

Супы в питании студентов

Климук Ирина Юрьевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) –Кандидат биологических наук Доцент **Замбрыцкий**

Олег Николаевич, *Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Введение

Супы относятся к традиционным жидким блюдам в питании населения Беларуси и являются важной составной частью полноценного питания человека, придают пище большее разнообразие. Понятие «первые блюда», закрепленное за супами, означает их первенствующее положение в порядке подачи блюд, веками сложившееся в славянской кухне. Этот порядок подачи и сегодня считается рациональным с точки зрения физиологии питания.

Цель исследования

Дать гигиеническую оценку потребления первых блюд студентами-медиками.

Материалы и методы

Информация о фактическом потреблении первых блюд студентами была получена на основе анализа ответов на вопросы, разработанной нами анкеты. В опросе приняли участие 150 студентов БГМУ (120 девушек и 30 юношей) всех факультетов (кроме факультета иностранных учащихся). Средние значения возраста и индекса массы тела соответственно – 19,1 год, 20,8 кг/м².

Результаты

Установлено, что только 13% из числа респондентов потребляют первые блюда ежедневно, 26% - 2-3 раза в неделю, а около 60% только 1 раз в неделю или вообще редко (иногда). Причина нечастого потребления первых блюд – «нет желания» - 23%; «нет времени на готовку» - 64%. Предпочтение в выборе первых блюд у студентов – борщ (24%), щи (19%), супы с бобовыми культурами (12%). Около 40% из числа студентов указали на низкое качество и невысокое разнообразие первых блюд, реализуемых в университетских столовых. Примерно 87% респондентов высказали мнение о полезности первых блюд для здоровья людей.

Выводы

Необходимо проводить разъяснительную работу среди студентов (особенно первых курсов) о полезности первых блюд для профилактики заболевания желудочно-кишечного тракта, а также создавать условия (планировать время в учебном расписании) для осуществления полноценного обеда.