

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ СЕССИИ

Кожемякин С.В., Каширин Д.С., Синкевич Е. В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Питание является одним из факторов, определяющих состояние здоровья человека, особенно в периоды стрессовых ситуаций. Проблема питания студентов остаётся актуальной в связи с хроническим недосыпанием, интенсивной информационной нагрузкой, нарушением режима дня и отдыха из-за отсутствия времени во время сдачи экзаменов.

Цель исследования. Исследовать структуру рациона студентов во время сдачи сессии, изучить качество, количество и регулярность приемов пищи, а также проанализировать мнение самих студентов об их питании.

Материалы и методы исследования. В ходе работы была опрошена группа студентов 1-5 курсов Гродненского государственного медицинского университета, сформированная методом случайной выборки. По уровню физической активности обследованные относились к группе преимущественно умственного труда. Анкетирование проводилось в интернете при помощи сайта Google Forms. Статистическая обработка полученных данных выполнялась на персональной электронно-вычислительной машине с помощью программы "Excel".

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного опроса, на вопрос “Как часто вы питаетесь во время сдачи сессии?” были получены следующие результаты: 5 курс 61% студентов ответило “Когда как, график приема пищи не сбалансирован”, 22% студентов ответило “2-3 раза в день” и 17% студентов ответило “4-6 раз в день”. 3-4 курс 49% студентов ответило “2-3 раза в день”, 40% студентов ответило “Когда как, график приема пищи не сбалансирован” и 11% студентов ответило “4-6 раз в день”. 2 курс 53% студентов ответили “Когда как, график приема пищи не сбалансирован” (10% лиц мужского пола), 36% студентов ответило “2-3 раза в день” (36% лиц мужского пола), и 10% студентов ответило “4-6 раз в день” (75% лиц мужского пола). 1 курс 60% студентов ответило “Когда как, график приема пищи не сбалансирован” (3% лиц мужского пола), 38% студентов “2-3 раза в день” (47% лиц мужского пола), 2% студентов ответило “4-6 раз в день” (45% лиц мужского пола). Ответы респондентов на вопрос “Что входит в ваш рацион питания во время сдачи сессии?” “распределились следующим образом: среди студентов 5 курса 17% студентов ответило: «Фастфуд», 22% студентов ответило: «Фрукты и овощи», 50% студентов дали ответ: «Каши и крупы», 55% студентов ответило: «Полуфабрикаты и мясопродукты», 6% респондентов

ответило: «Тонизирующие напитки», 22% студентов ответило: «Кисломолочная продукция». 3-4 курс 6% студентов ответило: «Фастфуд», 53% студентов ответило: «Фрукты и овощи», 53% студентов ответило: «Каши и крупы», 59% опрошенных ответило: «Полуфабрикаты и мясопродукты», 3% студентов ответило: «Тонизирующие напитки», 9% студентов ответило: «Кисломолочная продукция». 2 курс 16% студентов ответило: «Фастфуд», 36% студентов ответило: «Фрукты и овощи», 49% студентов дали ответ: «Каши и крупы», 39% студентов ответило: «Полуфабрикаты и мясопродукты», 6.5% студентов ответило: «Тонизирующие напитки», 7% студентов ответило: «Кисломолочная продукция». 1 курс 22% студентов ответило «Фастфуд», 28% респондентов ответило «Фрукты и овощи», 40% студентов ответило «Каши и крупы», 40% студентов ответило «Полуфабрикаты и мясопродукты», 10% студентов ответило «Тонизирующие напитки», 6% студентов ответили «Кисломолочная продукция». На вопрос “Какой прием пищи у вас более сытный?” были получены следующие результаты: 5 курс 39% респондентов ответило “Как когда (несбалансирован)”, 33% студентов ответило “обед”, 22% студентов ответило “ужин”, 6% студентов ответило “завтрак”. 3-4 курс 49% студентов ответило “Как когда (несбалансирован)” (12% лиц мужского пола), 29% студентов дали ответ “обед” (10% лиц мужского пола), 14% студентов ответило “ужин” (26% лиц мужского пола), 8% респондентов ответило “завтрак (33% лиц мужского пола). 2 курс 38% студентов ответило “Как когда (несбалансирован)” (14% лиц мужского пола), 32% студентов ответило “обед” (12% лиц мужского пола), 16% студентов ответило “ужин” (27% лиц мужского пола), 14% студентов ответило “завтрак” (80% лиц мужского пола). 1 курс 50% студентов ответило “Как когда (несбалансирован)” (12% лиц мужского пола), 32% студентов ответило “обед” (50% лиц мужского пола), 12% студентов ответило “ужин” (31% лиц мужского пола), 6% студентов ответило “завтрак” (44% лиц мужского пола).

Выводы. По результатам проведённого анкетирования на тему рациональности питания студентов во время сдачи сессии мы можем сделать следующие выводы: большинство студентов не следят за правильностью своего рациона и не придают вопросам питания особого значения; студенты предпочитают домашнюю еду, которую можно быстро приготовить; рацион чаще всего включает в себя каши, крупы, мясные продукты, полуфабрикаты, а также студенты не пренебрегают фастфудом; более половины студентов считают свой рацион и график приема пищи несбалансированными.

Литература:

1. Сорокун И.В., Корчина Т.Я. Оценка фактического питания студентов Сургутского педагогического университета // Вопросы питания. 2008. №5. С. 59–61.