СЕКЦИЯ 4. БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Особенности питания студентов ТИ (ф) СВФУ, проживающих в общежитии

*Денисова В.А., студентка,
Технический институт (филиал)
Северо-Восточного федерального университета, г. Нерюнгри
Email: xsv.86.86@mail.ru*

*Научный руководитель:
к.п.н., доцент Прокопенко Л.А.*

Студент, поступив в вуз и заселившись в общежитие, нередко ставит вопрос о своем питании далеко не на первое место, потому как вопросы адаптации в новой среде, масса впечатлений, да и учебная нагрузка занимают теперь большую часть его мыслей. По результатам опроса студентов Самарского государственного экономического университета, посвященного проблемам сбалансированности питания современной молодежи, видно, что многие студенты пренебрегают правилами здорового питания, пьют мало воды, употребляют фаст-фуд, питаются реже 3-х раз в день, переедают в вечернее время, имеют проблемы с работой желудочно-кишечного тракта [2].

В Тверском государственном медицинском университете по результатам опроса установили, что питание большинства студентов является нерациональным: недостаточное потребление полезных продуктов питания, неравномерный режим питания, низкая информированность в вопросах питания, наличие вредных привычек, влекущих за собой малоподвижный образ жизни и, соответственно, проблемы со здоровьем [3].

Исследование качества питания в Арзамасском филиале ННГУ им. Н.И. Лобачевского показывают, что в рационе студентов преобладают мучные изделия, много сладкого, избыток фаст-фуда, и, как следствие, также присутствуют различные заболевания желудка и почек [4].

Целью нашего исследования является выявление особенностей питания студентов ТИ (ф) СВФУ, проживающих в общежитии.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено в течение 2016 г. среди студентов 1-5 курсов. В анкетном опросе участвовало 100 студентов (52 юноши и 48 девушек), проживающих в общежитии.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопрос о том, где питаются наши студенты, имеет самые разнообразные ответы. Всегда в общежитии готовят себе сами 65% студентов, совместно с соседями – 45%, приносят и кушают готовую еду из магазина 36% студентов, питаются в столовой института – 24%, в городских кафе – 23%, дома у родных – 11%, в гостях – 8%.

Режим питания у студентов общежития очень растянут на протяжении дня. Результаты опроса представлены на рис. 1-3.

Рис. 1. Завтрак в режиме питания студентов общежития

Рис. 2. Обед в режиме питания студентов общежития

Рис. 3. Ужин в режиме питания студентов общежития

По **количеству** приемов пищи в день можно отметить, что большая часть студентов питается 2-3 раза в день, а вот 3-4 раза в день отметили только 20% студентов.

По оценке **качества** питания студентов общежития можно констатировать, что у большей части (44%) питание сытное, но, как они считают, неполноценное, в основном состоящее из белков и жиров. Также выделилась небольшая группа студентов, которые отметили, что постоянно недоедают, это 8% из всех опрошенных.

Употребление фаст-фуда и чипсов в кругу наших студентов очень распространенное явление, отмечается у 71% студентов.

Употребление чистой воды приоритетно для наших студентов. 70% ответили, что пьют от одного до трех литров воды в день.

В вопросе приготовления блюд наши студенты проявляют фантазию и питаются не только традиционными супами, но и готовят жаркое, пельмени.

Исследование нами мест приготовления пищи показало, что в общежитии имеются отдельные места для ее приготовления – кухни, оборудованные варочными плитами, микроволновками, холодильниками и морозильными камерами, также в каждой кухне есть термopот вместо чайников.

Исследование заболеваемости, связанной с негативными факторами питания, показало, что имеют место заболевания желудочно-кишечного тракта у 22% студентов, из них гастрит – 16%, панкреатит – 5% и один человек страдает язвой.

Примерный дневной рацион питания студентов выглядит так. На завтрак предпочитают каши – 28%, в основном это овсянка, бутерброды – 9%, хлебобулочные изделия – 31%, печенье – 26%, чай – 28% и кофе – 25%.

На втором завтраке студенты едят больше хлебобулочных изделий (27%) – это беляши, пирожки, пицца.

В обед на первое на столе у студента чаще суп – борщ, куриный и овощной супы, харчо и щи (у 57%). На второе – мясо (38%), дополняется это блюдо гарнирами из круп. Мучное в обед употребляют 46% студентов. Из напитков чай – 50% студентов.

В перекус между обедом и ужином студенты питаются больше сладостями (33%) и мучными изделиями (20%).

На ужин студенты кушают, как отметили большинство опрошенных, суп (50%). На второе идет мясо, оленина, рыба, котлеты, сосиски, фрикадельки, курица (80%). Из напитков большинство пьет чай (42%), кофе, сок стоят на втором месте (в общем 14%).

Выводы. По результатам проведенного исследования мы делаем вывод, что большинство студентов все-таки больше полагаются на себя и готовят самостоятельно.

Основная часть студентов свое питание разбивает на 2-3 приема в день, что недостаточно при рекомендациях Института питания 4-х разового питания в день. Завтракает большинство студентов в 9 часов утра, обедает примерно в 13 часов, а ужинают в основном в 20 часов.

В основном студенты питаются хлебобулочными изделиями, супом, мясом, пьют чай.

Места для приготовления и хранения пищи в общежитии достаточно оборудованы.

Нельзя не отметить, что подавляющее большинство студентов (71%) употребляет еду быстрого приготовления и чипсы, на что следует обратить внимание и провести беседы о вреде такой еды.

Рекомендации. Для того чтобы проживание в общежитии для студентов протекало как можно более экономно – ведь нужно же еще оставить деньги на билеты в кино, каток или хорошую книгу, рекомендуем рационально подходить к планированию своего студенческого бюджета.

Гораздо экономней будет вести здоровый образ жизни. А именно, в пользу здоровья и кошелька, лучше готовить пищу из натуральных продуктов и отказаться от фаст-фуда. Ведь такая еда содержит много жиров и сахара, также «быстрых» углеводов, но мало белка и углеводов, которые так полезны для умственной

деятельности организма, особенно в период сессии [5]. Неэкономность состоит в том, что, полакомившись любимым вредным продуктом, уже через час вы будете чувствовать голод, в этом состоит уловка «быстрых» углеводов.

Также очень полезно планировать свое меню на неделю и до походов в магазин составлять списки продуктов, которые нужно приобрести, чтобы знать, что купить и не оставить половину месячного бюджета за один день в магазине [6].

Кроме того, можно складываться на продукты и различные предметы домашнего обихода с друзьями в общежитии. Это значительно дешевле, чем покупать все отдельно для себя. Кроме того, совместный быт при правильном распределении обязанностей укрепляет дружеские отношения [7].

Список литературы:

1. Что мы знаем о воде? И что нам необходимо о ней знать. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.domro.ru/znaemovode.html>
2. Иванникова С. А. Особенности питания современных студентов. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2014/758/6823>
3. Жигулина В. В. Оценка питания студентов медицинского вуза. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1446573344>
4. Кушаева О. И., Крижанануская Г. А., Шепельков А. А. Изучение качества питания студенческой молодежи. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://novainfo.ru/article/2145>
5. О вреде фаст-фуда. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://happy-womens.com>
6. Как научиться экономить деньги на продуктах. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://lazy-mama.ru/kak-nauchitsya-ekonomit-dengi-na-produktah.html>
7. Как экономить студенту. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://economlu.ru/dengi/93-kak-ekonomit-studentu>
8. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания // Методические рекомендации к выполнению заданий. – Нерюнгри: ТИ (ф) СВФУ. – 2013. – 40 с.

Технологическая оценка свежих и замороженных плодов смородины чёрной после их хранения

***Иванкова В.В., магистрант,
Брянский государственный аграрный университет,
с. Кокино, Брянская обл.
E-mail: smolk-fillip32@yandex.ru***

***Научный руководитель:
к.с.-х.н. Сазонова И.Д.***

Смородина чёрная в нашей стране одна из наиболее популярных ягодных культур. Это неприхотливая и высокоурожайная культура, способная, при соблюдении всех требований агротехники, формировать урожай до 12,5 т/га [4, стр. 279]. Одним из основных достоинств плодов смородины чёрной является высокое содержание в них