

Пичугина В. М., Врублевская В. В.
**АНАЛИЗ ПОТРЕБЛЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Научный руководитель ст. преп. Цимберова Е. И.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Питание выполняет важнейшую роль в обеспечении роста и развития организма, оно определяет состояние здоровья человека, способствует защите его от неблагоприятных воздействий. Изучение фактического питания направлено на получение данных о качественном и количественном составе питания, оценку соответствия потребностям организма в пищевых веществах и энергии. По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь овощи и фрукты вносят значительный вклад в структуру потребления продуктов питания в домашних хозяйствах, 84 и 71 кг в год, соответственно (2019 год).

Цель: проанализировать потребление овощей и фруктов в зимний период студентами Учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет».

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использовался метод анализа частоты потребления пищевых продуктов, было проведено анкетирование 42 студентов медико-профилактического факультета Учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Результаты анкетирования были подвергнуты статистической обработке с использованием программы Windows Excel.

Результаты и их обсуждение. Оценка количества потребляемых фруктов и овощей проведена с помощью расчета среднесуточного потребления, полученные данные проанализированы на соответствие нормам потребления. Проведенный анализ частоты и объема потребления овощей и фруктов в зимний период студентами показал, что потребление овощей, в том числе картофеля, в среднем составляет 152,03 г/чел/сутки, потребление фруктов и ягод - 76,11 г/чел/сутки.

Выводы. Потребление студентами овощей и фруктов в зимний период соответствует рациональным нормам потребления пищевых продуктов для мужчин и женщин в возрастной группе 18-29 лет.