

предоставить средства массовой информации и общественности правдивую и полную информацию о ситуации, принятых мерах и результатах расследования.

Выводы. Строгое соблюдение санитарных правил и норм по выполнению санитарно-противоэпидемических мероприятий по сертификации, хранению, контролю качества и безопасности пищевых продуктов, допуску персонала на всех этапах работы с пищевой продукцией позволит предупредить риски развития пищевых отравлений на массовых мероприятиях.

Литература

1. Гигиена питания: учебник / под ред. В. А. Тутельяна. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 293 с.

2. Методические указания МУ 2.3.6.2931-11 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий». – 8 с.

3. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья». – Режим доступа : <https://meganorm.ru/Index2/1/4294846/4294846955.htm>. – Дата доступа: 05.05.2025.

4. Руководство по системе ХАССП. – М. : Издательство стандартов, 2015. – 29 с.

УДК 612.39:613.21]-057.875

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Н.С. Ятусевич

Научный руководитель: И.А. Наумов

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

Введение. Рациональное питание – это полноценное в количественном и сбалансированное в качественном отношении питание, которое обеспечивает нормальный рост, физическое и психофизиологическое развитие организма, его

высокую работоспособность, активное долголетие и стойкость к неблагоприятным природным, техногенным, социальным факторам среды обитания [2].

Великий ученый-физиолог И.П. Павлов отмечал: «Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собою жизненный процесс во всем его объеме... вплоть до высочайших проявлений, человеческой натуры. Точное знание судьбы пищи в организме должно составить предмет идеальной физиологии будущего» [3].

Рациональное питание предусматривает не только приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить индивидуальное здоровье и предупредить его нарушения, но и развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни, то есть воспитание культуры питания, создание среды, которая способствует здоровью и здоровому питанию, развитию здоровых привычек и формированию потребности в здоровом образе жизни [1], что особенно важно в такой ответственный период жизни, как обучение в медицинском университете.

Это и определило актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: охарактеризовать требования к рационализации питания первокурсников, обучающихся в медицинских университетах.

Материал и методы исследования. На основе современных научных представлений охарактеризовать требования к рационализации питания первокурсников, обучающихся в медицинских университетах, которые мы изложили в разработанном малом носителе информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенты, согласно классификации в зависимости от энергозатрат с учётом коэффициента физической активности (далее – КФА), относятся к 1-ой группе, то есть к работникам преимущественно умственного труда.

Для этой группы КФА составляет 1,4. Следовательно, показатели энергозатрат для студентов следующие:

- юноши в возрасте 18-29 лет: 2450 ккал;
- девушки в возрасте 18-29 лет: 2000 ккал.

Содержание белков, жиров, углеводов (далее – БЖУ) в граммах в суточном рационе студентов должно быть следующим:

- юноши в возрасте 18-29 лет: 72 – 81 – 358;
- девушки в возрасте 18-29 лет: 61 – 67 – 269

Помимо энергетической ценности и содержания БЖУ, важно, чтобы с пищей поступали и иные нутриенты:

– витамины, в том числе жирорастворимые (А, D, Е, К) и водорастворимые (С, В, Р и др);

– минеральные вещества, в том числе макроэлементы (калий, кальций, магний, натрий, хлор, фосфор, сера) и микроэлементы (железо, йод, медь, цинк, кобальт, хром, молибден, никель, фтор и др) и ультрамикроэлементы (селен и др).

Важно помнить следующие моменты:

– рациональное питание и питьевой режим взаимно усиливают друг друга;

– усвоение и переваривание пищи улучшают её органолептические свойства (вкус, аромат, внешний вид), необходимая температура и консистенция;

– рациональное питание включает и разнообразие меню.

Нами предлагается следующий пример сбалансированного рациона на один день для студентки первого курса, который включает:

первый завтрак (калорийность – 414 ккал, БЖУ: 10 – 6 – 90), состоящий из следующих блюд:

- овсяные хлопья на молоке (90 г);
- ягоды клубники (50 г);
- мёд липовый (20 г);
- чай зелёный без сахара (250 мл);

второй завтрак (калорийность – 94 ккал, БЖУ: 11 – 3 – 6), состоящий из греческого йогурта (140 г);

обед (калорийность – 597 ккал, БЖУ: 25 – 26 – 70), состоящий из следующих блюд:

- пюре картофельное (150 г);
- котлеты куриные с зеленью (90 г);
- салат из помидоров и огурцов (120 г);
- борщ красный (200 г);

– полдник (калорийность – 327 ккал, БЖУ: 6 – 1 – 71), состоящий из следующих блюд:

- хлебцы рисовые (80 г);
- яблоко (150 г);

ужин (калорийность – 677 ккал, БЖУ: 56 – 19 – 89), состоящий из следующих блюд:

- гречневая каша (100 г);
- рыбное филе – хек (200 г);
- пекинская капуста (200 г);
- творог 10%-ный с липовым мёдом (70 г).

Итоговая суточная энергетическая ценность предложенного нами рациона питания первокурсника составляет 2109 ккал, а содержание в нем белков – 108 г, жиров – 55 г, углеводов – 326 г.

Выводы. Таким образом, предложенный нами суточный рацион питания для студентов-первокурсников, обучающихся на первом курсе медицинских университетов, и представленный в виде соответствующих рекомендаций в малом носителе информации, позволяет компенсировать затраты в веществах и энергии, а значит и обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, что является основой для их успешного становления как будущих специалистов здравоохранения.

Литература

1. Петрова, Т. Н. Оценка фактического питания студентов медицинского ВУЗа: проблемы и пути их решения / Т. Н. Петрова, А. А. Зуйкова, О. Н. Красноручкая [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-fakticheskogo-pitaniya-studentov-meditsinskogo-vuza-problemy-i-puti-ih-resheniya>. – Дата доступа: 30.04.2025.

2. Руководство программы СИНДИ по питанию / Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/27700>. – Дата доступа: 20.04.2025.

3. Тель, Л. З. Нутрициология / Л. З. Тель. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 544 с.