных принимают пищу не менее 3-х раз в день) и нормализации временных промежутков между приемами пищи не менее 3 часов в дневное время и 12 часов в ночное время.

2. В результате анализа проведенного анкетирования выявлено, что студентам, участвовавшим в анкетировании, следует обратить внимание на качественный состав своего питания в сторону увеличения в рационе количества овощей, богатых клетчаткой (9% анкетированных студентов не использует сырые овощи в своем рационе питания), уменьшения количества употребляемых быстрых углеводов (75% опрошенных студентов ежедневно употребляют сдобные мучные изделия и сладкие газированные напитки) и пищи быстрого приготовления (только 3% анкетированных студентов не употребляют фастфуд).

3. В качестве одного из направлений формирования культуры питания как составляющей здорового образа жизни среди студенческой молодежи обосновано регулярное проведение просветительской работы среди обучающихся по повышению уровня знаний в области рационального питания.

Список использованных источников

1. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова [и др.] ; под ред. Т. С. Борисовой. – 2-е изд., доп. – Минск : Вышэйшая школа, 2021. – 381 с.: ил.
2. Маринич, Т.В. Валеология: для специальностей: 1-26 02 03 Маркетинг, 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии, 1-25 01 08 Бухгалтерский учет анализ и аудит (по направлениям), 1-25 01 04 Финансы и кредит, 1-31 01 01 Биология (по направлениям) [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Т.В. Маринич; УО "Полесский государственный университет". – Пинск : ПолесГУ, 2017. - 241 с.
3. Страхова, И.Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи / И.Б. Страхова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2015. – Т. 6., № 2. – С. 168–172.
4. Струганов, С.М. Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи / С.М. Струганов, Э.В. Якушев, Д.Г. Филимонов, А.В. Малыхин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 341-347.
5. Пашкевич, С.А. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья / С.А. Пашкевич // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 84-88.
6. Антонова, А.А. Особенности питания студентов медицинского вуза / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, И.С. Бурлакова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 4 (106). – С. 78-81.