

Некоторые аспекты организации питания студентов

Ерёмова Н.Г., к.б.н., доцент, Брускова И.В., к.б.н., доцент

Белорусский Государственный Университет, г. Минск, Республика Беларусь
Белорусский Государственный педагогический университет имени
МаксимаТанка г. Минск, Республика Беларусь

Erjomova N.G., k.b.n., Assistant Professor, Bruszkova I.V, k.b.n., Assistant Professor
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus,
the Belarusian State Pedagogical University named MaksimaTanka, Minsk, Republic
of Belarus

В статье представлены результаты изучения вопросов организации питания студентов второго года обучения факультета физического воспитания МГПУ им.М.Танка, Республика Беларусь, г.Минск. Рассмотрены некоторые аспекты питания студентов, проживающих в различных бытовых условиях.

Ключевые слова: условия проживания,рацион, питание, студенты,здоровье, суточный калораж.

The article presents the results of examining food and second-year students of the Faculty of sports training education Belarusian State Pedagogical University named MaksimaTanka, Republic of Belarus, Minsk. Addressed some aspects of nutrition students living in various conditions.

Keywords: living conditions, diet, nutrition, students, health, daily energy intakes.

Среди многих социальных и естественных факторов, от которых зависит состояние здоровья и профессиональная подготовка студентов, важное значение имеют условия проживания и режим питания. Причинами нерационального питания могут быть: нехватка времени, отсутствие навыка или желания организовать питание должным образом, отсутствие объектов торговли и общепита вблизи места проживания.

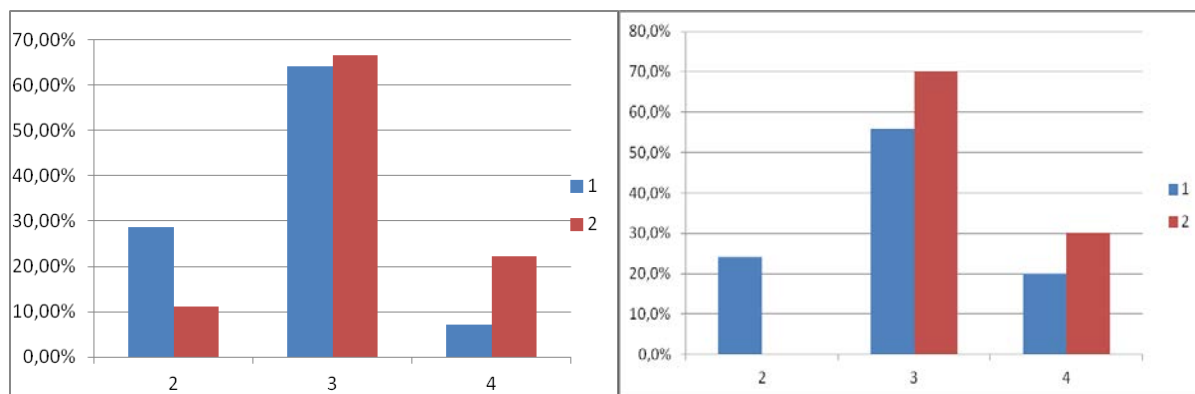
Целью данной работы было изучение влияния условий проживания на организацию питания в количественном и качественном отношении студентов, обучающихся на втором курсе факультета физического воспитания БГПУ им. Максима Танка в возрасте от 18 до 21 года. Исследование проводилось методом анкетирования и опроса респондентов с использованием анкеты, разработанной на кафедре спортивной медицины БГУФК совместно с кафедрой общей экологии и методики преподавания биологии БГУ [1,с. 299].

Анализировали режим питания (количество приемов пищи в течение дня), ассортимент используемых в рационе продуктов, в зависимости от условий проживания, возможность материального обеспечения питания. Анализ анкетных данных проводили с учетом пола: для девушек (35 человек) и юношей (32 человека).

Данные статистически обрабатывались в программе EXCEL – 2007 для получения среднего значения и стандартного отклонения по каждому показателю при доверительном уровне значимости 0,05, принятом в биологических и медицинских исследованиях. Для определения энергообеспеченности рассчитывали суточные энергозатраты [2,с.11] и калорийность рациона в зависимости от условий проживания [3,с.55]. Средние значения изученных показателей отражены в таблице 1.

По данным проведенного анкетирования 28 человек проживали с родителями, то есть без изменения бытовых условий. В общежитии (в новых условиях быта), проживали 39 человек.

Анализ частоты приема пищи у юношей показал, что практически около 66% респондентов имели 3-х разовое питание, независимо от условий



проживания (рис.1 а).

а

б

Рис.1 Частота приемов пищи (2,3,4 раза) у студентов, проживающих в разных условиях

а) - юноши: 1.- общежитие; 2 – дом; б) – девушки: 1.- общежитие; 2 – дом

Отличия, в большей степени, наблюдались в 2-х и 4-х разовом питании: 2-х разовое питание имели 28,6% юношей, проживающих в общежитии, то есть практически каждый пятый студент, и только 11,1% – среди живущих дома. У

девушек, проживающих в общежитии, 2-х разовое питание имели 24%, 3-х разовое – 56% и 4 раза в сутки питались 20% студенток. Среди девушек, проживающих с родителями – 70% принимали пищу 3 раза в день, и 30% – имели 4-х разовое питание (рис.1б).

На втором году обучения, студенты, изменившие условия проживания, вне зависимости от гендерной принадлежности, достаточно рационально организуют режим питания (рис.2).

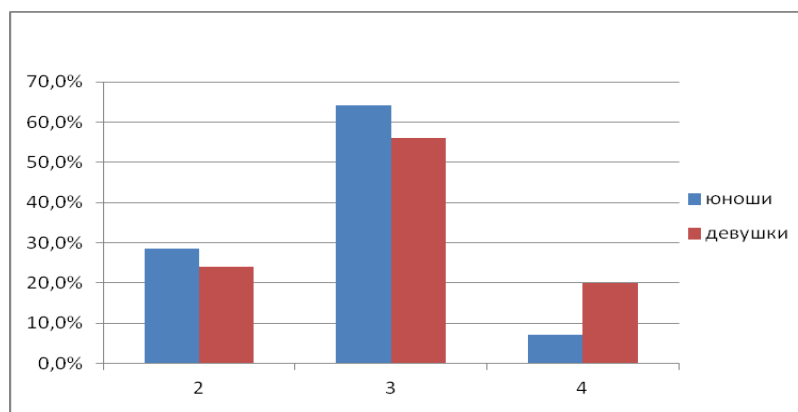


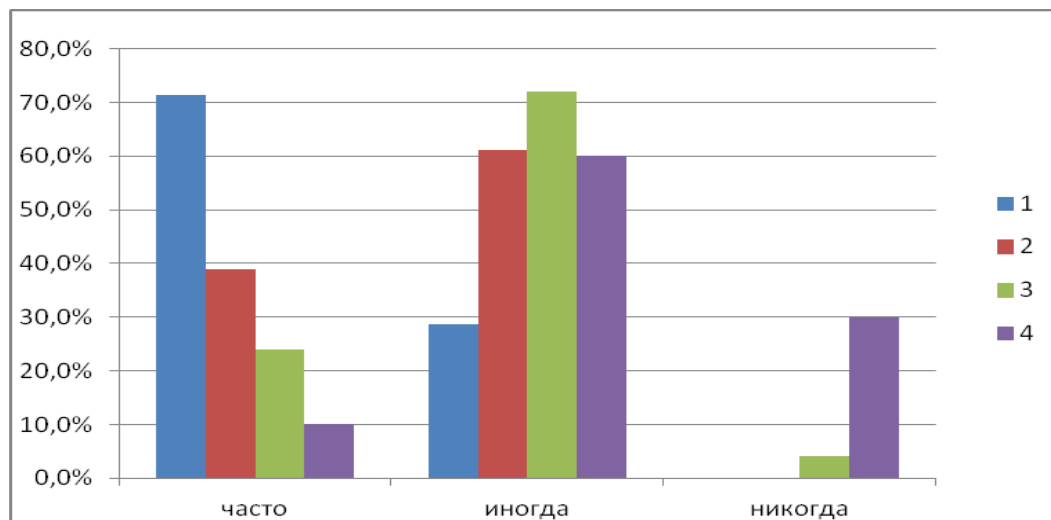
Рис.2 Частота приемов пищи (2,3,4 раза) у студентов, проживающих в общежитии

Анализ также показал, что в разных условиях проживания количество приемов пищи не оказывает влияния на энергетическую ценность рациона: у юношей, проживающих в общежитии, в среднем она составляла 50,3 ккал/кг, у проживающих с родителями – 47,6%; у девушек, проживающих в общежитии, – 50,9 ккал/кг, проживающих в домашних условиях – 47,4 ккал/кг (табл.1).

Таблица 1.Суточный калораж рационов студентов

респонденты		энерготраты	калорийность рациона	ккал/кг
девушки	Проживающие с родителями	2810,8±694,9	2463±792,8	47,4±6,5
	Проживающие в общежитии	2848,0±705,0	2425,3±886,2	50,9±11,6
юноши	Проживающие с родителями	3572,1±597,2	2822,5±846,5	47,6±6,6
	Проживающие в общежитии	3528,8±660,3	3162,1±706.2	50,3,±8,1

Результаты опроса о разнообразии продуктов в составе рациона показывают, что большая часть респондентов считают свои рационы



разнообразными, и только 70% студентов-юношей, проживающих в общежитии, считают, что они питаются однообразно. Юноши, проживающие с родителями, иногда считают своё питание однообразным (рис 3).

Рис.3 Сравнение разнообразия рационов:

1 – юноши, общежитие; 2 – девушки, общежитие; 3 – юноши, дом, 4 – девушки, дом

Был рассмотрен вопрос о различиях в «типичном меню» у студентов, проживающих в общежитии и с родителями. Набор продуктовой корзины (ассортимент продуктов) оказался практически одинаковым у респондентов обоего пола, независимо от места их проживания. Однако были отмечены различия в частоте приема первых блюд (суп, борщ) по гендерному признаку: юноши в два раза чаще употребляли горячее первое блюдо (56%) чем девушки (28%), независимо от условий проживания.

Также изучали, насколько кардинально изменилась диета в связи с изменениями условий проживания у респондентов, проживающих в настоящее время в общежитии. У юношей не отметили каких-либо изменений в меню 14,3%, у девушек – 28%. Изменения в диете (примерно на 50%) в связи с изменениями условий быта отмечают 64,3% юношей и 52% девушек. И полное

изменение диеты (на 100%) отметили 21,4% юношей и 20% девушек, что составляет пятую часть респондентов.

Полученные данные свидетельствуют об адаптивной перестройке организма, которая заканчивается ко второму году обучения и предполагает организацию «нового» стереотипа жизни, одним из проявлений которого является питание. В свою очередь, подготовленность к восприятию новых условий быта обусловлена получением информации в процессе изучения курса «Гигиена питания» в вузе.

Список используемой литературы

1. Брускова, И. В. Гигиенические аспекты питания студентов-спортсменов при динамическом наблюдении / И. В. Брускова, Н. Г. Ерёмов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы IX Международной научной сессии БГУФК и НИИ физической культуры и спорта РБ по итогам НИР за 2005г., Минск, 6-8 апреля 2006 г. – Минск : БГУФК, 2006. – С. 299-303.
2. Брускова, И. В. Определение суточного расхода энергии для гигиенической оценки рациона питания : методическое пособие к практическим занятиям по гигиене питания / И. В. Брускова. – Минск : АФВиС, 1998. – 18 с.
3. Брускова, И. В. Изучение вопросов организации и качества питания студентов / И. В. Брускова, Н. Г. Ерёмов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2015. – С. 55–56.