

ИССЛЕДОВАНИЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННОЙ СРЕДЕ

А. О. Березина¹, М. А. Кошин²

Научные руководители: О. В. Морозова¹, М. Д. Кудрявцев^{1,2}

¹Сибирский федеральный университет,

*²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнёва,
г. Красноярск, Российская Федерация*

Введение. Питание является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека [1]. Однако современный образ жизни студентов зачастую не позволяет им следить за качеством и правильностью своего питания. Одна из главных причин – быстрый ритм жизни и отсутствие времени на приготовление здоровой пищи [3]. Многие студенты предпочитают быстрое питание, которое не всегда полезно для здоровья [4]. Недостаток времени и денег, а также низкий уровень знаний о здоровом питании и диетических принципах часто приводят к тому, что студенты употребляют неправильную и нездоровую пищу. В результате этого у студентов часто возникают проблемы с пищеварением, недостаток витаминов и минералов, а также лишний вес. Кроме того, у многих студентов наблюдается стресс, который может привести к перееданию и неправильному питанию [2].

Цель исследования: обратить внимание на проблемы, связанные с питанием современной студенческой молодежи и предложить способы ее решения.

Материал и методы исследования.

Предмет исследования: питание студенческой молодежи в современной среде.

Объект исследования – 93 студента Института торговли и сферы услуг (ИТиСУ) Сибирского федерального университета (СФУ).

Был проведен опрос среди студентов, проживающих в общежитии, и проведен анализ полученных данных.

Студентам задавались следующие вопросы:

1. Изменился Ваш рацион питания после переселения в общежитие?

2. Где Вы стали питаться, проживая в общежитии?

3. Что бы Вы предпочли взять на обед в столовой?

4. В каких источниках Вы чаще всего получаете информацию о питании?

5. Считаете ли Вы, что правильное питание – это основной фактор здоровья человека?

6. Хотели бы Вы получить базовые и дополнительные знания о правильном питании?

Статистическая обработка данных проведена с помощью пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса свидетельствуют о том, что большинство студентов не уделяет достаточного внимания своему питанию и не знает, как правильно составлять рацион. Студенты предпочитают перекусывать быстрыми закусками и готовыми блюдами, которые содержат много сахара, жиров и соли.

Большинство (84%) опрошенных нами студентов ответили, что их рацион питания изменился, только у 1% студентов он остался прежним (рисунок 1).

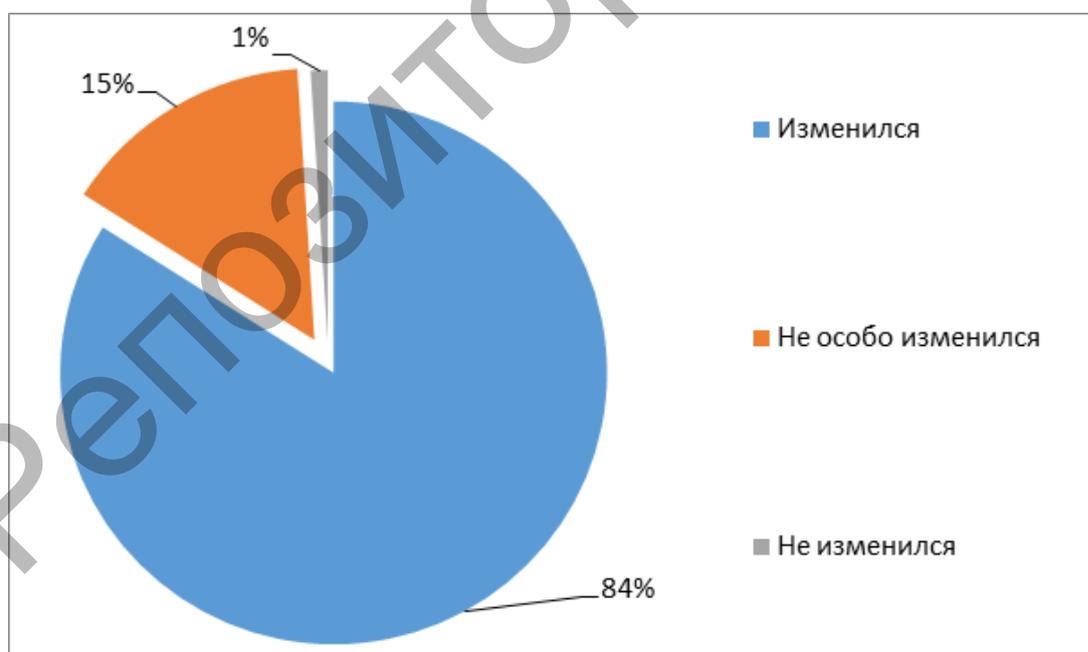


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос «Изменился Ваш рацион питания после переселения в общежитие?»

Таким образом, можно заключить, что питание у студентов, проживающих в общежитии, кардинально изменилось по сравнению с тем временем, когда они находились дома. На основе этих данных можно сделать вывод о том, что большая часть студентов при заселении в общежитие стали питаться едой быстрого приготовления, в то время как дома они питались сбалансировано, в их рационе присутствовали овощи, фрукты, зелень. Сбалансированное питание было организовано 4–5 раз в сутки, оно было полноценным и горячим.

Также мы проанализировали и сделали вывод о том, что достаточно большое количество студентов получает информацию о питании в сети Интернет (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос «В каких источниках Вы чаще всего получаете информацию о питании?»

Средства массовой информации и Интернет в наше время играют огромную роль в формировании мнения о пользе и вреде продуктов у студентов. Это означает, что именно через них необходимо затрагивать важность сбалансированного и правильного питания.

Все опрошенные студенты считают, что правильное питание – это основной фактор здоровья человека (рисунок 3).

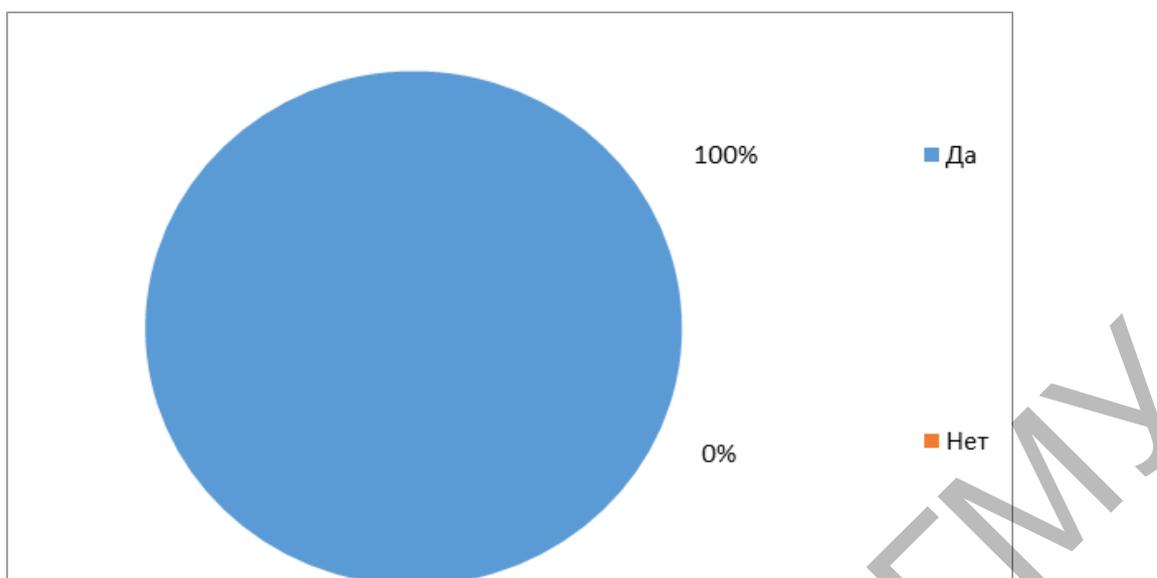


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что правильное питание – это основной фактор здоровья человека?»

Проявляют интерес и хотят получить базовые и дополнительные знания в области здорового питания 62% опрошенных (рисунок 4):

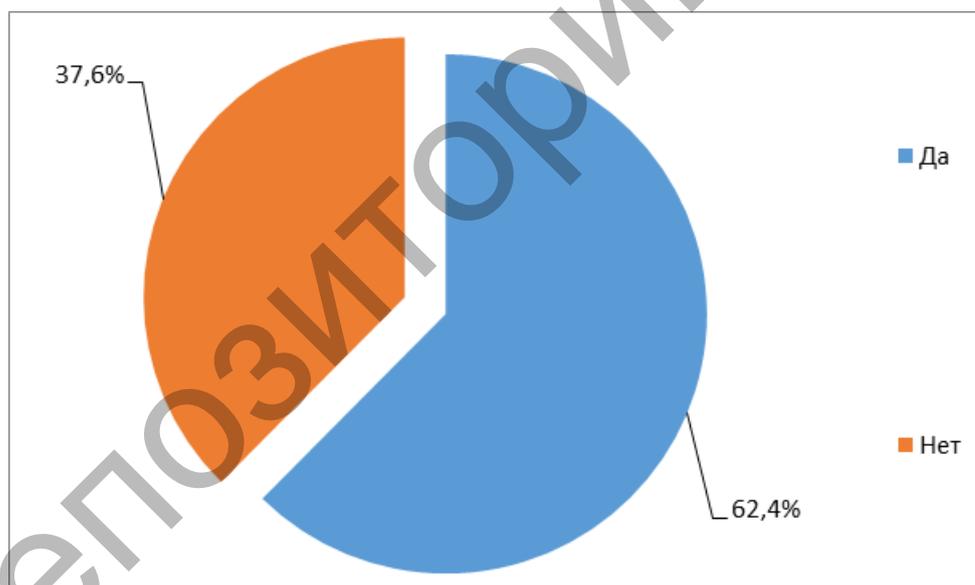


Рисунок 4 – Результаты ответов на вопрос «Хотели бы Вы получить базовые и дополнительные знания о правильном питании?»

Проживая в общежитии, 5% студентов признались, что питаются в основном едой быстрого приготовления из-за её низкой цены и простоты приготовления. 10% студентов ответили, что питаются «где придется», что означает то, что они питаются

там, где позволяют финансовые возможности. 12% студентов питаются в предприятиях быстрого обслуживания также по этим же причинам. Только 21% студентов может себе позволить самостоятельную покупку и приготовление еды (рисунок 5).

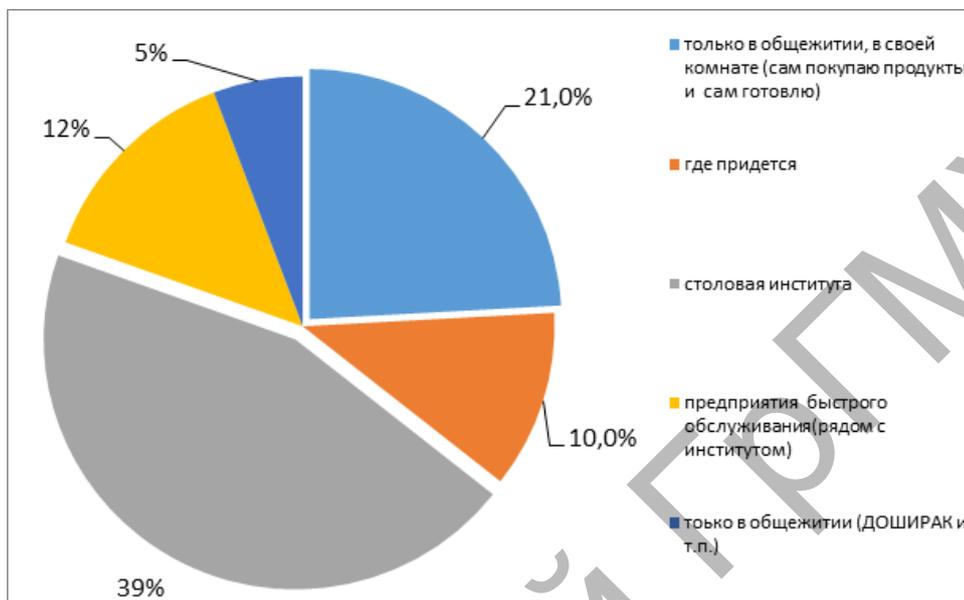


Рисунок 5 – Результаты ответов на вопрос «Где Вы стали питаться, проживая в общежитии?»

Так как 39% из опрошенных ответили, что питаются в студенческой столовой, был задан вопрос о том, чем именно они там питаются (рисунок 6).

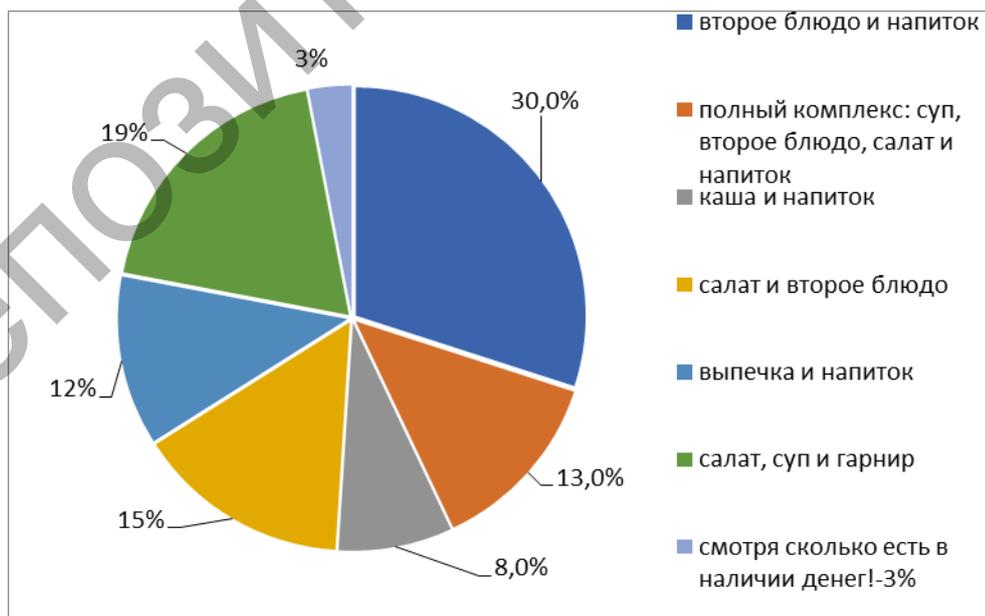


Рисунок 6 – Результаты ответов на вопрос «Что бы Вы предпочли взять на обед в столовой»

Результаты исследования показали, что большинство студентов не следят за своим питанием, не знают, как компенсировать суточные энергозатраты и употребляют недостаточное количество фруктов, овощей и зелени, ведь 12% из них взяли бы себе выпечку и напиток, а 15% – взяли бы салат и напиток.

По результатам опроса студентов, мы можем выделить основные проблемы, связанные с питанием студенческой молодежи:

1. Недостаток времени на приготовление еды. Большинство студентов заняты учебой и работой, что не оставляет им достаточного количества времени на готовку полноценного питания.

2. Недостаток финансовых средств. Студенты часто не могут позволить себе купить качественные продукты, а также приобретать полноценный обед в студенческих столовых.

3. Низкий уровень знаний о здоровом питании. Многие студенты не знают, как правильно составлять рацион питания, какие продукты являются полезными, а какие – вредными.

4. Употребление быстрой и нездоровой пищи. Студенты часто предпочитают быстрое питание, такое как фастфуд, еда, которую нужно только разогреть, что негативно сказывается на их здоровье.

Мы можем предложить ряд решений проблем, связанных с питанием студенческой молодежи:

1. Организация курсов по здоровому питанию. Университеты и колледжи могут проводить курсы, на которых студенты смогут узнать о правильном питании и диетических принципах.

2. Создание «гайдов» о том, как можно правильно питаться, потребляя при этом нужное количество белков, жиров, углеводов и прочих необходимых для организма веществ, а также их распространение в студенческих средствах массовой информации (СМИ).

3. Разработка программ поддержки для студентов с низким уровнем дохода. Можно разработать программы поддержки для студентов с низким уровнем дохода, которые позволят им получать качественную пищу по доступным ценам.

Выводы. Проведя исследование, можно сделать вывод о том, что питание является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Для решения проблем, связанных с питанием студенческой молодежи, необходимо проводить информационные кампании о здоровом питании, организовывать курсы по здоровому питанию, разрабатывать программы поддержки для студентов с низким уровнем дохода, а также популяризировать тему в студенческих СМИ.

Литература

1. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. – М.: Прометей, 2016. – 75 с.

2. Иванова Г. В. Кулинарная продукция для школьного питания / Г. В. Иванова, А. М. Тимофеева, // Пищевая промышленность. – 2007. – № 4. – С. 66–9.

3. Королев, А. А. Питание различных групп населения / А. А. Королев // Гигиена питания. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 548 с.

4. Сергеев, И. С. Как организовать правильное питание в деятельности обучающихся / И. С. Сергеев. – М.: АРКТИ, 2008. – 80 с.

УДК 612.39:612.4:613.96

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИИ О ПРОДУКТАХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ

О. В. Бровка

*Научный руководитель – Н. В. Пац, доцент кафедры общей
гигиены и экологии, к.м.н., доцент*

*Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Беларусь*

Введение. Зрение является одним из основных органов чувств. От его остроты зависит качество жизни, ведь именно через глаз человек получает 90% информации о внешнем мире. К сожалению, процент людей, страдающих заболеваниями глаз, во всем мире неуклонно растет.