

УДК 613.2

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ОБЩЕЖИТИЯ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ) И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИХ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

Прокопенко Л.А., Денисова В.А.

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru

Статья посвящена оценке режима и рациона питания студентов, проживающих в общежитии в Республике Саха (Якутия). Исследования показали нарушения режима питания по количеству приемов пищи в день, отсутствие завтрака у большинства студентов. Рацион питания отмечается как неполноценный: однообразный, недостаточно овощей, фруктов, молочных продуктов, много мучных изделий, большое количество мясных продуктов, употребляемых в ужин, популярны вредные продукты быстрого приготовления. Вместе с тем студенты привозят натуральные продукты и готовую еду от родителей из северных улусов, но блюда якутской национальной кухни самостоятельно почти не готовят. Предложены пути совершенствования культуры питания для студентов в общежитии по соблюдению режима питания, повышению сбалансированности питания, пропаганде национальной кухни, рациональным подходам к планированию студенческого бюджета.

Ключевые слова: студенты общежития, условия Севера, культура питания, национальная кухня, студенческий бюджет.

ASSESSMENT OF THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF A HOSTEL IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA) AND WAYS TO IMPROVE THEIR FOOD CULTURE

Prokopenko L.A., Denisova V.A.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru

The article is devoted to the assessment regime and diet of students living in the hostel in the Republic of Sakha (Yakutia). Studies have shown the violation of the diet the number of meals per day, no Breakfast most of the students. Diet is noted as defective: monotonous, not enough vegetables, fruits, dairy products, many flour products, a large amount of meat products consumed in supper, popular harmful fast food. However, students bring organic foods and prepared food from the parents from the Northern districts, but the dishes of the Yakut national cuisine alone is almost cooked. Suggested ways of improving the food culture for students in a Dorm on adherence to diet, improving nutrition, promoting national cuisine, rational approaches to planning student budget.

Keywords: students of the hostel, conditions of the North, food culture, national cuisine, student budget.

Вопрос о питании студентов – один из приоритетных в студенческие годы. Студент, заселившись в общежитие, попадает в новую социальную среду, адаптируется к ней, испытывает массу новых впечатлений. Все это на фоне большой учебной нагрузки, нехватки времени, высокого темпа современной жизни. И зачастую студент отводит питанию второстепенную роль, проявляя невнимательность по отношению к рациону и режиму питания [5]. При этом наблюдается рост популярности продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные красители, ароматизаторы, модифицированные компоненты. Это может сопровождаться некомпетентностью студентов в вопросах культуры питания, недостатком или отсутствием навыков организации своего питания, неумением экономно распределять и тратить деньги.

Питаясь правильно, человек заботится не только о своем организме, также это

положительно влияет на активность ума, способствует душевному равновесию. Правильное питание – это залог отличной, слаженной работы организма, соответственно хороший иммунитет, высокая умственная и физическая работоспособность, здоровые отношения с окружающими, родными. Здоровая и сбалансированная, а главное, вкусная еда способствует притоку энергии на протяжении всего дня, крепкому сну, хорошему самочувствию.

Многочисленные исследования показывают проблемы питания студентов. 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 [2]. Результаты опроса студентов Самарского государственного экономического университета, посвященной проблемам сбалансированности питания, показали, что многие 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 [1]. Исследования качества питания в Арзамасском филиале ННГУ им. Н.И. Лобачевского установили, что в рационе студентов преобладают мучные изделия, много сладкого, избыток фаст-фуда [3].

Целью нашего исследования является оценка питания студентов, проживающих в общежитии в условиях Республики Саха (Якутия), и разработка рекомендаций для совершенствования культуры питания студентов.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено в 2016 г. в Техническом институте (филиале) Северо-Восточного федерального университета среди студентов, проживающих в общежитии и обучающихся на 1–5 курсах. В анкетном опросе по выявлению особенностей питания в общежитии приняло участие 100 студентов (52 юноши и 48 девушек). Большинство студентов прибыло из отдаленных районов Якутии, из 30 улусов. Также было проведено исследование мест приготовления пищи в студенческом общежитии. Все результаты исследований подвергались математической обработке.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучая режим питания студентов, можно отметить следующее. Завтрак может начинаться у отдельных студентов в 6.30 час. (самый ранний) и 11.30 час. (самый поздний), это отметили по два процента из всех опрошенных. Большая часть молодых людей завтракает в 9 час. – 37 % студентов. До 9 утра завтракает большинство студентов: 8 % отметили в 7 час., 13 % – в 7.30 час., 17 % – в 8 час. После 9 час. завтракает относительно небольшое количество студентов: по 8 % в 10 и 11 час.

Известно, что завтрак является важной частью приема пищи, он заправляет энергией на целый день. Результаты анкетирования показали, что только 43 % студентов обязательно завтракают, а соответственно 57 % завтрак оставляют без внимания.

Обедают студенты: самые ранние с 12 час., а самые поздние – в 17 час. Судя по опросу, в основном студенты отводят время на обед с 13 до 15 час. Большая часть студентов обедает в 13 час., когда начинается большая перемена, это 41 %. Далее по убыванию: в 13.30 час. – 13 %, в 14 час. – 22 %, в 15 час. – 9 % опрошенных студентов.

Ужин у студентов общежития еще более растянутый, одни могут ужинать в 17 час., другие в 24 час. Основное количество студентов ужинает в период с 18 до 21 час.: 25 % – в 20 час., 20 % – в 18 час., по 16 % – в 19 и 21 час.

По количеству приемов пищи в день нами установлено: большая часть студентов питается 2–3 раза в день – это 47 %, чуть меньше (1–2 раза в день) – 26 %, а вот 3–4 раза в день отметили только 20 % студентов. И совсем немного человек питается 4–5 раз в день – 7%.

Таким образом, по результатам опроса о режиме питания следует сказать, что приемы пищи студентов общежития растянуты на протяжении всего дня, не имеют строгих границ времени, что отчасти связано с нестабильным учебным расписанием. Завтракает большинство студентов в 9 час. утра, обедают примерно в 13 час. дня, а ужинают в основном в 20 час. вечера. Здесь можно отметить, что между обедом и ужином наблюдается большой перерыв, который необходимо заполнить перекусом, соблюдая режим питания.

Вместе с тем следует обратить внимание, что больше половины молодых людей игнорируют завтрак, а это недопустимо в период высокой учебной нагрузки. А также нами выявлено недостаточное количество приемов пищи в день у большинства студентов. Основная часть студентов свое питание разбивают на 2–3 приема в день, что недостаточно при рекомендациях института питания 4-х разового питания в день.

По оценке качества питания студентов, проживающих в общежитии, можно констатировать, что большая часть (44 %) считают свое питание сытным, но не полноценным, в основном состоящим из белков и жиров. 34 % студентов отмечают свое питание как полноценное, т.к. принимают сбалансированно белки, жиры и углеводы, и 16 % считают, что питаются недостаточно калорийно. Следует также отметить, что третья часть студентов (27 %) предпочитает употреблять сладкие и сдобные изделия. Те, кто кушает молочные продукты каждый день – 19 %, употребляют фрукты и овощи каждый день – 16 %.

Примерный дневной рацион питания студентов выглядит так. На завтрак предпочитают каши всего 28 %, в основном это овсянка. Бутерброды едят примерно 9 % студентов, хлеб и хлебобулочные изделия 31 %, фрукты (прежде всего яблоки и бананы) – 16 %, яйцо – 8 %, мясо и рыбу – 3 % из всех опрошенных. Молочные продукты: кефир, молоко, йогурты, сливочное масло употребляют 19 % студентов. Из сладкого на завтрак

присутствуют: печенье (у 26 %), а также шоколадные батончики, варенье и мед. Из напитков студенты чаще всего пьют чай (28 %) и кофе (25 %), реже воду (6 %) и сок (4 %).

Среди тех, кто отметил второй завтрак, наблюдается употребление хлебобулочных изделий (27 %) – это беляши, пирожки, пицца, хлеб с колбасой; реже каши – 6 %, фрукты и овощной салат – 10 %, вафли и печенье – 6 %, сыр и творог – 3 %, мясо – 2 %. Пьют чай (13 %) и кофе (8 %). Также 3 % опрошенных студентов кушают на втором завтраке чипсы.

В обед на первое на столе у студента чаще суп – это борщ, куриный и овощной супы, харчо и щи (у 57 %). На второе большинство человек предпочитает есть мясо (38 %), также котлеты, рыбу, сосиски, сало, колбасу (19 %), дополняя эти блюда гарнирами из риса, гречки, картофельного пюре и макарон (21 %). Мучное в обед употребляет 46 % студентов, это в основном сосиски в тесте, пирожки, пицца, курник, самса, булочки и хлеб, которые покупают в кафе института или близлежащих магазинчиках. Молочные продукты в виде сметаны и молока употребляет 11 % от всех опрошенных, овощные салаты и фрукты – 18 %, сладкое печенье, шоколад и варенье – 17 %. Из напитков предпочитают больше всего чай – 50 % студентов, кофе (7 %), сок (5 %) и морс (1 %).

В перекус между обедом и ужином студенты питаются больше сладостями (33 %) и мучными изделиями (20 %), фруктами перекусывает 23 % студентов и кисломолочными продуктами также 23 %. Есть и такие студенты, которые перекусывают чем-то мясным, колбасой, яйцами, чипсами и едой быстрого приготовления. Из напитков отмечается чай (22 %) и сок (17 %).

На ужин студенты кушают, как отметили большинство опрошенных, суп (50 %). На «второе» идут мясные и рыбные блюда: курица, оленина, котлеты, сосиски, фрикадельки, рыба (80 %), с различными гарнирами (39 %), также яйца и колбаса. Молочные продукты в виде молока, сыра, творога, кефира и масла употребляет на ужин 26 % студентов. Фрукты и овощи в виде салатов дополняют ужин у 21 % студентов. Хлебобулочные изделия включают 36 % студентов, но в основном это хлеб. Сладкое печенье и хлеб с вареньем любят кушать на ужин 13 % студентов. Из напитков большинство пьет чай – 42 % и немногие пьют кофе, сок и воду – 14 %. Фаст-фуд и чипсы присутствуют у 12 % опрошенных.

Перед сном студенты больше едят молочные продукты – это творог, йогурт, кефир, снежок, молоко (24 %), также сладкое: шоколад, печенье (23 %), овощи и фрукты (6 %), из напитков в основном чай (33 %).

Употребление вредных продуктов – фаст-фуда и чипсов – оказалось очень распространенным явлением у наших студентов. Так, 1–2 раза в неделю питаются «вредно» 45 % студентов, 3–4 раза – 17 %, 5–7 раз – 9 %. Среди тех, кто никогда не ест чипсы и быструю еду – 29 %.

Таким образом, у большей части опрошенных студентов питание сытное, но неполноценное, в основном состоящее из мясных продуктов. В этом видим особенности питания в условиях Севера. Те, кто завтракает, в основном питается правильно, включая в свой рацион каши, хлебобулочные изделия, чай. В большой перерыв (в 13–13.30 час.), период перекуса, большинство студентов предпочитает мучные изделия, покупаемые в кафе института или магазинах, что считают вкусным и удобным, не требующим затрат времени на приготовление. На обед студенты мало разнообразят свою еду, употребляя супы, мясо или сосиски с гарниром, готовые мучные изделия, чай. В перекус между обедом и ужином присутствуют сладости, фрукты, кисломолочные продукты, чай или сок. Ужин у студентов более плотный, чем обед, состоит из супов, мясных и молочных блюд, рыбы, крупяных гарниров, чая. Перед сном употребляют молочные продукты, сладкое, чай.

В целом можно отметить, что у студентов нет разнообразия в рационе питания, почти отсутствует прием овощей, мало фруктов, часто употребляются мучные изделия и сладкое. Молодые люди предпочитают «вредные» продукты. Из напитков пьют в основном чай. Ягодный морс – традиционный якутский напиток почти не употребляется.

Следовательно, питание студентов, проживающих в общежитии, нерациональное. А поздний ужин, еще и из плотной пищи, может отразиться на особенностях сна и недостаточном восстановлении умственной работоспособности.

Опрос о том, кто готовит пищу и где питаются студенты, показал, что «всегда в общежитии готовят сами» – 65 % студентов, «готовят совместно с соседями» – 45 %, «покупают готовую еду в магазине» – 36 %, «питаются в столовой института» – 24 %, «в городских кафе» – 23 %, «дома у родных» – 11 %, «в гостях» – 8 %. Те есть в основном студенты предпочитают готовить сами или с соседями и покупают готовую еду в близлежащих магазинах.

В вопросе приготовления блюд нашими студентами отмечается однообразие ответов. В основном студенты готовят традиционные супы (49 %), макароны с сосисками, либо мясом (30 %), жаркое (36 %), различные гарниры из круп (24 %), плов (11 %), тушеную и жареную картошку (7 %), яичницу (5 %). Но есть и те, кто может приготовить пельмени (11 %), жареные пирожки (8 %), салаты (2 %), запеканки (2 %), омлет (2 %) и даже шашлык (3 %).

Также нам важно было узнать о включении традиционных продуктов и блюд северного региона в рацион питания студентов и приготовлении ими блюд якутской национальной кухни. Употребляют блюда якутской кухни в условиях проживания в студенческом общежитии всего 28 % студентов из всех опрошенных. В основном это блюда, привезенные от родителей, – якутские оладьи, пирожки, строганина, пельмени, блины, кровяная колбаса, сыр, копченое мясо, язык оленя, сметана, кровь оленя, жареная рыба.

Готовят самостоятельно из якутских блюд только якутский суп, отварное мясо, морс. Полагаем, что отход от традиций связан с изменением места жительства студентов с сельского, где имеются свои хозяйства, на городское, где продукты покупаются в магазинах.

Вместе с тем мы выяснили, что привозят продукты из дома от родителей большинство студентов – 64 %. К привозным продуктам относятся: мясо (46 %), рыба (22 %), картофель (21 %), варенье (12 %), маринады (6 %), овощи (5 %), крупы (4 %), молоко, фрукты, масло (по 2 %), и по 1 % – яйца, грибы, язык оленя, конфеты, ягоды, мед, орехи. Следует отметить, что более половины опрошенных студентов привозят из родительского дома продукты, что является хорошим залогом натурального, полезного питания и снижает их бюджет.

Исследование нами мест приготовления пищи показало, что в общежитии имеются отдельные места для ее приготовления – кухни, оборудованные варочными плитами, микроволновыми печами, холодильниками и морозильными камерами, термopотами вместо чайников. В целом кухни находятся в хорошем состоянии и удовлетворяют потребностям студентов в приготовлении пищи. Дополнительно студенты хотели бы иметь следующее оборудование и утварь: духовку – 45 %, холодильник – 7 %, мультиварку – 5 %, чайник – 3 %, сковороду – 2 %, кастрюли – 2 %, дуршлаг – 1 %, кофемашину – 1 %. Кроме того, студенты желают, чтобы кухни были большего размера и оборудованы телевизором. Это, видимо, для комфортного приготовления, приближенного к домашним условиям.

Места для хранения пищи есть не у всех студентов: 65 % отметили, что имеют такие места, 25 % – не имеют.

По результатам анкетирования мы также выявили, сколько денег студенты общежития тратят на еду. Ответы получили разнообразные: в день – от 100 до 1000 руб., в неделю – от 1000 до 6000 руб., в месяц – от 5000 до 25000 руб. То есть в разбросе суммы денег на еду можно отметить как экономию средств, так и их большие траты. В связи с чем мы решили, исходя из общего расхода энергии в сутки на человека, рассчитать дневной бюджет студента.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для лиц с низкой физической активностью (коэффициент физической активности 1,6), возрастной группы 18–29 лет составляет 2800 ккал (для мужчин) и 2200 ккал (для женщин) согласно Методическим рекомендациям МР 2.3.1.2432-08 [4].

Предлагаем сбалансированный рацион питания на один день для молодых людей. Расчеты по килокалориям и финансовым затратам (по ценам г. Нерюнгри) сделаны на одну порцию. Например, на завтрак можно приготовить овсяную кашу с молоком и сахаром, хлеб с маслом и сыром, какао (605,5 ккал, 37.95 руб.). На второй завтрак чай с молоком, шоколад (332 ккал, 46.9 руб.). На обед будет борщ, говяжий гуляш с рисом, с хлебом и морс (527,9

ккал, 85.06 руб.). В полдник – банан, печенье, немного арахиса (434,2 ккал, 38 руб.). На ужин минтай в майонезе с тушеными овощами и чай (245,2 ккал, 43 руб.). Перед сном – кефир жирный с булочкой (444 ккал, 26 руб.). Итого 2588,8 ккал, 276.91 руб. на один день для юноши. Для девушек меню примерно тоже, только в полдник можно перекусить вместо банана яблоком и в сонник, вместо булочки с кефиром, выпить молоко. Примерные расчеты, сделанные с учетом самостоятельного приготовления и покупкой продуктов в магазинах, дают расход денежных средств в пределах 8000–9000 руб. в месяц. А с учетом привозных продуктов из дома сумма может значительно снизиться.

Для совершенствования культуры питания студентов в общежитии предлагаем:

- Студентам:

1. Соблюдать режим 4-хразового питания в день, регулируя приемы пищи в соответствии с расписанием учебных занятий и перерывами между приемами пищи 3,5–4 час.
2. Обязательно завтракать, причем калорийно, включая каши, а ужин, наоборот, принимать более легкий, уменьшая количество мясных блюд.
3. Разнообразить свое питание, делая его полноценным, богатым белками, жирами, углеводами, витаминами.
4. Включать в свой рацион питания больше овощей и фруктов, молочных продуктов, ягодных морсов.
5. Отказаться от «вредной пищи», уделять внимание натуральным продуктам из домашних хозяйств.
6. Освоить якутскую национальную кухню, основанную на приготовлении полезных и питательных блюд для условий Севера.
7. Научиться учитывать свои расходы, рационально подходить к планированию своего студенческого бюджета. В целях экономии средств готовить самостоятельно или с соседями.

- Руководству общежития и студенческому совету:

1. Организовать беседы о вредности фаст-фудов, чипсов.
2. Включить в план мероприятий проведение мастер-классов и конкурсов по приготовлению блюд якутской национальной кухни.
3. Решить вопрос с приобретением духовых шкафов для приготовления пищи.

Что можно студенту приготовить быстро, вкусно и полезно, включая овощи?

Рецепт 1. Тушеная капуста с сосисками. Ингредиенты: сосиски – 3–4 шт., капуста (кочан) – 1 шт., луковица – 1 шт., томатная паста – 2 ст. л., вода – 1 стакан, масло растительное – 2 ст. л., соль – по вкусу. В сковороде разогреваем растительное масло, бросаем туда мелко нарезанную луковицу, обжариваем на среднем огне до золотистости.

Добавляем нарезанные дольками сосиски и обжариваем вместе с луком еще 5–8 минут, помешивая. Капусту шинкуем и добавляем к сосискам и луку. Тушим капусту с сосисками и луком на среднем огне около 15 минут, не забывая время от времени помешивать. Томатную пасту разводим в воде и добавляем в блюдо. Продолжаем тушить до тех пор, пока капуста не станет мягкой. За пару минут до конца приготовления необходимо посолить блюдо.

Рецепт 2. Салат «Сытный» с чечевицей (разработан нами). Ингредиенты: чечевица 80 г (сварить), огурец солёный – 1 шт., яблоко кисло-сладкое – 1 шт., лук репчатый, мал. – 1 шт., вареное яйцо – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, сметана, соль, горчица – по вкусу. Все измельчить и заправить сметаной со специями.

Заключение. Оценка питания студентов общежития в условиях Севера показала характерные особенности, которые определяются нарушениями режима питания (2–3 раза в день, отсутствие у большинства студентов завтрака), рациона питания (неполноценный, в основном употребляют мясные продукты, мало овощей, фруктов, молочных продуктов, много мучных изделий, часто фаст-фуды, плотный ужин с мясными продуктами), нерациональным использованием денежных средств. Вместе с тем студенты привозят натуральные продукты и готовую еду от родителей из северных улусов, но блюда якутской национальной кухни самостоятельно почти не готовят. В связи с чем необходимо уделять внимание повышению сбалансированности питания студентов, здоровому рациону, пропаганде национальной кухни, рациональным подходам к планированию студенческого бюджета.

Список литературы

1. Иванникова С.А. Особенности питания современных студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2014/758/6823> (дата обращения: 02.06.17).
2. Жигулина В.В. Оценка питания студентов медицинского вуза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1446573344> (дата обращения: 02.06.17).
3. Кушаева О.И., Крижананускайте Г.А., Шепельков А.А. Изучение качества питания студенческой молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://novainfo.ru/article/2145> (дата обращения: 01.06.17).
4. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18 декабря 2008 г.)

[Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/2168105/#ixzz4it781zRK> (дата обращения: 03.06.17).

5. Сапрыкина И. Что есть студенту? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elhow.ru/zdorove/pitanie-i-zdorove/normy-pitaniya/cto-est-studentu> (дата обращения: 02.06.17).