

Выводы. Внедрение информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс благоприятно сказывается на валеологическом воспитании и формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Литература:

1. Вайнер, Э.Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2016. – 800 с.
2. Горвиц, Ю.М. Новые информационные технологии в дошкольном образовании [Текст] / Ю.М. Горвиц, Л.Д. Чайнова, Н.Н. Поддьяков и др. – М.: Линка-Пресс, 1998.
3. Калинина, Т.В. Управление ДОУ. Новые информационные технологии в дошкольном детстве [Текст] / Т.В. Калинина. – М.: Сфера, 2008.
4. Bers, M. U. (2018b). Coding and computational thinking in early childhood: The impact of ScratchJr in Europe. *European Journal of STEM Education*, 3(3), 08.
5. Ching, Y. H., Hsu, Y. C., & Baldwin, S. (2018). Developing computational thinking with educational technologies for young learners. *TechTrends*, 62(6), 563–573.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕЖИМА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Карманович О.И.,

студентка 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Мойсеенок Е. А.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность: Одной из важнейших составляющих здоровья студентов медицинского университета является рациональное питание, которым многие молодые люди пренебрегают.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей питательных веществ (**пищевых**, которые представлены белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями и водой; а также **вкусовых**: органических кислот, кетонов, эфиров красителей и др. веществ). Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей – таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки [1].

Жизнь студентов-медиков имеет ряд своих особенностей: нехватка свободного времени, а также сильная нагрузка на нервную систему. В добавок к этому многие студенты имеют ряд зависимостей и пагубных привычек. Все выше перечисленное в той или иной степени оказывает пагубное

влияние на организм. Поэтому каждый студент обязан уметь правильно, а главное грамотно организовывать свое, особенно в период экзаменационной сессии, требующей мобилизации ряда физиологических систем.

Питание студентов имеет ряд особенностей, обусловленных сочетанием в трудовом процессе минимальных энергозатрат, гипокинезии и нервно-эмоционального напряжения. В связи с этим суточная калорийность должна соответствовать энергозатратам и составлять 2000-2400 ккал. При этом белок животного происхождения должен составлять 55% от общего белка, а сам рацион сбалансирован по белкам, жирам и углеводам в соотношении 1:1,1:4,7-4,9 – для представителей мужского пола и 1:1,1:4,4-4,7 – для представителей женского пола. Кроме того, рацион данного контингента должен обладать антисклеротической и липотропной направленностью. При этом:

- необходимо повысить потребность в витаминах группы В – на 25%-30%, витамина С – на 30%;

- режим питания должен быть 4-кратным (распределение калорийности по приемам пищи должно соответствовать следующим значениям: 25%-20%-35%-20%);

- необходимо увеличить долю хлеба грубого помола, овощей, моркови, свежей зелени, фруктов;

- необходим дополнительный прием антиоксидантного витаминного комплекса [1].

Цель исследования: Рассмотреть отношение студентов-медиков к своему режиму питания. Выявить причины и обстоятельства, которые мешают студентам-медикам правильно питаться. Произвести и проанализировать результаты гигиенического исследования по оценке фактического питания студентов медицинского вуза.

Материалы и методы исследования: У 138 студентов 1-6-х курсов Гродненского государственного медицинского университета была проведена оценка режима питания анкетным методом.

Обработка материала проведена с применением методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. Среди опрошенных респондентов 22,5 были мужчинами, 77,5% – девушки. В ходе исследования было выявлено, что 69,6% не придерживаются принципам рационального питания, 30,4% респондентов стараются придерживаться правильного рациона. При этом 34,8% среди всех опрошенных принимают пищу с интервалом 2-4 часа, 0,7% – с интервалом в 1-2 часа, 64,5% вовсе не следят за интервалом приема пищи.

Вместе с тем исследование показало, что 29,9% опрошенных пренебрегают своим питанием во время экзаменационной сессии, 42,3% – стараются следить за своим рационом питания, а 27,7% вовсе не обращают на это внимание.

На вопрос «Завтракаете ли вы?» 62,3% ответили положительно. Вместе с тем студенты отдают свои предпочтения кашам, бутербродам, различным напиткам, а также фруктам. 28,3% реципиентов завтракают периодически, от 9,4% мы получили отрицательный ответ. При этом большая часть студентов (60%) придерживаются такому мнению, что завтрак не является важным приемом пищи и пренебрегают им.

В обеденное время 41,3% реципиентов отдают предпочтение первым блюдам, 81,9% – вторые блюда, 27,5% – хлебобулочные изделия, 5,8% – предпочитают не обедать.

Ужин у большей части студентов состоит из мясных блюд с гарниром. Вместе с тем значительная часть студентов предпочитают не употреблять какие-либо продукты питания во время данного приема пищи.

57,8% учащихся медицинского университета в перерывах между завтраком и обедом перекусывают 1 раз, 40,7% – 2-3 раза, 1,5% – более 3 раз.

85,3% от общего количества опрошенных ведет подсчет калорий в пище, которую съели в течение целого дня, 14,7% не следят за этим. 0,8% респондентов употребляют фаст-фуд ежедневно, 86% – редко, 13,2% – вовсе не употребляют.

Следующий вопрос показал, что 35% реципиентов часто питаются всухомятку, 31,4% – делают это редко, 33,6% – вовсе так не питаются.

Для 67,9% студентов сладкое является неотъемлемой частью рациона питания, 29,9% – употребляют сладкое редко, 0,2% составляют те учащиеся, которые вовсе его не едят.

Так же в ходе данного исследования было установлено, что значительная часть студентов (83,2%) употребляют спиртные напитки. Из них 13,1% – по праздникам, 24,1% – раз в месяц, 16,8% – раз в несколько месяцев, 29,2% – раз в неделю.

Данный опрос показал, что 46,3% реципиентов полностью удовлетворены рационом питания, к которому они придерживаются в течение дня, 46,3% – не удовлетворены, 11% – не считают нужным следить за своими приемами пищи.

Выводы. Многие учащиеся пренебрегают своим рационом, что в конечном итоге рано или поздно способствует изменению функциональному органов и систем возникновению болезни, в основе которой лежит пищевой (алиментарный) фактор [2]. Таким образом, исходя из вышеизложенного материала можно сделать вывод о том, что режим питания студентов не соответствует гигиеническим требованиям.

Литература:

1. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Лечебное дело», «Педиатрия» в 2ч. Ч. 1 / И. А. Наумов. – Гродно: ГрГМУ, 2019. – 87 с.

2. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватного фактического питания : учеб-метод. пособие / О. Н. Замбжицкий, Н. Л. Бацукова. – 3-е изд. – Минск: БГМУ, 2012. – 44 с.