

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЫ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ – МЕДИКОВ)

Авторы : Новикова Светлана Андреевна специальность Педиатрия группа 313; Тимошкова Елена Андреевна специальность Педиатрия группы 309
Руководитель: Шик Ольга Юрьевна заведующий кафедрой гигиены, доцент, к.м.н.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Оценка структуры питания, влияния его на состояние здоровья, рационализация питания являются основными задачами в вопросах организации питания населения. Составление рациональной продуктовой корзины – важная часть сохранения и укрепления здоровья молодежи.

Ритм студенческой жизни не всегда позволяет сбалансировать рацион питания. В период обучения студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние здоровья: информационный стресс, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, формирование нового пищевого поведения, недостаточная материальная обеспеченность и т. д.

Первый закон науки о питании – это закон соответствия энергетической ценности рациона энерготратам организма. Сколько энергии пришлось потратить, столько необходимо возместить с пищей (В.А.Тутельян).

Вторым основополагающим законом науки о питании – это соответствие химического состава пищи физиологическим потребностям организма человека (В.А.Тутельян).



ЦЕЛЬ: Изучить рацион питания и продуктовую корзину у студентов-медиков.

ЗАДАЧИ:

1. Изучить роль питания в формировании здоровья обучающейся молодежи на примере студентов-медиков.
2. Изучить подходы государственного регулирования в обеспечении питания населения.
3. Изучить продуктовую корзину студентов-медиков.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ: Исследование было выполнено в 2023 году с помощью анонимного анкетирования. Были опрошены 247 студентов в возрасте 18-20 лет (2й курс). Статистическая обработка осуществлялась с помощью Statistica 13 PL. Проведен анализ материалов официальной отчетности и научно-исследовательской литературы.

Потребительская корзина – это сумма всех базовых продуктов питания и услуг, рассчитанных по ценам Росстата, необходимых для того, чтобы прожить и прокормиться, едва балансируя на границе нищеты [5].

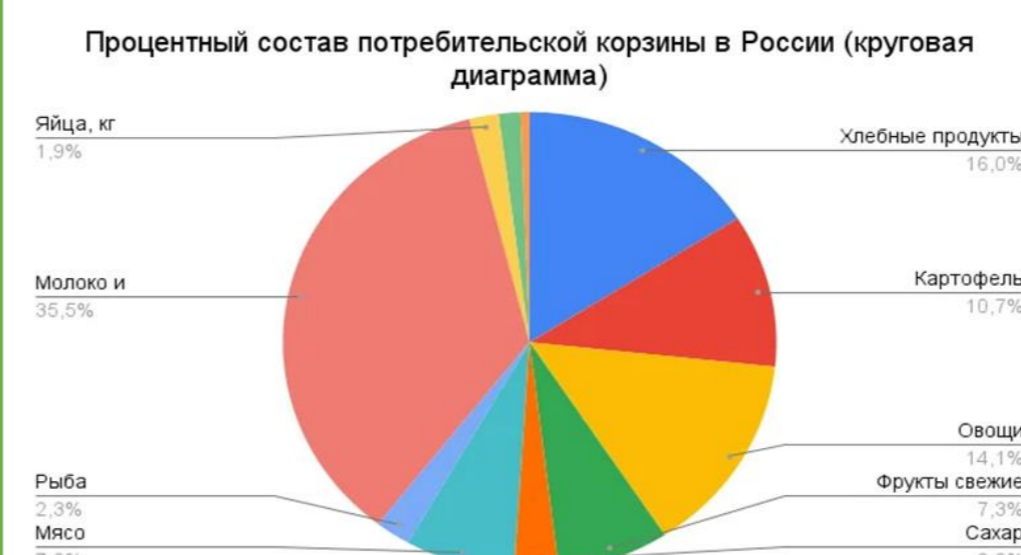
Потребительская корзина в России за 2019 год



Список продуктов питания, входящих в потребительскую корзину 2019 г.:

Наименование	Объем потребления на человека в год
Хлебные продукты	126,5 кг
Картофель	100,4 кг
Овощи и бахчевые	114,6 кг
Фрукты	60,0 кг
Сахар и кондитерские изделия в пересчете на сахар	23,8 кг
Мясопродукты	58,6 кг
Рыбопродукты	18,5 кг
Молоко и молокопродукты в пересчете на молоко	290,0 кг
Яйца	210 шт
Масло растительное, маргарин	11,0 кг
Соль, чай, специи	4,9 кг

Потребительская корзина в России за 2023 год

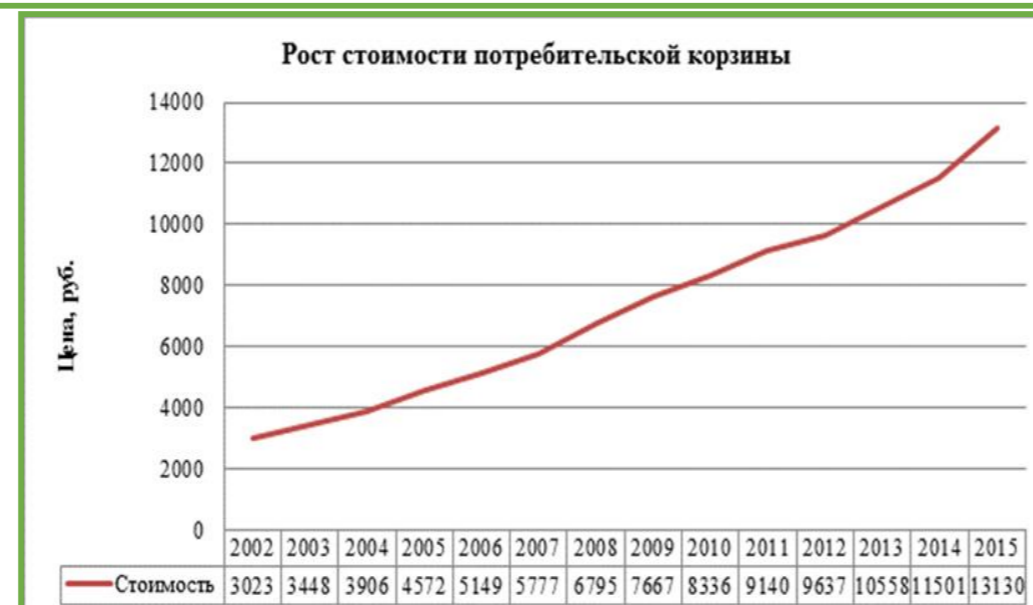


Список продуктов питания, входящих в потребительскую корзину 2023 г.:

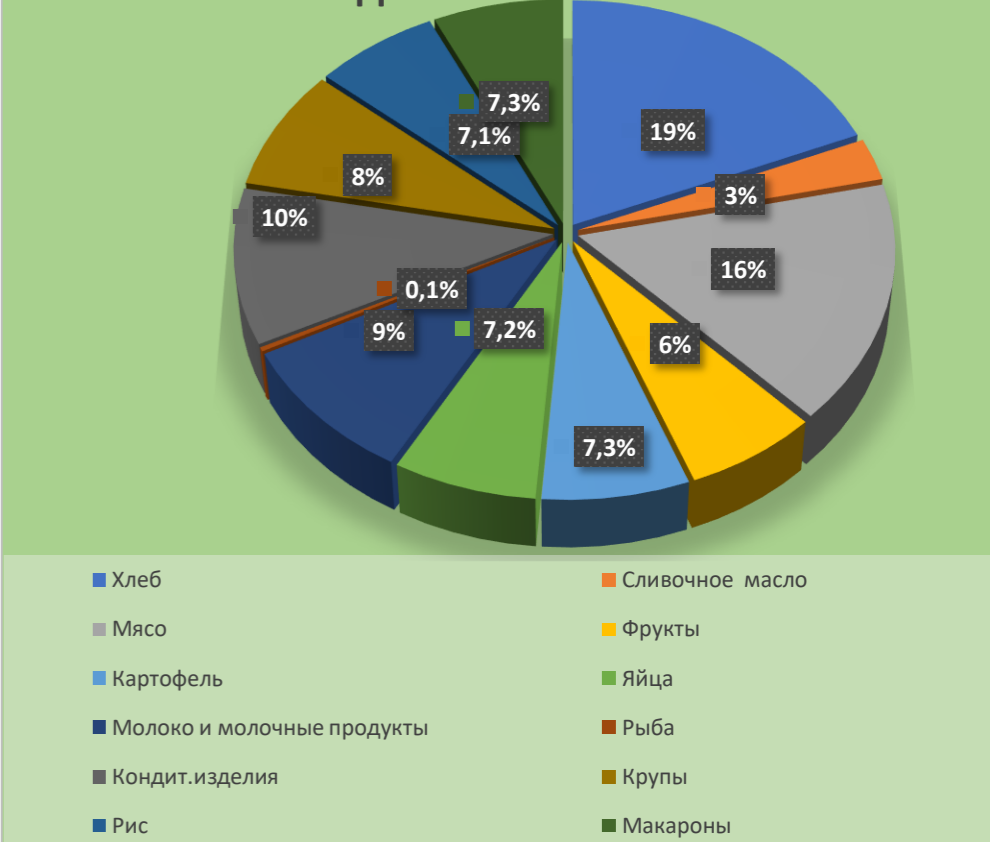
Продукты.	Взрослые.
Хлебные продукты (хлеб, макароны и крупы)	10,88
Картофель	7,33
Овощи	9,60
Фрукты свежие	5,00
Сахар и кондитерские изделия	1,98
Мясо	4,91
Рыба	1,58
Молоко и молочные продукты	24,23
Яйца, кг	1,31
Прочие продукты (соль, чай, специи)	0,41

Динамика потребительской корзины

За последние 20 лет рост стоимости потребительской корзины превысил отметку в 4 раза. Но говорить о том, что это существенный показатель, достаточно трудно, так как необходимо учитывать, что инфляция выросла на больший показатель. Поэтому, не произошел существенный рост благосостояния граждан страны.



Продуктовая корзина студентов-медиков



Заключение:

Здоровый образ жизни на 70 % и более связан с питанием, которому надо уделять особое внимание, в том числе составлению продуктовой корзины, состав которой должен способствовать укреплению и сохранению здоровья молодежи.

Ранговое распределение по выбору пищевых продуктов в ежедневном рационе питания у студентов-медиков:

- На 1м месте - хлеб в 19%
- На 2м месте – мясо в 16%
- На 3м месте – кондитерские изделия в 10%
- На 4 месте – молоко и молочные продукты в 9%
- На 5 месте – крупы в 8%
- На 6 месте – картофель в 7,3%
- На 7 месте – макароны в 7,3%
- На 8 месте – яйца в 7,2%
- На 9 месте – рис в 7,1%
- На 10 месте – фрукты и овощи в 6%
- На 11 месте – сливочное масло в 3%
- На 12 месте – рыба в 0,1%

Список литературы:

1. Васнева И.К., Бакуменко О.Е. Здоровое питание в борьбе со стрессом в современной жизни студентов <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovoe-pitanie-v-borbe-so-stressom-v-sovremennoy-zhizni-studentov>
2. МР 2.3.1.0253-21 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
3. Нечаев А.П., Траубенберг С.Е., Кочеткова А.А и др./Под ред. А.П. Нечаева. Пищевая химия. - СПб.: ГИОРД, 2020.
4. Тутельян В.А. Роль питания в обеспечении питания населения <https://scientificrussia.ru/articles/pravilnoe-pitanie-vazhnejshij-faktor-zdorovya-i-dolgoletiya>
5. www.rospotrebnadzor.ru