

УДК 613.2:61-057.875:6378.091.212.1-024.75/.76-021.272

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ДО И ПОСЛЕ ПОСТУПЛЕНИЯ В МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Романова Ю. И., Гапанович А. П., Пецкелюн Д. В.

Научный руководитель: м.м.н., ассистент *А. М. Островский*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Здоровье студента — важнейшая основа его будущего. Важное место в сохранении здоровья принадлежит **организации рационального питания**. Студенты относятся к I группе по интенсивности труда (лица, занятые умственным трудом), который характеризуется: минимальной физической нагрузкой, ненормированным рабочим днем, высоким нервно-эмоциональным напряжением. Наиболее оптимальным режимом питания для студентов является четырехразовое, допускается трехразовое питание, но абсолютно недопустимо двухразовое и, конечно же, прием пищи раз в день. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах [1].

В данной статье изучаются особенности питания студентов и его организации в условиях обучения в Учреждении образования «Гомельском государственном медицинском университете» (УО «ГомГМУ»).

Цель исследования

Провести сравнительный анализ особенностей и организации питания студентов до и после поступления в медицинский университет.

Материал и методы исследования

Для реализации поставленной цели был использован социологический метод. Опрос проводился по электронной анкете, размещенной на сайте www.surveymonkey.com. Всего в исследовании приняли участие 115 студентов УО «ГомГМУ» (соотношение по полу составило 1:2,5 (юноши и девушки, соответственно)). Статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью компьютерной программы «Statistica Soft 10» (USA) с применением непараметрических критериев.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценивая кратность приема пищи до поступления в университет, большинство опрошенных — 79 (68,1 %) человек питались 3–4 раза в день, 21 (18,1 %) человек — 1–2 раза в день, наименьшее количество студентов питалось более 4 раз в день — 16 (13,8 %) человек.

Анализируя ответы респондентов на вопрос анкеты «Как Вы можете описать свое питание до поступления в вуз?», были получены следующие результаты: 2 (1,7 %) человека были вегетарианцами; 4 (3,4 %) человека — регулярно употребляли фаст-фуд; 53 (45,7 %) человека — придерживались правильного питания; 57 (49,1 %) человек — не выражали определенных вкусовых предпочтений и принимали разнообразную пищу без учета правильности используемого меню.

Большая часть студентов (55 (47,4 %) человек) ответили, что после поступления в университет питание значительно изменилось; 45 (38,8 %) человек сочли изменения в своем режиме питания несущественными и у 16 (13,8 %) человек питание не изменилось.

На аналогичный вопрос о кратности приема пищи, но уже после поступления в университет, были получены следующие ответы: 68 (59,1 %) опрошиваемых питаются 1–2 раза в день; 48 (39,1 %) человек — 3–4 раза в день; 2 (1,7 %) человека — больше 4 раз в день.

Проводя сравнительный анализ ответов студентов на вопрос анкеты «Как Вы можете описать свое питание после поступления в вуз?» с аналогичным вопросом ранее, были отмечены значительные различия. Так, уменьшилось количество вегетарианцев (1 (0,9 %) человек); также отмечено значительное уменьшение количества людей, придерживающихся правильного питания (16 (13,9 %) человек). В свою очередь, бóльшую популярность среди студентов приобрел фаст-фуд (16 (13,9 %) человек). Также увеличилось количество тех, кто не выражает определенных вкусовых предпочтений и принимает разнообразную пищу без учета правильности используемого меню (82 (71,3 %) человека).

Ответы респондентов на вопрос анкеты «Что изменилось в Вашем питании?» представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Изменения в питании студентов-медиков после поступления в университет

Большинство студентов (70 (60,9 %) человек) чаще всего питаются дома или в общепите; 33 (28,7 %) человека обычно едят «на ходу» (в общественном транспорте, на улице и т. д.); 12 (10,4 %) человек — в пунктах общественного питания. 42 (36,5 %) человека регулярно делают перерыв на обед; 58 (50,5 %) человек — иногда; 15 (13 %) человек — обычно не обедают.

Из всех опрошенных 46 (40 %) человек завтракают перед занятиями; 32 (27,8 %) человека — делают это иногда; 24 (20,9 %) человека — редко; 13 (11,3 %) человек — не завтракают.

Оценивая частоту и регулярность приема горячей пищи, были получены такие результаты: 2–3 раза в день — 27 (23,5 %) человек; 1 раз в день — 41 (35,7 %) человек; несколько раз в неделю — 21 (27 %) человек. 16 (13,9 %) человек обычно питаются «всухомятку».

Выводы

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что в изменении питания у студентов УО «ГомГМУ» существует негативная тенденция (нерегулярное питание, уменьшение кратности приема пищи, снижение ее качества и т. д.).

Студенты должны соблюдать рациональный режим и рацион питания, чтобы обеспечить необходимое поступление основных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы), согласно научно обоснованным рекомендациям, что позволит сохранять высокий уровень физической и умственной работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Трошин, С. А. Влияние здорового на здоровье студента / С. А. Трошин, И. Д. Небольсин, Д. И. Князков // Новая наука: стратегии и векторы развития. — № 4–3(76). — Уфа: Агентство международных исследований, 2016. — С. 16–20.