

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВОМ И БЕЗОПАСНОМ ПИТАНИИ

В данной статье показана роль питания в сохранении здоровья человека, результаты анализа опроса о питании студентов, необходимость повышения культуры питания студентов на уровне образовательных программ общего высшего образования.

This article shows the role of nutrition in maintaining human health, the results of the analysis of the student nutrition survey, the need to improve the nutrition culture of students at the level of educational programs of general higher education.

Ключевые слова: здоровое и безопасное питание; культура питания; пищевые продукты.

Key words: healthy and safe food; food culture; food products.

Здоровье – самая большая ценность человеческой жизни. От состояния здоровья зависит все то, что делает нашу жизнь полноценной и счастливой (качество жизни, ее продолжительность, физическая активность и т. д.).

Питание является важнейшим фактором сохранения здоровья, профилактики ряда заболеваний, поддержания высокой работоспособности взрослого населения, сохранения активного долголетия. Культура питания – это неотъемлемая часть общей культуры в обществе, именно она определяет качество жизни и здоровье нации в целом.

Качество и ценность пищевых продуктов определяются содержанием в них основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. В последнее время помимо пищевых веществ, продукты питания содержат вредные соединения. Создание новых технологий получения пищевых продуктов, производство и широкое распространение различных пищевых добавок существенным образом изменяют их состав. Кроме того, интенсивное развитие различных отраслей промышленности, энергетики, транспорта и сферы потребления сопровождается увеличивающимся поступлением токсичных соединений в почву, воду и воздух. Попадая в окружающую среду, чужеродные вещества способны включаться в биогеохимические циклы и постепенно накапливаться в пищевых продуктах растительного и животного происхождения, создавая угрозу здоровью человека.

Население Республики Беларусь недостаточно владеет научными основами рационального питания, что ведет к несоответствию потребления питательных веществ, в том числе незаменимых, и пищевой энергии физиологическим потребностям организма. Общей тенденцией для населения Беларуси является дефицит полноценного животного белка, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот и избыток простых углеводов и животных жиров. В формировании данной проблемы также играют роль сложившиеся стереотипы питания у белорусов, вкусовые пристрастия, чрезмерное увлечение альтернативными диетами, применяемыми для снижения массы тела.

Актуальность проблемы безопасности продуктов питания с каждым годом возрастает, поскольку именно обеспечение безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, культура питания являются одними из основных факторов, определяющих здоровье людей и сохранение генофонда.

Государственная политика Республики Беларусь в области здорового питания направлена на сохранение и укрепление здоровья населения, а также профилактику заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. Усиление подготовки специалистов по формированию ответственного поведения и ценностного отношения молодых людей к собственному здоровью как условию личного благополучия и здоровья будущих поколений является одной из приоритетных задач стратегии развития государственной молодежной политики Республики Беларусь до 2030 года в части «Здоровье молодежи» [1].

Информированность населения о принципах здорового питания, безопасности недостаточна. Как показывают многочисленные исследования, проведенные во многих странах, имеется чрезмерное потребление калорий, насыщенных жиров, трансжиров, сахара и соли, недостаточное потребление овощей, фруктов и цельных злаков, увеличивается число людей, страдающих ожирением. Такая социальная группа, как студенческая молодежь, самостоятельно не уделяет достаточное внимание вопросам культуры питания [2].

Знание особенностей рациона питания студентов позволяет обосновать необходимые и профилактические мероприятия, что повышает роль исследования в мониторинге здоровья студентов. Анализ питания студентов, обучающихся в Белорусском торгово-экономическом университете потребительской кооперации, проводился среди студентов 1–2 курса дневной формы получения образования. В процессе исследования проведено анонимное анкетирование 107 студентов в возрасте 18–20 лет.

По данным проведенного исследования было установлено, что студенты не соблюдают режим питания. Более 40% студентов питаются 1–2 раза в день, тогда как по принципам рационального питания рекомендуется 4–5 кратный режим питания. Около половины студентов пропускают завтрак, хотя на него должно приходиться 25% суточной нормы калорийности пищи. При этом на завтрак 14% студентов предпочитают употреблять сладости, 47% – бутерброды (рисунок 1).

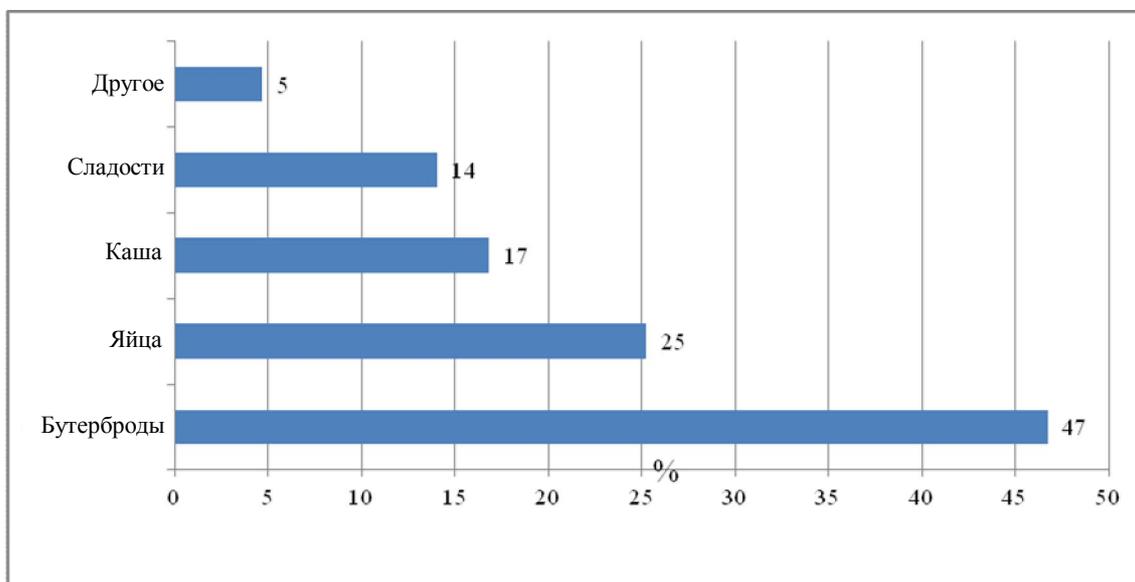


Рисунок 1 – Предпочтения студентов в выборе блюд и продуктов на завтрак, %

Здоровое питание должно состоять из продуктов и напитков, богатых питательными веществами, из всех групп продуктов питания, в рекомендуемых количествах и в пределах калорий. Большая часть еды должна приходиться на овощи и фрукты. Овощи и фрукты должны быть разнообразными, а их общее количество – не менее 400 г/сут. По данным рисунка 2 можно сделать вывод, что около четверти опрошенных не совсем употребляют овощи, 21% студентов употребляют консервированные маринованные овощи. В качестве замены свежих овощей студенты приобретают замороженные смеси овощей.

В качестве основного источника белка студенты предпочитают употреблять колбасные изделия и продукты из мяса (ветчина, копчено-вареные изделия из мяса и т. д.) – 42% опрошенных. Продукты из разряда фастфуд (бургеры, картофель фри, пицца, шаурма и т. д.) ежедневно употребляют 11% опрошенных, 1–2 раза в неделю – 35%. Таким образом, студенты не следят за питанием и употребляют в пищу вредные продукты, вредя своему здоровью.

Одной из составляющих здорового образа жизни является физическая активность. Опрос показал, что 5% студентов вообще не занимаются спортом, 44% – время от времени вспоминают о физических упражнениях.

Основная трудность в соблюдении культуры питания студентов заключается в их низкой организованности относительно вопросов своего питания, обусловленной специфическим образом и темпом студенческой жизни, и недопонимание его значимости для здоровья.

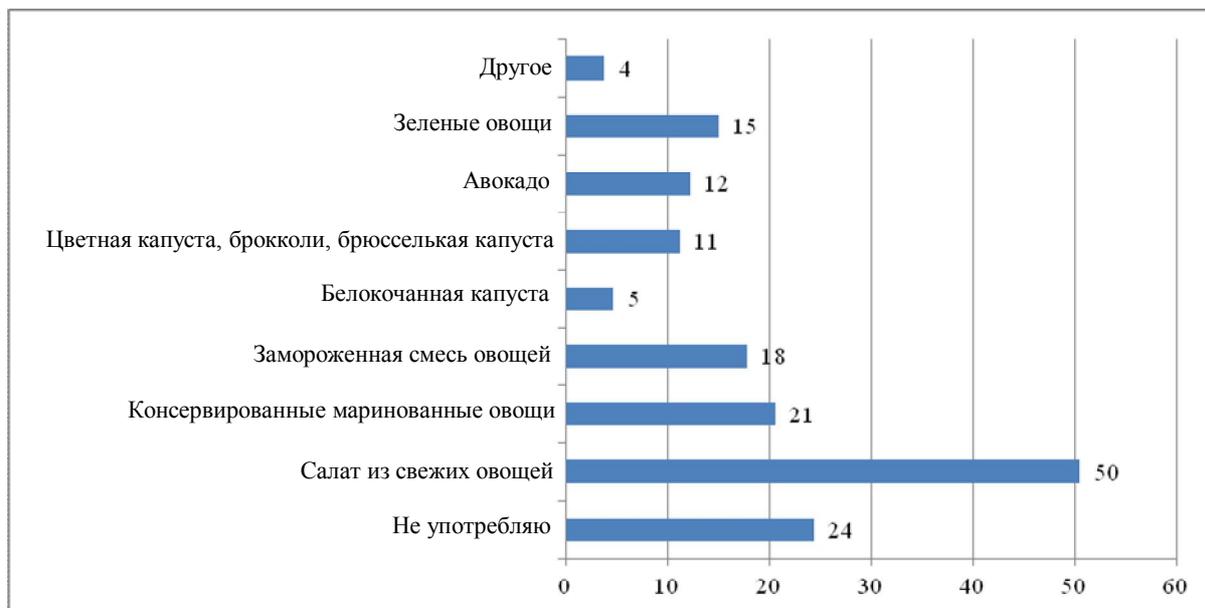


Рисунок 2 – Предпочтения студентов по употребляемым овощам, %

Здоровый режим питания студентов может быть достигнут только при наличии соответствующих ресурсов и поддержки, особенно в местах обучения. Внедрение образовательных программ является одним из самых приоритетных разделов работы в этом направлении.

Введение в образовательный процесс Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации учебной дисциплины «Основы здорового и безопасного питания» будет способствовать формированию у студентов знаний о научно обоснованных нормах использования питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и их роли в питании, правилах рационального питания, о здоровом и безопасном питании, влиянии на организм вредных привычек, культуре питания, а также по решению следующих задач, предусмотренных Доктриной национальной продовольственной безопасности Республики Беларусь до 2030 года:

- формирование культуры питания населения, ориентированной на потребление пищевых продуктов высокого качества, включая органическую продукцию;
- формирование высокого уровня грамотности населения в продовольственной сфере посредством его информирования на постоянной основе о состоянии продовольственной безопасности, проводимых государственных мероприятиях по повышению качества жизни, а также об имеющихся возможностях для повышения культуры питания и укрепления здоровья [3].

Данный подход к подготовке специалистов позволит повысить национальную конкурентоспособность в области высшего образования.

Список использованной литературы

1. **Стратегия** развития государственной молодежной политики Республики Беларусь до 2030 года : утв. постановлением Совета Министров Респ. Беларусь от 19 июня 2021 г. № 349 (в ред. постановления от 3 нояб. 2022 г. № 752) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100349>. – Дата доступа : 20.09.2022.

2. **Рощина, Е. В.** К вопросу о здоровом питании / Е. В. Рощина, М. Ф. Бань // Союз науки и практики: актуальные проблемы и перспективы развития товароведения [Электронный ресурс] : сб. науч. ст. междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 9–10 ноября 2021 г. : науч. электрон. текстовое изд. / под науч. ред. В. Е. Сыцко, Е. В. Рощиной ; редкол. : С. Н. Лебедева [и др.]. – Гомель : Бел. торгово-экон. ун-т потребит. кооп., 2021. – С. 127–130.

3. **О Доктрине** национальной продовольственной безопасности Республики Беларусь до 2030 года : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 15 дек. 2017 г. № 962 [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21700962>. – Дата доступа : 20.09.2022.