

ПРОБЛЕМЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ THE PROBLEM OF MALNUTRITION OF MODERN STUDENTS

П. Е. Иванюшина, студент

Я. Э. Чадова, студент

А. Р. Бецких, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Данная статья посвящена проблемам неправильного питания современных студентов. В ней изложены основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты в наше время, а также влияние на физическую подготовку. Сделаны соответствующие выводы. В заключении приводятся пути решения данной проблемы, а также альтернативного питания для студента. Данная статья не является научной, поэтому в ней отсутствуют научные термины, хотя она может повлиять на студентов и изменить их рацион. Также отмечу, что статья не предназначена для профессии той или иной области.

Ключевые слова: студент, пищевое расстройство, правильное питание, рацион, образовательное учреждение, система питания.

Summary

This article is devoted to the problems of improper nutrition of modern students. It outlines the main problems faced by students in our time, as well as the impact on physical fitness. Relevant conclusions have been drawn. In conclusion, there are ways to solve this problem, as well as alternative nutrition for the student. This article is not scientific, so it does not contain scientific terms, although it can affect students and change their diet. I also note that the article is not intended for the profession of a particular field.

Keywords: student, eating disorder, proper nutrition, diet, educational institution, nutrition system.

Так как я являюсь студентом Уральского ГАУ, то я могу описать данную проблему на своём опыте. Современные студенты небрежно относятся к своему питанию и физической подготовке в целом. Что такое правильное питание? Правильное питание – это питание продуктами, которые богаты питательными веществами, но отличаются невысокой, но достаточной калорийностью. Если рассматривать несколько поколений (например, бабушек и дедушек, мам и пап, и нас), то можно с уверенностью сказать, что питание в наши дни сильно ухудшилось, а у детей и студентов всё чаще развиваются недуги на этом фоне. Было бы хорошей идеей, научить детей и студентов правильно и рационально питаться, а также следить за своим здоровьем. Именно это мы и решили проанализировать в данной работе.

Цель исследования – улучшение процессов питания студентов. А также возможные пути рационального замещения продуктов питания студентов.

Методы исследования – главным методом исследования было использование логики и анализа. Было изучено большое количество материалов ведущих диетологов мира. Также

было изучено мнение других врачей, чтобы была возможность сделать максимально критические выводы.

Ход исследования

Организация питания в учебных заведениях – очень важная часть качественного образования учащихся. Из-за их повышенной активности на занятиях требуется большое количество питательных веществ. И такие значительные энергозатраты должны быть компенсированы соответствующими горячими блюдами, которые ежедневно подаются в учебных заведениях [6].

Организованное питание корректируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени подходит принципам рационального питания. Основные проблемы питания - нарушение режима питания вне стен учебного заведения.

Хорошая организация питания в образовательном учреждении приводит к улучшению здоровья студентов, учитывая, что они проводят большую часть своего времени в образовательном учреждении. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье этого поколения [8].

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию подростков, создает условия для их адаптации к современной жизни. Рациональное питание учащихся является одним из условий создания здоровья - сберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения негативных эффектов и последствий функционирования системы образования [1, 4].

Закон Российской Федерации «Об образовании» сохраняет за образовательным учреждением обязанность организовывать питание учащихся, выделять комнаты для учащихся (и детей в целом) и обеспечивать перерыв достаточной продолжительности. Учебное заведение – это жизненно важная среда, используя которую можно влиять на процесс правильного питания и формировать у учащихся правильные навыки и стереотипы в этом вопросе.

Нынешние студенты (особенно живущие вне дома, например, в общежитиях или на съёмных квартирах вдали от родителей) питаются чем попало, так как не позволяет финансовое положение. И отдают своё предпочтение продуктам быстрого приготовления (лапше в пакетиках, колбасным изделиям сомнительного происхождения, консервантам сомнительного происхождения), или же не питаются вовсе вне стен университета. Отсутствуют выделенные приёмы пищи, студенты питаются на ходу. Студенты не могут ответить на вопрос: «Сколько приёмов пищи в день у вас происходит?». Увеличивается количество случаев расстройств пищевого поведения. Система питания в образовательных учреждениях не отвечает современным требованиям, из-за этого увеличивается число стрессовых ситуаций, в связи с этим студенты начинают быстро заталкивать в себя еду, чтобы не опоздать на предмет и не получить выговор за опоздание. Так же современная система питания не учитывает специфику религиозных направлений.

Результаты исследования. Изучив весь доступный материал, мы пришли к выводу, что питание современного студента не удовлетворяет нормам питания. Нет достаточного количества времени на приём пищи, отсутствует какая-либо мотивация на приготовление еды, чрезмерная усталость после учебного дня, сбитый режим питания и сна.

Всё это способствует уменьшению иммунной защиты организма, что вызывает повышенную заболеваемость среди студентов [2, 5]. Нет подпитки для мышц, и других тканей и органов, что ещё в большей степени вызывает утомляемость, нервность среди студентов. Осложняет физическое и умственное образование. Начинаются проблемы с ЖКТ (в том числе га-

стрит, гастроэнтерит, язвы желудка и т.д.), а связи с этим вводятся ограничения для физической подготовки студентов, что негативно влияет на их здоровье.

Выводы. В данном разделе статьи, хотелось бы разобрать стратегии решения проблем неправильного питания современных студентов, а также примерно отведённое время на приёмы пищи.

1. Пересмотр систем питания в образовательных учреждениях. (например, выделять достаточное время на приём пищи; создать зоны отдыха, в которых можно подумать и отдохнуть после приёма пищи; не ставить контрольные точки или же предмет физической культуры сразу после обеда).

2. Введение систем психологической диагностики в отношении РПП в учебных учреждениях, с возможностью профессиональной помощи нуждающимся в этом студентам.

3. Студент должен есть разнообразную пищу. Ежедневный рацион студента должен содержать около 15 различных продуктов. В течение недели рацион должен включать не менее 30 различных продуктов.

4. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста. Чтобы обогатить рацион детей витамином С, мы рекомендуем ежедневно принимать отвар шиповника [7].

5. 7.30 – 8.00: завтрак (дома, перед уходом в университет: картошку или макароны, кашу гречневую (в этих продуктах содержится большое количество углеводов, способствующие активной работе мозга))

14.00 – 15.00: обед (в университете или дома: можно сделать сытные бутерброды, и обязательно суп, для придания сил на оставшийся учебный день)

19.00 – 19.30: ужин (дома: ужин должен быть лёгким, например омлет или запеченная картошка, овощи или рыба) [3].

Невозможно обеспечить здоровье учащихся без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием для их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактики заболеваний, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам в любом возрасте.

Учебные заведения являются жизненно важной средой, используя которую можно влиять на процесс правильного питания и формировать у учащихся правильные навыки и стереотипы в этом вопросе. В учебных заведениях, как нигде, есть более эффективные возможности для проведения работы по здоровому питанию.

Библиографический список

1. Андреева Н. Д., Малиновская Н. В. Урок по теме «Основы рационального питания. Нормы питания» // Биология в школе. 2004. № 7. С. 28-31.

2. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

3. Гогоулан М. Законы полноценного питания. Ростов н/Д.: Проф-Пресс, 1999. 608 с.

4. Петровский К. С. Рациональное питание. М., 2008.

5. Проблемы современного питания подростков и стратегии их решения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://youtu.be/swEklfehdBg>.

6. Как дешево и правильно питаться студенту. Полезные советы. Рацион студента [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://youtu.be/5-4_-ONUpN4.

7. Канев П. Н., Шинкарюк Л. А., Джолиев И. М. О. ри занятиях физическими упражнениями // Молодежь и наука. 2021. № 7.

8. Курбоншоева А., Джолиев И. М. О. Социальные аспекты физического воспитания студентов. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2020. С. 92-94.