(cc) BY

Поляго́шко Диана Николаевна
студентка
Соболь Юлия Владимировна
канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация*: в статье рассматривается влияние формы и состава питания студентов на их трудовой процесс, в рамках обучения студентов в высших учебных заведениях. Актуальность темы определяется ее постоянством, поскольку питание для молодежи имеет наиболее важное значение в развитие здорового образа жизни растущего поколения. Для практического анализа было проведено анкетирование среди студентов высших учреждений.*

Ключевые слова*: рациональное питание, здоровый образ жизни, студенческое питание, правильное питание.*

Вопрос питания как основа для здорового образа жизни студентов университетов является одним из важных аспектом в питание растущего поколения будущих специалистов любой профессиональной деятельности. На данный момент лишь у части населения России питание считается рациональным и сбалансированным. Множество исследований питания показывает фактическое содержание жиров животного происхождения, недостатка пищевых волокон, витаминов групп В и Е, макроэлементов Са, К, Mg и других, а также различных микроэлементов.

Качество и структура пищевого рациона наиболее актуальна для студентов ВУЗов. Контроль правильного питания студентов – проблема, требующая особого внимания, поскольку студенты являются социально-слабой категорией в экономическом смысле. Именно вопрос рационального питания для данной категорией является важной часть исследований в развитии здорового образа жизни.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Необходимость в рациональном питание является важной частью борьбы с различными негативными факторами для человеческого организма. Студенты должны рассматриваться как профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда и условиями жизни.

Основу здорового образа жизни формирует рациональное питание, именно физическое и психическое здоровье и долголетие является результатом такого питания у студентов. Для формирования рационального питания ученые исследователи разработали основные показатели такой части здорового образа жизни.

1. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

2. Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

3. Соблюдение режима питания.

Для студентов проблема питания имеет наиболее острый характер. Чрезмерная загруженность учебой (зачастую совмещаемая с рабочим процессом) приводит к интенсивной нагрузке, недосыпу, нарушениям режима для нуждающихся в материальных средствах. Именно рациональное питание для таких студентов позволит укреплять здоровье студентов.

Для практического обоснования данной проблемы было проведено исследование при помощи анкетирования. В рамках исследования были опрошены 50 студентов. Результаты исследования ответов на вопросы анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследований в форме анкет для студентов

Вопрос	Да	Нет
Вы успеваете есть в перерывах между учебным процессом и рабочей деятельностью	24	26
Вы успеваете правильно питаться после учебы	39	11
Вы успеваете питаться перед учебой	11	39
Вы сочетаете полезное питание и свой образ жизни	29	21
Вы больше питаетесь правильной и полезной пищей	40	10

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Большинство студентов не успевают питаться перед учебой, в связи с тем, что пары начинаются достаточно рано во многих университетах (с 8.00 – 8.30). В таком случае необходимо организовывать перерывы после первых пар дольше, либо начинать учебное время с 9.00, поскольку некоторым студентам необходимо добираться еще какое-то время до учебных корпусов от дома.

Стоит отметить, что несмотря на все современные студенты успешно питаются правильной и полезной пищей, возможно это явление связано с моральными принципами нового поколения.

Для решения проблем в неправильном питание студентов, в университетах проводится ряд мероприятий, которые направлены на здоровье молодежи. В частности, такими мерами выступают.

1. В рамках 1 и 2 курса создаются дополнительные дисциплины о здоровом питание студентов и их здоровом образе жизни – «Валеология».

2. Выделение специальных перерывов во время занятий для полноценных обедов длительностью в 45 минут.

3. Для снижения нагрузки на очереди в столовых и буфетах производят оснащение техникой и персоналом.

4. В столовых обеспечивается разнообразие меню и хорошее качество продукции с постоянным внешним и внутренним контролем.

5. Согласно пунктам университетской информационно-просветительской деятельности, основным направлением является привлечение внимания студентов к вопросам самостоятельного следования принципам здорового питания.

6. В столовых обеспечиваются доступные цены на весь ассортимент продукции.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167. – EDN LCYJDH.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258. – EDN HUFVEJ.

3. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции – 2021. – С. 360–361. EDN PRGLOQ.

4. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125. – EDN EWKISE.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)