

Рубрика: Общественное питание

УДК 642.58

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ И СТРУКТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВГУЭС

Шокота Екатерина Михайловна,
бакалавр

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
Россия. Владивосток*

E-mail: katerina_m_1105@mail.ru, тел. +79249439797
ул. Гоголя, 41, г. Владивосток, Приморский край, Россия, 690014

Шеметова Елена Васильевна,
старший преподаватель, кафедра туризма и экологии

E-mail: elena.shemetova@vvsu.ru

Статья посвящена актуальным проблемам питания студентов, влиянию неправильного питания на здоровье молодых людей. Приводится анализ и результаты анкетного опроса студентов Владивостокского Государственного Университета Экономики и Сервиса.

Ключевые слова: питание студентов, режим питания, рацион питания, продукты питания.

ANALYSIS OF ORGANIZATION AND STRUCTURE OF NUTRITION OF VSUES STUDENTS

The article is devoted to the actual problems of student's nutrition and influence of incorrect nutrition on the health of young people. The analysis and result of the questionnaire asking of the students the student of Vladivostok state University of Economics and service are included.

Keywords: student nutrition, regime of nutrition, food ration, food.

Питание является одним из важнейших индикаторов здоровья человека, а в итоге и качества жизни. Структура, характер и качество питания, знание и соблюдение правил рационального питания оказывают большое влияние на уровень заболеваемости и смертности населения [1, с. 112].

При анализе практических рекомендаций Министерства здравоохранения РФ и Института питания РАМН, видно, что потребление наиболее важных пищевых продуктов в нашем государстве не соответствует по большинству показателей рациональным нормам. В то же самое время наблюдается избыточное потребление продуктов с высоким содержанием моно- и дисахаров (кондитерские изделия). Для российского населения это оборачивается наличием избыточной массы тела, которую, по данным некоторых источников, в отдельных регионах имеют до 30% мужчин, 50% женщин и свыше 10% детей и подростков. Кроме того, нерегулярное и нерациональное в целом питание, когда полезность продуктов приносится в жертву калорийности, имеет следствием тенденцию к увеличению количества лиц, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастродуоденит, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки) и эндокринной системы, включая инсулин-зависимый сахарный диабет, встречающийся в настоящее время даже среди детей дошкольного возраста [2, с. 73].

Здоровье молодых людей во время обучения в вузе постоянно подвергается негативному влиянию чрезмерных нагрузок стрессов, недосыпанию. В подобных условиях студенты часто не успевают или просто не находят времени на нормальный прием пищи. Проблема неправильного питания студентов остается актуальной в наши дни. Отсутствие режима питания, его нерациональность ведут к формированию алиментарных заболеваний и проявлению их в будущем [3].

Цель работы: исследование организации и структуры питания студентов ВГУЭС

При написании использовались следующие научные методы исследования: анализ, сравнение, анкетирование.

Исследование было проведено в марте 2018 года среди студентов ВГУЭС с помощью метода анкетирования. Репрезентативная группа сформирована методом случайной выборки. Объектом наблюдения явился 101 студент. Из них 78 девушек и 23 парня. Возраст респондентов оставил от 17 до 25 лет.

При изучении режима питания студентов, выяснилось, что 4% респондентов принимают пищу 1 раз в день, 21 % респондентов - 2 раза в день, 37% - 3 раза в день, 29% - больше 3 раз в день. При этом всегда соблюдают режим питания (т.е. ежедневное 3-х разовое потребление пищи в одно и то же время) только 3 % опрошенных, 43% - соблюдают режим питания по мере возможности, 45% - не имеют возможности соблюдать режим питания, 10% опрошенных студентов не соблюдают режим питания, т.к. не считают это важным.

Анализ еженедельного потребления продуктов, позволил выяснить, какие продукты наиболее часто присутствуют в рационе студентов: наиболее часто употребляют овощи, фрукты, крупы и бобовые, мясо. Реже всего в ежедневном питании студентов встречается рыба, газированные напитки, чипсы и сухарики (рисунок 1).

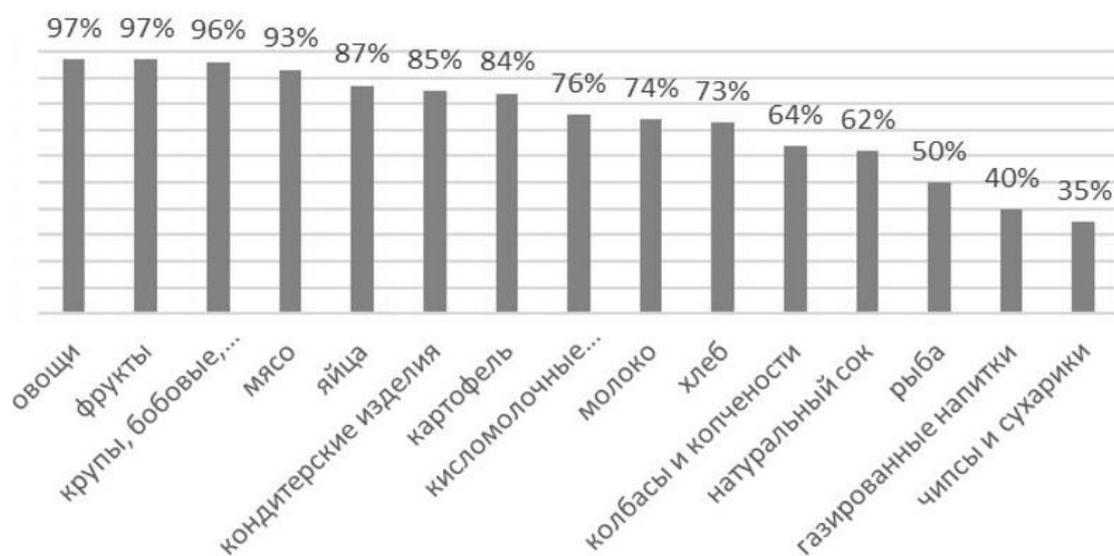


Рис. 1. Еженедельное потребление продуктов студентами

Ежедневно в рационе студентов чаще всего присутствуют такие продукты как овощи, фрукты, хлеб, крупы и бобовые. Отсутствуют чипсы и рыба.

Картофель, овощи, кондитерские изделия потребляют, как правило, 3-4 раза в неделю. А крупы и бобовые, яйца, рыбу, соки и мясо потребляют в основном 1-2 раза в неделю.

Большинство студентов вообще не употребляют газированные напитки, чипсы и сухарики.

Завтракают опрошенные чаще всего дома, их процент составил 58%, остальные студенты завтракают в общежитии(27%) и (20%) на учебе. Самой популярной едой на завтрак являются бутерброд и каша. У 7 % респондентов завтрак отсутствует вообще.

Большинство респондентов (64%) обедают на учебе либо на работе, 29% обедают дома, остальные обедают в общежитии, 13% респондентов обедают очень редко. Чаще всего обед студентов составляет второе горячее блюдо.

Ужинают большинство респондентов дома (64%), остальные студенты - в общежитии (27%), на учебе либо на работе (14%). Ужин больше половины опрошенных – 63% составляет салат и второе горячее блюдо, 20 % предпочитают ужинать, 16% на ужин едят фрукты, 12% - кисломолочные продукты, 2% - кашу.

В ходе исследования было установлено, что время, затраченное на прием пищи у больше половины опрошенных, а именно 53%, составляет в среднем 10-20 минут, 37% респондентов принимают пищу в течение 20-30 минут, 9% делают это за 30-40 минут.

Проведенный опрос показал, что только 33% опрошенных питаются дома регулярно, 59% делают это по мере возможности, 6% питаются дома редко.

Так же было выявлено, что если студенты питаются вне дома, то чаще всего это происходит в столовой по месту учебы – 62% кафе или ресторане – 43%, предприятия быстрого питания посещают только 24%, 9% вне дома питаются в общежитии.

Самая главная причина (59%), которая мешает студентам питаться правильно и разнообразно - отсутствие времени, 30% видят причину в ограниченных материальных возможностях, 14% не имеют желания соблюдать правильное питание, 8% указали, что им не хватает информации по этому вопросу.

Что касается разнообразия рациона, здесь довольно большой процент участников исследования (59%) считает, что по мере возможности питается разнообразно, 19% сочли свой рацион однообразным, 16% не задумывались над этим вопросом, и только 7% опрошенных строго следят за разнообразностью своего рациона.

У значительной части опрошенных студентов, а это 74%, рацион питания имеет смешанный характер, то есть в нем одинаково присутствует как углеводы, так и белки. 15% отметили, что в их рационе больше преобладают продукты животного происхождения, то есть рацион белковый, а рацион 11% преимущественно углеводный – преобладание мучных, кондитерских изделий, овощей и круп.

Так же в ходе исследования студентам предлагалось ответить на вопрос, придерживаются ли они какой-либо диеты, и с чем это связано. Как выяснилось, значительная часть студентов иногда (31%) или постоянно (28%) придерживается диеты, что у большинства из этого числа связано с личными убеждениями, такими как поддержание определенной массы тела, формирование спортивной фигуры, забота о собственном здоровье, соблюдение поста; 7% отметило, что вынуждено придерживаться определенной диеты по состоянию здоровья.

По результатам проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

- большинство студентов соблюдают режим питания, то есть 3-4 разовое питание, которое состоит из завтрака, обеда и ужина. При этом около половины из них стараются соблюдать режим питания, у другой половины режим питания отсутствует;

- многие опрошенные студенты питаются дома не регулярно, часто приемы пищи, особенно обед, происходят в столовых университета или по месту работы;

- в большинстве случаев рацион студентов разнообразен, в нем присутствуют как белковые продукты, так и углеводные;

- нехватка времени и ограниченные материальные возможности – главные причины того, что студенты не питаются правильно и разнообразно в полной мере;

- половина опрошенных студентов придерживаются особенного питания или диеты, в котором присутствуют полезные продукты и практически полностью исключены вредные;

- такие продукты как хлеб, крупы, картофель, яйца и мясо присутствуют в рационе большинства студентов и их потребление в целом соответствует рекомендуемым нормам.

Что касается плохих моментов, в структуре питания студентов наблюдается недостаток потребления рыбы (больше половины студентов не употребляют либо употребляют очень редко), а это очень плохо, поскольку рыба – один из главных элементов здорового питания. Помимо высокого содержания белка, который хорошо и практически полностью усваивается организмом, в рыбе содержатся йод, омега-3 жирные кислоты, витамины и вещества, которые отсутствуют в мясе (фосфор, таурин).

Также наблюдается частое употребление кондитерских и мучных изделий, эти продукты присутствуют в рационе подавляющего большинства респондентов. Как известно, кондитерские изделия содержат большое количество быстрых углеводов, поэтому их потребление нужно ограничивать или вообще лучше заменить на мед, фрукты и горький шоколад.

Отмечено, что доля тех студентов, которые употребляют колбасные и копченые изделия, значительно больше тех, кто не употребляет эти продукты. Конечно, мясо очень ценно для питания человека, но в виде сосисок, колбас и копченого мяса несет в себе намного больше вреда, чем пользы. В подобных продуктах содержится много жира, вредных химических добавок и красителей, и их частое потребление во много раз повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, болезней ЖКТ, артериальной гипертензии.

Из положительных моментов можно отметить, что в рационе большинства опрошенных присутствуют овощи и фрукты, причем частота потребления этих продуктов находится на достаточно высоких показателях, что является хорошим результатом, поскольку, с точки зрения правильного питания овощи и фрукты должны присутствовать в рационе каждый день.

Так же важно отметить, что многие студенты не употребляют чипсы и газированные напитки, что является несомненным плюсом, поскольку данные продукты очень вредны для желудка и для всего организма в целом. Конечно, есть и те студенты, в чьем рационе присутствуют эти продукты, однако их доля все-таки меньше.

1. Шеметова Е.В. Питание школьников Приморского края: современное состояние, качество и мониторинг / Е.В. Шеметова, Т.М. Бойцова // Техника и технология пищевых производств. – 2017. – №2. – С. 112-118.

2. Гордеева И.В. Рациональное питание и современные российские студенты: проблемы и поиск решения / И.В. Гордеева // Сборник научных трудов IX Всероссийской научно-практической

конференции «Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни». Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». - 2016. - С. 73-78.

3. Иванов Д.М. Проблема неправильного питания современного студента / Д.М. Иванов, В.С. Тарасова // Сборник материалов международной научно-практической конференции. - 2017. - 212с.