

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Безряднова Алла Степановна

кандидат технических наук, доцент кафедры ресторанного бизнеса РЭУ им. Г. В. Плеханова.

Адрес: ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова», 117997, Москва, Стремянный пер., д. 36.

E-mail: bezr-alla@yandex.ru

Липатова Людмила Павловна

кандидат технических наук, доцент кафедры ресторанного бизнеса РЭУ им. Г. В. Плеханова.

Адрес: ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова», 117997, Москва, Стремянный пер., д. 36.

E-mail: llp_ital@mail.ru

Беркетова Лидия Владиславовна

кандидат технических наук, доцент кафедры ресторанного бизнеса РЭУ им. Г. В. Плеханова.

Адрес: ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова», 117997, Москва, Стремянный пер., д. 36.

E-mail: lidia.berketova@yandex.ru

В статье исследованы изменения структуры питания и пищевого поведения студентов после поступления в вуз методом анкетирования. Показано, что у большинства студентов полностью или частично изменился режим питания после поступления в вуз: сократилось количество приемов пищи; выбор продуктов изменился в пользу углеводсодержащей и более жирной пищи; уменьшился объем потребления мяса говядины, свинины, баранины, рыбы, молочных продуктов; увеличилось потребление мяса кур, яиц, колбасных изделий и выпечки. Кроме того, возросла доля студентов, получающих пищу менее трех раз в день. Полученные исследования могут быть использованы с целью корректировки питания студентов и изменения меню студенческих столовых.

Ключевые слова: пищевое поведение студентов, режим питания, структура питания.

ANALYZING THE STRUCTURE OF UNIVERSITY STUDENTS' NUTRITION

Bezryadnova, Alla S.

PhD, Professor, Head of the Department for Restaurant Business of the PRUE.

Address: Plekhanov Russian University of Economics, 36 Stremyanny Lane, Moscow, 117997, Russian Federation.

E-mail: bezr-alla@yandex.ru

Lipatova, Lyudmila P.

PhD, Assistant Professor of the Department for Restaurant Business of the PRUE.

Address: Plekhanov Russian University of Economics, 36 Stremyanny Lane, Moscow, 117997, Russian Federation.

E-mail: llp_ital@mail.ru

Berketova, Lidia V.

PhD, Assistant Professor of the Department for Restaurant Business of the PRUE.

Address: Plekhanov Russian University of Economics, 36 Stremyanny Lane, Moscow, 117997, Russian Federation.

E-mail lidia.berketova@yandex.ru

The article investigates changes in the structure of nutrition and food behaviour of students after enrolment in university by using questionnaire. It is shown that the majority of students in full or partially changed nutrition routine after enrolment in university: the number of meals reduced, the rate of students getting and eating food less than 3 times a day rose. Food choice changed in favour of food rich in carbohydrate and fat. The consumption of beef, pork, mutton, fish, dairy produce lowered, while the consumption of chicken, eggs, sausages and baked products rose. The findings of the research can be used to correct students' food and change the menu of students' canteens.

Keywords: food behaviour of students, nutrition routine, structure of nutrition.

В настоящее время учебные планы вузов предусматривают интенсивное обучение студентов в течение дня, а также самостоятельную работу дома. При этом соотношение времени учебы в аудиториях вуза и самостоятельной работы студентов равнозначно. Хотя общая занятость студентов процессом образования предусмотрена в среднем 54 часа в неделю, активность труда студента распределяется неравномерно.

Наиболее интенсивными периодами являются зачетные и экзаменационные сессии, когда требуются мобилизация внимания, напряженная работа памяти, концентрация сил. Поэтому важнейшими факторами, влияющими на успеваемость в учебе, состояние здоровья студентов и уровень заболеваемости в течение года, являются эмоциональные и физические нагрузки, качество питания и его физиологическая полноценность [4].

Пищевые привычки у студентов складываются под влиянием образа питания в семье, школе, места проживания, экономического благополучия и национальных

традиций. С одной стороны, пищевые стереотипы, которые формируются в детстве под влиянием пищевых стереотипов окружающих людей, могут быть критическими в отношении пищевых предпочтений. С другой стороны, адаптация к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, может существенно влиять на пищевое поведение студентов, развитие или отставание самосознания студентов в области здорового питания [5; 6; 7].

Исследования динамики пищевого поведения позволяют установить структуру наиболее распространенных нарушений питания, способствующих развитию сердечно-сосудистых, онкологических и других поздно распознаваемых, трудно поддающихся лечению заболеваний, что снижает эффективность здоровья общества в целом и индивидуально каждого [1; 2; 3]. Поэтому проведение мониторинга питания студентов является важным фактором в повышении качества обучения в вузе и формировании ответственного отношения к образу жизни.

Нами было изучено изменение структуры питания и пищевого поведения студентов после поступления в высшее учебное заведение, выявлены и определены необходимые условия для организации здорового питания студентов.

Для анализа структуры питания было проведено анкетирование 137 студентов дневной формы обучения Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова. Объектом проведенного исследования стало пищевое поведение студентов, которое изучалось в ходе анонимного анкетирования методом случайной выборки. Для исследования были использованы индивидуальные опросные анкеты, разработанные в ФГБНУ «НИИ питания» РАМН. Все вопросы были разбиты на блоки, включающие вопросы информационного характера о респонденте, режиме и структуре питания до поступления в вуз, режиме и структуре питания после поступления в вуз, оценки питания студента и его критические замечания по организации питания дома и в вузе. Каждый вопрос содержал от 3 до 10 вариантов ответов, кроме того, респонденту предоставлялась возможность вписывать дополнительные комментарии, вносить уточнения.

Статистическую обработку полученных результатов проводили с помощью программ Excel и Statistica. Методы статистического анализа включали описательную статистику и статистическую оценку. По количественному признаку сравнение независимых групп проводили с помощью критериев Уилкоксона – Манна – Уитни и Вальда – Волфовица; для нормально распределенных признаков – параметрическими методами для независимых групп и связанных выборок (*t*-критерий Стьюдента).

Анкетирование студентов проводилось на разных факультетах. Возраст респондентов составлял от 19 до 22 лет: 19 лет – 38 человек, 20 лет – 54 человека, 21 год – 21 человек, 22 года – 24 человека. 34% анкетированных были юноши и 64% – девушки. Большинство студентов были из других регионов – 54%, москвичи составляли

35% респондентов, жители Подмосковья – 11%. Большая часть иногородних студентов (85%) проживали в общежитии, остальные (15%) снимали жилье в Москве и Подмосковье.

Опрос показал, что большинство респондентов (81%) в школьные годы посещали школьные столовые, и они оценили свое школьное питание положительно, 19% опрошенных не пользовались услугами школьной столовой. На вопрос «Отдавали ли Вы предпочтение фаст-фуду в школьные годы?» 17% респондентов ответили положительно, 48% – редко пользовались, 35% – не посещали предприятия быстрого питания.

Домашнее питание в школьные годы большинство респондентов (80%) охарактеризовали как традиционное, состоящее из супов, основных горячих блюд, выпечки и напитков. У 12% опрошенных такое питание было не всегда, 6% – указали, что домашняя пища чаще готовилась из полуфабрикатов промышленной выработки (сосисок, пельменей, блинчиков и т. д.), 2% – отметили, что традиционного домашнего питания в семье не было.

Вкусовые ощущения от домашней пищи 61% респондентов описали как традиционные, без выраженной остроты, солености, пряностей; 18% – как острую, 9% – пряную, 12% – соленую. Количество приемов пищи у большинства опрошенных (38%) до поступления в вуз составляло три раза в день, 31% студентов питались более трех раз в день, 16% – менее трех раз, 15% – ответили: «По-разному».

После поступления в вуз только 11% опрошенных считают, что никаких изменений в питании у них не произошло; частично изменилось питание у 68%, полностью – у 21% студентов. 48% респондентов ответили, что после поступления в вуз изменилось количество приемов пищи, у 21% – изменился набор продуктов, 21% опрошенных отметили изменение объема принимаемой пищи, 10% – способ приготовления. При этом к изменению питания 68% респондентов смогли адаптироваться

сразу, 20% – к концу первого года обучения, 12% – в последующие годы. В табл. 1

представлены изменения, произошедшие в количестве приемов пищи в течение дня.

Т а б л и ц а 1

Режим питания до и после поступления в вуз

Количество приемов пищи в течение дня	До поступления в вуз		После поступления в вуз		Изменение	
	Число ответов	Удельный вес, %	Число ответов	Удельный вес, %	Число ответов	Относительное изменение, %
Три раза в день	52	38	29	21	-23	-44
Три и более раз в день	43	31	37	27	-16	-37
Менее трех раз в день	22	16	38	28	16	73
По-разному	20	15	33	24	13	65

Как видно из представленных данных, после поступления в вуз сократилось количество студентов, получающих прием пищи три раза в день (на 44%) и получающих пищу три и более раз (на 37%). Количество приемов пищи менее трех раз в день и «по-разному» увеличилось на 73 и 65% соответственно. Изменение в количестве приемов пищи связано не только с поступлением в вуз, но и изменением социального статуса студента. Большинство из них хотели бы иметь финансовую независимость, оплачивать материальные расходы и поддерживать свою семью. Поэтому после поступления в вуз большинство студентов (86%) устроились на работу, чаще всего выбирая гибкий график работы (64%) или полную рабочую смену по вечерам (22%). 14% опрошенных не работают.

74% студентов приносят продукты в университет с собой и используют их в качестве второго завтрака/полдника на переменах, организуя дополнительный прием пищи. Структура приносимых продуктов распределяется следующим образом:

- 32% – мучные кондитерские, хлебобулочные изделия, бутерброды;
- 23% – шоколадные батончики, конфеты;
- 21% – фрукты, чаще всего яблоки, груши, бананы, апельсины;
- 19% – молочные продукты: йогурты, мюсли, творожки, глазированные сырки;
- 5% – другие продукты.

Большинство учебных занятий у студентов начинаются в утренние часы, поэтому был проведен опрос по обязательности наличия завтрака в рационе. Если до поступления в вуз 94% опрошенных завтракали дома или в школе, то после поступления в вуз только 31% студентов завтракают обязательно. Сознательно отказались от приема завтрака 9% респондентов, 23% студентов хотели бы обязательно завтракать по утрам, но не успевают, 37% – завтракают или нет в зависимости от расписания.

Также было проведено исследование места, где студенты принимают пищу. Результаты представлены в табл. 2.

Т а б л и ц а 2

Места приема пищи студентов

Прием пищи	Удельный вес ответов о месте приема пищи, %					
	Дом/общежитие	Буфет вуза	Столовая вуза	Вендинговые автоматы в вузе	Предприятия питания вне вуза	Другое
Завтрак	79	4	9	1	6	1
Обед	15	19	47	6	11	2
Ужин	82	5	-	-	8	5

Как показал опрос, 79% студентов завтракают дома или в общежитии, на предприятиях питания вне вуза – 6%, в столовой и в буфете – от 4 до 9% студентов. Вендинговые автоматы по продаже упакованных продуктов (хлебобулочных изделий, печенья, снеков, кофе, чая) не столь популярны, их услугами во время завтрака пользуются до 1% студентов.

Во время обеда студенты предпочитают питаться горячей свежеприготовленной пищей в столовой и буфетах вуза – 47 и 19% соответственно, и лишь 11% – в предприятиях питания вне вуза. 82% опрошенных ужинают в основном дома или в общежитии, 13% – в предприятиях питания в вузе и вне вуза. Большая часть студентов предпочитает получать полноценную горячую пищу. Среди опрошенных респондентов как минимум 43% принимают первое и/или второе горячее блюдо не менее одного раза в день, 45% – два раза в день, 9% – три раза в день. Количество студентов, у которых горячая пища не является обязательной, составляет 0,5%.

Было выявлено, что после поступления в вуз изменилась структура питания студентов. 25% респондентов отметили, что стали меньше употреблять блюд из мяса говядины, свинины, баранины, 17% – из молока, 13% – блюд из рыбы. Одновременно отмечено увеличение в рационе блюд из яиц у 15% студентов, мяса кур – у 23%, колбасных изделий – у 32% респондентов. Количество свежих фруктов и овощей уменьшилось в рационе у 15% респондентов. Блюда из овощей, в основном из картофеля, стали больше употреблять 14% опрошенных.

Большинство студентов (65%) не придерживаются каких-либо ограничений при выборе продуктов. В 35% случаев студенты имеют разные ограничения, в том числе 19% опрошенных – низкокалорийной диеты (из них 90% – девушки), 2% – вегетарианства, 7% – по религиозным причинам, 7% – лечебных диет.

Состояние своего здоровья 67% студентов оценивают как хорошее, 28% – удовле-

творительное и 5% – плохое. Из всех опрошенных студентов 59% указали, что имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом, из них заболевания желудочно-кишечного тракта имеют 17% опрошенных, 42% – периодические боли в желудке. Небольшая часть опрошенных (12%) имеет аллергию на некоторые пищевые продукты – цитрусовые, шоколад, орехи, рыбу и морепродукты.

На вопрос «Знаете ли Вы принципы здорового питания?» абсолютное большинство студентов ответили, что знают, но при этом его полностью придерживаются 16% респондентов, 47% – стараются частично придерживаться, 37% – не удается питаться правильно, но они хотели бы приложить максимум усилий в данном вопросе. В то же время при выборе пищевых продуктов и блюд полезность их для здоровья находится на втором месте (27%) после вкусовых качеств пищи (36%). Цена продуктов и блюд была важна для 16% респондентов. На низкую калорийность блюд обращают внимание 11% респондентов, в основном девушки. Для 10% респондентов главным при выборе продуктов является быстрота приготовления. Собственное питание оценивают как хорошее 34% студентов, удовлетворительное – 27%, неплохое – 30%, считают, что переедают, – 5%, недоедают – 4% студентов.

Респондентам было предложено субъективно оценить адекватность своего питания по показателю массы тела. 16% студентов считают себя обладателями лишнего веса, 59% – считают, что с весом все в порядке, 25% – затруднились ответить.

При определении отношения к быстрой еде было задано два вопроса: «Отдаете ли Вы предпочтение быстрой еде?» и «Нужно ли включать быструю еду в меню столовой вуза?». Распределение ответов представлено в табл. 3.

После поступления в вуз отношение респондентов к быстрой еде изменилось незначительно. Небольшое увеличение положительных ответов (на 2%), скорее всего, объясняется изменением темпа жиз-

ни, активным совмещением учебы и работы и отсутствием достаточного времени для организации собственного питания. Категорически против появления в меню столовой вуза быстрой еды 118 респондентов

(86%), объясняющих свою позицию приверженностью к традиционному питанию, состоящему из супов, горячих основных блюд и салатов.

Таблица 3

Отношение студентов к быстрой еде

Ответ	Отдаете ли Вы предпочтение быстрой еде				Нужно ли включать быструю еду в меню столовой вуза	
	До поступления в вуз		После поступления в вуз		Число ответов	Удельный вес, %
	Число ответов	Удельный вес, %	Число ответов	Удельный вес, %		
Да	26	19	29	21	19	14
Изредка	63	46	66	48	-	-
Нет	48	35	42	31	118	86

Также было отмечено, что мучные продукты и выпеченные изделия стали занимать большую долю в рационе питания у 56% опрошенных студентов. 18% студентов не изменили своим привычкам и такие изделия не едят. Респонденты считают, что в меню столовых постоянно должны присутствовать мучные и кондитерские изделия. Пироги и булочки хочет видеть 21% респондентов, слойки с начинками – 24%, кексы – 3%, пирожные – 34%. Несмотря на желание студентов иметь кондитерские изделия в меню, большинство из них (79%) хотели бы их употреблять с пониженным содержанием сахара и масла.

Питание в вузе студенты оценивают положительно, но отмечают очереди во время перемен, недостаточное количество холодных блюд из свежих овощей, например, из листовых салатов, десертов из свежих фруктов, ягод, сухофруктов. 20% опрошенных хотели бы иметь больший выбор рыбных блюд.

Таким образом, проведенный анализ показал, что у 89% студентов после поступления в вуз изменился режим питания (полностью или частично), у 21% – структура питания. Сократилось количество приемов пищи, причем возросла доля питающихся нерегулярно и получающих пищу менее трех раз в день.

Наиболее резко уменьшилось количество студентов, получающих завтрак в обязательном порядке. Только 1 из 3 опрошенных завтракает регулярно, остальные не

успевают или завтракают от случая к случаю. Обеды и ужины студенты получают более регулярно, 77% студентов обедают с получением горячей свежеприготовленной пищи и 95% – ужинают. Если обедают студенты в основном в вузе (72%), то завтракают (79%) и ужинают (82%) по месту жительства, дома и в общежитии. Любители быстрой еды составляют около 1/5 опрошенных, причем после поступления в вуз услугами предприятий быстрого питания стало пользоваться на 2% студентов больше. Выбор продуктов изменился в пользу углеводсодержащей и более жирной пищи. Уменьшился объем потребления говядины, свинины, баранины, рыбы, молочных продуктов при увеличении потребления мяса кур, яиц, колбасных изделий и выпечки. Свежие фрукты и овощи в рационе также сократились, но при этом увеличилось потребление картофеля.

Студенты осознают важность здорового питания для сохранения здоровья и рассматривают его как важнейший ресурс для своего будущего благополучия. Необходимыми условиями для этого являются рациональная организация собственного рабочего дня, улучшенный ассортимент продукции столовой университета по качеству и количеству, снижение цен на питание. Ценовой диапазон 200–300 рублей за один прием пищи приемлем для 60% опрошенных студентов, 10% студентов готовы тратить не более 200–250 рублей и 25–30% студентов – до 500 рублей.

Список литературы

1. Дрожжина Н. А., Максименко Л. В., Кича Д. И. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов // Вопросы питания. – 2012. – № 1. – С. 57–62.
2. Клещина Ю. В. Мониторинг состояния здоровья и фактического питания современных подростков // Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 2. – С. 38–41.
3. Тапешкина Н. В. Особенности структуры питания дошкольников в выходные дни // Вопросы питания. – 2014. – № 2. – С. 64–67.
4. Тутельян В. А., Вялков А. И., Разумов А. Н. и др. Научные основы здорового питания. – М. : ИД «Панорама», 2010.
5. Шашкова Е. Ю., Щеголева О. Е. Физиологические реакции иммунной системы у студентов северных вузов в период повышенных умственных нагрузок // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2011. – № 2. – С. 105–106.
6. El Ansari W., Stock C., Mikolajczyk R. T. Relationships between Food Consumption and Living Arrangements Among University Students in Four European Countries – A cross-Sectional Study // Nutrition Journal. – 2012. – N 11. – С. 28–29.
7. Kelly N. R., Mazzeo S. E., Bean M. K. Systematic Review of Dietary Interventions with College Students: Directions for Future Research and Practice // Journal of Nutrition Education and Behavior. – 2013. – Vol. 45 (4). – P. 304–313.

References

1. Drozhzhina N. A., Maksimenko L. V., Kicha D. I. Osobennosti pishchevogo povedeniya studentov Rossiyskogo universiteta druzhby narodov [Peculiarities of Feeding Behavior of Students of the Russian University of Friendship of Peoples]. *Voprosy pitaniya* [Nutrition], 2012, No. 1, pp. 57–62. (In Russ.).
2. Kleshchina Yu. V. Monitoring sostoyaniya zdorov'ya i fakticheskogo pitaniya sovremennykh podrostkov [The Monitoring of the Health Status and Actual Nutrition of Modern Teenagers]. *Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal* [Russian Pediatric Journal], 2011, No. 2, pp. 38–41. (In Russ.).
3. Tapeshkina N. V. Osobennosti struktury pitaniya doshkol'nikov v vykhodnye dni [Features of the Eating Patterns of Preschool Children on Weekends]. *Voprosy pitaniya* [Nutrition], 2014, No. 2, pp. 64–67. (In Russ.).
4. Tutel'yan V. A., Vyalkov A. I., Razumov A. N. et al. Nauchnye osnovy zdorovogo pitaniya [The Scientific Basis of Healthy Eating]. Moscow, Publishing House «Panorama», 2010. (In Russ.).
5. Shashkova E. Yu., Shchegoleva O. E. Fiziologicheskie reaktsii immunnnoy sistemy u studentov severnykh vuzov v period povyshennykh umstvennykh nagruzok [Physiological Responses of the Immune System in Students of the Northern Universities in Periods of Increased Mental Stress]. *Vestnik Ural'skoy meditsinskoy akademicheskoy nauki* [Bulletin of Ural Medical Academic Science], 2011, No. 2, pp. 105–106. (In Russ.).
6. El Ansari W., Stock C., Mikolajczyk R. T. Relationships between Food Consumption and Living Arrangements Among University Students in Four European Countries – A Cross-Sectional Study. *Nutrition Journal*, 2012, No. 11, pp. 28–29.
7. Kelly N. R., Mazzeo S. E., Bean M. K. Systematic Review of Dietary Interventions with College Students: Directions for Future Research and Practice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2013, Vol. 45 (4), pp. 304–313.