

вое питание с рождения: медицина, образование, пищевые технологии. Санкт-Петербург-2015». СПб., 2015. С. 54–56.

3. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. С. 60–64.

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПБГПМУ

Белова Е.Д., Гурлева А.Д.

Научный руководитель: к. м. н., доцент Васильева И.В.

Кафедра общей гигиены

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: неправильное питание — фактор риска развития многих заболеваний. Возможность правильно питаться у студентов зависит в первую очередь от условий их проживания [3].

Цель исследования: изучить и оценить питание студентов СПбГПМУ, проживающих в разных условиях (в общежитии, в квартире с родителями и самостоятельно).

Материалы и методы: метод 24-часового воспроизведения питания [2]. Опрошено по 10 человек из каждой группы проживания. Питание оценивалось по 5-ти бальной шкале по 7 критериям: характер приготовления пищи, кратность приемов пищи, время приема, продолжительность приема, интервалы между приемами, распределение калорийности и продуктовый набор. Опросно-анкетный метод.

Результаты: больше всего нарушены критерии «продуктовый набор», «интервалы», «режим» и «распределение калорийности» у всех групп студентов. В основном у студентов питание в норме по критерию «время приема пищи». Средний балл по исследуемым трём группам самый высокий у студентов, проживающих в квартире с родителями, а самый низкий у тех, кто проживает в общежитии. Более чем у 50% опрошиваемых нет четкого режима питания из-за работы и/или учебы. Около 40% студентов во время учебы перекусывают вредными продуктами, после чего у некоторых наблюдается ухудшение самочувствия. Из-за несбалансированного питания у 60% студентов отмечены признаки авитаминозов [1].

Выводы: 1) Никто из студентов не питается правильно, так как все в какой то мере употребляют вредные продукты. Стабильного режима питания ни у кого не выявлено. 2) Из трёх групп проживания, лучше остальных питаются студенты, живущие с родителями, а хуже — в общежитии. У большинства студентов, которые стали жить отдельно от родителей, питание изменилось в худшую сторону. 3) Рекомендации к питанию: употреблять молочные продукты, крупы, фрукты, овощи, мясо; нормализовать время завтрака и ужина; исключать приём пищи ночью; соблюдать интервалы между приемами пищи в 4–6 часа; соблюдать соотношение завтрака, обеда и ужина по калорийности.

Литература

1. Львов С.Н., Земляной Д.А., Васильева И.В., Васильев И.Ю., Васильев Ю.В. Гигиеническая характеристика фактического питания студентов педиатрического университета // Педиатр, 2017, Т. 8, № S1. С. M202-M203.
2. Львов С.Н., Васильева И.В., Земляной Д.А., Крутова Е.С. Контроль за энергетической адекватностью питания. СПб.: СПбГПМУ. 2015. 32 с.
3. Васильев Ю.В., Васильева И.В., Быков А.А., Нестерчук А.Л. О школьном питании детей в городе с развитой промышленностью и неблагоприятной эколого-гигиенической ситуацией // Здоровое питание с рождения: медицина, образование, пищевые технологии: Сб. материалов, XIII Российский форум. СПб., 2018. С. 21–23.