

формирования морфофункциональных отклонений / А. В. Сорокина, Т. Л. Гигуз, Н. Д. Поляков // Гигиена питания. – Т. 28. – № 1. – С. 27–9.

5. Тапешкина, Н. В. Организация питания школьников: проблемы и пути решения / Н. В. Тапешкина, Л. П. Почуева, О. П. Власова // Фундаментальная и клиническая медицина. – 2019. – №2. – С. 120–8. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-pitaniya-shkolnikov-problemy-i-puti-resheniya>. – Дата доступа: 03.04.2023.

УДК 613.2:378.4-057.875

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

С.Ю. Филь¹, Т.С. Колмаков²

Научные руководители: Л.В. Захарова¹, М.Д. Кудрявцев²

¹Институт Гастрономии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации,

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации,

г. Красноярск, Российская Федерация

Введение. Рассматривая вопрос о важности питания студентов в ВУЗах, необходимо начинать такое изучение данного вопроса с основного источника питания студентов – столовых.

В каждом учебном заведении есть столовые, где на переменах собираются огромные очереди из голодных студентов, которые не успели перекусить перед парами или успели проголодаться во время них.

Столовые в институтах – главный источник пищи студентов, где они могут быстро поесть на перемене, а главное, чтобы это было полезно. Поэтому в этом исследовании

рассмотрены вопросы питания студентов именно в столовых с учетом мнения студентов по поводу ассортимента, который предлагают в них и оценкой качества еды.

Ни для кого не секрет, насколько важно правильно питаться студенту, ведь от качества его питания напрямую зависит успеваемость и активность студента во время учебы.

Правильное питание обеспечивает:

1. Улучшение концентрации и памяти. Питательные вещества, такие как витамины, минералы и антиоксиданты, помогают поддерживать нормальную функцию мозга. Когда студенты получают достаточное количество этих веществ через пищу, они могут лучше сосредоточиться на учебе и запоминать информацию.

2. Заряд энергии. Здоровое питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, которые помогают поддерживать высокий уровень энергии и концентрации в течение дня. Это позволяет студентам эффективно учиться и выполнять свои задачи без усталости [4].

3. Поддержание здоровья. Правильное питание помогает предотвратить различные заболевания, которые будут мешать учебному процессу. «В здоровом теле – здоровый дух!» — это крылатое выражение очень верно подчеркивает важность здоровья, не только в учебе, но и в жизни в целом.

4. Улучшение настроения. Некоторые продукты содержат вещества, которые повышают настроение и уменьшают стресс. Например, омега-3 жирные кислоты, которые содержатся в рыбе, могут помочь справиться со стрессом, от которого страдает большое количество студентов. Это мешает не только учебному процессу, но и занятиям спортом [2].

5. Увеличение продуктивности учебной деятельности. Правильное питание может помочь студентам сохранять высокую производительность в течение всего учебного дня. Они будут меньше отвлекаться на голод или усталость, что позволит им больше времени уделять учебе и спорту. Ясный и продуктивный ум – залог успешного студента.

Таким образом, правильное питание является важным фактором для успешной учебы и студентов. Оно помогает им сохранять энергию, улучшать концентрацию и память, повышать

настроение и увеличивать продуктивность студента. Но, к сожалению, во многих столовых не все так радужно и хорошо [1].

Цель исследования: изучение рациона питания студентов в вузах и выявление возможных недостатков с учетом мнения студентов об ассортименте, который предлагают в них, и качестве еды.

Материал и методы исследования. В ходе написания статьи был проведён опрос среди студентов различных институтов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов опроса студентов позволил выявить несколько основных мнений (рисунок 1).



Рисунок 1. – Результаты опроса на тему «Довольны ли Вы питанием в столовой?»

Нами установлено, что большинство студентов (45%) жалуются на низкое качество еды (рисунок 2).

Во многих случаях блюда готовятся заранее и хранятся в холодильниках, что может привести к ухудшению вкусовых качеств и снижению питательной ценности продуктов. Некоторые блюда готовятся с использованием большого количества масла и соли, что крайне вредно для здоровья.

Еще одна проблема – однообразие меню (20% опрошенных). В большинстве случаев студенты вынуждены выбирать между несколькими вариантами блюд, которые не меняются на

протяжении нескольких месяцев, а может быть и лет. Однообразие в рационе питания приводит к ухудшению усвояемости питательных веществ и к расстройству пищеварительной системы.

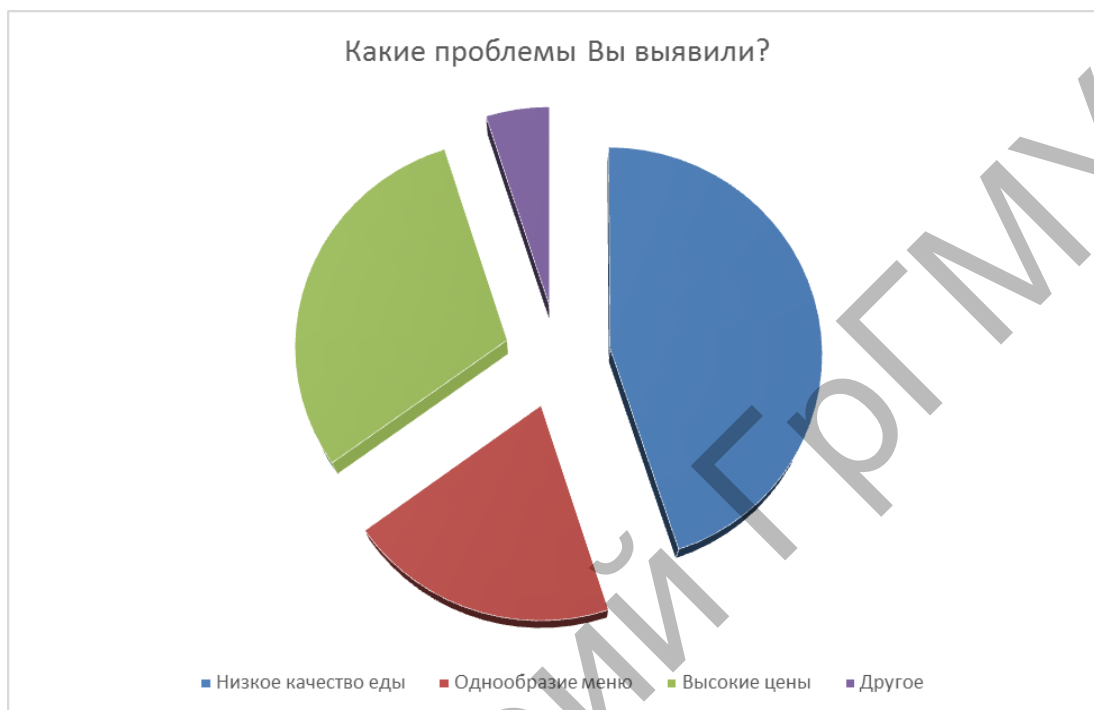


Рисунок 2. – Результаты опроса на тему «Какие проблемы, связанные с питанием в столовых вузов, Вы выявили?»

Высокие цены на питание в столовых вызывают недовольство среди студентов (30% опрошенных). Многие из них считают, что стоимость еды неоправданно высока и не соответствует её качеству. Из-за чего делают выбор в пользу быстрой и дешевой шаурмы в ларьках возле института, а не полезных продуктов.

Вариант «Другое» выбрали 5% опрошенных студентов, которые отметили такие проблемы, как: «Отсутствие веганского и антиаллергенного меню», «Большие очереди» и «Вечная заполненность столовых посетителями».

Из проведенного опроса и выявленных проблем можно сделать вывод, что все замечания решаемы, и большинство студентов все равно посещают столовые в своих институтах. Все опрошенные отметили, что были бы рады, если бы их мнение учли и проблемы решили. В таком случае они бы посещали столовые с большим удовольствием.

А как нужно питаться студенту во время учебы? Что бы он хотел видеть на прилавках в столовой? Какие продукты нужны студенту для продуктивной учебы и занятий спортом?

Для студента в институте наиболее важными продуктами питания являются всем знакомые белки, жиры, углеводы и витамины.

Белки – наш основной «строительный материал» для организма, которые еще и поддерживают иммунную систему. Источники белка – мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи. Рекомендуется употреблять около 1,2–1,5 г белка на 1 кг тела в день.

Углеводы являются основным источником энергии для мозга и мышц. Лучшие источники углеводов – это цельнозерновые продукты (хлеб, крупы), фрукты и овощи. Рекомендуется употреблять около 50–60% калорий из углеводов в день.

Жиры – важный источник энергии. Хорошие источники жиров – это оливковое масло, авокадо, орехи и семена. Рекомендуется употреблять около 20–35% калорий из жиров в день [3].

Витамины и минералы помогают поддерживать здоровье клеток и органов. Фрукты, овощи, зелень и ягоды богаты витаминами и минералами [2].

В настоящее время хорошим примером «правильной столовой» являются столовые СФУ «Ч(ел)», которые учли все пожелания студентов по критериям качества еды, разнообразия меню и цен, а также очередей возле кассы. Комплексные обеды разработаны профессионалами и включают в себя всю норму БЖУ для среднестатистического студента, меню обновляется каждые несколько недель, постоянно включаются новые позиции, полезные десерты и натуральные компоты. Цена на комплексный обед правильного питания ниже 400 рублей, что очень привлекает студентов. Это будет хорошим примером и для остальных – как можно и нужно правильно питаться в институтах, не забывая о своем здоровье для занятий учебной и спортивной деятельностью.

Выводы.

При соблюдении норм всех необходимых веществ можно составить отличный рацион питания в студенческой столовой.

Нужно самостоятельно рассчитывать свою норму всех питательных веществ и составлять свой рацион индивидуально.

В наших столовых весь ассортимент уже включает в себя необходимые продукты питания.

Дополнительно студентам важно не забывать следить за своим питанием самостоятельно.

Литература

1. Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе. – Режим доступа: URL:<http://sport.isu.ru/opencms/ru/science/imagegallery/.-2023.pdf>. – Дата доступа: 15.05.2024.

2. Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. – Режим доступа: <https://bik.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b75/free/i-543237.pdf>. – Дата доступа: 15.05.2024.

3. Влияние питания на когнитивные функции. – Режим доступа: <https://kamyzakcrb.ru/blog/vlijanie-pitanija-na-kognitivnye-funkcii-svjaz>. – Дата доступа: 15.05.2024.

4. Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. – Режим доступа: https://ifksit.sfu-kras.ru/node/page_files/part_1.pdf. – Дата доступа: 15.05.2024.

УДК 613.88:378.17

РОЛЬ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

О.Ю. Шик, А.Е. Таразеева

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Красноярск, Россия