

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Холопова Е.С.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время общественность обеспокоена проблемами здоровьесбережения, значительным аспектом которых, является здоровое сбалансированное питание. Ухудшающаяся экологическая обстановка, убыстряющийся темп жизни, все более усложняющиеся требования к профессиональной и учебной деятельности, ставят вопросы здоровья на одно из первых мест, так как лишь физически и психически здоровый человек может удовлетворить все требования профессиональной и социальной среды. В связи с этим Совет национальной безопасности Российской Федерации объявил здоровье населения основой национальной безопасности страны. В России выявляются приоритетные задачи государственной политики в области укрепления здоровья людей [1, с. 12]. В образовательной среде вопрос здоровья и здоровьесбережения, в том числе и питания, стоит не менее остро. Студенты находятся в зоне риска ухудшения здоровья, так как погружены в учебную деятельность и начало самостоятельной жизни, часто проживают в общежитиях и не обладают ресурсами для обеспечения сбалансированности своего питания. Недостаточное потребление жизненно-важных микронутриентов в настоящее время является массовым и постоянно действующим фактором, отрицательно влияющим на здоровье, рост, развитие и жизнеспособность всей нации и, тем более, молодого поколения [2].

Исходя из вышесказанного, была поставлена задача исследовать особенности питания студентов, в особенности в учебном заведении, путем составления анкеты оценки студенческого питания, проведения анкетирования на выборке, состоящей из 41 студента (12 юношей – 29%, 29 девушек – 71%).

Анкета составлялась, исходя из исследовательской задачи и входящих в нее вопросов, таких как: определение периодичности и качества приемов пищи, особенностей питания в учебном заведении и удовлетворенность им.

Вопросы анкеты.

1. Сколько раз в день Вы принимаете пищу? Сколько из них полноценны и сколько «перекусов»?

2. Присутствуют ли в Вашем питании основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин)? Если нет, то какие и почему?

3. Питаетесь ли Вы в отведенное для этого время? (Завтрак – утреннее время, обед – 12-13 часов дня, ужин 18-19 часов или за 3-4 часа до сна).

4. Оцените по 10-и бальной шкале насколько Ваш рацион соответствует Вашему представлению о правильном, здоровом питании? Объясните свою оценку.

5. Довольны ли Вы своим рационом? Если, нет то почему, что бы хотелось поменять, что препятствует этим изменениям?

6. Питаетесь ли Вы в учебном заведении? Если нет, то укажите основную причину.

Ответьте на следующие вопросы, если Ваш ответ на вопрос №6 «Да».

7. В учебном заведении Вы питаетесь собственной едой или в столовой?

a. Едой, принесенной с собой.

b. Приобретенной в столовой, буфете.

8. Опишите примерный состав приема пищи в учебном заведении. (Первое – супы, второе – гарнир, мясные или рыбные блюда, только мясные, только выпечка и т. д.)

9. Достаточно ли, по Вашему мнению, разнообразие, сбалансированность и качество питания, которое Вы получаете в учебном заведении?

a. Да.

b. Нет. Поясните, почему Вы так считаете.

10. Отличается ли ваше питание в учебное время и не учебное (каникулярное)?

а. Да, отличается. Поясните причину.

б. Нет, не отличается.

Результаты проведенного анкетирования таковы:

Большая часть студентов полноценно питается менее 3-х раз в день – 81%, из них 1 раз – 16% и 65% – 2 раза, 12% студентов в выборке – питается 4 и более раз. Большинство также предпочитает частые перекусы – 65%.

Из пропускаемых приемов пищи самым частым стал завтрак, его пропускают 37% студентов, 22% не ужинают. Причинами студенты называют нехватку времени, не желание и следование диетам.

Время приемов пищи также отличается от заданных, 68% студентов питаются в ночное время, непосредственно перед сном.

Средняя самооценка студентов своего рациона относительно здорового питания – 6 (по 10-и бальной шкале). Самая низкая – 2, высокая – 9. Основными причинами низких оценок стали вредные привычки, питание в кафе быстрого питания, нехватка времени на готовку и приемы пищи.

Недовольство своим рационом выразил 71% студентов, основными желаемыми изменениями стали отказ от вредных привычек, ночных приемов пищи, а также увеличение количества домашней еды, фруктов и других полезных продуктов в рационе. Причинами невозможности изменений были названы недостаточность ресурсов (временных и финансовых), а также недостаточное желание самих респондентов.

9% студентов не питаются в учебном заведении. В число причин вошли, такие как, нехватка времени и финансовых ресурсов, недовольство качеством столовых и несовпадение времени приема пищи и времени нахождения в учебном заведении.

5% студентов питаются исключительно домашней едой. 86% – в столовой.

Большинство студентов в столовой питаются вторыми блюдами – 59%, 12% – первые и вторые блюда, 5% – питаются в основном салатами, 10% – предпочитают только выпечку. Основная масса студентов отметила, что выбирает выпечку, только при нехватке времени для полноценного приема пищи – 73%.

Большая часть студентов довольна и считает достаточным разнообразие и качество питания в столовых – 78%. 7% не довольны, так как считают не достаточным разнообразие блюд в столовых, недостаточно хорошим их качеством.

Питание большинства студентов в учебное и каникулярное время различается – 63%, так как в учебное время бывает недостаточно времени, в связи с этим в каникулярное время продукты, потребляемые студентами, разнообразнее.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что питание студентов является относительно здоровым по составу, исключением является увеличенное потребление хлебобулочных изделий, отсутствие необходимой дневной доли потребления фруктов и других витаминосодержащих продуктов, но при этом отличается несистематичностью, нерациональностью по времени и количеству.

Итак, питание студентов важная часть образа жизни и зачастую не является полностью здоровым и полноценным. Большая учебная нагрузка, постоянные ситуации нехватки времени делают проблему питания актуальной наряду с вопросами о здоровьесберегающих технологиях, занятиях физической культурой и прочими составляющими здорового образа жизни. И в связи с возрастающей ролью здоровья вообще, и питания в частности, данными проблемами должны заниматься не только сами студенты, но и образовательные учреждения, проводя мониторинг не только качества самих столовых, но и возможности студентов их посещать, удовлетворенность возможностью питания и прочего.

Список литературы

1. *Виноградов П.Б., Соловьева Л.Н., Кириленко Н.П.* Здоровое питание – основа профилактики сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний. Пособие для врачей и медицинских сестер. Тверь, 2001.

2. *Квашнина С.И., Решетнева М.В., Хайруллина В.И.* Субъективная оценка состояния питания студентов Тюменского нефтегазового университета // Журнал экспериментального образования. 2010. № 7. С. 29.

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Царук И.Г., Епифанова М.Г.

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Россия

В статье представлены результаты опроса в МБОУ лицее –интернате № 1, г. Иркутск. Получены данные о состоянии здоровья и осанки учащихся, выявлены негативные тенденции в образе их жизни, занятость детей в спортивных секциях, их отношение к собственному здоровью. Даны необходимые рекомендации.

Ключевые слова: нарушение осанки, сколиоз, лицеисты, заболевание

Согласитесь, приятно смотреть на человека с правильной осанкой: легкая походка, расправленные плечи, высоко поднятая голова. Но совершенно другое впечатление производят люди сутулые. К сожалению, еще многие люди не обращают внимания на свою осанку.

Пренебрежительное отношение взрослых к осанке передается детям. По данным статистики, у каждого 10-ого первоклассника и у каждого 4-ого выпускника школы выявляются нарушения осанки. Среди детских ортопедов даже есть такой термин «школьный сколиоз» [1].

В последние годы отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков Иркутской области. Показатель первичной заболеваемости детей увеличился на 13% – с 1059,5 в 2004г. до 1200,1 в 2008г [4].

По мнению большинства, ученых занимающихся этой проблемой, нарушение осанки являются причиной возникновения такого сложного заболевания как сколиоз [2]. В структуре детской заболеваемости школьников на