

## Анализ питания студентов в течение учебного года

*Степаненко Полина Алексеевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Цель статьи – провести анализ отношения студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема к питанию в течение учебного года. Для написания данной статьи использовались такие методы, как описание, опрос и анализ. Результат исследования – проведен анализ отношения студентов к питанию в течение учебного года, который показал, что большинство из них не задумываются о своём питании.

**Ключевые слова:** питание, рацион, пища, здоровье, организм

## Analysis of student nutrition during the academic year

*Stepanenko Polina Alekseevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The purpose of the article is to analyze the attitude of students of the Priamursky State University of Sholom Aleichem to nutrition during the academic year. Methods such as description, survey, and analysis were used to write this article. The result of the study is an analysis of students' attitudes to nutrition during the academic year, which showed that most of them do not think about their nutrition.

**Keywords:** nutrition, diet, food, health, body

## 1 Введение

### 1.1 Актуальность

Чаще всего студенты погружаются в учебный процесс и не придают значения своему здоровью, в том числе питанию. Многие из них не задумываются о последствиях, которые могут возникнуть. Например, неправильное питание может способствовать развитию таких заболеваний, как нарушение обмена веществ, сахарный диабет, анемия и другие. Наиболее оптимальным режимом питания для студентов является четырехразовое, особенно в каникулы и в период подготовки к экзаменам. В течение учебного процесса допускается трехразовое питание, но абсолютно недопустимо двухразовое и, конечно же, прием пищи раз в день. Здоровье напрямую зависит от того, что мы едим.

### 1.2 Обзор исследований

С.Р. Торопкова в статье рассматривает практики питания молодёжи [1]. Д.А. Никитенко описал систему питания во избежание последствий [2]. Л.В.Подригало, С.С. Ермаков, О.А. Ровная, Ж.В. Сотникова-Мелешкина и Т.С. Ермакова в совместном исследовании изучили частоту потребления отдельных продуктов питания как фактора, оказывающего воздействие на здоровье учащейся молодёжи [3].

### 1.3 Цель исследования

Целью исследования является рассмотрение питания студентов в течение учебного года, а также их отношение к правильному питанию.

## 2 Материалы и методы

Для проведения исследования, использовались такие методы, как описание, опрос и анализ. Чтобы выяснить, как студенты относятся к своему питанию, был проведен опрос среди студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема. К опросу были привлечено 67 студентов 1 курса факультета филологии, истории и журналистики.

## 3 Результаты и обсуждения

В ходе опроса были получены следующие результаты (рис. 1,2,3,4)

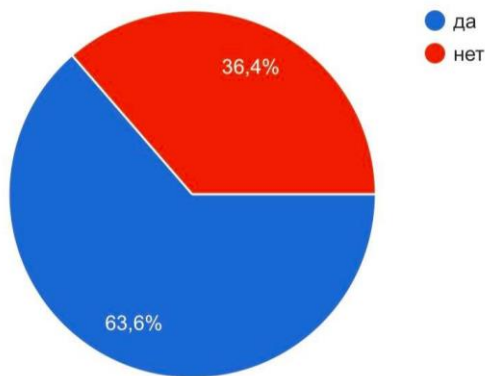


Рисунок 1. Часто ли вы едите чипсы, шоколад, бутерброды, фастфуд?

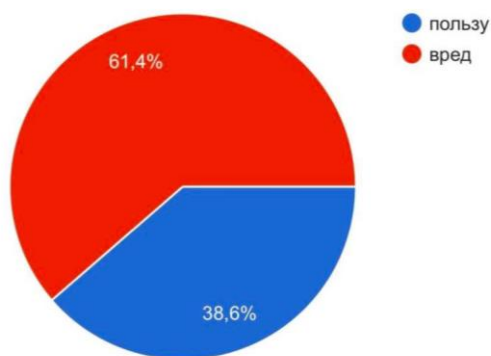


Рисунок 2. Как вы считаете ваше питание приносит вам пользу или вред?

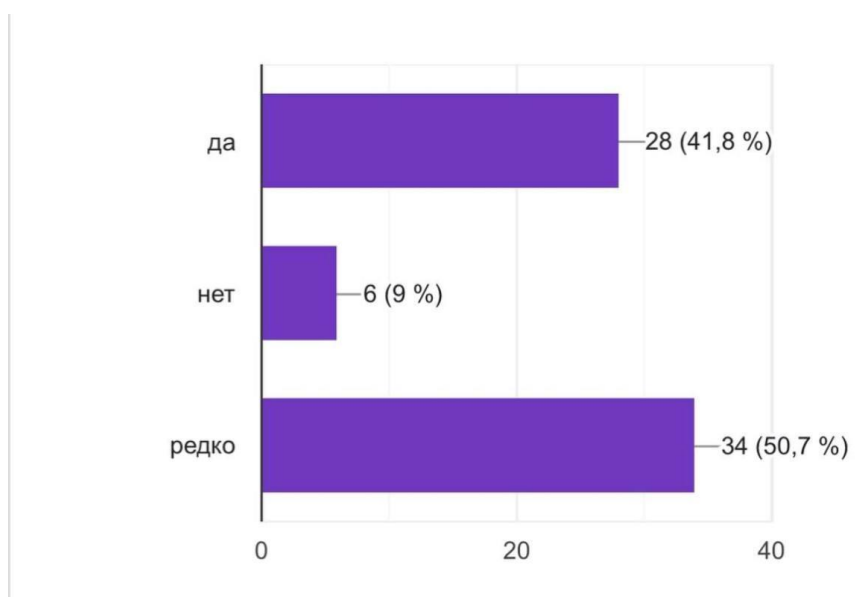


Рисунок 3. Есть ли в вашем рационе питания фрукты, овощи, кисломолочные продукты, рыба?

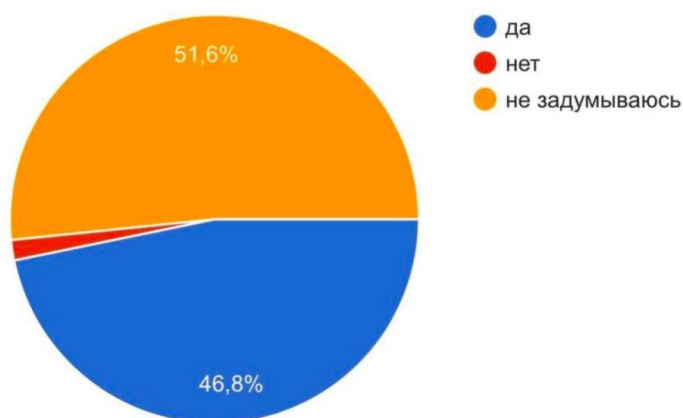


Рисунок 4. Как вы считаете, важно ли правильно питаться в течение учебного года, и влияет ли это на ваше здоровье?

Анализ примерного меню студентов показал, что они практически не употребляют фрукты, овощи, кисломолочные продукты и рыбу, зато в большом количестве используют чипсы, шоколад, бутерброды, и другую нездоровую пищу. Именно такая пища оказывает негативное влияние на организм. Также, в ходе опроса был задан вопрос о важности правильного питания в течение учебного года, и, большинство опрошенных не задумываются об этом.

### **Вывод**

Таким образом, большинство студентов не задумываются о своём питании в течение учебного года, что может негативно сказаться на их здоровье. Чтобы это предотвратить, нужно искоренить привычку пропускать завтрак, следовать рекомендациям врачей и включать в свой рацион как можно больше полезной пищи.

### **Библиографический список**

1. Торопкова С.Р. Питание в повседневных практиках молодёжи // Молодой ученый. 2020. № 51. С. 463-465.
2. Никитенко Д.А. Роль правильного питания в жизни студента // Научные высказывания. 2023. №14(38). С. 46-48.
3. Подригало Л.В., Ермаков С.С., Ровная О.А., Сотникова-Мелешкина Ж.В. и Ермакова Т.С. Особенности питания учащейся молодежи как фактор, влияющий на здоровье // Человек. Спорт. Медицина. 2019. № 4. С. 103-110.