

Правильное питание является важным элементом жизни любого человека. Общеизвестно, что от правильного питания во многом зависит здоровье человека, а также его производительность на рабочем месте. Особенную актуальность приобретает организация питания для студентов, которые, как правило, представлены молодыми людьми, организм и способности которых еще формируются. В связи с этим, целью нашего исследования является определение общего уровня предрасположенности к нарушению питания студентов.

Объектом исследования выступили студенты 1 курса НИСПО заочного факультета экономического отделения. Всего было опрошено 75 человек или 50% общей совокупности. В опросе приняли участие 20 парней (26,7%) и 55 девушек (73,3%). Средний возраст опрошенных – 23,7 лет. Не смотря на относительно молодой средний возраст совокупности 28 человек (37,3%) имеют мужа/жену, а каждый третий имеет ребенка или ожидает его появления (беременность) (33,3%).

Находясь на сессии в УО «ГГАУ» студенты ежедневно находятся на учебе по 10-12 часов и в среднем перекусывают 2-3 раза в день.

Треть студентов не имеет особой привязанности к конкретному месту питания и кушает или перекусывает в зависимости от обстоятельств, то в столовой, то приобретая продукты в продовольственном магазине.

Около 29% респондентов преимущественно питаются дома. При этом под «домом» подразумевается не только квартира, где они постоянно проживают, но также жилье, которое они снимают на время сессии. Около 21,3% предпочитают питаться преимущественно в столовой УО «ГГАУ». Незначительное количество студентов преимущественно посещают буфет или магазин. Скорее можно отметить, что в магазин за продуктами, чтобы перекусить, ходит большинство студентов, однако, данные посещения не рассматриваются как преимущественное место совершения покупок для обеда. Шестеро студентов (8,0%) не питаются обычно в течение дня. Причины такого поведения, как правило, связаны со сложившимся распорядком дня, когда акты приема пищи – это утро перед учебой и вечер после учебы.

Приобретая продукты для обеда, студенты затрачивают обычно от 3 до 10 тысяч рублей. Расчет средних величин показал, что среднеарифметические затраты составляют Вт 4,5 тыс., мода – Вт 7,5 тыс., медиана – Вт 5,0 тыс.

При ответе на вопрос «Какие продукты Вы обычно покупаете, чтобы перекусить» респондентами упоминалось большое количество продуктов. При этом студенты достаточно четко распределились на две группы: 1) студенты, преимущественно питающиеся в стационарных местах общественного питания; 2) студенты, преимущественно перекусывающие «на ходу». Студенты первой группы упоминали конкретные блюда (салат, поджарка и т.п.) из ассортимента столовой или ограничивались общими данными («первое», «второе» и т.д.). Среди студентов второй группы преимущество отдавалось «сладкому» 25,0% (конфеты, шоколадки, вафли и т.п.), «мучному» 24,0% (булочки, пирожки и т.п.), «молочному» 12% (йогурт, сыр и т.п.).

Наиболее предпочитаемыми напитками в течение дня для респондентов являются соки (52,0%) и газированные напитки (36,0%).

По данным опроса только 61,3% студентов-заочников заявляют о том, что любят готовить и это приносит им эстетическое удовольствие. Еще 13,3% любят готовить «иногда», при стечении обстоятельств. Остальная часть респондентов, однозначно не любит готовить и с радостью отказалась бы от такого вида времяпровождения. При этом по половому признаку данная структура ответов примерно одинакова, с незначительным преобладанием отрицательных ответов среди мужчин.

При совершении покупки продовольственного товара в торговой точке 52,0% студентов обращает внимание на состав продукта. Около 20% изредка обращают внимание на состав и 28% не смотрят практически никогда на состав продукта. Основными элементами, на которые студенты обращают внимание – элементы Е – чем их меньше, тем более качественный продукт по мнению респондентов. В меньшей степени студенты обращают внимание на содержание питательных элементов в продукте. В значительно большей степени безразличие к составу продуктов предъявляют мужчины. Более половины мужчин не обращает внимания на состав.

Срок годности продукта является обязательным элементом проверки для 77,3% студентов. Каждый второй студент отмечает, что стал чаще проверять сроки годности после того, как приобрел (иногда не единожды) просроченный продукт в продовольственном магазине. Не всегда смотрят на срок годности 12% респондентов, редко и очень редко 10,7%. Среди тех, кто изредка проверяет срок годности продукта, также преобладают мужчины.

Таким образом, особенности питания во время учебного дня студентов-заочников 1 курса только начинают формироваться. Около 70% студентов не имеют стандартного поведения в процессе удовлетворения голода и полагаются на доступность свободного времени и средств. В большей степени это жители Гродно. Треть студентов заявляет, что считает свое питание на учебе не способствующим активной и здоровой жизни. Наибольшие трудности студенты испытывают в начале сессии, потом непостоянство времени и объема принятия пищи входит в привычку и, по мнению студентов, скорее не влияет на их учебные показатели.

На наш взгляд, плотность учебного процесса для заочников накладывается на отсутствие культуры питания и некоторое безразличие к своему здоровью в жизни части студентов. К такой группе относятся молодые холостые мужчины, реже незамужние девушки. Правильная организация питания в рамках университета может решить только часть текущих проблем, однако, не сможет повлиять на культуру питания и поведение на продуктовом рынке за пределами учебной сессии.