

## **Проблема питания среди студентов**

*Вазуро Алина Вадимовна, Парамонов Дмитрий Вячеславович*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) Павлов Александр Васильевич, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

Проблема здорового питания — одна из самых актуальных в наши дни. Для студентов эта проблема стоит особенно остро. В связи с недостатком времени у студентов нет возможности соблюдать правильный режим питания, что приводит к появлению различных заболеваний и общей усталости организма. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

### **Цель исследования**

Изучить проблему питания среди студентов, в чем она заключается, а также узнать мнение студентов по данному вопросу.

### **Материалы и методы**

В ходе работы были изучены и проанализированы различные литературные источники. А так же был проведен социологический опрос среди 113 студентов в возрасте от 17 до 25 лет при помощи GoogleForms.

### **Результаты**

Полученные данные свидетельствуют о неполноценном питании студентов, недоедании и несбалансированном рационе. В среднем только около 34, 8% опрошенных придерживаются правильного питания. 48, 2% студентов считают, что из-за занятости в университете нет возможности правильно питаться. У 17,9% опрошенных имеются заболевания ЖКТ, а 16,1% периодически мучают сильные боли. Студенты знают, что неправильное питания вредит здоровью, и 82,1 % эта проблема сильно беспокоит. Однако свой режим питания хотели бы поменять только 67% опрошенных.

### **Выводы**

Большинству студентов необходимо нормализовать питание для обеспечения поступления необходимого количества макро- и микронутриентов. Несмотря на знания о вреде неполноценного питания, многие не пытаются изменить свой рацион. Улучшение качества питания поможет избежать развития заболеваний ЖКТ, улучшить самочувствие в целом.