

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Пищевое поведение человека – это совокупность всех принципов и установок, с которыми он подходит к приему пищи, поведенческая реакция организма на употребление еды.

Под пищевым поведением понимается отношение к пище и ее приему, стереотипы питания в обыденных условиях и в ситуациях стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа. Пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека [1].

Тема наших исследований является актуальной, так как в последние десятилетия наблюдается рост интереса к этой теме, связанный с глобальными изменениями в пищевых привычках, а также с увеличением числа заболеваний, связанных с неправильным питанием, таких как ожирение, расстройства пищевого поведения и сердечно-сосудистые заболевания.

Понимание механизмов пищевого поведения имеет важное значение для разработки эффективных стратегий профилактики и коррекции различных нарушений, связанных с питанием [2].

Образовательная среда в значительной степени влияет на формирование индивида, потенциально являясь как одним из его ресурсов, так и наоборот, источником дополнительных переживаний и стресса, приводящих к дезадаптации.

Пищевое поведение является результатом взаимодействия множества факторов, которые могут изменяться в зависимости от конкретной страны, ее традиций и современного положения в обществе, занятости [3].

Цель исследований – рассмотреть основные теории и факторы, влияющие на пищевое поведение студентов УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», а также влияние психологических аспектов на формирование пищевых привычек и предпочтений.

Основные теории и факторы, влияющие на пищевое поведение студентов:

1. Особенности образа жизни студентов БТЭУ ПК:

Многие студенты совмещают учебу с работой, что оставляет мало времени для готовки и сбалансированного питания. Заказы еды через мобильные приложения, доставка продуктов, изучение учебной дисциплины «Основы здорового и безопасного питания», интерес к блогам, в том числе и о здоровом питании формируют их пищевые привычки.

2. Возможности и ограничения в питании:

– Финансовые ограничения. Студенты стремятся экономить, поэтому делают выбор в пользу доступных продуктов, часто жертвуя качеством. В тренде остаются бюджетные альтернативы (быстрая еда, домашняя еда, приготовленная заранее, или полуфабрикаты).

– Гибкость в диетах. Многие студенты пробуют гибкие диеты, например флекситарианство (редкое употребление мяса), переходят на местные и сезонные продукты или следуют принципам осознанного потребления.

3. Отношение студентов к питанию:

– Рациональный подход. Несмотря на любовь к фастфуду, молодые люди все больше задумываются о влиянии питания на здоровье, стараются включать в рацион полезные продукты.

– Осознанность и экология. Влияние экотрендов (органический продукт, экопродукт, биопродукт и т. д.) делает студентов более осведомленными о составе продуктов, многие отказываются от пластиковой упаковки, поддерживают локальных производителей.

– Эмоциональная связь с едой. В условиях стресса (сессии, дедлайны) у студентов сохраняется склонность к эмоциональному перееданию, поэтому у некоторых популярность приобретают продукты-антидепрессанты (горький шоколад, орехи, бананы).

Желание быть стройным может заставить вовсе отказаться от пищи, а стрессовые ситуации – чрезмерно потреблять съестное.

Первый важный фактор, который влияет на пищевое поведение, это эмоциональный статус. Человек питается не только для того, чтобы получать питательные вещества, но и для

того, чтобы регулировать свои эмоциональные состояния и чувства. Например, многие студенты употребляют сладкую еду для уменьшения уровня тревоги и стресса, соленую – для последующего расслабления. Некоторые студенты, наоборот, склонны к перееданию, особенно в периоды депрессии и тревоги. Такой вид пищевого поведения называется «эмоциональным перееданием». Это поведение может привести к серьезным заболеваниям, таким как ожирение, сахарный диабет и заболевания сердца [2].

Второй фактор, который влияет на пищевое поведение, это здоровье и физическое состояние человека. Так, например, некоторые студенты обращают внимание на свое физическое состояние и подбирают пищевые продукты, которые помогают ему сохранять здоровье и форму.

Третий фактор – социально-культурные ценности и нормы, которые влияют на пищевое поведение. Культура и общество влияют на то, какие продукты мы употребляем и какие привычки развиваем в питании.

Четвертый фактор – это стиль жизни и индивидуальные особенности человека. Большая часть студентов предпочитает быстро перекусывать и не обращать внимание на качество и калорийность пищи, отдельные студенты, наоборот, строго следят за своим питанием и придерживаются определенных диет.

Таким образом, обобщая наши исследования, можно сделать вывод, что у некоторых студентов имеет место нарушение пищевого поведения. И это комплексная проблема, сочетающая в себе физиологические и психологические факторы. Коррекция пищевого поведения – работа не только внешняя (когда, что и в каком количестве принимать в пищу), но и внутренняя. Психологические аспекты играют ключевую роль в формировании пищевых привычек, особенно в условиях стресса, эмоциональных состояний и воздействия социальных норм. Изучение и внедрение психологии пищевого поведения в повседневную практику необходимы для создания более здорового общества, где пища будет восприниматься как средство для поддержания здоровья и гармонии с собой, а не как инструмент для компенсации негативных эмоций или социальной идентификации.

Список использованной литературы

1. **Дунай, В. И.** Пищевое поведение, личностные особенности и стрессоустойчивость современных студентов Республики Беларусь / В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко // Экологический вестник. – 2013. – № 4 (26). – С. 34–42.
2. **Вознесенская, Т. Г.** Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция / Т. Г. Вознесенская // Ожирение и метаболизм. – 2004. – № 2. – С. 2–6.
3. **Замарева, М. Ю.** Психологические особенности пищевого поведения и склонности к пищевой аддикции подростков из семей с разным стилем воспитания / М. Ю. Замарева // Векторы психологии: сопровождение личности и обеспечение ее психологической безопасности в условиях социально-цифровой среды : материалы IV Междунар. заоч. науч.-практ. конф. (Гомель, 28 июня 2022 г.) / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Гомель, 2022. – С. 129–132.