

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗОЖ У СТУДЕНТОВ БРЕСТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА

Лысюк М. С, Мойсеюк К. А. .

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
Научный руководитель – канд. мед. наук, доцент Третьякевич В. К.

Актуальность. Проблема современного питания затрагивает все слои населения нашей страны, в особенности молодежи. Сегодня основная рекомендация по здоровому питанию сводится к снижению потребления жиров и увеличения потребления фруктов и овощей [1,2].

Цель. Изучить отношение студентов БрГУ им. Пушкина и здоровому образу жизни.

Материалы и методы исследования. Использовался метод анонимного анкетирования среди студентов БрГУ им. Пушкина, возраст от 17 до 22 лет. Анкета содержала 25 вопросов. Приняло участие 233 человек. Среди опрошенных 73% девушки и 27% – юноши. Результаты исследования были обработаны MS Excel.

Результаты. 26,6% питаются сбалансированно, у 26,2% рацион с повышенным содержанием «быстрых» углеводов, 8,6% употребляют продукты, преимущественно содержащие белки, 4,7% употребляют продукты с богатым содержанием жиров, 33,9% затруднились ответить. Могут повлиять на изменение рациона в пользу здорового питания собственные убеждения у 36,1% респондентов, осознание необходимости здорового питания у 45,1%, специальные законодательные акты – у 4,7%, реклама обогащенных продуктов – у 4,7%, пропаганда принципов здорового питания – 3%, положительный пример родственников, друзей – 6,4%.

Выводы. 1. Питание в изученной группе практически соответствует гигиеническим рекомендациям. 2. Возрос объем информации, получаемый студентами из различных источников (телевидение, Интернет, социальные сети).

Литература

1. Третьякова, Т. Ю. Основы правильного питания. / Т. Ю. Третьякова, // Wellnessgid [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://zojno.ru/pravilnoe-pitanie-osnovu.html>.-Дата доступа:03.11.2018.
2. Гордеева, И.В. Анализ мнений учащихся об основных компонентах здорового образа жизни//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 С.151