«Югорский государственный университет»

Гуманитарный институт

Кафедра педагогики и психологии

 **«Проблема здорового питания в среде студенческой молодежи»**

Авторы работы: Махматова Диана, Меликян Елена.

Руководитель:Еремеева Людмила Ивановна, доцент кафедры педагогики и психологии, к.п.н.

**Введение**

**Актуальность** проблемы питания связана с тем, что многие нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально-значимых заболеваний. С неправильным питанием связывают не менее 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, около 40% случаев рака лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин и около 60% случая рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. По данным статистики, он встречается у 35% - 50% лиц с повышенной массой тела [1]

 **Цель** провести изучение проблемы здорового питания первокурсников, разработать практические рекомендации и спроектировать модель студенческой кухни здорового питания.

**Поставленная цель предусматривает решение следующих задач:**

1. Изучение научной литературы по теме исследования.
2. На основе опроса первокурсников выявить отношение к здоровому питанию, а также к ЗОЖ, обобщить результаты исследования, сделать выводы.

Разработать проект создания «модель студенческой кухни здорового питания».

**Объект исследования:** здоровый образ жизни студенческой молодежи

 **Предмет исследования:**отношение первокурсников ВУЗа к здоровому питанию и ЗОЖ

 **Методы исследования**: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, сравнение, методы математической статистики.

**Теоретическая значимость** работы заключается в поиске и анализе информации, которая отражает реальную степень опасности пренебрежительного отношения к своему рациону и убедительные научные доказательства с точки зрения науки, а также в теоретической разработке проекта одного из путей приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни через клуб единомышленников.

**Практическая значимость** работы заключается в проведении исследования отношения первокурсников вуза к рациональному питанию и ЗОЖ, возможности использования результатов данного исследования и предложенных практических рекомендаций для студентов и всех заинтересованных лиц данной проблемой.

**База исследования** Югорский государственный университет, первокурсники гуманитарного и политехнического института, выборочная совокупность составила - 52 человека.

**Основная часть**

Питание современного человека, как, в общем, и всё в нашей жизни, претерпело существенные изменения, в частности-темп жизни. На нормальный приём пищи зачастую не хватает времени. Особенно это применимо к студентам – вечно спешащим, опаздывающим и, как правило, не имеющим достаточных средств для приобретения качественных, здоровых продуктов питания. И в результате, их пищевой рацион строится из сплошных перекусов и перехватов, набегу или в перерывах между срочными делами. Полноценные приемы пищи заменяют полуфабрикаты и продукты с многократной обработкой [2]

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах - это необходимая совокупность элементарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком, как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом, и окружающей средой, и направленная на обеспечение жизнедеятельности, сохранения и воспроизводства вида и поддержания адаптационного потенциала.

Согласно государственному нормативному документу "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах", можно выделить общие, упрощенные правила питания:

- энергетическая ценность рациона человека должна соответствовать энергозатратам организма;

- величины потребления основных пищевых веществ - белков, жиров и углеводов должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними. В рационе предусматриваются физиологически необходимые количества животных белков - источников незаменимых аминокислот, физиологические пропорции ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, оптимальное количество витаминов;

- содержание макроэлементов и эссенциальных микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека;

- содержание минорных и биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления [3].

С целью изучения отношения студентов Югорского государственного университета к проблеме здорового питания нами была составлена анкета и проведено анкетирование первокурсников. В опросе приняли участие студенты гуманитарного и политехнического институтов первого курса всего 52 человека. Из них 29 юношей и 23 девушки, возраст от 17 до 23 лет.

 Рассмотрим результаты исследования. На вопрос «Чем занимаетесь в плане физической подготовки?»

Рис.1 «Чем занимаетесь в плане физической подготовки?»

«Занимаюсь спортом» ответили 42% опрошенных студентов, 19% посещаю различные секции, 16% занимаются только на физкультуре в университете, 23% не могут, противопоказанно из-за болезни. Большинство опрошенных 61 % занимаются спортом или танцами, бегом, многие из них имеют режим дня.

Результаты исследования показал, что 75% опрошенных студентов живут в общежитии, из них ответили, что питаются не менее 3-х раз в день 88 % , менее 3-х раз питаются лишь 12%. Студенты, проживающие с родителями (25% ) питаются от 3 до 5-6 раз в день. Распределение ответов на основе гендерного подхода представлено в таблице 1.

Таблица1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество приёмов пищи  | Юноши | Девушки |
| 1 | 0% | 5% |
| 2 | 10% | 8% |
| 3 | 76% | 52% |
| 5-6 | 14% | 35% |

На вопрос «Сколько стаканов воды Вы выпиваете ( негазированной, обычной)?».

Рис.2 «Распределение ответов студентов в % о количестве стаканов воды (негазированной) которые выпивают студенты в день».

Как видно из представленных результатов 27 % опрошенных студентов выпивают 1или менее 1 стакана воды в день, этого не достаточно для нормального функционирования молодого организма. Как видно из таблицы 2, особых отличий между показателями у юношей и девушек нет.

Таблица2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество стаканов | Муж. | Жен. |
| 1 | (3) 10% | (3) 13% |
| 2-5 | (11) 40% | (10) 44% |
| 5 | (11) 40% | (6)26% |
| Менее1  | (3) 10% | (4)17% |

На вопрос « Сколько раз в сутки Вы употребляете источники белка (куриные яйца, белое мясо, рыба, говядина)?» были получены следующие результаты представленные в таблице 3

Таблица3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество приемов белка | Муж. | Жен. | Всех студентов |
| 1 | (9) 31% | (14) 61% | 44% |
| 2 | (11) 38% | (5) 23% | 31% |
| 3 | (7) 24% | (4) 17% | 21% |
| 4-5 | (2) 7% | (0) 0% | 4% |

На вопрос, проверяют ли студенты продукты при покупке, и на что обращают внимание были получены следующие результаты в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| На что обращают внимание | Муж. (29) | Жен. (23) | Все исследуемые (52) |
| Срок годности товара | (22) 76% | (20) 87% | 81% |
| Состав | (7) 24% | (14) 61% | 40% |
| Наличие консервантов | (3) 10% | (0) 0% | 6% |
| Наличие ГМО | (7) 24% | (1) 4% | 15% |
| Иногда интересуются | (7) 24% | (0) 0% | 13% |
| Ничего не проверяют | (1) 3% | (1) 4% | 4% |

Следует отметить, что 81 % опрошенных студентов проверяют срок годности товара, ничего не проверяют лишь 4 %.

Рис. 3 «Чем питаются первокурсники»

Как видно из полученных результатов половина опрошенных студентов часто употребляют жаренную и жирную, острую пищу, редко но употребляют фаст-фуды, пиво, газированные напитки. Этот факт свидетельствует об отсутствии культуры здорового питания у значительной части опрошенных студентов. Опрос показал, что 75% студентов не соблюдают никаких диет, а 25 % придерживаются диеты из них 10% для здоровья и 15 % для похудения.

**Заключение**

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство опрошенных студентов 73% не считают себя здоровыми, лишь 27% осознают себя здоровыми.
2. Вместе с тем, большинство студентов занимаются физическим развитием

61 % .

1. Однако, значительная часть, больше половины опрошенных студентов, питается не правильно, употребляя нездоровую пищу, не соблюдая режимные моменты.
2. Учитывая, полученные данные, анализ литературы мы предлагаем рекомендации по организации правильного питания приложение 1
3. **С целью решения проблемы здорового питания студентов предлагаем**

**создать в общежитиях «Кухни здорового питания студентов». Волонтеры этого движения могут использовать разные формы работы от листовок-информаций здорового питания до фестивалей здоровой кухни народов мира.**

**Литература**

1) http://www.genon.ru/GetAnswer.aspx?qid=18c6fa00-c896-4212-8397-48deca41e768

(2) <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=106639>

(3) http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura\_zdorovia/racion\_pitanie/eat\_problem

(4) из статьи Елены Рыбальченко (фитнес-тренер, нутриционист)

Также использовался материал из научных статей ,взятых из сайтов:

<http://sibac.info/11202>

<http://спму.рф/publikacii/issledovanie-problem-pitaniya-studenchestva/>

<http://easy-lose-weight.info/ratsionalnoe-pitanie-ili-pohudet-bez-problem/>

**Приложение 1**

**Рекомендации студентам по организации правильного питания**

**1.Золотое правило**: Для поддержания веса количество полученных калорий должно быть равно количеству потраченных. Если вы стремитесь избавиться от лишнего веса и уменьшить жировую прослойку, количество потребляемых ккал должно быть меньше, чем количество расходуемых ккал. В обратном случае получите прибавку в весе.

**2.Калории калориям рознь.** Сладостями и фаст-фудом можно за раз набрать суточную дозу калорий, но если вы попробуете набрать эту же количество ккал из нежирной пищи, богатой белками и клетчаткой, вы обеспечите себе 5-6 полноценных приемов пищи!
**3. Обращайте внимание на размер порции**. Не перегружайте пищеварительную систему большим объемом еды. Если мышцы живота ослаблены, это непременно скажется на внешнем виде и объеме талии. Помните, что в кровь должны постоянно поступать небольшие порции питательных веществ. Если питательные вещества будут поступать в избытке, организм будет переводить их в жировые отложения

**4**. **Питайтесь не только сбалансировано, но и регулярно.**
Не допускайте голода, так как длительные промежутки без еды вызывают нежелательные скачки сахара в крови, ваша задача - поддерживать его стабильный уровень, чтобы не провоцировать жироотложение и снизить риск возникновения сахарного диабета. Готовьте заранее, всегда имейте нужные продукты дома, чтобы не попасть впросак, носите с собой полезную еду, чтобы не соблазниться на фаст-фуд, сладкие батончики и кондитерские изделия. **5. Не лишайте себя белка .** На самом деле, белок необходим для нормальной жизнедеятельности организма – это «строительный материал» из него состоят мышцы, кожа, кости, связки, сухожилия, слизистая оболочка желудка и кишечника, кровь…. При дефиците белка начнётся сначала сокращение мышечной массы и утоньшение слизистой. Норма потребления белка-2 грамма на килограмм веса тела, кроме того на усвоения белка организм тратит намного больше энергии (ккал), чем на усвоение жиров или углеводов. Это положительно сказывается на ускорении обмена веществ и приводит к потере лишнего веса.

 **6. Не бойтесь жиров**! Ни в коем случае не исключайте из рациона ненасыщенные жиры. (Источники - нерафинированные масла, жирная рыба, авокадо) . Организм остро нуждается в таких жирах, поскольку они впрямую участвуют в гормональном обмене и иммунных процессах и жировом обмене. Жировой обмен, т.е. использование жиров организмом, ускоряется, а вместе с ним ускоряется и утилизация жиров, накопленных под кожей, в энергетических нуждах.  Дефицит жиров приведет к нарушениям метаболизма, гормональным нарушениям и проблемам с циклом и с нервной системой, ухудшению состояния внешности в целом - кожи, волос.