

Проблема рационального питания чрезвычайно важна сегодня. Она включена в число десяти глобальных проблем современности, выдвинутых ООН перед человечеством. По мнению ученых, продолжительность жизни человека во многом зависит от рационального питания. Имеется в виду наличия в продуктах питания необходимого количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных элементов [1].

Рациональное питание предполагает соблюдение трех основных принципов:

1) равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т.е. баланс энергии.

2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

3) соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество ее при каждом приеме).

Следует отметить, что все школы питания рекомендуют: не есть мясных бульонов; ограничивать употребление жареной пищи, предпочитать вареную; ограничить потребность мяса, особенно жирного и копченостей; не злоупотреблять повышенным количеством сыров, сливок, цельного молока; ограничить употребление яиц до двух-трех раз в неделю; иметь в рационе питания повышенное количество овощей и фруктов [2].

И как же питаются студенты первого курса? Мною было проведено исследование путем опроса студентов первого курса учетно-экономического факультета.

Цель: исследование питания студентов первого курса и исследование соответствия моего личного месячного энергетического баланса здоровому образу жизни.

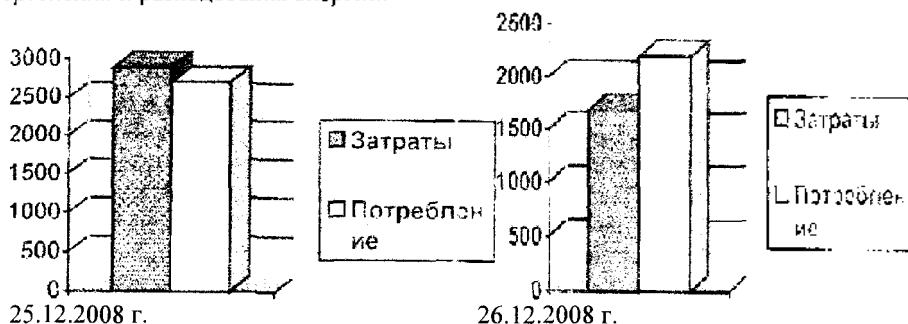
Задачи: изучить предпочтения в питании студентов первого курса; изучить рацион питания студента; проанализировать полученные данные о процентном соотношении учащихся к требованиям рационального питания; изучить данные об энергетической ценности основных продуктов питания, составляющих основу своего рациона питания и таблицу энергетических затрат на каждый вид деятельности; выработать конкретные рекомендации по здоровому образу жизни.

Методы исследования: анкетирование, исследовательский метод, визуализация данных, сравнительно-сопоставительный анализ, статистическая обработка информации.

Уникальность данной работы заключается в том, что она может быть рекомендована для организации здорового образа жизни, что особенно важно сегодня, на фоне сложившейся экологической ситуации.

Организация исследования: В соответствии с целью была разработана анкета. В опросе приняло участие 100 студентов первого курса учетно-экономического факультета дневного отделения Белорусского государственного экономического университета.

Результаты исследования и их обсуждение: Проведенное исследование отражает степень актуальности вопроса о рациональном питании. Результаты опроса выявили, что питание студентов сбалансировано не полностью. Основными вопросами являлись: Сколько раз в день вы питаетесь? (один раз – 20%, два раза – 41%, три раза – 33%, более трех раз (в зависимости от степени и меры голода) – 6%). Заменяете ли вы завтрак сигаретой и кофе? (да – 38%, нет – 62%). Как часто вы употребляете фрукты (овощи)? (несколько раз в неделю – 68%, каждый день – 15%, несколько раз в день – 4%, редко – 13%). Экономите ли вы на еде? (да – 27%, нет – 58%, иногда – 15%). Также исследовано соответствие моего личного месячного энергетического баланса с помощью специальных таблиц калорийности продуктов и энергозатрат. Было проведено планирование и предварительный хронометраж затрат времени на каждый вид деятельности; составлены таблицы на каждый день по учету потребления и расходования энергии.



В результате проведенной работы можно сделать следующие выводы: рациональное питание способствует поддержанию организма в оптимально-физиологическом состоянии, сохранению высокой работоспособности, отдалению старости и увеличению продолжительности жизни. Мое питание сбалансировано не полно-

стью: энергетический баланс колеблется то в одну, то в другую сторону. Для сбалансированного питания необходима самодисциплина как в культуре питания, так и в распределении своего рабочего времени.

#### Литература

1. Защита населения и объектов в ЧС. Радиационная безопасность. Часть 2. Система выживания населения и защита территорий в ЧС / С.В. Дорожно [и др.]. – Минск: Дикта, 2007.
2. Жилко В.В. Физика: Учебное пособие / В.В. Жилко. – Минск: Народная асвета, 2002.