

Эреджепова Э.А.

студент,

*Ордена Трудового Красного Знамени Медицинский институт имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Симферополь, Россия*

Бархатова С.Д.

студент,

*Ордена Трудового Красного Знамени Медицинский институт имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Симферополь, Россия*

Сарчук Е.В.

доцент,

*Ордена Трудового Красного Знамени Медицинский институт имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Симферополь, Россия*

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ
ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО И ФИЗИКО-
ТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТОВ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ**

В статье представлены результаты исследования особенностей пищевого поведения студентов двух профильных институтов – Медицинского и Физико-технического – города Симферополя. Исследование направлено на выявление отличий в режиме и структуре питания, источниках питания в

о

учебной среде, уровне осведомлённости о принципах рационального питания, а также на установление взаимосвязей между учебной нагрузкой и соблюдением гигиенических норм питания. Основным методом исследования является анкетирование студентов (N = 100) с последующей статистической обработкой данных. В тексте приводятся методологические подходы, критерии оценки, примерные распределения по ключевым показателям и интерпретация полученных данных. На основе анализа предложены практические рекомендации для институтов и студентов, направленные на снижение рисков, связанных с несбалансированным питанием.

Ключевые слова: гигиена питания; режим питания; учебная нагрузка; здоровье, студенты.

COMPARATIVE HYGIENIC ASSESSMENT OF DIETARY CHARACTERISTICS OF STUDENTS OF THE MEDICAL AND PHYSICS- TECHNICAL INSTITUTES OF THE CITY OF SIMFEROPOL

Eredzhepova E.A.

student,

Order of the Red Banner of Labor Medical Institute named after S. I. Georgievsky

V. I. Vernadsky Crimean Federal University,

Simferopol, Russia

Barkhatova S.D.

student,

Order of the Red Banner of Labor Medical Institute named after S. I. Georgievsky

V. I. Vernadsky Crimean Federal University,

Simferopol, Russia

Sarchuk E.V.

o

Associate Professor,

Order of the Red Banner of Labor Medical Institute named after S. I. Georgievsky

V. I. Vernadsky Crimean Federal University,

Simferopol, Russia

Abstract:

The article presents the results of a study of dietary behavior characteristics of students from two specialized institutes - the Medical Institute and the Physics and Technology Institute - of the city of Simferopol. The study is aimed at identifying differences in dietary regimen and structure, sources of nutrition in the educational environment, the level of awareness of the principles of rational nutrition, as well as establishing relationships between academic workload and compliance with hygienic dietary standards. The main research method was a student questionnaire survey (N = 100) followed by statistical data processing. The paper describes methodological approaches, evaluation criteria, approximate distributions according to key indicators, and interpretation of the obtained results. Based on the analysis, practical recommendations for institutes and students are proposed, aimed at reducing risks associated with unbalanced nutrition.

Keywords: nutrition hygiene, dietary regimen, academic workload, health, students.

Введение. Соблюдение принципов рационального питания в молодом возрасте оказывает существенное влияние на текущее состояние здоровья, сохранение работоспособности и формирование долгосрочных пищевых привычек. Период обучения в вузе является временем выраженных изменений режима жизни: студенты сталкиваются с изменением условий проживания, напряженного графика занятий, доступности пищи и финансовых

о

ограничений, что существенно влияет на частоту приёмов пищи, качество рациона и соблюдение гигиенических требований к питанию [1].

Профессиональная направленность образовательной программы может модифицировать отношение студентов к собственному здоровью и питанию: обучающиеся на медицинских специальностях чаще получают профильные знания о принципах здорового образа жизни, тогда как студенты технических и немедицинских направлений реже включают вопросы рационального питания в свою повседневную практику [2]. Однако наличие знаний не всегда сопровождается соблюдением рационального режима. Ряд российских и международных исследований показывает наличие выраженного «разрыва между знанием и поведением»: несмотря на осведомлённость, значительная часть студентов регулярно пропускает приёмы пищи, отдаёт предпочтение фаст-фуду и энергетически плотным продуктам [3].

Проблема питания студентов широко освещена в научной литературе. Так, результаты многоцентровых исследований показывают, что частота пропуска завтрака среди студентов составляет от 48% до 80% в зависимости от региона и специфики выборки [4].

Исследования, проведенные на медицинских факультетах, показывают, что студенты-медики обладают более высокой теоретической осведомлённостью о принципах рационального питания, но при этом нередко действуют не в полном соответствии с этими знаниями, то есть проявляется «знание – практический разрыв» [5]. Высокая учебная нагрузка, позднее завершение занятий и необходимость самостоятельной подготовки способствуют увеличению частоты нерегулярных приёмов пищи и перекусов продуктами с высокой калорийностью [6]. Кроме того, условия проживания оказывают значительное влияние на характер питания: проживание в общежитии связано с более низкой частотой приготовления пищи и более высоким потреблением блюд вне дома [7].

Существуют и данные о высокой эффективности организационных и образовательных мер. Повышение доступности здоровых блюд в столовых,

о

внедрение образовательных программ по основам нутрициологии и интеграция базовых рекомендаций по питанию в учебный процесс положительно влияют на выбор продуктов и качество рациона студентов [8]. Практический опыт показывает, что сочетание организационных изменений и образовательных инициатив даёт более устойчивые результаты в повышении качества питания.

Актуальность темы определяется необходимостью оценки реального состояния гигиенической культуры питания среди студентов, разработки практических рекомендаций и совершенствования организации питания в учебных заведениях. Настоящее исследование ставит своей задачей сравнение двух сопоставимых по географии и возрастному профилю групп студентов, обучающихся в разных профессиональных средах, с целью выявления вероятных различий и практических ориентиров [9].

Цель исследования: изучить особенности питания студентов Медицинского (МИ) и Физико-технического (ФТИ) институтов города Симферополь и определить зависимость режима питания от параметров учебной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности питания студентов Медицинского института.
2. Изучить особенности питания студентов Физико-технического института.
3. Изучить осведомлённость студентов Медицинского и Физико-технического институтов о принципах рационального питания.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 100 студентов в возрасте 18-30 лет: 50 студентов Медицинского института и 50 студентов Физико-технического института. Среди них 48 (48,0%) юношей и 52 (52,0%) девушки. Критерии включения: студент дневной формы обучения. Критерии исключения: отказ от участия.

Исследование имеет поперечный сравнительный дизайн и реализовано посредством анкетирования студентов двух институтов города Симферополь в 2025 году. Основным инструментом – анкета, составленная авторами

о

исследования и адаптированная под локальные условия. Анкета состоит из 23 вопросов, разделенных на блоки: демографические данные, проживание и источники питания, параметры учебной нагрузки и режима дня, частота и структура приёмов пищи, привычки и осведомлённость о рациональном питании, самооценка здоровья и физическая активность. К каждому вопросу были предложены варианты ответов. Анкетирование проводилось в очной форме. Для обеспечения анонимности не запрашивались идентифицирующие данные. Собранные бланки были внесены в электронную таблицу для последующей обработки. Обработка полученных данных выполнялась в MS Excel и с использованием пакета SPSS (или аналогичных статистических инструментов).

Исследование соответствовало этическим нормам: участники добровольно предоставляли данные, им была гарантирована анонимность, результаты используются в обобщённом виде. Исследование не предполагает вмешательства в здоровье участников; в случае использования результатов для публикации будет указано, что проведено анонимное анкетирование с добровольным участием. Статистический анализ полученных данных проведен и обработан в программе Microsoft Excel.

Анализ и обсуждение.

Анализ полученных данных показал, что учебная нагрузка как фактор, определяющий режим питания, у студентов Медицинского института носит более интенсивный и продолжительный характер. Так, учебный день продолжительностью более 6 часов имеют 22 (44,0%) студента МИ, при этом подавляющее большинство обучающихся данной группы – 44 (88,0%) человека – занимаются 6 и более дней в неделю. В группе студентов Физико-технического института преобладает стандартная пятидневная учебная неделя, что отмечено у 33 (66,0%) студентов, а продолжительность учебного дня у 37 (74,0%) человек составляет от 4 до 6 часов.

Объективные различия в параметрах учебного процесса отражаются и в субъективной оценке его влияния на питание. Значительное влияние учебной

о

деятельности на режим питания отмечают 28 (56,0%) студентов Медицинского института, тогда как среди студентов Физико-технического института данный показатель составляет 12 (24,0%) человек. Повышенная учебная нагрузка у студентов МИ сопровождается нарушением регулярности приёмов пищи: 21 (42,0%) студент часто пропускает приёмы пищи по причине занятости учебным процессом, а 26 (52,0%) студентов указывают на эпизодические пропуски. В группе респондентов ФТИ нерегулярные приёмы пищи носят менее выраженный характер: редкие пропуски отмечены у 29 (58%) студентов. Таким образом, для обучающихся МИ ведущим фактором нарушения режима питания выступает дефицит времени, обусловленный высокой академической нагрузкой.

Различия в наличии свободного времени находят отражение и в структуре пищевого поведения. Студенты Медицинского института чаще прибегают к организованному питанию в столовой: ежедневно или несколько раз в неделю питаются в столовой 33 (66,0%) человека. Среди студентов Физико-технического института регулярное использование столовой отмечено у 11 (22,0%) человек. При этом более высокая частота организованного питания у студентов МИ не предотвращает нарушения суточного ритма. Поздние ужины после 21:00 часа часто отмечаются у 27 (54,0%) студентов Медицинского института, тогда как в группе ФТИ данный показатель составляет 10 (20,0%) человек, что может оказывать неблагоприятное влияние на процессы пищеварения и обмена веществ.

Анализ режима питания показал, что среди студентов МИ выше доля лиц, соблюдающих трёхразовый режим питания – 23 (46,0%) человека. В группе студентов ФТИ трёхразовое питание характерно для 19 (38,0%) человек. В то же время регулярность завтраков более выражена у обучающихся Физико-технического института: ежедневный приём завтрака отмечают 26 (52,0%) студентов, тогда как среди студентов Медицинского института данный показатель составляет 21 (42,0%) человек.

Качественная характеристика рациона выявила иную направленность различий. Домашняя пища является основным источником питания в обеих группах и отмечается у 38 (76,0%) студентов МИ и у 37 (74%) студентов ФТИ. Вместе с тем студенты Физико-технического института значительно чаще используют кафе и предприятия быстрого питания в качестве основного источника пищи – 16 (32,0%) человек. В медицинской группе данный показатель составляет 3 (6,0%) человека. Соответственно, частота потребления фастфуда у студентов ФТИ выше: 21 (42,0%) студент употребляет его от трёх раз в неделю до ежедневного, тогда как среди студентов Медицинского института такая частота характерна для 12 (24,0%) исследованных. На наш взгляд это указывает на то, что для студентов Физико-технического института основным фактором риска является снижение качества рациона и формирование нерациональных пищевых привычек.

Дополнительным подтверждением более высокой учебной нагрузки студентов Медицинского института являются данные о продолжительности самостоятельной подготовки. Более половины обучающихся данной группы – 26 (52,0%) человек – затрачивают на самостоятельную работу свыше 3 часов в день. В группе Физико-технического института аналогичный показатель отмечен у 21 (42,0%) студента, при этом 12 (24,0%) человек занимаются самостоятельной подготовкой менее одного часа в день, что предполагает наличие большего временного ресурса для планирования режима дня и питания.

Выводы. Проведённый анализ позволяет выделить два различных профиля пищевого поведения, обусловленных спецификой учебной деятельности:

1. «Режимно-дефицитный» профиль (студенты МИ): определяется чрезвычайно высокой учебной нагрузкой, приводящей к систематическому нарушению режима питания (пропуски приёмов пищи, поздние ужины) на фоне относительно более частого использования столовой и стремления к трёхразовому питанию.

2. «Качественно-дефицитный» профиль (студенты ФТИ): характеризуется более шадящим учебным графиком, но низкой вовлечённостью в организованное питание (20 студентов, 40,0% вообще не питаются в столовой), склонностью к двухразовому питанию и активному потреблению фастфуда, что указывает на пробелы в пищевой грамотности.

3. Необходима разработка программ и практических рекомендаций для студентов и учебных заведений, направленных на более рациональное планирование учебного расписания, организацию режима питания, повышение доступности здоровых продуктов и интеграцию образовательных инициатив по основам рационального питания, что позволит снизить риски, связанные с несбалансированным рационом, и способствовать формированию здоровых привычек у студентов.

Библиографический список:

1. Дрожжина, Н. А. Организация питания студентов / Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. – 2013. – № 1. – С. 112-118.
2. Проблема рационального питания в студенческой среде / А. Ю. Иванова, О. Д. Китчигина, В. П. Медведева [и др.] // Эволюционные и экологические аспекты изучения живой материи: Материалы I Всероссийской научной конференции. В 4-х книгах, Череповец, 08–09 февраля 2017 года / Ответственный редактор Н.Я. Поддубная. Том Книга 4. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2017. – С. 84-86.
3. Топал, О. И. Изучение структуры питания студентов / О. И. Топал, и. С. Молин, р. Г. Зуева // Молочнохозяйственный вестник. – 2011. – № 1. – С. 54-55.
4. Володина, И. В. Здоровье и работоспособность студентов / И. В. Володина // Социально-экономические и технологические проблемы развития строительного комплекса и жилищно-коммунального хозяйства

о

региона, Волгоград, 24–25 ноября 2006 года. Том 3. – Волгоград, 2006. – С. 197-199.

5. Оценка суточного рациона питания студентов медицинского института / Н. Н. Чернова, О. П. Балыкова, Е. В. Громова [и др.] // Научное обозрение. Международный научно-практический журнал. – 2017. – № 4. – С. 10.

6. Григорьева, А. В. Правильное питание и здоровье студентов / А. В. Григорьева // Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия: Материалы IV Национальной научно-практической конференции, Улан-Удэ, 05 декабря 2018 года / Ответственный редактор Ю.Ю. Шурыгина. – Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2018. – С. 37-38.

7. Хмара, П. В. Оценка уровня качества жизни в студенческом общежитии / П. В. Хмара, В. Ю. Мусатов // Современные технологии и автоматизация в технике, управлении и образовании: сборник трудов V Международной научно-практической конференции, Балаково, 15 декабря 2022 года / Балаковский инженерно-технологический институт (филиал) Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Том I. – Балаково: Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ", Балаковский инженерно-технологический институт, 2023. – С. 309-313.

8. Ишмухаметов, И. И. Правильное питание в режиме дня студентов / И. И. Ишмухаметов, Д. Д. Королевич // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник тезисов II Всероссийской заочной научно-практической конференции, Уфа, 15 декабря 2016 года / Ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2016. – С. 99-101.

9. Гривусевич, В. А. Оценка состояния питания студентов / В. А. Гривусевич, О. Н. Аблековская // Сахаровские чтения 2017 года: экологические проблемы XXI века: материалы 17-й международной научной конференции. В 2-х частях, Минск, 18–19 мая 2017 года / Под общей

о

редакцией С.А. Маскевича, С.С. Позняка. Том Часть 1. – Минск:
Информационно-вычислительный центр Министерства финансов
Республики Беларусь, 2017. – С. 135-136.