

Е. В. Рощина, М. Ф. Бань

Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», г. Гомель, Республика Беларусь

К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВОМ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

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

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

E. V. Roshchyna, M. F. Ban

*Educational Institution «Belarusian Trade and Economic University of Consumer Cooperation»,
Gomel, Republic of Belarus*

TO THE QUESTION OF INCREASING THE LITERACY OF STUDENTS ABOUT HEALTHY AND PROPER NUTRITION

Abstract. 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.

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

Введение. Создание условий для повышения уровня жизни населения Республики Беларусь является приоритетным направлением социально-экономической политики государства. Питание является весомым фактором, влияющим на здоровье населения, развитие заболеваний инфекционной и неинфекционной природы, увеличение продолжительности и продление безболезненного периода жизни, сохранения физического и психического здоровья [2].

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 питания [2].

Обеспечение полноценного, рационального питания населения нашей страны является общенациональной проблемой и требует комплексных и постоянных усилий на государственном уровне.

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» [3].

Целью исследования явилось изучение фактического питания студентов УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» и установление перспективных направлений снижения негативных факторов.

Результаты исследований и их обсуждение. Практической составляющей наших исследований явилось анкетирование. Авторами статьи был проведен опрос на тему образа жизни и правильного питания с целью выявления мнения студентов, их осведомленности и предпочтений. Анализ питания студентов, обучающихся в УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» г. Гомеля проводился среди студентов 1-2 курса дневной формы получения общего высшего 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 (рис. 1). Более 40 % студентов питаются 1-2 раза в день, тогда как по принципам рационального питания рекомендуется 4-5 кратный режим питания (такой режим налажен только у 13 % опрошенных).

Последний прием пищи у 30 % студентов приходится до 19⁰⁰., но 20% предпочитают более поздний ужин — после 22⁰⁰.

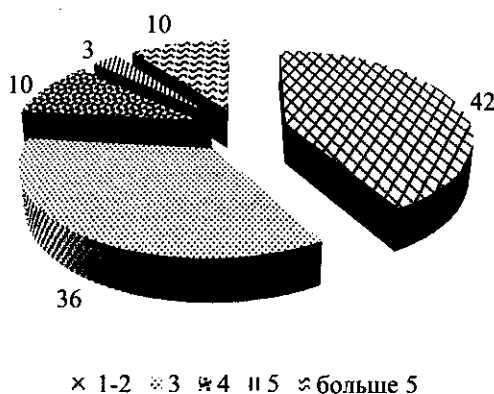


Рис. 1. Предпочтения студентов в выборе количества приемов пищи, %
Fig. 1. Students' preferences in choosing the number of meals, %

Около половины студентов пропускают завтрак, хотя на него должно приходиться 25 % суточной нормы калорийности пищи. При этом, из оставшихся 54% студентов, на завтрак 14 % студентов предпочитают употреблять сладости, 47% — бутерброды (рис. 2). Студентам стоит включать в утренний прием пищи творог, овсяную кашу или яйца.

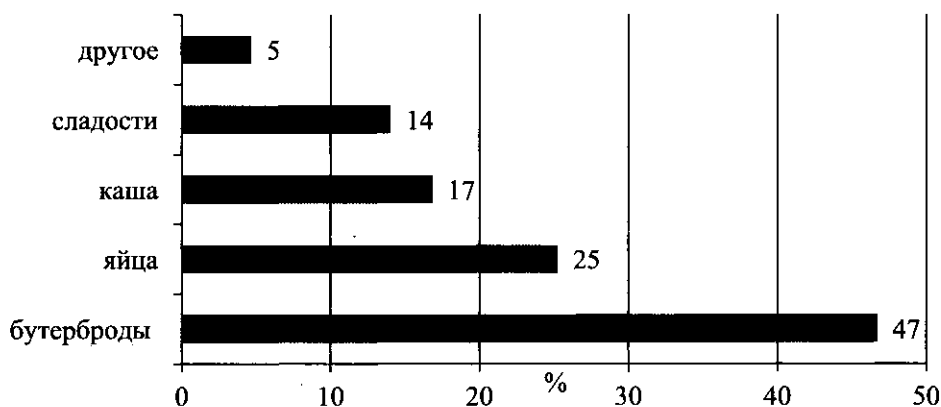


Рис. 2. Предпочтения студентов в выборе блюд и продуктов на завтрак, %
Fig. 2. Students' preferences in choosing dishes and products for breakfast, %

Как видно из рис. 3, около четверти опрошенных не употребляют совсем овощи и 21% студентов употребляют консервированные маринованные овощи. 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. [1]. Положительный момент, который следует отметить, в качестве замены свежих овощей 18 % студентов приобретают замороженные

смеси овощей. У половины опрошенных в рационе питания присутствует салат из свежих овощей (капуста, помидоры, огурцы).

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 (рис. 4). Потребление таких продуктов также увеличивает в рационе потребление поваренной соли. Мясные субпродукты знакомы только 3 % опрошенным. Тогда как, печень говядины, например, это богатейший источник витаминов группы В. Как положительный момент в употреблении мясных продуктов, стоит отметить, что более половины студентов может приготовить себе блюда из мяса птицы. Но при этом, 79 % студентов предпочтет в качестве кулинарной обработки жарку.

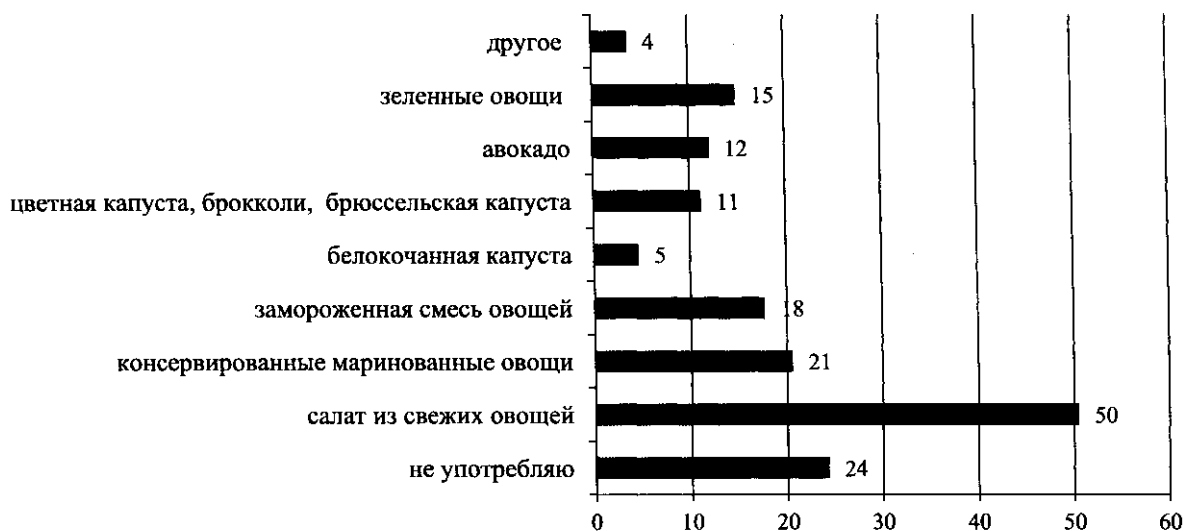


Рис. 3. Предпочтения студентов по употребляемым овощам, %
Fig. 3. Students' preferences for consumed vegetables, %



Рис. 4. Предпочтения студентов по употребляемым мясным продуктам, %
Fig. 4. Students' preferences for consumed meat products, %

Продукты из разряда фастфуд (бургеры, картофель фри, пицца, шаурма и т.д.) ежедневно употребляют 11% опрошенных, 1-2 раза в неделю — 35%. Главная опасность таких продуктов это высокое содержание трансжиров. По оценкам ВОЗ, трансжиры являются причиной полумиллиона случаев смерти ежегодно, несмотря на данные о том, что исключение промышленных трансжиров из состава пищевой продукции сразу же имеет долгосрочные положительные последствия для здоровья. Промышленно производимые трансжиры содержатся,

в частности, в маргарине, присутствуют в легких готовых закусках, выпечке и жареных изделиях. Такие продукты часто используются в качестве перекуса у студентов (рис. 5). Хлебобулочные изделия (сосиска в тесте, булочка) в качестве перекуса предпочитает 50% опрошенных, 40% выбирают также кондитерские изделия, чипсы и сухарики. Из молочных продуктов, в качестве перекуса распространен йогурт.



Рис. 5. Предпочтения студентов по употребляемым продуктам в виде перекуса, %
 Fig. 5. Students' preferences for consumed products in the form of a snack, %

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.

Заключение. Таким образом, как показали проведенные исследования, студенты не следят за правильностью питания и употребляют в пищу вредные продукты. Анализ питания студентов показал несбалансированное поступление основных пищевых веществ, дефицит в ежедневном рационе витаминов и микронутриентов, недостаток потребления полиненасыщенных жирных кислот, полноценных (животных) белков, пищевых волокон, избыточное потребление жиров и сахара, что в дальнейшем может привести к ожирению, росту заболеваний.

Все вышеизложенное подтверждает необходимость формирования у студенческой молодежи на уровне образовательных программ общего высшего образования приоритетов к здоровому и правильному питанию, культуре питания, что позволит обеспечить более ответственное поведение и ценностное отношение молодежи к собственному здоровью и здоровью будущих поколений.

Список использованных источников

1. Здоровое питание — Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. — Дата доступа: 19.08.2022.
2. О Доктрине национальной продовольственной безопасности Республики Беларусь до 2030 года [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 15 дек. 2017 г., №962 // Национальный центр правовой информации Республики Беларусь. — Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21700962>. — Дата доступа: 20.09.2022.
3. Стратегия развития государственной молодежной политики Республики Беларусь до 2030 года. Утверждена постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19 июня 2021 г. №349 (в ред. постановления Совмина от от 3 ноября 2022 г. №752 [Электронный ресурс] URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100349> — Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь.
4. Рощина, Е. В. К вопросу о здоровом питании [Электронный ресурс] / Е. В. Рощина, М. Ф. Бань // Союз науки и практики: актуальные проблемы и перспективы развития

товароведения: сборник научных статей международной научно-практической конференции, Гомель, 9–10 ноября 2021 г. : научное электронное текстовое издание / Белкоопсоюз, Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации ; под науч. ред. В. Е. Сычко, Е. В. Рошиной ; редкол.: С. Н. Лебедева [и др.]. — Гомель: БТЭУ, 2021. — С. 127–130.

Информация об авторах

Рошина Елена Васильевна, кандидат технических наук, доцент, заведующая кафедрой товароведения учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» (Проспект Октября, 50, 246029, г. Гомель, Республика Беларусь).

E-mail: oomoni2020@gmail.com

Бань Марина Федоровна, кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры товароведения учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» (Проспект Октября, 50, 246029, г. Гомель, Республика Беларусь).

E-mail: maryban@rambler.ru

Information about authors

Roshchyna Alena Vasilevna, PhD (Engineering), Associate Professor, Head of the Department of Commodity Science, Educational Institution «Belarusian Trade and Economic University of Consumer Cooperation» (50. Prospect October, Homel 246029, Republic of Belarus).

E-mail: oomoni2020@gmail.com

Ban Marina Fedorovna, PhD (Engineering), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Commodity Science Educational Institution «Belarusian Trade and Economic University of Consumer Cooperation» (50. Prospect October, Homel 246029, Republic of Belarus).

E-mail: maryban@rambler.ru