

*Христинина Евгения Викторовна*

студентка

ФГБОУ ВО «Российский экономический  
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА О РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация: в статье приведен анализ данных, которые были получены в результате исследования режима питания студентов России.*

*Ключевые слова: рациональное питание, студенты, сбалансированность, режим питания.*

Проблему рационального питания можно назвать одной из наиболее важных проблем, стоящих перед современным обществом. Для студентов организация правильного питания особенно актуальна, так как в молодом организме еще продолжается формирование некоторых физиологических систем. Помимо этого, сбалансированное во всех отношениях питание значительно влияет на усвоение студентами необходимого учебного материала, а также и на результаты образовательного процесса в целом. Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что исследование режима питания студенческой молодежи необходимо.

Перенапряжением нервной системы – одна из характерных особенностей студенческих лет. Постоянный недостаток сна, нарушение режима дня, характера питания, а также большой поток информации: все это оказывает отрицательное воздействие на здоровье молодых людей. Организацию правильного питания для студенческой молодежи можно считать одним из способов возмещения пагубного влияния на организм вышеперечисленных факторов. Рациональное питание необходимо осуществлять в соответствии с некоторыми принципами: это энергетическая сбалансированность рациона; сбалансированность рациона по макро- и микронутриентам; соблюдение режима питания, что

подразумевает дробное питание 3–4 раза в сутки, питание в одно и то же время, последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.

Достаточно часто студенты пренебрегают правилами здорового питания. Они пьют недостаточное количество воды, ходят в предприятия сферы фаст-фуд, еда в которых богата трансжирами, быстрыми углеводами, консервантами и красителями. Помимо этого, молодые люди пытаются реже трех раз в день, совмещают учебу и работу, что становится препятствием на пути к полноценному питанию.

Автором статьи был проведен опрос учащихся высших учебных заведений России, целью которого было изучение режима их питания.



Рис. 1. Режим питания студентов

В соответствии с данной диаграммой можно сделать вывод, что 41% студентов (большая часть) стремятся организовать свой день так, чтобы обеспечить прием пищи три раза в день: завтрак, обед и ужин. 29% опрошенных только завтракают и ужинают. Это можно объяснить тем, что у студентов не хватает времени на обед из-за учебного расписания. 12% респондентов вообще не имеют определенного режима питания и питаются перекусами. Это, чаще всего, бутерброды, которые полны легких углеводов, что негативно сказывается на здоровье молодых людей. Равные доли опрошенных (9%) пытаются по четыре и пять раз в день.

Полученные результаты можно объяснить тем, что многие студенты, а особенно первокурсники, которые живут в общежитиях, не могут или еще не успели адаптироваться к самостоятельной жизни (то есть не с родителями), и поэтому они не считают нужным или не умеют готовить пищу, а покупают полуфабрикаты, что наносит вред их здоровью. Помимо этого, весомая часть студентов пока не приспособились к необходимости ведения собственного бюджета, не умеет правильно распределять денежные средства, поэтому, стараясь экономить, покупают блюда быстрого приготовления (лапша, пюре, супы и т. д.) Следствием этого становится ухудшение здоровья студентов, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, набор избыточной массы тела.

Таким образом, в результате обработки результатов опроса студенческой молодежи о режиме их питания было выявлено, что часть студентов старается придерживаться принципов рационального питания, и принимать пищу три раза в день. Однако, есть и те, кто питается в основном перекусами, либо едят два раза в день – завтрак и ужин. Поэтому можно сделать вывод, что существует необходимость разработки рекомендаций по питанию для студентов, а также разработки рационов питания, которые были бы сбалансированы по содержанию всех нутриентов.

### ***Список литературы***

1. Беляева М.А. Разработка рационов питания для студенческой молодежи / М.А. Беляева, Е.В. Христинина, Е.А. Сапрыкина.
2. Беляева М.А. Разработка рациона питания для студентов с включением продуктов из молока / М.А. Беляева, Е.В. Христинина.