

**ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ
У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

Е. М. Баян

Кандидат технических наук, доцент,

И. Л. Орлова

Студентки 3 курса,

И. А. Фоменко

*Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF FOOD CULTURE
OF THE UNIVERSITY STUDENTS**

E. M. Bayan

*Candidate of Technical Sciences,
assistant professor,*

I. L. Orlova

3d year students,

I. A. Fomenko

*Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia*

Summary. This article considers based on the sociological research addressed issues of students' nutrition. Identifies the main problem aspects of development for social groups of young people aged 18–22. The measures aimed at improving students' nutrition culture.

Keywords: nutrition; healthy lifestyle; rational feed; young people.

Общепризнано, что питание влияет на здоровье, продолжительность жизни и работоспособность человека. Особенно актуальны вопросы здорового питания для детей и молодежи, находящихся в стадии активного физического и умственного развития. Формирование потребности у детей и подростков в здоровом питании является основной задачей национальной стратегии [1]. С учетом особенностей контингента студентов федерального вуза, большинство из которых являются иногородними и проживают отдельно от родителей, становится актуальным обращение внимания на формирование их культуры питания.

Исследование качества питания, информированности студентов о химическом составе продуктов, заинтересованности в здоровом питании проводили социологическими методами (анкетирование, интервью, наблюдение). Цель исследования: на основе полученных социологических данных разработать и провести мероприятия по формированию культуры питания студентов. Анкетирование проводили среди 100 учащихся очного отделения химического факультета Южного федерального университета (ЮФУ), возраст анкетированных от 18 до 22 лет, из них

девушки – 63 чел. (63%) и юноши – 37 чел. (37%). В анкету были включены вопросы по рациону и режиму питания, оценке состояния пищеварительной системы респондентов, информированности студентов о здоровом питании, химическом составе продуктов и напитков, заинтересованности в подобной информации и др. [2].

Установлено, что большинство студентов часто перекусывают всухомятку, на бегу (88%). При этом у опрошенных возникали проблемы с пищеварением: часто – 5%, иногда – 63%. Наибольшая доля употребляемых продуктов – рафинированные, содержащие пищевые добавки. Так, хлебобулочные изделия (пирожки, булочки и пр.) для перекуса выбирает 41% опрошенных, сладости (шоколадные батончики, мороженое и пр.) – 25%, чипсы, сухарики, орехи – 22%. Напитки с добавлением красителей и подсластителей ежедневно употребляют 22%, несколько раз в неделю – 62%. Высок процент учащихся, злоупотребляющих кофе (40%). Таким образом, установлено, что рацион питания студентов не сбалансирован, среди употребляемых продуктов присутствует много рафинированных продуктов, содержащих синтетические пищевые добавки (консерванты, красители,

ароматизаторы, стабилизаторы и пр.), наблюдается недостаток натуральных продуктов, богатых витаминами, белками с высокой биологической ценностью, растительными волокнами. Многие студенты не соблюдают режим питания, питаются полноценно 1–2 раза в день (47%), причем интервалы между приемами пищи различные. Большинство опрошенных не учитывают калорийность и биологическую ценность продуктов.

Следует отметить, что почти треть респондентов (31%) склонны оценивать свой рацион и режим питания как здоровый, что практически совпадает с числом опрошенных, не имеющих проблем с пищеварительной системой (32%). Половина опрошенных не придает значения пищевым добавкам и их действию на здоровье. Такое легкомысленное отношение к употребляемым продуктам и напиткам может привести к серьезным последствиям. Поэтому необходимо информировать студентов о связи питания и здоровья человека. На основании проведенного исследования установлено – питание студентов не соответствует принципам рационального питания, что требует внимания и корректирования. Важно отметить, что большинство респондентов выразили желание узнать больше о рациональном питании (81%).

С заинтересованными студентами дополнительно было проведено подробное интервью о волнующих их проблемах питания с целью определения тем планируемых бесед.

В результате полученных данных были предложены и проведены **мероприятия по формированию культуры питания студентов**, обучающихся на химическом факультете ЮФУ:

1. Беседы в рамках студенческой инициативы «Химия в еде или основы здорового питания».

2. Студенческие проекты по здоровому питанию.

3. Участие в студенческих конференциях по проблемам здорового образа жизни [2].

Беседы о рациональном питании, составе и биологической ценности пищевых продуктов подготовлены в соответствии с идеями рационального пита-

ния и требованиями законодательства [1; 3–6] и проведены для обучающихся 1–2 курсов химического факультета ЮФУ. Рассмотрены вопросы сбалансированного питания для молодежи с различной степенью умственной и физической нагрузки, рекомендован режим питания для студентов 1 и 2 курса с учетом расписания занятий.

Наибольший интерес вызвал проект по анализу химического состава, оценке пищевой ценности и безопасности продуктов питания различных групп товаров, входящих в потребительскую корзину, установленную правительством РФ, в том числе хлебные продукты, молоко и продукты на его основе, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, овощи и фрукты, кондитерские изделия, растительные масла, маргарин и другие жиры. В процессе подробного изучения потребительской корзины можно убедиться, что на прилавках современных магазинов мало товаров без «химии». Даже самые безобидные на первый взгляд продукты таят в своем составе множество химических соединений, которые могут оказывать губительное влияние на здоровье человека.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- рацион и режим питания большей части опрошенных студентов не соответствуют принципам рационального питания и нуждаются в корректировке;

- основными причинами нерационального питания студентов являются плохая информированность и низкая мотивация здорового питания;

- интерес студентов к информации о продуктах питания и правилах формирования своего рациона достаточно высок;

- проведенные мероприятия (беседы, студенческие проекты и пр.) привлекли внимание студентов, повысили уровень профессиональных знаний участников в области биохимии и рационального питания;

- развитие культуры здоровья студентов, в том числе правильного питания, является важной социально-педагогической задачей, от решения которой зависит качество современных специалистов.

Библиографический список

1. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы / Утв. Указом Президента РФ № 761 от 1.06.2012 г. / Российская Федерация. – 2012.
2. Орлова И. Л., Фоменко И. А., Баян Е. М. Формирование привычки здорового питания студентов // Здоровый образ жизни – перспективные научно-исследовательские достижения в формировании образовательных стандартов в высших учебных заведениях: материалы научно-практической региональной конференции. – Краснодар, 2014. – С. 43–45.
3. О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников: письмо Минобрнауки России № 06–731 от 12.04.2012. – 2012.
4. Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений: Приказ Минздравсоцразвития России № 213н, Минобрнауки России № 178 от 11.03.2012. – 2012.
5. Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания: Приказ Минздравсоцразвития РФ № 593н от 02.08.2010. – 2010.
6. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 № 323–ФЗ.

Bibliograficheskiy spisok

1. Natsionalnaya strategiya deystviy v interesah detey na 2012–2017 godyi / Utv. Ukazom Prezidenta RF № 761 ot 1.06.2012 g. / Rossiyskaya Federatsiya. – 2012.
2. Orlova I. L., Fomenko I. A., Bayan E. M. Formirovanie privyichki zdorovogo pitaniya studentov: materialyi nauchno-prakticheskoy regionalnoy konferentsii «Zdorovyy obraz zhizni – perspektivnyie nauchno-issledovatel'skie dostizheniya v formirovanii obrazovatel'nyih standartov v vysshih uchebnyih zavedeniyah». – Krasnodar, 2014. – S. 43–45.
3. O formirovanii kulturyi zdorovogo pitaniya obuchayuschih'sya, vospitannikov: pismo Minobrnauki Rossii № 06–731 ot 12.04.2012. – 2012.
4. Ob utverzhdenii metodicheskikh rekomendatsiy po organizatsii pitaniya obuchayuschih'sya i vospitannikov obrazovatel'nyih uchrezhdeniy: Prikaz Minzdravsotsrazvitiya Rossii № 213n, Minobrnauki Rossii № 178 ot 11.03.2012. – 2012.
5. Ob utverzhdenii rekomendatsiy po ratsional'nyim normam potrebleniya pischevyih produktov, otvechayuschim sovremennyim trebovaniyam zdorovogo pitaniya: Prikaz Minzdravsotsrazvitiya RF № 593n ot 02.08.2010. – 2010.
6. Ob osnovah ohranyi zdorovya grazhdan v Rossiyskoy Federatsii: Federalnyiy zakon ot 21.11.2011 № 323–FZ.

© Баян Е. М., Орлова И. Л., Фоменко И. А., 2014