

**Христинина Евгения Викторовна**

студентка

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

г. Москва

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК**

***Аннотация:** в статье приведен анализ данных, которые были получены в результате исследования режима питания девушек-студенток России, даны некоторые рекомендации по осуществлению рационального питания девушек.*

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

Вопрос организации рационального питания студентов в настоящее время стоит особенно остро. Молодые люди еще находятся в таком возрасте, когда формирование их организма только завершается. К тому же, сбалансированное во всех отношениях питание в значительной степени оказывает влияние на результаты образовательного процесса учащихся.

Считается, что женщины более ответственно подходят к организации своего питания. Однако, главная причина этому чаще всего не забота о здоровье, а желание иметь стройную фигуру. Многие девушки тщательно считают калорийность употребляемой пищи, чтобы не обзавестись лишними килограммами. Однако, они забывают про важность употребления достаточного количества макро- и микронутриентов. Как следствие, они, как и парни, к окончанию вуза, а иногда и до этого момента, имеют заболевания в основном желудочно-кишечного тракта.

Однако, не все девушки столь тщательно следят за своим рационом. Многие, как и их ровесники-юноши, посещают заведения фаст-фуд, перекусывают бутербродами, различными булочками и так далее. Также, достаточно часто, особенно это касается первокурсниц, они питаются полуфабрикатами (пельмени, вареники, блины и т. д.), что тоже негативно сказывается на их здоровье. Поэтому

существует реальная необходимость бережного отношения как девушек, так и парней, к своему здоровью. И частью этого является контроль своего питания.

Организация здорового питания предполагает соблюдение классических и общеизвестных принципов рационального питания. 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.

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

Анализ результатов ответов позволил выявить следующие данные:

- 69% опрошенных девушек не контролируют калорийность своего дневного рациона;

- только 41% студенток полноценно питаются 3–4 раза в день, остальные предпочитают питание перекусами.

Полученные результаты можно объяснить тем, что у девушек, впрочем как и у парней, достаточно остро стоит вопрос нехватки времени на соблюдение режима питания по причине неудобного учебного расписания. Помимо этого есть вероятность, что у респондентов недостаточно развиты навыки тайм-менеджмента. Также проанализированные результаты могли быть получены по той причине, что студентки, живущие в общежитиях, еще не полностью адаптировались к новым задачам, стоящим перед ним. 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.

Говоря о рекомендациях, которые позволили бы исправить сложившуюся ситуацию, можно сказать следующее:

- необходимо проводить популяризацию здоровой пищи среди студентов, особенно иногородних;

– организовывать мастер-классы по приготовлению легких и быстрых в приготовлении, но полноценных блюд;

– внедрять комплексные обеды в точках питания студентов по приемлемым для них ценам и т. д.

Что касается советов по питанию и продуктов, которые необходимо употреблять девушкам, то можно назвать следующие:

К продуктам, которые способны поддерживать женское здоровье, относят такие: морская рыба, оливковое масло, морковь, капуста, бобовые, льняное масло, молоко, сыр, свекла, геркулес, финики, квашеная капуста и цитрусовые, а также авокадо.

Таким образом, в данной статье были описаны результаты опроса о некоторых аспектах питания студенческой молодежи, а именно – ее женской части. Было выявлено, что существуют значительные нарушения в их режиме питания, однако, они меньше, чем у мужчин. Приведены некоторые рекомендации по организации правильного питания девушек-студенток, а также перечислены некоторые продукты, которые должны присутствовать в рационе студентки женского пола.

### ***Список литературы***

1. Беляева М.А. Разработка рационов питания для студенческой молодежи / М.А. Беляева, Е.В. Христинина, Е.А. Сапрыкина.

2. самых полезных продуктов для женщины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://health.mail.ru/news/samyh\\_poleznyh\\_produktoy\\_dlya\\_zhenschiny/](https://health.mail.ru/news/samyh_poleznyh_produktoy_dlya_zhenschiny/)