

Литература

1. Кузнецова, М. А. Правильное питание при занятиях спортом / М. А. Кузнецова, Н. В. Савкина, Т. А. Тихомирова // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyah-sportom>.
2. Мельникова, О. Ф. Роль питания в поддержании здоровья человека / О. Ф. Мельникова // Science Time. – 2016. – № 10 (34); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pitaniya-v-podderzhanii-zdorovya-cheloveka>.
3. Роспотребнадзор. 5 шагов к соблюдению формулы здорового питания 1 : 1 : 4; URL: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/16796-15062022.html>.
4. Череп, З. П. Правильное питание в формировании здорового образа жизни / З. П. Череп, Т. А. Андреевко, А. А. Рогожкина // Наука-2020. – 2019. – № 10 (35); URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni>.

УДК 613.2-057.875

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ БУКЛЕТА, ПОСВЯЩЕННОГО РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ «ТЫ ТЕПЕРЬ СТУДЕНТ-МЕДИК»

А.Д. Ситько

Научный руководитель: И.А. Наумов

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

Введение. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) здоровье определяется как «такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, духовное и социальное благополучие» [4].

Эксперты ВОЗ выделяют несколько основных групп факторов, определяющих состояние здоровья человека, среди которых практически 50% отводится образу жизни индивидуума,

и, в первую очередь, его питанию [1], которое в современном понимании представляет собой фактор среды обитания, призванный обеспечить нормальный рост, развитие организма, высокий уровень его работоспособности, нормальное состояние здоровья и оптимальную продолжительность жизни человека [2].

Миссия каждого врача состоит в сохранении и укреплении состояния здоровья как отдельно взятого пациента, так и населения в целом. Для ее успешного выполнения врач должен быть здоров сам, чтобы, с одной стороны, отдавать все свои силы данной благородной профессии, а, с другой – личным примером вдохновлять пациентов для ведения здорового образа жизни.

Не секрет, что после поступления в медицинский университет будущие специалисты здравоохранения сталкиваются со сложной образовательной средой, успешная адаптация к которой требует значительных затрат сил и энергии на протяжении весьма продолжительного периода времени. Вот почему студентам-первокурсникам так важно уже с первых дней обучения знать азы здорового образа жизни, в том числе и основы рационального питания. Достижению данной цели могут послужить малые носители информации – информационные буклеты и листовки, содержащие краткую, красочную и доступную информацию.

Цель исследования: научно обосновать содержание малого носителя информации – буклета, посвященного рационализации питания студентов, обучающихся на первом курсе медицинских университетов.

Материал и методы исследования.

Нами проведен анализ научной литературы, касающийся рационализации питания первокурсников.

Буклет разработан с использованием программы Microsoft Power Point: применялись приложение для создания макетов Canva, а также приложение для создания иллюстраций Procreate.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно, малые носители информации должны обладать рядом важных визуальных характеристик, которые позволяют их пользователям получать максимум полезной информации.

Так, любой информационный буклет должен быть обязательно структурирован и по своему смысловому содержанию

и для дополнительного привлечения внимания пользователей разделен на абзацы, пункты или графы, которые, однако, не должны быть перегружены фактической информацией [2].

В зрительном плане буклет должен быть достаточно ярким, чтобы привлекать внимание целевой аудитории, но вместе с тем, и не перегружать восприятие конкретного пользователя излишним «кричащим» цветом. Тем не менее, буклет должен быть красочно иллюстрирован, причем эти иллюстрации сами по себе должны нести необходимую информацию, а сопутствующий им текст-комментарий не должен «наслаиваться» на иллюстрацию и не дублировать ее смысловую нагрузку.

Буклет может также содержать таблицы и схемы, но не быть перегружен ими, так как его содержание все же должно быть достаточно кратким и доступным для восприятия пользователей.

В нашем малом носителе информации мы постарались соблюсти все вышеперечисленные требования к оформлению буклета.

Так, учитывая тот факт, что рациональное питание является полноценным в количественном и сбалансированным в качественном отношении, к которому, с гигиенической точки зрения, предъявляются требования по соответствию энергетической ценности рациона энергетическим затратам, по сбалансированности содержания макро- и микронутриентов, по соответствующему распределению приемов пищи в течение суток и пр., [2], в нашем буклете на этих принципах мы акцентировали особое внимание.

Так, основной решаемой задачей первой страницы, которая представляет собой обложку буклета в сложенном виде, является привлечение внимания студентов-первокурсников с целью их мотивации к дальнейшему более углубленному изучению представленной информации. Поэтому на этой странице мы разместили призыв следующего содержания: «Ты теперь студент-медик, а это значит, что совсем скоро ты будешь заботиться о здоровье окружающих, но самое важное – твое собственное здоровье!». Кроме того, первая страница буклета красочно иллюстрирована изображениями пищевых продуктов, что делает ее для юноши или девушки, которые только что избрали свой профессиональный жизненный путь, весьма внешне

привлекательной и практически сразу дает представление о его теме.

Разворот буклета содержит основную содержательную часть, информация в которой распределена следующим образом: слева – советы по рациональному питанию, а далее по стрелке – важные советы для поддержания нормальной жизнедеятельности первокурсника и роли рационального питания в этом процессе с соответствующими комментариями.

Так, акцент нами сделан на первом приеме пищи, так как, к сожалению, студенты-медики часто не успевают завтракать [3], тогда как утренний прием пищи особенно важен, так как дает необходимый заряд энергии, запуская процессы пищеварения. Поэтому совет номер один нашего буклета звучит следующим образом: «Не забывай про завтрак!». Кроме того, нами перечислены основные идеи для полноценного полезного завтрака, а также даны некоторые практические советы

Несомненно, что вода является важнейшим элементом суточного рациона питания, обеспечивая нормальную жизнедеятельность организма, поэтому в связи с тем, что студенты часто не соблюдают питьевой режим [3], мучаясь от жажды на парах, второй совет нами сформулирован следующим образом: «Пей достаточное количество воды!». В качестве способа решения проблемы студенту предлагается приобрести для себя эстетически привлекательную бутылку и, периодически заполняя ее питьевой водой, постоянно носить с собой и потреблять ее содержимое.

В связи с тем, что студенты-первокурсники еще совсем недавно уехали от родителей и еще только учатся вести домашнее хозяйство, особое значение для них приобретает следующий совет буклета: «Заботься о наличии продуктов заранее!».

Особый акцент в буклете сделан на сезонности потребления пищевых продуктов студентами-первокурсниками (совет: «Не пренебрегай сезонными фруктами и овощами!»), так как наибольшие сложности их адаптационный процесс испытывает именно в первую учебную зиму (ох, эта первая сессия!) при нередкой одновременной дефицитности свежих овощей и фруктов на полках магазинов. Поэтому будущим специалистам

здравоохранения не стоит забывать о таких настоящих суперфудах, содержащих пробиотики и клетчатку, как, например, квашеная капуста.

Последний совет в данном буклете («Постарайся сделать так, чтобы твое питание было максимально сбалансированным!») направлен на обеспечение энергетической и нутриентной ценности рационов питания студентов-первокурсников с учетом их возраста. С этой целью на развороте буклета размещена таблица нормального потребления белков-жиров-углеводов и суточной калорийности рационов.

На обратной стороне буклета мы разместили красочные изображения пищевых-продуктов – основных источников витаминов, а также иллюстрацию «правила пищевой тарелки», рекомендованной экспертами ВОЗ, с соответствующими комментариями [1].

Конечно, наш буклет включает далеко не все советы по обеспечению рационального питания студентов-первокурсников, но малый носитель информации не может решить эту задачу в принципе: он не должен быть перегружен информацией!

Выводы. Таким образом, основываясь на общепринятых научных подходах, нами в виде буклета разработан красочный и достаточно информативный малый носитель информации, основная цель которого заключается в информировании студентов-первокурсников, обучающихся в медицинских университетах, об основах рационального питания как основе их нормальной жизнедеятельности и обеспечения будущего успешного профессионального становления.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения [электронный ресурс]. – ВОЗ : Женева, 2022; – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. – Дата доступа: 29.03.2025.
2. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена: учебник. В 2 частях. Ч. 1 / И.А. Наумов. – Минск : Вышэйшая школа, 2022. – 375 с.

3. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-riska-dlya-zdorovya-faktorov-obraza-zhizni-obuchayuscheysya-molodezhi>. – Дата доступа: 18.03.2025.

4. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901977493>. – Дата доступа: 25.03.2025.

УДК 613.2:612.87

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИТАНИЯ И ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА

²*И.А. Татаурова*

Научный руководитель: ¹Е.В. Звягина

¹ ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры»,

² ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»,
г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. В современном мире в связи с возрастанием потребления населением больших объемов ненатуральных пищевых продуктов очень важно изучить влияние вкуса и его разновидностей на выбор потребителей. Это позволит более тщательно подходить к выбору пищи, в том числе с физиологической точки зрения.

Цель исследования: изучить особенности питания и вкуса, а также степень их взаимовлияния.

Материал и методы исследования: Методологической основой исследования послужило изучение результатов научных работ в доступных наукометрических базах данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Вкус формируется благодаря взаимодействию нескольких анатомически автономных сенсорных областей или систем.

В состав вкусового анализатора входят от 5000 до 10 000 вкусовых луковиц, большинство из которых сконцентрированы на слизистой языка, мягкого неба, ротоглотки и надгортанника [2].