

Лысова Наталья Федоровна

Кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности НГПУ, natalyalysova@yandex.ru, Новосибирск

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НГПУ

Аннотация. В статье рассматриваются одна из глобальных проблем современности – проблема питания. Отмечен низкий уровень культуры питания у студентов и возможные последствия неправильного питания для здоровья. Приведен анализ режима питания студентов, отмечено, что необходима актуализация учебных планов с введением соответствующих курсов, формирующих элементы здорового стиля жизни у будущих педагогов.

Ключевые слова: образ жизни, культура питания, режим питания, качество жизни, профилактика

Lysova Natalia Fedorovna

Candidate of Biological Science, Associate Professor of the Dept. of Anatomy, Physiology and Life safety at the Novosibirsk State Pedagogical University, natalyalysova@yandex.ru, Novosibirsk

FEATURES OF FOOD INTAKE BY STUDENTS AT UNIVERSITY

Abstract. In the article one of the global issues of nourishment is examined. The low level of the culture of nourishment in students and the possible consequences of incorrect nourishment for the health is noted. The analysis of the mode of feeding of students is given. The updating training programs with the introduction of the corresponding courses, which form the elements of the healthy style of life in future teachers are given.

Keywords: the means of life, the culture of nourishment, the feed mode, the quality of life, the preventive maintenance

Общеизвестно, что состояние здоровья зависит от многих факторов: социально-экономических и экологических, возраста и пола, наследственности и образа жизни. От правильного образа жизни, ведущего фактора, влияющего на здоровье, зависит качество жизни человека. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание [4]. В настоящее время проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем наряду с такими проблемами, как охрана окружающей среды, обеспечение энергией и д. р. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Растет популярность у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные добавки, красители, модифицированные компоненты. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку,

1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т. к. за счет них легче восполнить энергетические затраты. Огромное значение придается сейчас взаимосвязи питания и здоровья. Неправильное питание молодежи становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. Статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно – сосудистой системы, сахарным диабетом и т. д. Предотвратить многие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться, так как пища, являясь источником пластического материала и энергии для организма человека, также может быть, либо средством профилактики, либо фактором риска развития различных заболеваний. В настоящее время неправильное питание значительной части молодых людей связано не только с их недостаточной материальной

обеспеченностью, но и с недостатком «знаний о том, как нужно питаться, что следует предпочесть, от чего отказаться» [5].

Все сказанное выше побудило нас провести исследование характера и режима питания студентов НГПУ первого и пятого курсов, наличие у них заболеваний пищеварительной системы и их субъективных признаков, а так же выяснить информированность студентов по вопросам правильного питания.

Работа проводилась со студентами первых и пятых курсов Институт детства и Институт естественных и социально-экономических наук НГПУ в течение 2011 – 2012 годов. Было проведено анонимное анкетирование студентов по разработанной нами анкете. В исследовании приняло участие 83 первокурсника и 24 студента пятого курса. Мужская выборка составила 38 человек, женская – 69 человек.

Анализируя анкетные данные, мы выяснили, что 95% всех исследуемых студентов считают, что они хорошо информированы о правильном и неправильном питании. На самом деле, большинство студентов знают только об отрицательном влиянии на здоровье человека продуктов быстрого приготовления и таких напитков как «Coca-cola». В тоже время об отрицательном влиянии частого употребления острой пищи, колбасных изделий и приема значительного количества пищи перед сном информированы чуть более половины анкетированных студентов. При этом информированность всех девушек по этим вопросам на 31% выше по сравнению с юношами (81,3% и 50,2%, соответственно), а информированных первокурсников на 31% меньше по сравнению с пятикурсниками (46,3% и 77%, соответственно). Особенно низкая информированность у первокурсников об отрицательном влиянии на здоровье человека колбасных изделий и кока-колы, а у всех юношей по поводу колбасных изделий.

Основными источниками информации о питании для всех студентов служат преимущественно образовательные учреждения – школа (44%) или ВУЗ (44%), а так же СМИ (47%). У первокурсников лидирующее положение занимает такой источник информации как школа, а у респондентов 5 курса преобладающий источник информации – ВУЗ (у девушек -100% и у юношей – 77,7%).

В целом можно сказать, что молодые люди чаще черпают информацию о правильном питании в том образовательном учреждении, в котором обучаются. Семью как источник информации о питании отмечала 1/3 всех анкетированных девушек и 1/10 юношей, а друзей как источников информации выбирали только первокурсники (5% юношей и 1,5% девушек). Кроме того, 10 % первокурсников и 1,5% первокурсниц, ответили, что они вообще не получали информацию о правильном питании.

Анализируя режим питания студентов НГПУ, мы выяснили, что большая часть студентов питается три раза в день: в 7-8 ч, 11-12ч. 17-18ч., а у 1/3 студентов последний прием пищи приходится на 22-23ч. Регулярность питания прослеживается у студентов 1 и 5 курсов, однако больше завтракает первокурсников. В тоже время на 12% больше первокурсников принимают пищу в ночное время. Регулярность питания чаще прослеживается у девушек по сравнению с юношами. Так, почти 42% юношей питаются всего 1 или 2 раза в день.

Выясняя место питания студентов в течение учебного дня, мы установили, что больше половины анкетированных студентов питаются в местах общепита ВУЗа. Остальные либо вообще не питаются в ВУЗе, либо в общежитии, где проживают. У студентов НГПУ выделяется 2 места прима пищи в ВУЗе: ларьки, в которых предпочитают питаться половина студентов, и столовая ВУЗа, где питается 38% анкетированных студентов. При этом на 15% больше девушек предпочитают питаться в столовой. Среди первокурсников больше половины предпочитают употреблять пищу купленную в ларьках, в столовой питается только 20% и такой же процент анкетированных первокурсников указывают, что не питаются в период пребывания в ВУЗе.

Выясняя рацион питания, было установлено, что «горячей пищей», питаются только 31% студентов НГПУ. В тоже время, особой популярностью у большей части студентов (59%) пользуются продукты быстрого приготовления: хот-доги, бутерброды и т. д. При этом, юношей употребляющих продукты быстрого приготовления больше на 24% по сравнению с девушками. А среди юношей именно студентов 1 курса больше употребляющих бутерброды, хот-доги и

другие продукты быстрого приготовления.

Анализ анкетных данных показал, что студенты НГПУ любят употреблять различные напитки. Большой популярностью у студентов НГПУ пользуются такие напитки, как «Coca-cola» (55%) и натуральные соки (52%). «Coca-cola» чаще употребляют юноши, а натуральные соки девушки. При этом было выяснено, что «Coca-cola» чаще употребляют первокурсники, а натуральные соки пятикурсники. Кроме того, кофейный напиток предпочитают первокурсники, а молочные продукты пятикурсники.

Анализируя блок вопросов, касающихся заболеваний пищеварительной системы, связанных с питанием, мы выяснили, что у 17,5% анкетированных студентов НГПУ такие заболевания зарегистрированы в медицинских картах. Так, 15% студентов отмечали у себя гастрит, 3% – гастродуоденит, 2% – гастропанкреатит и 1% – дискинезию желчевыводящих путей. У девушек заболевания пищеварительной системы регистрируются чаще и на первом месте, стоит гастрит. Это заболевание чаще отмечается у студентов 5-го курса по сравнению с первокурсниками. В целом большинство студентов НГПУ не имеют заболеваний ЖКТ зарегистрированных в медицинских картах. Однако многие анкетированные студенты отмечали у себя субъективные признаки заболеваний пищеварительной системы после приема пищи: «изжогу», «тошноту», «боли в животе», «головокружение». В целом около 55% первокурсников и 39% пятикурсников, как юношей, так и девушек, имеют хотя бы по одному субъективному признаку заболевания пищеварительной системы.

Таким образом, наши исследования показали, что студенты НГПУ, особенно первого курса и юноши по сравнению с девушками, недостаточно осведомлены о правильном питании и о продуктах питания отрицательно влияющих на их здоровье. А так же, нами установлено, что чаще неправильно питаются именно юноши и студенты 1 курса. Кроме того, *1/5 часть анкетированных студентов имеют заболевания пищеварительной системы, а субъективные признаки заболеваний пищеварительной системы, связанные с неправильным питанием имеют больше половины первокурсников и 1/3 пятикурсников, что может свидетельствовать о развитии*

у них заболеваний связанных с неправильным питанием.

Продолжающееся ухудшение здоровья учащихся и студентов во многом связано с недостаточностью достоверной информации о состоянии и уровне индивидуального здоровья, отсутствием необходимых знаний по охране здоровья, низким уровнем культуры здоровья, недостаточным уровнем оздоровительных программ и первичной профилактики [2], а так же отсутствием систематического мониторинга здоровья обучающихся [3;1].

Результаты нашей работы свидетельствует о том, что в ходе обучения в ВУЗе у студентов, начиная с первого курса, при изучении специальных дисциплин («Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» и т. п.) или курсов по выбору необходимо систематически формировать элементы культуры питания, направленные на укрепление их здоровья. Это необходимо для повышения конкурентоспособности наших выпускников на рынке труда. Надеемся, что результаты наших исследований, подтолкнут руководителей подразделений к актуализации учебных планов с введением соответствующих курсов, формирующих элементы здорового стиля жизни у будущих педагогов.

Библиографический список

1. Абаскалова Н. П., Дорофеева Н. В. Роль мониторинга здоровья первокурсников в оценке их адаптации к вузу в современных условиях обучения // Здоровьесберегающее образование. – 2011. – №6 (18). – С. 6-11.
2. Айзман Р. И. Здоровье и безопасность – ключевые задачи образования в современных условиях. // Здоровьесберегающее образование. – 2011. – №6 (18). – С. 48-52.
3. Айзман Р. И., Айзман Н. И., Лебедев А. В., Рубанович В. Б. Методологические принципы мониторинга и охраны здоровья студентов. // Безопасность городской среды. – Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 1000-летию г. Ярославль. – Ярославль, ЯГПИ, 2010. – С. 139-142.
4. Никитин А. С. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни. 2-е изд. – М.: изд-во Института социологии РАН, 2002. – 45 с.
5. Эрдыниева Л. С. Проблемы охраны здоровья студентов Тувинского государственного университета. // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – №11. – С. 178 – 182.