**ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИИ И КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Брускова И.В, Еремова Н.Г.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article shows study organization and the quality of food students.*

Рациональное питание является важным компонентом здорового образа жизни. Питание студентов представляет особый интерес в связи со специфическими особенностями их быта и труда, поскольку, в большинстве случаев, происходит изменение условий проживания, организации, режима и качества питания и материального обеспечения.

В практике изучения вопросов питания успешно применяется опросно-анкетный метод [1]. В исследуемую группу вошли юноши (56 человек) и девушки (39 человек) в возрасте 18–19 лет – студенты второго курса факультета физического воспитания БГПУ им.М.Танка. Каждая группа была разделена по условиям проживания: проживающие в общежитии – 35 юношей и 27 девушек, и дома с родителями – 21 юноша и 12 девушек. Изучение проводилось с использованием целевой анкеты, разработанной на кафедре общей экологии БГУ, включающей основные морфологические показатели (рост, вес), некоторые социальные аспекты (пол, условия проживания, материальное обеспечение) и специальные вопросы (режим питания, качество рациона). Результаты изучения представлены в таблице.

Анализ полученных данных показал, что большинство студентов имеют рациональный режим питания – 3 приема пищи в течение дня, один из них – горячая пища, причем, не было отмечено различий в зависимости от условий проживания. Возраст исследуемой группы респондентов предполагает наличие процессов роста организма, поэтому важным компонентом рациона является мясо и мясопродукты. Несмотря на разные условия проживания, ежедневное потребление этих компонентов в рационе юношей, проживающих в общежитии, составляло 80% и в рационе, проживающих в домашних условиях – 71%. У девушек этот показатель был несколько ниже и составил 67% (общежитие) и 58% (домашние условия). Среди девушек, независимо от условий проживания, было 6 человек (15%) не употребляющих мясные продукты. Необходимо отметить, что, значительно снизилось или вообще отсутствует у девушек содержание в рационе сала (шпик).

Среди студентов, проживающих в общежитии, молоко и молочные продукты ежедневно употребляли 49% юношей и 30% девушек. Реже, 1–2 раза в неделю, употребляли молоко и молочные продукты 46% юношей и 33% девушек. В домашних условиях ежедневное потребление молочных продуктов оказалось выше: 62% – у юношей и 67% – у девушек. В целом, значительно снизилось ежедневное потребление продуктов, содержащих сложные углеводы (картофель, крупы, макаронные изделия). Однако, 63% юношей, проживающих в общежитии, употребляли макаронные изделия каждый день. Возможно, это связано в быстротой и легкостью приготовления продукта.

Овощи и фрукты – это основные источники природных витаминов и клетчатки. Полученные данные показали, что, независимо от условий проживания, свежие овощи имели в рационе каждый день около 35%, и 2–3 раза в неделю – более 50% юношей. У девушек ежедневное потребление свежих овощей отмечено у 50%, проживающих дома, и у 18%, проживающих в общежитии. Фрукты (в основном это яблоки и бананы) ежедневно имели в своем рационе 37% юношей и девушек из общежития и около 60%, живущих дома; остальные едят фрукты 2–3 раза в неделю, при этом показатели практически сходные и у юношей, и у девушек. К сожалению, около 20% студентов не имели в рационе природных витаминов из растительных продуктов. Промышленные витамины ежедневно принимают в среднем 6% юношей и девушек, 1 раз в сезон принимает каждый третий из опрошенных респондентов. Остальные проходят витаминизацию один раз в год. Не принимают синтетические витамины 40% юношей, проживающих в общежитии.

Анализ качества рационов позволяет сделать предварительное заключение о том, что рацион у респондентов трех групп (все девушки и юноши из общежития) имеет углеводно-белковую направленность. У юношей в условиях домашнего питания диета более сбалансирована и носит преимущественно белково-углеводный характер.

Вполне удовлетворены своим рационом 50% всех девушек, независимо от места их проживания, и юношей, живущих дома. Только 34% юношей, живущих в общежитии, испытывают чувство сытости. Однообразным считают свой рацион 66% юношей, живущих в общежитии. и, в среднем, 23% остальных респондентов. Большая часть респондентов (около 80%) считают, что качество их рациона не связано в материальными проблемами.

*Таблица. Основные показатели рациона*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| пол | про-жи-вание | частота приема продукта | К-во прие-мов пищи | Мясо и мясо прод. | Сало (шпик) | Моло-ко и мол. прод. | Карто-фель | мака-рон.изделия | овощи | фрукты | вита-миныиБАДы |
| юноши | об-ще-жи-тие | каждый день | 3,12 | 80 | 6 | 49 | 26 | 63 | 37 | 37 | 6 |
| 1-2 р/ неделю | 20 | 31 | 46 | 60 | 37 | 54 | 46 | 26 |
| 1 раз в месяц | 0 | 26 | 6 | 14 | 0 | 9 | 17 | 29 |
| дом | каждый день | 3,05 | 71 | 9 | 62 | 29 | 33 | 33 | 62 | 9 |
| 1-2 р/ неделю | 29 | 29 | 24 | 57 | 67 | 52 | 38 | 38 |
| 1 раз в месяц | 0 | 62 | 14 | 14 | 0 | 15 | 0 | 53 |
|  |  | об-ще-жи-тие | каждый день | **2,**96 | 67 | 0 | 30 | 11 | 30 | 18 | 37 | 11 |
| девушки |  | 1-2 р/ в неделю |  | 18 | 4 | 33 | 70 | 70 | 52 | 48 | 37 |
| 1 раз в месяц | 15 | 96 | 37 | 19 | 0 | 30 | 15 | 33 |
| дом | каждый день | 3.08 | 58 | 0 | 67 | 8 | 25 | 50 | 58 | 8 |
| 1-2 р/ в неделю | 25 | 0 | 33 | 67 | 75 | 50 | 42 | 33 |
| 1 раз в месяц | 17 | 100 | 0 | 25 | 0 | 0 | 0 | 25 |

В таблице приведены относительные единицы (%).

Необходимо отметить, что показатели роста и веса в исследованной группе студентов соответствуют нормативным показателям для этой возрастной группы. Средний рост у юношей составлял 179,8 см и у девушек – 167,0 см, средний вес у юношей был 75,1 кг, у девушек – 56,5 кг [2]. Значительное превышение веса (от 80 до 110 кг) отмечено у 8 юношей, что составляет 14% от всей группы обследованных и у 4 девушек (от 64 до 83 кг), что составило 10%.

Результаты проведенного изучения позволяют оценить питание в данной группе студентов как удовлетворительное, хотя и требующее некоторой коррекции.

*Литература*

1. Борисова, Т.С. Гигиеническая оценка статуса питания // Т.С.Борисова: Учебно-методическая разработка для практических занятий. Минск: МГМИ, 1998. – 20 с.

2. Тегако, Л.И. Нормативные таблицы оценки физического развития населения Беларуси // Л.И.Тегако. – Минск, 1998. – 37с.