

*Кузьмина В.В.*

## **АНАЛИЗ НУТРИТИВНОГО СТАТУСА ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Г.САМАРА**

*Научный руководитель: канд. мед. наук Тупикова Д.С.*

*Кафедра гигиены питания с курсом детей и подростков*

*Самарский государственный медицинский университет, г. Самара*

**Актуальность.** Здоровье населения, особенно студенческой молодежи, в значительной степени определяется питанием, которое должно быть рациональным и адекватным, что является одним из приоритетных направлений государственной политики в области здорового питания населения России. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – приводит к неразборчивости в выборе продуктов. Поэтому мониторинг состояния фактического питания учащейся молодежи и организация профилактических мероприятий, является значимым научно-практическим направлением гигиены питания.

**Цель:** Изучение пищевого статуса студентов вузов г. Самары.

**Материалы и методы.** Были проанкетированы 100 студентов, средний возраст, которых составил 20 лет. Анализ проводился с помощью анкеты, разработанной на основе Голландского опросника пищевого поведения с добавлением собственных вопросов. Опрос был проведён среди студентов СамГМУ, СамГТУ, СГЭУ, СГСПУ.

**Результаты и их обсуждение.** Большинство студентов СамГМУ, а именно 75 % спортом занимаются 1 раз в неделю на занятиях физической культурой. Вкусовые предпочтения: 73 % 1-2 раза в день употребляют в своём рационе хлеб и хлебобулочные изделия; 42 % 1-2 раза в день мясо и мясные продукты; 63 % опрошенных 1-2 раза в день молоко и молочные продукты; 78 % 2-3 раза в неделю фрукты и овощи; 38 % 1-2 раза в месяц рыбу и морепродукты; 50 % 1-2 раза в месяц сильногазированные напитки.

Студенты из СГСПУ спортом 85 % занимаются 1 раз в неделю. Вкусовые предпочтения студентов: 69 % 1-2 раза в день употребляют хлеб и хлебобулочные изделия; 51 % 4-6 раз в неделю употребляют мясо и мясные продукты; 73 % 2-3 раза в неделю молоко и молочные продукты; 57 % 2-3 раза в неделю овощи и фрукты; 65 % 1-2 раза в месяц рыбу и морепродукты; 76 % 4-6 раз в неделю сладкие газированные и энергетические напитки.

Из студентов СамГТУ спортом 100 % студентов занимаются 1 раз в неделю на занятиях физической культурой. Вкусовые предпочтения: 62% 1-2 раза в день употребляют в своём рационе хлеб и хлебобулочные изделия; мясо и мясные продукты 53% 4-6 раз в неделю; 70% 4-6 раз в неделю молоко и молочные продукты; 76 % опрошенных 1-2 раза в день овощи и фрукты; 42% употребляют 2-3 раза в неделю рыбу и морепродукты; 76% 1-2 раза в месяц сильногазированные напитки.

Студенты СГЭУ спортом 100 % занимаются 1 раз в неделю на занятиях физической культурой. Вкусовые предпочтения: 64 % 2-3 раза в неделю употребляют в своём рационе хлеб и хлебобулочные изделия; мясо и мясные продукты 53% 1-2 раза в день; молоко и молочные продукты 43% 4-6 раз в неделю, столько же в процентном соотношении овощи и фрукты; рыбу и морепродукты 35 % 1-2 раза в месяц, 87% опрошенных не употребляют газированные напитки.

**Выводы.** В результаты проведенных исследований, было выявлено, что питание студентов СамГМУ, СамГТУ, СГЭУ и СГСПУ является нерациональным в связи с регулярным употреблением хлебобулочных изделий и сильногазированных напитков. Но в СамГМУ студенты менее часто потребляют энергетические напитки и чаще употребляют овощи и фрукты, чем в других университетах. В СГСПУ студенты чаще употребляют рыбу и морепродукты. В СГЭУ и СамГТУ студенты чаще употребляют мясо и мясные продукты.

Для улучшения гигиенических знаний в сфере рационального питания среди населения, нами были разработаны профилактические рекомендации, направленные на снижение алиментарно-зависимой заболеваемости среди молодых людей, получающих образования в средних и высших учебных заведениях Самарской области. Данные рекомендации будут внедрены в образовательный процесс вузов, в которых проводились исследования.