

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Копысова Марина Андреевна,

студентка третьего курса,

Марчук Светлана Азатовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В работе представлена актуальная на сегодняшний день проблема здорового питания. На основе анкетирования выявлены особенности питания студентов в период их обучения в вузе. Определены основные причины отсутствия рационального питания.

Ключевые слова: вуз, здоровое питание, здоровье.

Abstract: This paper presents actual nowadays healthy food problem. Based on the survey identified eating habits of students during their university studies. The main reasons for the lack of a balanced diet.

Index terms: high school, healthy food, health.

По данным Всемирной организации здравоохранения, общая заболеваемость студенческой молодежи возросла за последние 10 лет на 35 %, при этом 80 % заболеваний в той или иной мере обусловлено пищевым фактором.

Среди поведенческих факторов риска для здоровья питание стоит на четвертом месте после курения, алкоголизации и дистресса [1]. Нарушения питания во многом определяют возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, а также онкологических заболеваний.

Неправильное питание молодежи следует рассматривать как серьезную социальную проблему.

Цель исследования – изучить особенности питания студентов в период обучения в вузе.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели выбраны следующие методы исследования: теоретический анализ, опрос (анкетирование), беседа, методы обработки и анализа информации.

Исследование проводилось в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС), принимали участие студенты с первого по пятый курс в количестве 108 человек.

Продукты питания – это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ, в правильных пропорциях.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Отсутствие здорового питания и малоподвижный образ жизни являются главными причинами развития и прогрессирования различных заболеваний, что в свою очередь может отразиться на здоровье студентов в период их обучения в вузе.

Для определения особенностей питания студентов, обучающихся в УрГУПС, проведено анкетирование, включающее 8 вопросов.

В результате проведенного анкетирования получены следующие результаты.

На вопрос «Сколько раз в день вы питаетесь?». Большинство студентов (56 %) ответили, что питаются 3 – 4 раза в день, 36 % – 1–2 раза и 16 % более четырех раз, включая продукты быстрого питания (бутерброды, булочки, чипсы, газированные и энергетические напитки) (рис. 1).

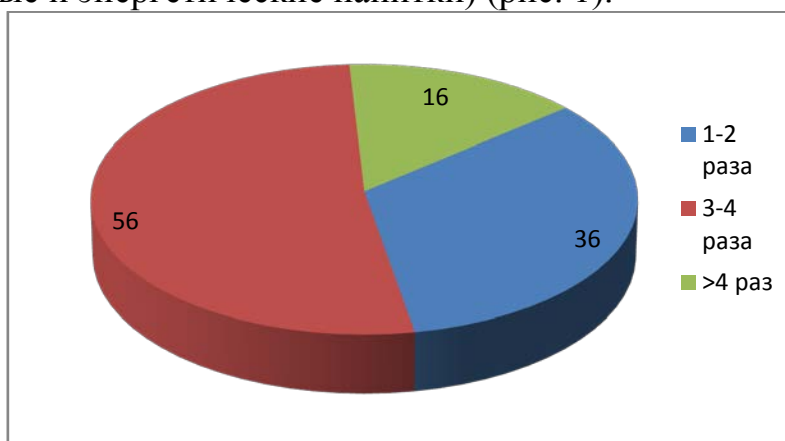


Рис. 1. Количество приемов пищи в день, кол-во раз, %.

На вопрос об основных составляющих ежедневного рациона питания опрошенные привели следующие продукты (рис. 2).

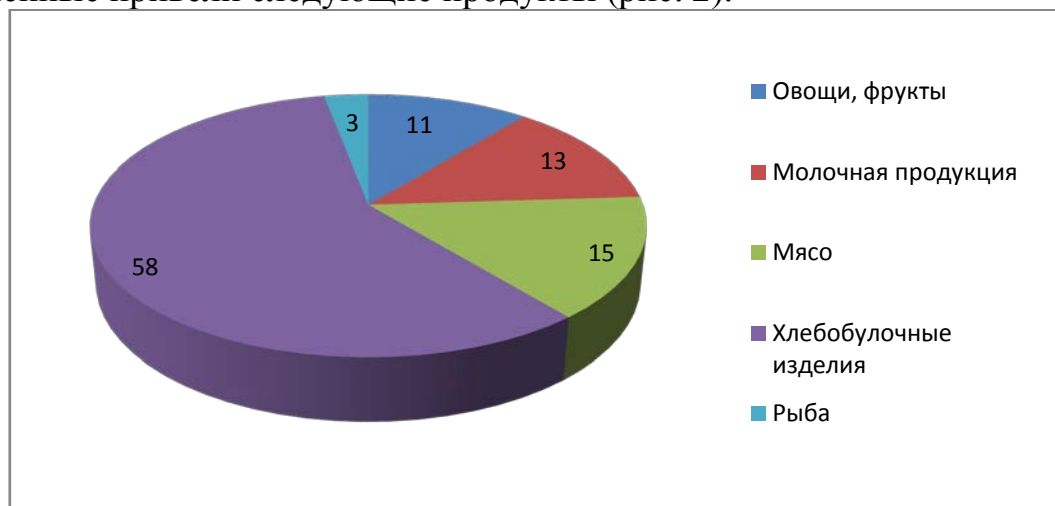


Рис. 2. Основные продукты, потребляемые студентами, %.

В рационе питания студентов у 58 % опрошенных преобладают, продукты содержащие углеводы, т.е. хлебобулочные изделия; молочные, мясные и рыбные продукты, содержащие необходимые аминокислоты для растущего организма употребляет 13 %, 15 % и 3 % соответственно; овощи и фрукты, содержащие необходимые витамины – всего 11 % студентов.

На вопрос: «Какой способ приготовления пищи вы предпочитаете?» студенты ответили следующим образом (рис. 3). Большинство (74 %) пользуются готовой продукцией, что позволяет экономить время на приготовление пищи. В сравнении с младшими курсами студенты четвертого и пятого курса предпочитают готовить сами.

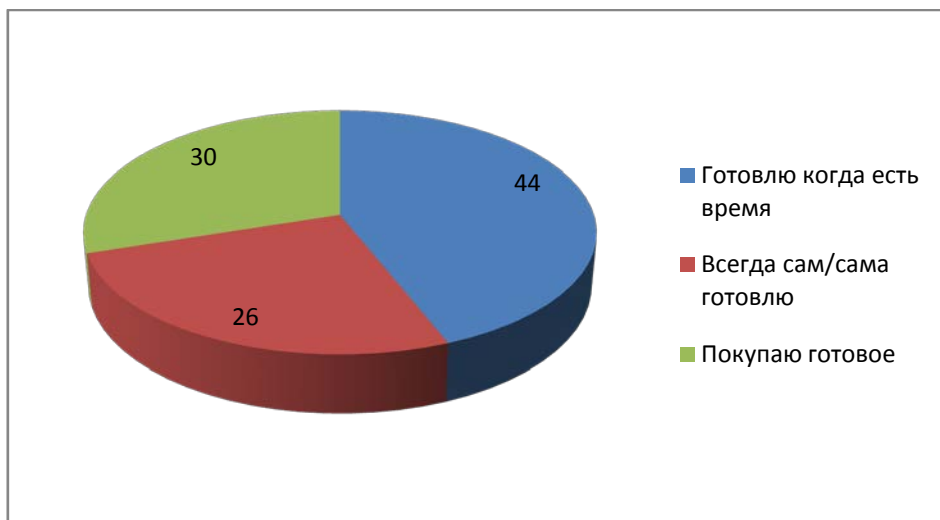


Рис. 3. Способ приготовления пищи, предпочитаемый студентами, %

На вопрос «Как часто вы едите фастфуд?» 2% студентов ответили, что регулярно; 7 % – один раз в неделю; 70 % - один раз в месяц; 21 % - фастфуды не употребляют (рис. 4).

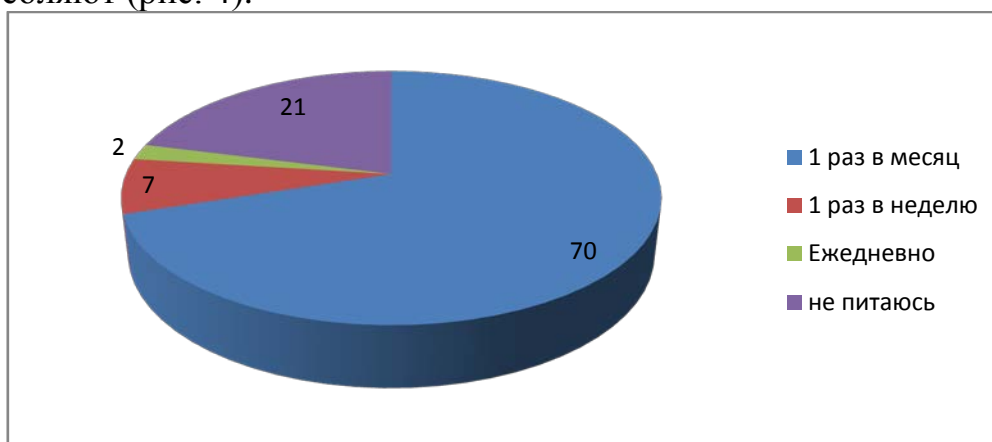


Рис. 4. Как часто вы едите фастфуд.

К фастфудам относятся газированные напитки, бутерброды, сосиска в тесте, чипсы, картофель фри и др.

Фастфуды состоят из вредных транс-жиров – это все виды маргаринов и некоторые виды специализированных жиров используемых в пищевой промышленности.

Транс-жиры нарушают работу иммунной системы, ухудшают обменные процессы в организме, приближают атеросклероз и сахарный диабет. В содержание фастфудов входят консерванты и пищевые добавки, отрицательно влияющие в первую очередь на систему пищеварения, на печень и поджелу-

дочную железу. Они содержат множество калорий, при этом не дают организму ни витаминов, ни полезных веществ.

В беседе было выяснено, что питание фастфудом требует большой затраты материальных средств. Это является одной из причин, позволяющих избежать систематического употребления данных продуктов. На вопрос «Правильно ли вы питаетесь?» 75 % ответили, что нет, 12 % затруднились с ответом, так как не совсем представляют, что является правильным питанием, и только 13 % считают, что питаются правильно. Основной причиной неправильного питания студенты назвали отсутствие времени и правильно питаться это не вкусно. Не маловажное значение для поддержания рационального питания играет материальная сторона. На вопрос «Сколько в среднем в неделю Вы тратите денег на продукты?» ответы распределились следующим образом (рис. 5).

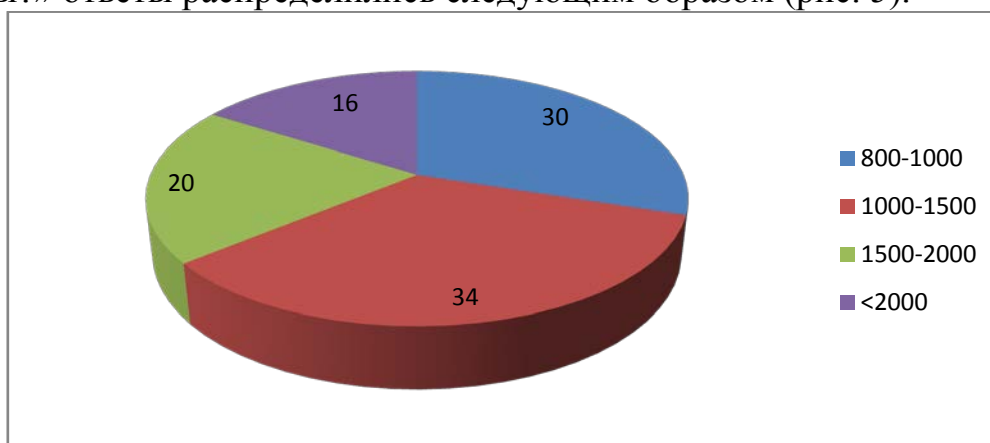


Рис. 5. Затраты студентов на питание (в среднем рублей), %.

В результате проведенного анкетирования и беседы со студентами выявлены основные факторы неправильного питания:

- отсутствие навыков, позволяющих правильно приготовить продукты, лень самостоятельно приготовить пищу, не соблюдение соотношения белков, жиров, углеводов при подборе продуктов питания, неправильная кратность приема пищи в течение дня, ложное убеждение в том, что здоровое питание не может быть вкусным; нехватка денежных средств;
- отсутствие валеологических знаний.

ИСТОЧНИКИ

Мурманская область (социальный портрет-описание).

[URL: http://atlas.socpol.ru/portraits/murm.shtml](http://atlas.socpol.ru/portraits/murm.shtml).

THE LITERATURE

Murmansk region (social portrait-description).

URL: <http://atlas.socpol.ru/portraits/murm.shtml>.

FEATURES POWER OF STUDENTS

Kopysova M. A., third-year student,

Marchuk S. A.,

*the candidate of pedagogical sciences, assistant professor,
of the Ural state University of Railway Transport, Ekaterinburg*