

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

© 2025 Ю. И. Минина^{1,2}

¹ Самарский университет государственного управления
«Международный институт рынка», г. Самара, Россия

² Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия

Питание – это необходимая физиологическая потребность человека. С пищей организм получает необходимые для жизни и работы витамины, минералы, макроэлементы, а также жиры, белки и углеводы. Статья посвящена исследованию эффективности организации здорового питания в вузах. В ходе исследования был проведен социологический опрос студентов о соблюдении ими режима питания, который выявил необходимость организации сбалансированного питания в столовых вузов.

Ключевые слова: калорийность, здоровое питание, диетическое питание, жиры, белки, углеводы, витамины.

Здоровое питание – это основа крепкого здоровья и долголетия. Оно обеспечивает организм энергией, необходимыми питательными веществами и защищает его от болезней, улучшает физическое и психическое состояние, а также способствует поддержанию нормального веса и повышению качества жизни в целом. Правильный рацион помогает предотвращать многие заболевания и дарит бодрость, активность и хорошее самочувствие.

Когда человек заболевает, испытывает стресс и перегрузки, один из способов вернуть здоровье – это наладить правильное питание.

Диетическое (здоровое) питание представляет собой режим питания, учитывающий индивидуальные особенности человека, его пол, возраст, заболевания, массу тела и др. Диетическое питание может быть лечебным и профилактическим. Лечебное питание назначается людям с острыми формами заболеваний и обострениями хронических заболеваний. Профилактическое диетическое питание необходимо для повышения иммунитета, преодоления стресса, снижения лишнего веса, увеличения физической и умственной выносливости [1].

Создание здорового питания в столовых высших учебных заведений является особенно актуальным в условиях растущей осведомленности о значении сбалансированного рациона для поддержания здоровья студентов и сотрудников. Реализация

данной инициативы поможет не только улучшить общее самочувствие и работоспособность обучающихся, но и будет способствовать формированию у них здоровых привычек вне стен учебного заведения.

В ходе исследования был проведен социологический опрос студентов двух региональных вузов – Самарского университета государственного управления «Международный институт рынка» и Самарского государственного технического университета – о соблюдении ими режима питания, который выявил необходимость организации сбалансированного питания в столовых вузов. Всего было опрошено 43 человека (2–5-й курсы).

Студентам были предложены следующие вопросы и варианты ответа.

1. Соблюдаете ли вы режим питания? Ответ: а) да; б) хочу, но не хватает времени; в) не вижу необходимости.

2. Какие блюда вы предпочитаете? Ответ: а) сладкое и сдобное; б) фаст фуд; в) домашняя кухня.

3. Завтракаете ли вы? Ответ: а) да; б) нет.

4. Имеются ли у вас хронические заболевания? Ответ: а) да; б) нет.

5. Сколько раз в день вы питаетесь? Ответ: в) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) больше.

6. Учитываете ли вы калорийность вашего питания? Ответ: а) да; б) нет.

7. Соблюдаете ли вы диету? Ответ: а) для коррекции веса; б) диета, необходимая при определенной болезни; в) не соблюдаю.

8. Где вы чаще всего питаетесь? Ответ:
а) дома; б) в столовой университета; в) кафе, столовая, пекарня.

9. Как часто вы кушаете свежие овощи и фрукты? Ответ: а) каждый день; б) 2-3 раза в неделю; в) редко.

10. Охарактеризуйте свое состояние здоровья. Ответ: а) отлично, я здоров, бодр

и весел; б) хорошее, иногда болею, но это не мешает мне быть в хорошем настроении; в) плохое, я часто болею, уныл и совсем не весел.

Распределение ответов, полученных в результате опроса, представлено на рисунках 1–10.

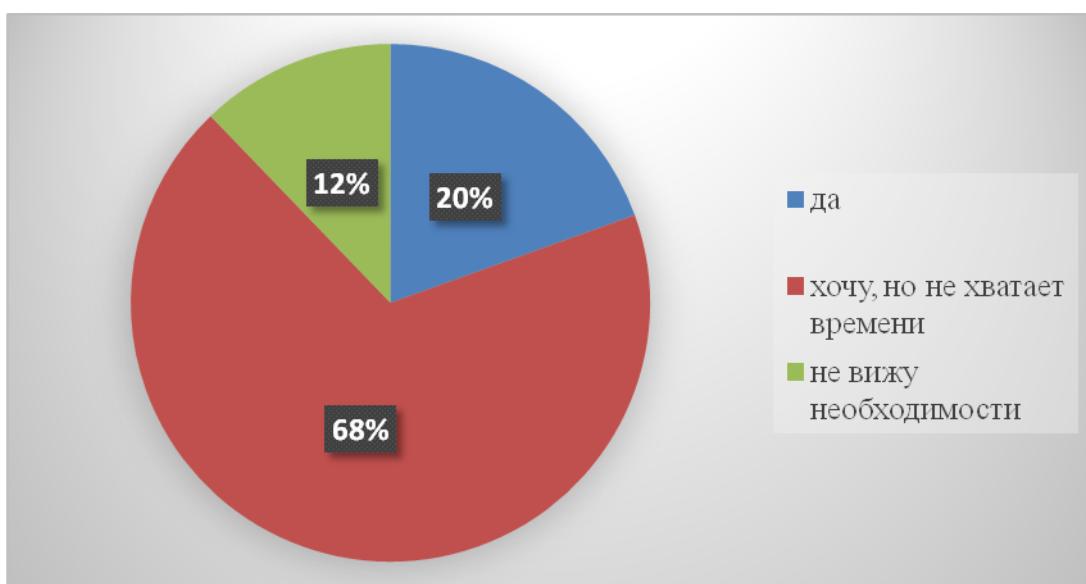


Рисунок 1 – Распределение ответов студентов на вопрос «Соблюдаете ли вы режим питания?»

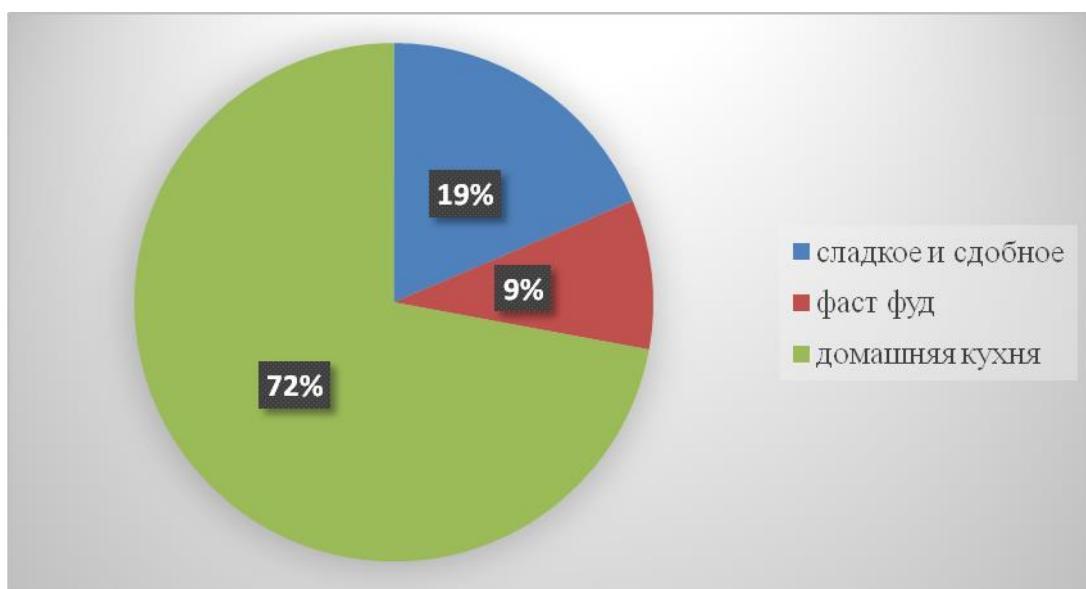


Рисунок 2 – Распределение ответов студентов на вопрос «Какие блюда вы предпочитаете?»

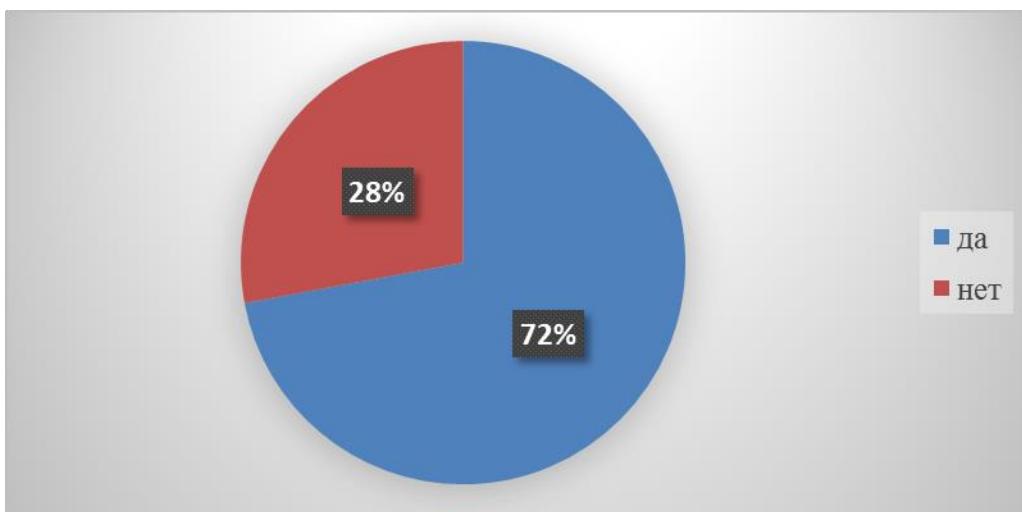


Рисунок 3 – Распределение ответов студентов на вопрос
«Завтракаете ли вы?»

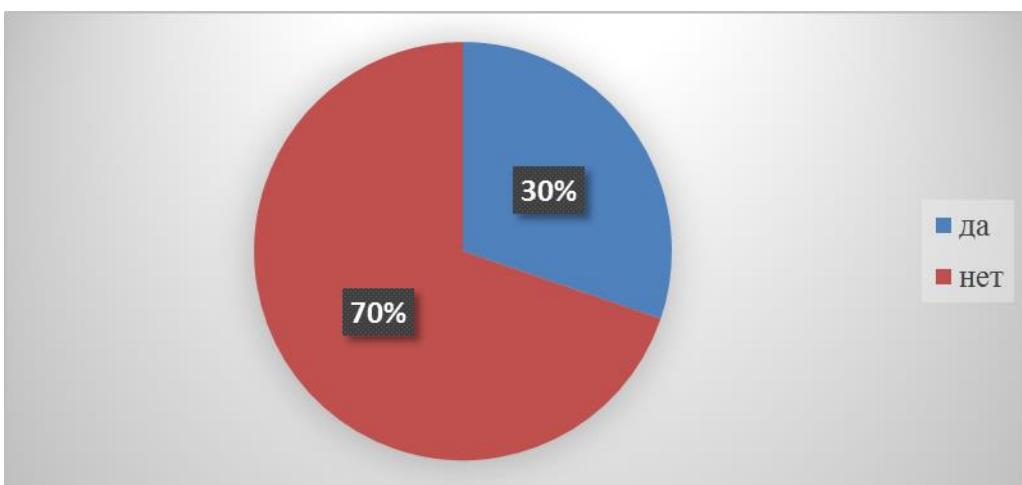


Рисунок 4 – Распределение ответов студентов на вопрос
«Имеются ли у вас хронические заболевания?»

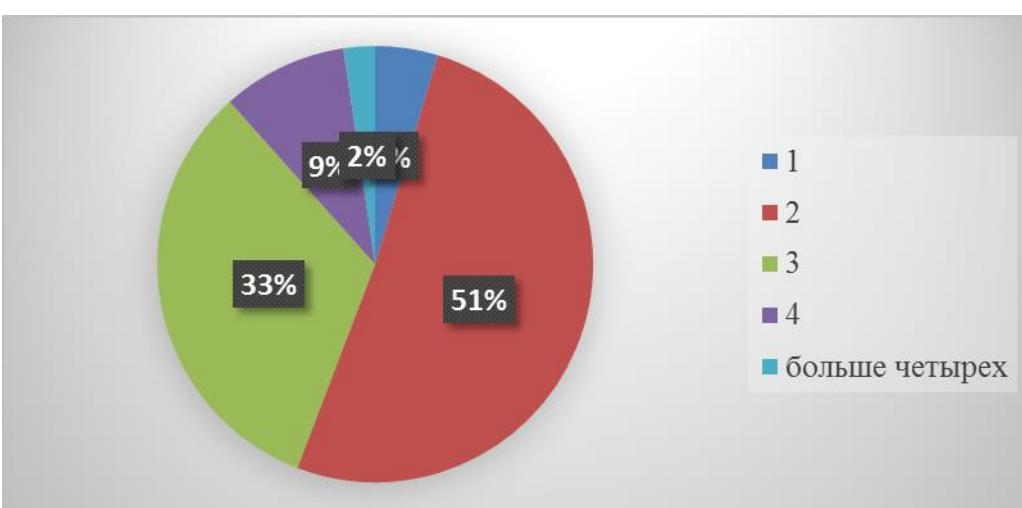


Рисунок 5 – Распределение ответов студентов на вопрос
«Сколько раз в день вы питаетесь?»

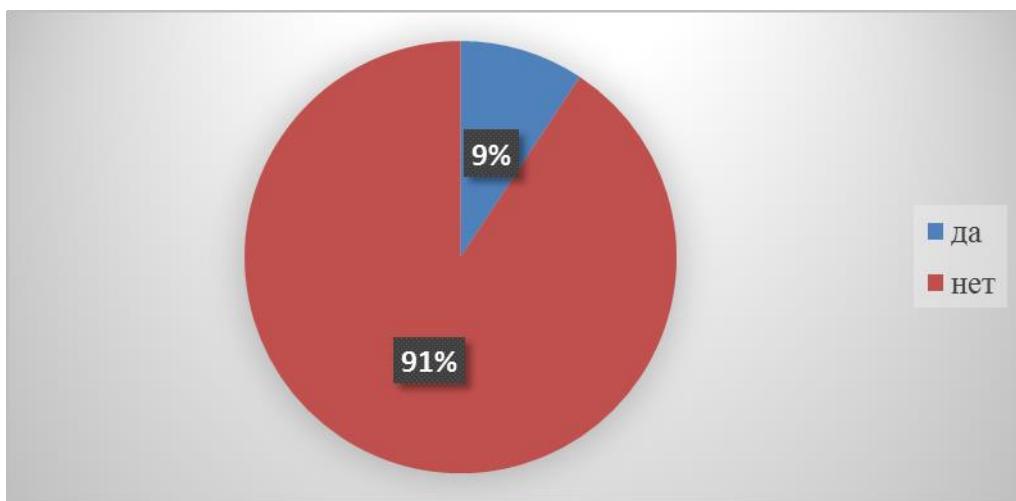


Рисунок 6 – Распределение ответов студентов на вопрос
«Учитываете ли вы калорийность вашего питания?»

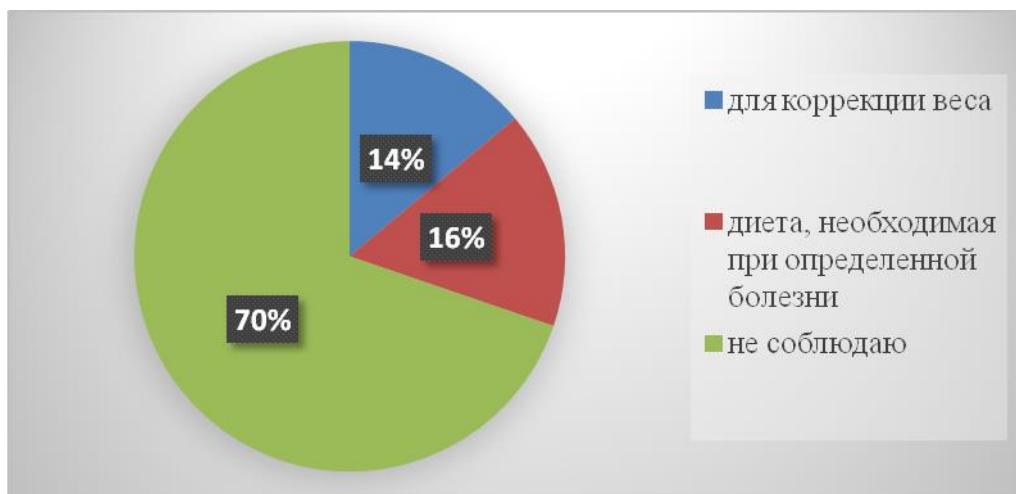


Рисунок 7 – Распределение ответов студентов на вопрос
«Соблюдаете ли вы диету?»

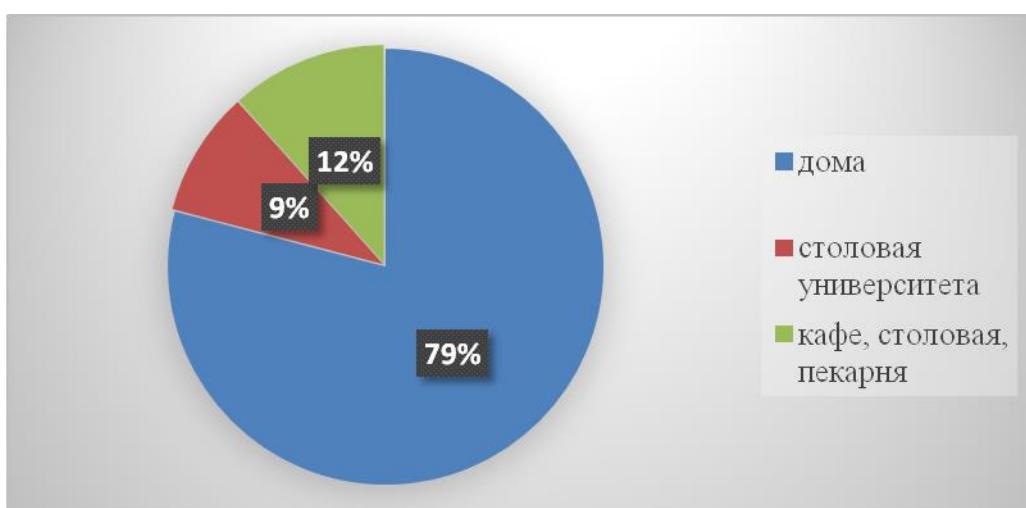


Рисунок 8 – Распределение ответов студентов на вопрос
«Где вы чаще всего питаетесь?»

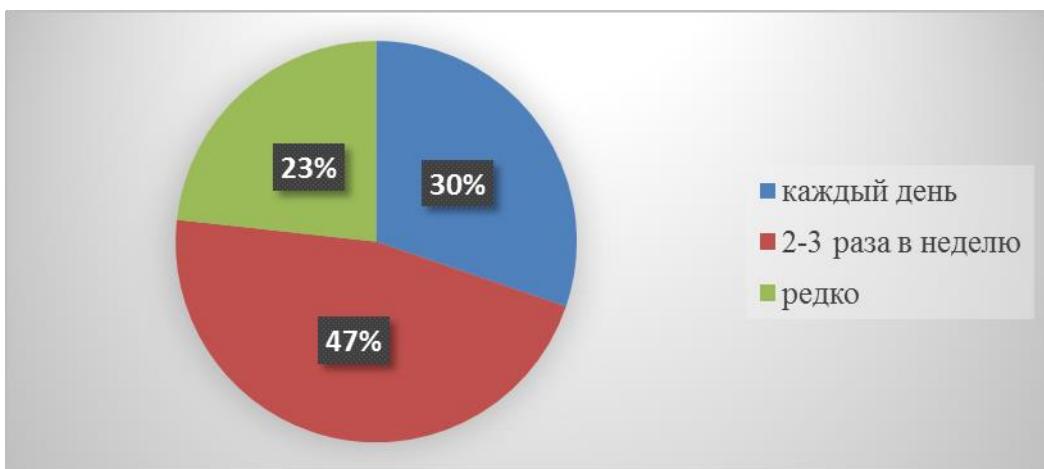


Рисунок 9 – Распределение ответов студентов на вопрос «Как часто вы кушаете свежие овощи и фрукты?»



Рисунок 10 – Распределение ответов студентов на вопрос «Охарактеризуйте свое состояние здоровья»

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- 68% студентов хотят соблюдать режим питания, но у них не хватает на это времени;
- большинство студентов предпочитают домашнюю кухню, немногим более четверти студентов едят нездоровое: сладкое и мучное, фаст фуд;
- примерно четверть студентов не завтракает (это означает, что студенческие столовые должны предоставлять не только обеды, но и завтраки для тех студентов, кто не успевает позавтракать дома или в общежитии, проживая на съемной квартире);
- 30% студентов имеют хронические заболевания, в том числе гастрит, аллергии (это означает, что у них есть ограничения по

питанию, необходимость соблюдения определенной диеты, режима питания);

- более половины студентов питаются два раза в день, что недостаточно для правильного питания, только 44% студентов питаются 3 и более раз в день, что более соответствует здоровому питанию;
- всего 9% студентов учитывают калорийность питания (учитывая, что студенты есть как с избыточной массой тела, так и с недостаточной, привычка к здоровому питанию, с учетом калорий, к сожалению, не выработана);
- в столовых также нет указания на калорийность блюд, разделения блюд на низкокалорийные и высококалорийные;

- 70% студентов не придерживаются никакой диеты, то есть не придерживаются здорового питания;
- 21% студентов питаются не дома, следовательно, вузовским столовым необходимо предлагать здоровое питание для подрастающей молодежи;
- почти четверть студентов редко употребляет свежие овощи и фрукты (для здорового питания студенческим столовым необходимо предлагать как свежие овощи, овощные салаты, так и фрукты, фруктовые салаты);
- только 9% студентов признались в плохом самочувствии (каждый одиннадцатый студент нуждается в сбалансированном питании, содержащем необходимое количество витаминов и белков).

Необходимо отметить две группы конкурентов вузовских столовых, в том числе не предлагающих здоровое питание.

Первую группу составляют прямые конкуренты:

- 1) сетевые кафе, специализирующиеся на здоровом питании: FIT MEN CHEF, MoVeLu;
- 2) кафе и рестораны с акцентом на здоровое питание: Will Food;
- 3) столовые, предлагающие здоровые опции: «Вилка Ложка».

Вторую группу составляют косвенные конкуренты:

1) магазины, продающие готовую еду: сети супермаркетов, например, «Перекресток», «Магнит», «Пятерочка» с отделами кулинарии, предлагающие салаты, гарниры, готовые блюда;

2) сервисы доставки еды: «Яндекс.Еда», «Самокат», Level Kitchen, Mealty.ru, FitBox, Perfect Balance и др.

Предоставление студентам и сотрудникам вузовских столовых возможности получать полноценное питание, соответствующее потребностям организма в энергии, белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах, повысит репутацию образовательного учреждения. Например, для сбалансированного здорового питания молодых людей в студенческой столовой в периоды стресса – во время сессии – можно предложить разнообразное меню на каждый день недели, в котором будут учтены нормы калорий для женщин и мужчин [2], прописаны полезные элементы каждого блюда. А также можно составить «комбо», которые помогут сбалансировать питание (в качестве примера предлагается завтрак, представленный в таблице 1).

Таблица 1 – Меню здорового питания. Завтрак

Особенности питания	Наименование блюда	Наименование приема пищи, КБЖУ			
		Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
Обычное меню (сбалансированное питание)	Каша геркулесовая + запеканка со сметаной + фруктовый салат + чай зеленый	10,9	19,1	125,5	367,5
	Каша геркулесовая + бутерброд с сыром и сливочным маслом + апельсин + чай черный	25,6	22,4	96,4	708
	Блинчики с творогом и сметаной + фруктовый салат + кофе	12,2	11,3	53,6	358,5

Окончание табл. 1

Диетическое меню	Каша геркулесовая + батон + запеканка со сметаной + фруктовый салат + чай зеленый	11,558	19,1	125,5	367,5
	Запеканка со сметаной + яйцо вареное + банан + кофе	6,2	8,8	53,8	317,2
	Блинчики с творогом и сметаной + апельсин + чай черный	12,4	12,3	53,9	381,5
Безлактозное меню	Яйцо вареное + батон + фруктовый салат + чай черный	1,658	3,128	45,9	210
Меню для людей с аллергией «на цитрусовые»	Каша геркулесовая+ запеканка со сметаной + яйцо вареное + банан + чай зеленый	12,1	20,9	154,2	513,7
Меню для поддержания красоты волос, ногтей и кожи (блюда, богатые белком, витамином А, В2, Е, С, В7, цинком, жирными кислотами)	Яйцо вареное + бутерброд с сыром и маслом + фруктовый салат + цикорий	26,98	21,868	67,88	597,74

Для внедрения и расширения меню здорового питания рекомендуется привлекать студентов в проектные модули для его разработки, что опосредованно приведет к формированию у молодого поколения здоровых пищевых привычек.

Существует необходимость и в тиражировании знания о здоровом питании (например, создать методические материалы по внедрению системы здорового питания, проводить вебинары, рекламируя здоровое питание).

В заключение необходимо сказать о том, что здоровое питание способствует улучшению следующих социальных факторов:

- здоровья и повышения успеваемости студентов (повышение работоспособности, снижение заболеваемости и улучшение самочувствия);
- имиджа вуза (привлечение абитуриентов, повышение лояльности сотрудников, улучшение репутации);
- посещаемости столовой (увеличение количества клиентов).

Кроме вышеперечисленного, создание здорового питания в столовых высших учебных заведений в конечном итоге может помочь снижению затрат на здравоохранение, так как более здоровые студенты и сотрудники намного реже болеют.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кляритская И. Л., Максимова Е. В., Григоренко Е. И., Стилиди Е. И., Шелихова Е. О. Современные аспекты диетотерапии в Российской Федерации // Крымский терапевтический журнал. 2018. № 2. С. 27–31.

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания» // СПС «КонсультантПлюс».

A STUDY OF EFFECTIVENESS OF THE HEALTHY DIET PROVISION FOR STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

© 2025 Yulia I. Minina^{1,2}

¹ Samara University of Public Administration
“International Market Institute”, Samara, Russia
² Samara State Technical University, Samara, Russia

Nutrition is an essential human physiological need. Food provides the body with the vitamins, minerals, and macronutrients necessary for life and work, as well as fats, proteins, and carbohydrates. This article examines the effectiveness of healthy nutrition programs in universities. A sociological survey of students regarding their dietary compliance revealed the need for balanced nutrition programs in university canteens.

Keywords: calorie content, healthy nutrition, dietary nutrition, fats, proteins, carbohydrates, vitamins.