Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

"НОРИЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ"

КУРСОВАЯ РАБОТА

на тему: "Законы правильного питания студентов"

Специальность 340201

"Сестринское дело"

Студентка: Ускова Яна Валерьевна

Руководитель: Багаева Инна Владимировна

Норильск 2016

***Содержание***

Введение

1. Теоретические аспекты основ правильного питания

1.1 Здоровое питание

1.2 Аспекты здорового питания

2. Исследование качества питания студентов

2.1 Материалы и методы исследования

2.2 Исследование и анализ рациональности питания студентов

2.3 Практические рекомендации по правильному питанию студенитов

Заключение

Список литературы

Приложения

***Введение***

Актуальность исследование проблем заключается в том, что среди всей совокупности факторов, определяющих "качество жизни" питанию принадлежит весьма важная роль.

Согласно современным представлениям, именно питание определяет продолжительность и качество жизни человека, создает условия для оптимального физического и умственного развития, поддерживает высокую работоспособность, повышает возможности организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов.

По мнению большинства специалистов, ошибки в структуре питания, круглогодичные дефициты в рационах питания эссенциальных макро- и микроэлементов стали одним из ведущих факторов риска сохранения здоровья, нарушения деятельности адаптационно-регулирующих систем организма, а также развития и хронизации неинфекционных заболеваний.

Проблема сохранения здоровья студентов становится все более актуальной в связи с трудностями социально-экономического характера, переживаемыми Россией. Кроме гуманитарного аспекта, выражающегося в самоценности здоровья, проблема имеет и четко выраженную экономическую сторону, поскольку здоровье - одно из обязательных условий полноценного выполнения студентом своих учебных, а в будущем и профессиональных функций [6; с.27].

Рациональное питание является одним из важнейших составляющих здорового образа жизни. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - всё это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Особенно этому подвержены студенты, так как учебный процесс характеризуется высокой умственной и учебной нагрузкой.

От ежедневного питания студентов, его качества и сбалансированности зависит напрямую метаболизм и обмен веществ в организме. К сожалению, рацион современного студента характеризуется несбалансированностью основных пищевых веществ и дефицитом биологически активных компонентов, что приводит к снижению умственной и физической работоспособности, сопротивляемости простудным и инфекционным заболеваниям, усилению воздействия на организм вредных факторов окружающей среды [4; с.29].

Неадекватное питание может привести к различным нарушениям, таким как дефицит энергии, дисбаланс макро и микронутриентов, которые формируют факторы риска целого ряда алиментарных и алиментарнозависимых заболеваний [18; с.22]. Поэтому консультирование студентов по вопросам рационального питания, является одним из направлений сохранения их здоровья и, следовательно, успешности обучения. Важно сделать так, чтобы в годы обучения в ВУЗе у будущего специалиста были заложены основы и навыки здорового образа жизни, важной частью которого являются оптимальное питание и пищевое поведение.

Цель исследования - изучить законы правильного питания.

Задачи исследования:

) Изучить теоретический материал о здоровом питании.

) Выделить главные принципы и аспекты здорового питания.

) Проанализировать изученный материал.

) Составить анкету.

) Провести анкетирование студентов Норильского медицинского техникума.

) Проанализировать результаты анкетирования студентов и представить результаты исследования.

Объект исследования: особенности питания студентов.

Методы исследования, используемые нами при проведении настоящей курсовой работы, - описательный, поисковый, статистический, сравнительный.

Для проведения исследования мы выбрали студентов Норильского медицинского техникума. Нами было опрошено 59 человек. Самым удобным методом исследования для нас оказался метод анкетного опроса.

правильное питание здоровое студент

# ***1. Теоретические аспекты основ правильного питания***

# ***1.1 Здоровое питание***

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

С самого рождения у человека существуют потребности, самой необходимой является потребность в еде. Без пищи мы не проживем, каждый день мы потребляем пищу, наслаждаемся и получаем от нее удовольствие. С древних времен у человека постоянно появлялись вопросы, так же касающиеся питания. Очень долгое время многие ученые, диетологи, да и сами люди спорят, обсуждают и бьются над теорией раздельного питания. Наверное, еще никогда ранее человек так долго не мог прийти к единому ответу по вопросу раздельного питания и пищи.

Проблему адекватности питания человека его потребностям стали исследовать в конце 19 - начале 20 века. К этому времени в основном был изучен состав пищевых продуктов, открыты незаменимые компоненты пищи. Многие, сильные умы: профессора, врачи, диетологи и многие другие уже долгое время спорят о полезности этой теории, но до сих пор они не пришли ни к какому решению. Ни доказательства сторонников полезности раздельного питания, с одной стороны, ни доказательства противников этой теории, с другой стороны, не могут перевесить чашу весов в свою сторону [19; с.68].

Для того, чтобы жить и работать, мы должны съедать от 0,5 до 2,5 кг пищи в день. Наряду с водой и воздухом пища является одним из главных посредников, через который происходит наш контакт с окружающей средой. Болезни, появляющиеся в результате несовершенного питания, связаны по своей природе с окружающей средой. Принимая правильные решения, мы можем предотвратить множество зависимых от питания болезней.

Наш организм нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах. Все эти ингредиенты должно поступать в организм с пищей в нужных количествах.

В рационе практически здорового человека при средних физических нагрузках оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1: ݅1: ݅4,5. Оно способствует максимальному удовлетворению энергетических и пластических потребностей организма человека [20; с.94].

*Белки.* Они являются одной из главных составных частей всех клеток и тканей организма. Поступая с пищей в организм, они расщепляются в пищеварительном тракте до составных аминокислот, и организм использует их для построения собственных специфических белков, клеток и тканей. Необходимо, чтобы с пищей поступали различные белки. Часть аминокислот должна поступать в организм с определенными продуктами питания, потому что они не образуются в нем. Эти аминокислоты называются незаменимыми. Они содержатся в пищевых продуктах животного происхождения - мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах, яйцах и пр. Также в некоторых растительных продуктах, например - сое, фасоли, горохе, картофеле, но в меньших количествах [16; с.73].

*Жиры.* С жирами поступают в организм растворимые в нем витамины (A, D, Е, К), а также незаменимые жирные кислоты и другие вещества.

Жиры обладают высокой калорийностью, превышающей примерно в 2 раза белки и углеводы. В растительных маслах содержится значительное количество незаменимых жирных кислот, без которых нормальная жизнедеятельность организма невозможна. Ими богаты рыбий жир и подсолнечное, кукурузное, соевое и другие масла. Небольшое количество их содержится в свином сале и молочном жире. Бараний и говяжий жиры их почти не содержат [16; с.74].

*Углеводы -* это сахара. Они содержатся, главным образом, в растительных продуктах в виде простых сахаров - глюкозы, фруктозы и сахарозы, а также сложных сахаров - крахмала, пектина и гликогена. Все простые углеводы легко усваиваются организмом. Источниками их являются фрукты, ягоды, мед, кондитерские изделия и др. Основным источником сахарозы является обычный свекловичный сахар, а также некоторые овощи и плоды (свекла, морковь, дыня, арбузы и др.).

*Крахмал -* основной углевод пищи. Он составляет 70-80% всех углеводов пищи. В пшеничной муке, изделиях из нее, а также рисе, крупах содержится 55-75%, а в картофеле до 20% крахмала. Крахмал медленно расщепляется в пищеварительном тракте и медленно всасывается, этим он и ценен [16; с.74-75].

*Дополнительные вещества:*

*Витамины -* это сложные биологически активные вещества. Они принимают участие во всех жизненных процессах организма. Длительное отсутствие витаминов в пище вызывает тяжелые заболевания, но чаще возникают гиповитаминозы в результате недостаточного содержания витаминов в пище или вследствие повышенной потребности в них. Недостаточность витаминов в питании приводит к ослаблению организма, понижению его работоспособности и сопротивляемости к заболеваниям.

*Минеральные вещества.* Это ݅биологически важные компоненты. Без них невозможны нормальные процессы, протекающие в организме. Они участвуют в формировании новых клеток, тканей и органов, в кроветворении, образовании пищеварительных соков и пр. Очень важно широко использовать в пищу продукты, содержащие минеральные вещества [15; с.116].

# ***1.2 Аспекты здорового питания***

Существует правила здорового питания. Современной науке о питании известны 45 незаменимых пищевых веществ, которые отчасти содержатся в различных пищевых продуктах. Каждая группа пищевых продуктов в отдельности содержит свой набор необходимых пищевых веществ и определенное количество энергии. Комбинация продуктов дает полный набор необходимых пищевых веществ.

Нет пищи абсолютно плохой или абсолютно хорошей. Плохим или хорошим бывает тот набор продуктов и способы его приготовления, т.е. рацион питания или диета, которые человек выбирает и потребляет. Только при потреблении каждый день пищевых продуктов из всех групп представляется возможным получить с пищей все необходимые пищевые вещества и достаточное количество энергии. Разнообразное питание означает потребление каждый день продуктов из всех основных групп [7; с.284].

Выбор пищи в представленной схеме осуществляется по принципу "или-или". Это значит, что из каждой группы пищевых продуктов выбирается любой один. Частота потребления продуктов представлена в количестве порций в день.

Например, молоко и молочные продукты рекомендуется употреблять не реже 2 раз в день или не менее 2 приемов-порций в день. Это могут быть самые разные продукты и их примерные порции: стакан молока или кефира, или йогурта, или 4-5 столовых ложек творога, или 1-2 сырника, или запеканка, или кусочек (30-40 г) любого сыра и т.п. Не надо заострять внимание на количестве - важнее соблюдать частоту потребления этих порций, а также выбирать менее жирные молочные продукты.

Хлеб, крупяные изделия, макароны, сушки, баранки, несдобные булочки рекомендуются 6-8 порций-приемов в день. Напоминаем, что порции - это общепринятые порции блюд или продуктов - 1 кусочек хлеба, 1 баранка, 1 булочка, 2-3 сушки, 1 порция каши и т.д. В один прием пищи можно съесть 2 кусочка хлеба и порцию крупяной каши, что будет считаться как 3 приема-порции [3; с.82].

Овощи рекомендуется употреблять без ограничения по желанию, но не реже 2 раз в день: или порцию салата из капусты, или морковь, или любые другие овощи. Рекомендуется потребление овощей без добавления жира или с минимальным количеством жировых заправок. Фрукты также не ограничиваются в количестве, но желательно есть свежие хотя бы 2 раза в день. Нужно знать, что фрукты и овощи выполняют одинаковые функции в питании. Поэтому овощи и фрукты взаимозаменяемы: в какой-то день могут потребляться только овощи, в другой - только фрукты. Всего на день рекомендуется 300-400 г (чистый вес) овощей и фруктов, не считая картофеля [9; с.91].

Мясо и мясные продукты рекомендуется употреблять 2-3 раза (2-3 приема-порции) в день. Следует выбирать нежирные сорта мяса, рыбы, или птицы, или блюда из яиц. Один из приемов мясных продуктов может быть заменен блюдами из бобовых (сои, фасоли, чечевицы, бобов). Не рекомендуется совсем исключать мясные блюда из дневного рациона детей и подростков. Полностью можно исключить из питания детей колбасные изделия, копчености. Не следует рассматривать колбасу и копчености как основное мясное блюдо для ежедневного питания. Колбасные изделия содержат меньше белка, чем блюда из натурального мяса, но включают значительные количества животного жира [12; с.114].

Наконец, группа продуктов - жиры, сладости, сахар. Их потребление нужно ограничивать. Достаточно потреблять до 1-2 ст. л. растительного масла для полного удовлетворения потребности в жирах. Количество сахара рекомендуется ограничить до 40-50 г (5-6 ч. л.) в день. Следует помнить, что конфеты, варенье, мед - это тоже сахар, а шоколад, пирожные и торты содержат сахара в сочетании с большим количеством жира [12; с.116].

Разнообразное питание не может быть реализовано без сбалансированного соотношения количества разных групп продуктов. Если съесть много одного вида продуктов, то даже в желудке не останется места для других продуктов. Поэтому количество разных видов продуктов должно быть умеренным и сбалансированным. Это значит, что разные виды продуктов желательно употреблять в умеренных количествах, которые равны определенным порциям. Съев порцию одного вида продуктов, не забудьте "оставить место" для порции других видов пищи и т.д. [13; с.68].

Размер порций продуктов и блюд выбирается по своим знаниям и опыту - стаканы, тарелки, столовые и чайные ложки, куски, ломти и т.д.

Количество и размер порций могут меняться - увеличиваться или уменьшаться в зависимости от физической активности, т.е. от затрат энергии. Физическая работа увеличивает потребность в энергии и пищевых веществах, т.е. требует больше пищи. Если у подростка наблюдаются очень быстрый рост и увеличение массы тела, то количество пищи должно быть увеличено. Занятие спортом или физическая работа потребует или увеличения величины порций или более частого употребления тех же порций пищи.

Если потребность в энергии по каким-то причинам снижается, то размеры порций следует уменьшить. Но ни в коем случае нельзя отказываться от принципа разнообразия [7; с.311].

Осуществление принципов сбалансированности и умеренности невозможно без соблюдения режима питания. Наиболее физиологически обоснованным следует считать как минимум четырехразовый прием пищи в течение дня.

Ужинать рекомендуется не позже, чем за 2 часа до отхода ко сну. Распределение энергетической ценности пищи по приемам пищи: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%. Эти величины носят усредненный характер.

Нет возражений против более частого приема пищи - до 5-6 раз, особенно пожилыми людьми пенсионного возраста, а также детьми дошкольного возраста [17; с.38].

Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами (крахмал) и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Пищевая плотность, т.е. содержание пищевых веществ на единицу калорийности этих продуктов наибольшая среди групп продуктов. Следует только ограничивать добавление масла и чистого сахара в приготовляемые из растительных продуктов блюда (салаты, каши, бутерброды).

Овощи, фрукты, зерновые и бобовые - главные и единственные источники пищевых волокон в питании человека. Пищевые волокна способствуют профилактике основных хронических заболеваний человека - сердечнососудистых и онкологических [21; с.135].

Тпакже очень важно при соблюдении правильного питания выбирать продукты с низким содержанием жира. Готовить продукты без добавления жира или с минимально возможным его добавлением. Употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, курицу без кожи, низко жирные сорта молока и молочных продуктов.

Снижение потребления жира и, в первую очередь насыщенных животных жиров и холестерина, способствует профилактике атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, заболевания раком, предупреждает развитие ожирения, гипертонии, желчнокаменной болезни [25; с.128].

Потребление соленой пищи вызывает повышение АД. Поэтому снижение потребления соли может быть одним из способов предупреждения гипертонии, которая возникает иногда уже в подростковом возрасте. Это сделать нетрудно: умеренно солить пищу при ее приготовлении и не досаливать пищу на столе во время еды, ограничить потребление соленых овощных или других консервов. Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертонией.

При выборе соли отдавать предпочтение йодированной соли. Использование в питании йодированной соли - основной путь предупреждения недостаточности йода [24; с.96].

Избыточное потребление чистого сахара способствует избыточному потреблению энергии и перееданию, а также развитию кариеса. Кариес зубов - наиболее распространенное заболевание среди детей и подростков, связанное с питанием. Зубы, в отличие от костей, не способны к восстановлению, и однажды появившаяся полость в зубе обязательно приведет к его полному разрушению. Все простые сахара способны вызывать кариес, однако, наиболее активно ему способствует сахароза - обычный белый сахар. Основные источники сахара в питании - чистый столовый сахар, напитки, конфеты и кондитерские изделия. Чем больше времени сахар находится на зубах и чем чаще потребляется сахар в течение дня, тем больше опасность кариеса [24; с.98].

Фаст-фуд (англ. fast food - быстрое питание) - класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями.

Термином "фаст-фуд" обозначают пищу, которую можно быстро приготовить и предоставить клиенту.

Фаст-фуд, согласно мнению комитета по питанию Медицинского Общества, особенно высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням. Фаст-фуд зачастую богат крайне канцерогенными транс-насыщенными жирами (маргарин, комбижир), содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т.п.), так же богатых канцерогенами (акриламид и т.д.). Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т.п. не только опасно своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней. Полуфабрикаты, широко используемые в сетевых фаст-фудах, как и другая еда "фабричного" производства, могут содержать множество химических пищевых добавок [23; с.124].

Многие даже не задумываются, какой вред таит в себе еда фаст - фуд: приводит к увеличению массы тела, к развитию ряда заболеваний: гастрит, язва, проблемы с желудочно - кишечным трактом, гипертония и т.д.

Итак, самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу. Весной очень полезно есть салаты, из свежей зелени. Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу много соленого, кислого, сладкого. Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

# ***2. Исследование качества питания студентов***

В последние время проблеме состояния здоровья студентов уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 35 % студентов имеют хронические заболевания. Также ухудшение состояния здоровья населения приводит к существенным социально-экономическим потерям. Анализируя состояние проблемы здоровья, в частности, студентов, видно, что это одна из причин плохого их отношения к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и влечёт за собой негативные последствия. Ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью. Фактом является и изменение привычного распорядка у студента, поступающего в вуз [14; с.66].

Ещё одним фактором является изменение привычного графика студента из-за совмещения двух аспектов деятельности, работы и учебы. Часто, студенты заняты малоквалифицированным трудом: работают грузчиками, официантами, охранниками, как правило, это происходит в вечернее или ночное время. Уже на первых курсах учебу с работой совмещают более 30 % юношей и 15 % девушек. Это приводит к значительному нарушению режима дня. Около трети студентов принимают горячую пищу только один раз в день. Проблема правильного питания студентов распространена во всем мире. Именно студенты нередко предпочитают полуфабрикаты и едят зачастую, когда придется и где придется, лишь бы скорее утолить голод.

Многие проведённые исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, кореньев. Довольно часто студенты в перерывах между "парами" перекусывают, чем придется, это: чипсы, печенье, шоколад, газированная вода. Некоторые индивиды "утоляют голод" выкурив сигарету. В современном городе студенты тратят очень много времени на дорогу, что также способствует перекусыванию или утолению голода в заведениях быстрого (но нездорового) питания.

Итак, целью нашего исследования стало выявление особенностей, режима и качества питания современных студентов Норильского медицинского техникума.

# ***2.1 Материалы и методы исследования***

Исследование было проведено среди студентов 1-2 курса. В исследовании участвовало 59 студентов, из них 14 юношей и 45 девушек. Все студенты приблизительно одинакового возраста, от 17-19 лет.

В ходе исследования было проведено анкетирование (Приложение 1), включающее 19 вопросов, ориентированные на выявление особенностей, режима и качества питания современных студентов. Обработка статистических данных производилась в редакторе Excel-2007.

# ***2.2 Исследование и анализ рациональности питания студентов***

Итак, на первый вопрос анкеты из 59 опрошенных студентов 28 стараются не питаться фаст-фудом, 20 студентов питаются фаст-фудом раз в неделю, а 11 студентов питаются фаст-фудом почти каждый день.

На второй вопрос анкеты 67 % студентов считают супы важным составляющим питания, а 33 % считают суп не таким важным составляющим питания.52 % девушек и 15 % юношей считают супы правильным питанием, а 25% девушек и 8 % юношей думают, что супы можно не употреблять.

На третий вопрос анкеты 25 студентов ответили, что стараются питаться здоровой пищей, 19 - готовы перейти на здоровое рациональное питание, 15 студентов не готовы перейти на здоровое питание, 7 юношей и 18 девушек питаются здоровой пищей, 3 юношей и 16 девушек готовы перейти на здоровое рациональное питание, а 2 юношей и 13 девушек не готовы перейти на здоровое питание.

На четвертый вопрос 15 студентов ответили, что устраивают себе разгрузочные дни, остальные 44 человека не устраивают себе разгрузочные дни. Не устраивают себе разгрузочные дни 9 юношей 35 девушек.5 юношей и 13 девушек устраивают разгрузочные дни для улучшения здоровья.

На пятый вопрос 40 человек из опрошенных ответили, что почти каждый день питаются полуфабрикатами, 19 студентов употребляют в пищу полуфабрикаты 2 раза в неделю. Из них 6 мальчиков и 34 девушки каждый день питаются полуфабрикатами, 11 девушек и 8 юношей употребляют в пищу полуфабрикаты 2 раза в неделю.

На шестой вопрос 45 студентов ответили, что питаются 1 - 2 раза в день, 8 человек питаются 3 раза в день, 7 человек употребляет пищу 5 и более раз.

На седьмой вопрос 68% студентов ответили, что готовы отказаться от жирной пищи с высоким содержанием холестерина в пользу более здоровой пищи, 22 % не готовы, а 10 % воздержались от ответа на данный вопрос это 5 % юноши и 5% девушки.20 % юношей и 13 % девушек не готовы отказываться от жирной пищи

На восьмой вопрос 55% студентов ответили, что стараются соблюдать режим питания, и них 32% юношей и 68 % девушек, 35% могут уйти в работу и забыть про еду, это 40 % юношей и 9 % девушек. ݅

На девятый вопрос 48 % человек ответили что не принимают пищу, когда им скучно или нечем заняться, 34% используют еду для поднятия настроения, а 18 % не ответили на поставленный вопрос.

На десятый вопрос 45 % студентов ответили, что могут спокойно пройти мимо миски с чипсами и другими вкусными вещами, это 51 % юношей и 61 % девушек, а не смогут удержаться 36% юношей и 27 % девушек.

На одиннадцатый вопрос 90 % студентов считают, что десерт - обязательная составляющая любого приема пищи. Так же мы видим, что десерт считают необходимым 80 % девушек и лишь 10 % юношей. Не считают десерт важным элементом питания 8 % студентов

На двенадцатый вопрос 30 % опрошенных отдают предпочтение мясу и рыбе, 35 % овощам и фруктам, 7 % крупам и бобовым и 27 % не так важно, что есть, лишь бы не чувствовать голода.

На тринадцатый вопрос 43 % ответили что вредные привычки у них отсутствуют, 33 % курят, 15% переедают, 6 % считают своей вредной привычкой употребление алкоголя, 3 % считают своей вредной привычкой лень.63 % юношей отдают свое предпочтение курению, а 82 % девушек стараются избегать каких либо вредных привычек.

На четырнадцатый вопрос 43 % опрошенных студентов ответили, что употребляют жевательную резинку 1 - 3 раза в неделю, 21 % не употребляют, 7 % жуют жвачку каждый день.

На пятнадцатый вопрос 10 % ответили, что могут заменить жвачку сухофруктами, 21 % мятными конфетами, 19 % не стали бы заменять жвачку ничем либо, 28 % могут заменить жвачку семечками. Соотношение между юношами и девушками разное. Но здесь видно, что большинство юношей, т.е.31% не стали бы заменять жвачку, а девушки 36 % смогли бы заменить ее мятными конфетками. ݅

Так по результатам ответов на шестнадцатый вопрос анкеты мы выяснили, что при покупке продуктов приоритет (56%) отдается сроку годности, 32% студентов выбирают товар с учетом его стоимости, а 12% исследуемых вообще не обращают внимания на качество продуктов. Многие студенты (24%) даже не имеют представления о негативном влиянии генетически модифицированных организмов, следовательно, они не обращают внимания на наличие их в пищевом рационе.

Так на семнадцатый вопрос из 59 опрошенных человек 7% студентов ничего не знают о пищевых добавках, а 23% не интересует их влияние на здоровье организма.

На восемнадцатый вопрос 27% респондентов ответили, что часто питаются всухомятку, а 33%, регулярно употребляют в пищу кириешки, компашки, чипсы и прочие подобные продукты.

Данные по результатам анкетирования с целью исследования состава качества рациона питания студентов и регулярности потребления основных пищевых продуктов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Виды продуктов, употребляемых студентами в течение недели, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Часто | Не всегда или иногда | Редко или никогда |
| Мясо и мясные продукты | 69,2 | 26,2 | 4,6 |
| Рыба | 45,1 | 32,7 | 22,2 |
| Хлеб, крупы, макароны, картофель | 97,9 | 2,1 | - |
| Овощи, фрукты | 68,3 | 31,7 | - |
| Молочные продукты | 32,4 | 54,5 | 13,1 |
| Сладкое | 68,6 | 20,5 | 10,9 |

По представленным в таблице 1 данным мы можем наблюдать, что студенты наиболее часто употребляют хлебобулочные изделия, крупы и картофель (97,9%), на втором месте определены мясные продукты, овощи и фрукты, а также различные сладости (69,2%, 68,3% и 68,6% соответственно). Рыба и морепродукты употребляются в течение недели реже (45,1%), а молочные продукты еще реже - 32,4%

В качестве "плюсов” можно отметить, что мясные продукты, овощи и фрукты студентами употребляются часто, т.е. пищевой рацион большинства студентов обеспечен основными нутриентами: белками и витаминами. А "минусом" оказалось то, что студенты употребляют сладости чаще, чем положено по норме.

В ходе исследования с помощью анкетирования определи 3 группы студентов по степени соблюдения принципов рациональности и сбалансированности питания (рис. 1). Мы видим, что на первых курсах в возрасте 17-18 лет больше студентов (22,1% - 21,1%) соблюдают принципы питания, нежели студенты старших курсов в возрасте 19-20 лет (14,2% -6,4%). Выявлено, что с возрастом отношение студентов к правилам питания становится менее ответственным, что возможно объясняется изменением качества и образа жизни (работа, семья и т.д.).



Рисунок 1. Результаты исследования рациональности питания студентов, %.

Учитывая различный социальный статус студентов (состав семьи, место проживания, профиль обучения) исследовали степень рациональности питания (табл. 2). Студенты из полных семей имеют более сбалансированное питание (28,5%). Нарушение принципов рациональности в процентном соотношении у них наблюдается меньше (57,2%), чем у студентов из неполных семей (64,8%).

Таблица 2

Рацион питание студентов в зависимости от состава семьи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Социальный статус | Рациональное и сбалансированное питание | Питание с периодическим нарушением принципов рациональности и сбалансированности продуктов | Нерациональное и не сбалансированное питание |
| Студенты из полной семьи | 28,5 | 57,2 | 14,3 |
| Студенты из неполной семьи | 14,3 | 64,8 | 20,9 |

В ходе анкетирования проанализировали регулярность приема пищи в течение суток (табл.3)

Таблица 3

Результаты исследования режима питания студентов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число приемов пищи | 17 лет | 18 лет | 19 лет | 20 лет | все студенты |
| 1 раз | 1,8 | 3,2 | 2,4 | - | 2,5 |
| 2 раза | 30,4 | 32,7 | 31,0 | 42,0 | 32,7 |
| 3 раза | 42,8 | 48,4 | 51,0 | 44,7 | 48,4 |
| 4 раза | 21,4 | 15,6 | 14,0 | 13,3 | 15,1 |
| 5 раз | 1,8 | - | 1,6 | - | 0,8 |
| 6 раз | 1,8 | - | - | - | 0,5 |

Из таблицы 3 мы можем сделать вывод. У студентов первых курсов питания более рациональное. Число приемов пищи в среднем 4-5 раз в день. С возрастом в 19-20 лет это число заметно падает до 2-3 раз. Это может объясняться тем, что на старших курсах студенты совмещают учебу с работой, учебная нагрузка увеличивается, тем самым сокращая время приема пищи до минимума.

На основании проведенного опроса студентов можно сделать следующие выводы:

Большинство студентов стараются придерживаться правильного питания. Из 59 опрошенных студентов 28 не употребляют фаст-фуд, так как понимают его негативное влияние на здоровье.

% студентов считают, что супы являются важным компонентом питания, что говорит о том, что большинство студентов задумывается о том, какую пользу несут супы для пищеварения. Видна так же положительная динамика и стремление студентов питаться здоровой пищей, так считает 25 % опрошенных. Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Преимущественно студенты питаются 2-3 раза. Для 90 % студентов десерт является обязательным составляющим любого приема пищи, а так же способствует поднятию настроения и повышению аппетита. Большая часть студентов отдает предпочтение овощам, фруктам, мясу, рыбе и только 27 % не так важно, что есть, лишь бы не чувствовать голода. По результатам анкетирования можно судить, что из всех опрошенных 33% имеют вредную привычку - курение.

% опрошенных стараются есть здоровую пищу. Лишь иногда потребляя нездоровую пищу, 22 % готовы полностью перейти на здоровое питание - это говорит о том, что студенты стремятся к правильному питанию. Чтобы быть активными, бодрыми, а самое главное здоровыми.

После опроса, анализируя полученные данные, мы поняли, что многие студенты хорошо осведомлены по вопросам о здоровом питании, об этом можно судить по некоторым вопросам из анкеты: 68 % студентов стараются не употреблять в пищу жирных продуктов и т.д.

Из этого всего можно сделать вывод о том, что студенты, несмотря на свой неустойчивый режим дня, частые стрессы, нерегулярное питание, стараются поддерживать правильное питание и заменять вредные продукты здоровой пищей: йогурты, фрукты, овощи, отруби, злаки и т.д.

# ***2.3 Практические рекомендации по правильному питанию студенитов***

Жизнь современного студента очень разнообразна и насыщенна, отличается наличием серьезных перенапряжений нервной системы и отсутствием желания студентов следить за своим здоровьем. Особенно повышаются нагрузки в период сессии - хроническое недосыпание, нарушение режима питания, отдыха и сна, интенсивная информационная нагрузка часто становятся причиной нервно-психологических срывов, появления серьезных проблем со здоровьем и самочувствием. И если уменьшить нагрузки удается редко, то поддержать организм сбалансированным питанием студент просто обязан.

Хотя из нашего исследования мы сделали вывод о том, что студенты, несмотря на свой неустойчивый режим дня, частые стрессы, нерегулярное питание, стараются поддерживать правильное питание и заменять вредные продукты здоровой пищей, все же, хотелось бы отметить что основной проблемой в питании студента является нерегулярность - как правило, молодые люди едят 1-2 раза в день и большими порциями, стараясь утолить голод за целый день. Также большой ошибкой являются перекусы где попало, что приводит к употреблению некачественной пищи, довольно часто становящейся причиной отравлений. Лучше уж пообедать в студенческой столовой, чем перекусить в популярном ресторане фаст-фуда.

Для того, чтобы выдерживать психологические нагрузки и всегда быть в хорошей форме, студент должен помнить о нескольких правилах сбалансированного питания. Самое главное, чтобы организм получал все основные компоненты в достаточных количествах - это белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, макроэлементы. При этом калорийность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма, что зависит от индивидуальных особенностей (вес, рост, степень эмоциональной и физической нагрузки, возраст). Таким образом, в период серьезных перенапряжений необходимо съедать больший объем еды, чтобы компенсировать затраты энергии.

Питание должно включать основные источники белка - это молочные продукты, яйца, рыба, мясо. Также в пище должны содержаться жиры, одна треть из которых приходится на растительные жиры. Блюда из рыбы позволяют улучшить деятельность головного мозга и станут хорошей профилактикой атеросклероза. Большое значение имеют углеводы, которые выступают в роли "топлива" клеток мозга. Картофель, хлеб, сахар, каши, кондитерские изделия, шоколад - основные источники углеводов, но не следует ними сильно увлекаться, так как в избытке данные продукты могут стать причиной появления лишних килограммов.

Главными источниками витаминов являются фрукты и овощи, зелень, поэтому они должны обязательно присутствовать в рационе студента. Не обязательно за день съедать килограммы яблок и горы помидоров, но желательно в день употреблять хотя бы по 200-300 граммов овощей и фруктов, несколько пучков зелени. К тому же такая пища содержит минимальное количество калорий, что дает возможность насытить мозг питательными веществами и при этом не набрать лишний вес.

Во время сильных нагрузок студент обязательно должен выпивать необходимое количество жидкости. Для взрослого человека это примерно полтора литра жидкости в день и только половина данного объема может приходиться на чаи, кофе, напитки и супы. Вторую половину должна составлять очищенная вода, что позволит организму не испытывать жажды. В летний период, когда выделяется большое количество пота, желательно увеличить этот объем до двух литров жидкости в день.

# ***Заключение***

Изучив литературу по теме исследования, мы пришли к выводу, что здоровое и полноценное питание очень важно для поддержания хорошего здоровья. В ходе своей обычной жизни, мы забываем правильно питаться, не получая необходимые витамины и микроэлементы из пищи и, следовательно, мы, как правило, получаем наши болезни от нашего неправильного образа жизни. Сбалансированное питание очень важно для каждого человека, особенно для растущего организма.

Питание составляет основу здорового образа жизни. В молодом возрасте по статистике видны нарушения питания, особенно у студентов. Они могут быть вызваны рядом причин (например причиной гастрита может стать неправильное питание, нервное истощение, курение, а причиной колита - несбалансированное питание). Причиной поражения собственной ткани почек, нефрозов и нефритов, может стать как пьянство, наркотическое пристрастие, токсикомания, так и чрезмерное употребление острой, копченой и маринованной пищи.

Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботится об этом смолоду, да бы не создавать проблемы себе и будущему поколению.

# ***Список литературы***

1. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья. - М.: Феникс. 2009. - 350 с.

2. Алексеев С.В., Уселко В.Р. Гигиена труда. - М: Медицина. 2008. - 576 с.

. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.

. Горохов В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание - путь к здоровью и долголетию. - СПб.: Питер. 2011. - 278 с.

. Гигиена: учебник / Под общей ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. ‐ 2‐е изд., перераб. и доп. - М.: ГЕОТАР‐Медиа, 2009. - 301 с.

. Дрожжина Н.А. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде /Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. // Вопр. диетол. - 2012. - Т.2, № 2. - С.27.

. Диетология: руководство/ Под ред.А.Ю. Барановского. - СПб.: Питер, 2008. - 960 с.

. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2009. - 559 с.

. Добротворская С.Г. Факторы саморазвития и здорового долголетия человека / С.Г. Добротворская. - Казань: Центр инновац. технологий, 2013. - 132 с.

. Здоровое питание.В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, 2011. - 224 с.

. Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В. Особенности физического развития сельских школьников // Вестник Московского государственного областного университета. - №3. - 2015. - С.15-19.

. Королев А.А. Гигиена питания: Учебник для студентов высших учебных заведений Изд.2-е, перераб., доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2007. - 528 с.

. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии. А.В. Скальный. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. - 258 с.

. Питание как фактор формирования здоровья студентов /Г.П. Пешкова, В.С. Бердина, С.И. Ворошилин и др. // Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. - 2010. - С.66.

. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза пищевых продуктов. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2012. - 350 с.

. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2012. - 234 с.

. Ренате Цельтнер. Раздельное питание. Справочник здоровья. - Сигма-пресс: Феникс, 2009. - 96 с.

. Сахарова, О.Б. Влияние гигиенических факторов на состояние здоровья студентов крупного гуманитарного ВУЗа: автореф. дис. … канд. мед. наук /О.Б. Сахарова. - Владивосток, 2011. - 22 с.

. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 2010. - 242 с.

. Столмакова А.И., МартынюкИ.О. Популярно о питании. - М.: Здоровья Год. 2010. - 272 с.

. Справочник по диетологии. // Под ред. Пикроиского А.А. и Самсонова М.А. - М.: Медицина, 2011. - 627 с.

. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания.Т. I, II. СПб.: "Издательский Дом "Нева”", 2009. - 375 с.

. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Знание, 2010. - 314 с.

. Физиология питания. Учебник / Под ред. Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинского, В.М. Поздняковского. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2012. - 352 с.

. Шевченко В.П. Питание и долголетие. - М.: Университетская книга, Логос, 2012. - 320 с.

. Эддар А. Трактат о питании. - М.: Просвещение, 2009. - 157 с.

# ***Приложения***

***Приложение 1***

**Анкета для студентов на выявление особенностей, режима и качества питания**

1. Питаетесь ли Вы фаст-фудом?

. Считаете ли Вы первые блюда (супы, борщи и т.п.) важным составляющим питания?

. Готовы ли Вы полностью перейти на рациональное питание?

. Устраиваете ли Вы разгрузочные дни?

. Питаетесь ли Вы полуфабрикатами?

. Сколько раз в день Вы принимаете пищу?

. Готовы ли Вы отказаться от жирной пищи с высоким содержанием холестирина в пользу более здоровой пищи?

. Соблюдаете ли Вы режим питания?

. Если Вы не испытываете чувство голода, Вы можите принять пищу когда Вам нечем заняться или скучно, либо для поднятия настроения?

. Легко ли Вам отказаться от чипсов или других вкусных на Ваш взгляд продуктов (не полезных)?

. Считаете ли Вы что десерт обязательная составляющая любого приема пищи?

. Чему Вы больше отдаете предпочтение: мясу, рыбе, овощам и фруктам, крупам и бобовым?

. Есть ли у Вас вредные привычки, если есть, укажите какие?

. Жуете ли Вы жевательную резинку?

. Если бы у Вас была возможность заменить жевательную резинку полезной пищей, чем бы вы ее заменили?

. При покупке продуктов чему Вы отдаете приоритет?

. Знаете ли Вы о пищевых добавка и их влияние на здоровье организма?

. Как часто Вы питаетесь в сухомятку?

. Каков Ваш социальный статус семьи (полная, неполная)?