

Странковская Л. В.
О РЕГУЛЯРНОСТИ ЗАВТРАКОВ СТУДЕНТОВ
Научный руководитель д-р мед. наук, проф. Римжа М. И.
Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Практикуемый отдельными студентами пропуск завтрака негативно сказывается на состоянии здоровья. Возможно появление головокружения, рассеянности внимания, усталости, снижения работоспособности.

Цель: исследования состояла в оценке анализа по результатам анкетирования частоты завтрака студентами.

Материалы и методы. Для анкетирования была создана Google Форма, с вопросами, связанными с влиянием различных факторов на регулярность утреннего приема пищи. В анкетировании приняли участие 48 респондентов (35 девушек и 13 юношей). Средний возраст опрошенных составил 19 лет. Результаты анкетирования были подвергнуты статистической обработке с определением относительных показателей.

Результаты и их обсуждение. На основании полученных данных установлено, что завтракают 77,1% респондентов, в том числе в 5 часов утра (6,3%), в 6 часов (16,7%), в 7 утра (54,2%). В рационе студентов преобладают чай (кофе) и бутерброды (25%), и каши (20,8%), реже творог (12,5%), йогурт (8,3%). На проблемы регулярности приема пищи указали 54,2%. Основными причинами отказа от завтрака были названы: спешка и недостаточность времени (89,6%), не любит есть с утра (34,5%), болезненные состояния (3,4%), отсутствие аппетита в столь раннее время (3,4%). На вопрос, связывают ли прием пищи с самочувствием, положительно ответили 58,3%: указав на головокружение (10 человек), рассеянность внимания (13), усталость (14), вялость (16), сниженную работоспособность (16), боли в животе (15). Принимают БАДы и витамины 31,3% опрошенных, в том числе 14,6% - по назначению врача.

Выводы. Результаты проведенного анкетирования свидетельствует о нерегулярном приеме пищи в утреннее время 1/3 респондентов, а также о неадекватном нутриентным составе блюд.