

## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

**Курихин Илья Вячеславович**

студент

**Сбродова Анастасия Александровна**

студентка

**Чирков Сергей Игоревич**

студент

**Ляпунова Татьяна Владимировна**

канд. мед. наук, старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»

г. Москва

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО МЕНЮ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКИХ СТОЛОВЫХ И КАФЕ

***Аннотация:** в данной статье с целью разработки рационального меню для студенческих столовых и кафе было изучено их текущее меню, а также проведено анкетирование среди студентов. Исследование проводилось на базе Российского университета дружбы народов. На основании полученных данных были сделаны расчёты основных показателей рационального питания, проведена оценка рациональности питания студентов 1-3 курсов разных факультетов и институтов РУДН с помощью статистического анализа, на основе которого были предложены некоторые исправления к существующему меню и даны рекомендации для студентов, питающихся в студенческих столовых.*

***Ключевые слова:** исследовательская публикация, общая гигиена, рациональное питание, студенческие столовые, анкетирование.*

В первой части работы мы провели исследование самих студенческих столовых и их меню. В исследовании приняли участие 2 студенческих столовых и 5 кафе, располагающихся на территории университета.

В меню столовых присутствует достаточное количество первых блюд, однако в меню студенческих кафе первые блюда практически отсутствуют. В кафе широко представлены сладкие газированные напитки, содержащие большое количество сахара и опасные для слизистой кишечника и зубов пищевые добавки. Также во всех столовых и кафе большая часть холодных закусок представлена только теми салатами, которые заправлены майонезом.

При изучении численных характеристик блюд исследуемых столовых и кафе были подсчитано среднее соотношение Б/Ж/У для:

- первых блюд 1:0,6:1,3;
- вторых блюд 1:0,8:1;
- гарниров 1:1,2:7,7;
- холодных закусок 1:1,8:1,4;
- десертов: 1:2,4:6,7.

Всё это в сумме говорит о том, источником чего является каждая группа блюд в столовых. Главные источники углеводов: хлеб, гарниры и десерты. Главные источники белка: первые и вторые блюда. Главные источники жира: холодные закуски (в основном, из-за майонеза) и десерты.

Во второй части работы мы провели исследование рациональности питания студентов. Для этого было проведено анкетирование среди 312 человек, из которых была сделана выборка на 268 человек. Из выборки были исключены те студенты, которые безответственно подошли к проводимому опросу и дали противоречивые ответы.

Анкета состояла из 26 вопросов, являлась анонимной. Первые 5 вопросов были направлены на распределение студентов по группам: по полу (78% женщин (209 человек) и 22% мужчин (59 человек)), по факультетам, по тому завтракают ли они до выхода из дома. Распределение по последнему признаку принципиально важно для определения рациональности питания студентов.

Следующий вопрос касался отношения студентов к цене на блюда, продаваемые в студенческих столовых и кафе. По результатам анкеты 41,8% опрошенных студентов (112 человек) не имеют достаточно средств для полноценного с их точки зрения питания.

Как часто едят студенты? Из всех опрошенных 194 человека (72,4%) завтракают до выхода из дома, а 74 человека (27,6%) не завтракают. Здесь стоит отметить, что на завтрак кашу предлагают только столовые, но не кафе. В университете больше 75% опрошенных студентов проводят от 5 до 8 часов, при этом 168 человек (62,7%) едят в университете 1 раз за день.

Как определить рациональность питания студентов на основе анкеты? В следующих вопросах анкеты конкретно задавались вопросы о том, что обычно едят студенты в столовых и кафе РУДН. Спрашивалось отдельно про первые блюда, вторые блюда, гарниры, холодные закуски, десерты, напитки. На основе полученных данных была создана таблица, где названия блюд были трансформированы в их характеристики (калории, цена, масса, содержание белков, жиров и углеводов). Для определения массы некоторых блюд мы взвешивали 5 порций этих блюд и высчитывали среднюю массу. Для определения этого параметра была взята за основу книга «Учебник «Гигиена и основы экологии человека» под редакцией Ю. П. Пивоварова, 2-е издание – АCADEMA, 2006 г., Москва», использующая рекомендации РАМН для определения 5 законов рационального питания. Нам для исследования необходимы только первые 3 закона:

1. Суточный рацион соответствует энергетической ценности продуктов и энергетическим тратам. Профессиональных групп населения выделяется 5, нас интересует только 1 группа (занимающаяся умственным трудом). Норма потребления калорий для мужчин: 2200–2600 ккал. Для женщин – 1900–2300 ккал.

2. Физиологические потребности организма должны обеспечиваться пищевыми веществами в количествах и пропорциях, которые оказывают максимум полезного действия. Количество белка в сутки в норме – 80-100 г., жира – 64–80 г., углеводов – 240–300 г. Соотношение Б/Ж/У (масса) для 1 группы: 1:0,8:3.

3. Пищевой рацион должен быть правильно распределён в течение дня. Если принять общую калорийность в сутки за 100%, то за завтраком человек должен употребить 30% калорий, за обедом – 50%, за ужином – 20%.

Для того чтобы определить – рационально ли питание студента именно в столовой или кафе, нужно использовать норму потребления калорий, белка, жира и углеводов, равную 50% от нормы для суточного рациона, т.к. студент в университете проводит до 8 часов и в основном только обедает, а значит согласно 3 закону рационального питания должен потреблять приблизительно 50% суточного рациона. Норму потребления калорий для мужчин мы определяем как, 1100–1300 ккал., а у женщин – 950–1150 ккал. Норма потребления белка составит 40–50 г., жира – 32–40 г., углеводов – 120–150 г. Соотношение Б/Ж/У останется прежним.

Исходя из вышесказанного и подсчитанных нами данных, количество потребляемых калорий в норме лишь у 17,2% респондентов (46 человек), не в норме у 82,8% (222 человека).

При условии, что нормальное количество калорий должно быть употреблено при нормальном количестве белка, жира и углеводов, были построены регрессионные облака зависимости количества потреблённых калорий соответственно от белка, жира и углеводов. Из полученных данных следует, что потребление белка и углеводов снижено, а потребление жира завышено.

Нами были составлены графики потребления калорий, белков, жиров, углеводов по отношению к количеству людей. В норме потребление калорий у 32,46% студентов (87 человек).

График показывает, что если брать в частности всех испытуемых по количеству потребляемого белка, жира и углеводов, то в каждой группе по отдельности достаточно большая группа студентов потребляет правильное количество того или иного компонента (для белков – 18,66%, 50 человек; для жиров – 15,67%, 42 человека; для углеводов – 32,08%, 86 человек). Но когда мы вернулись к составленной ранее таблице и проверили все показатели индивидуально

для каждого испытуемого, то выяснилось, что они соответствуют норме лишь у одного из 268 человек.

В результате нашей работы мы смогли сформулировать следующие изменения для существующего меню студенческих столовых и кафе:

1. В меню должны быть первые блюда не только в столовых, но и в кафе. Среди супов должно быть разнообразие.

2. Количество холодных закусок с майонезом должно быть минимальным. Это должны быть самые известные салаты, например, крабовый или оливье. В качестве замены остальных можно использовать салаты без майонеза.

3. Десерты также должны быть представлены в меньшем количестве, потому что они важны только для «перекуса». «Перекусы» не должны быть систематическими, это делает питание студента неполноценным. Принято считать, что за обедом нужно съесть первое, второе и третье, а в третье входит напиток и десерт. Как ни парадоксально, но десерт в студенческих столовых лучше потреблять отдельно. И, чтобы студенты не покупали десерты вместе с первым и вторым, следует пойти на шаг, который не всем может понравиться, а именно – увеличить цену на все десерты.

4. К сожалению, в некоторых кафе есть вредные продукты. Речь идёт о сладкой газированной воде и жвачке, пищевые добавки которой негативно сказываются на всей пищеварительной системе организма, начиная с зубов и заканчивая толстым кишечником.

5. Во все столовые следует добавить побольше молочносодержащих блюд, например: каши.

Также мы составили список рекомендаций для студентов, питающихся в студенческих столовых:

1. Посещать столовые следует 1 раз в день, если вы находитесь в университете 8 и менее часов.

2. По возможности, студентам необходимо завтракать до выхода из дома, иначе их пищевой рацион будет распределён неправильно в течение дня, так как позавтракать в университете не удастся (нет перерыва).

3. Так как для снижения потребления жира будет повышена цена на десерты, которые также являются источником углеводов, необходимо вместе с первыми блюдами употреблять хлеб, а вместе со вторыми гарнир.

### ***Список литературы***

1. Гигиена и основы экологии человека. Учебник / под ред. Ю. П. Пивоварова, 2-е издание – М.: АCADEMA, 2006.

2. Химический состав российских продуктов питания. Справочник / под ред. член-корр. МАИ, проф. Скурихина И.М. и академика РАМН, проф. Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи принт, 2002.

3. Пищевая ценность некоторых блюд [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.calorizator.ru>