

4. Формирование здорового образа жизни: курс консультирования подростков и молодёжи: пособие / под ред. канд. мед. наук Е.М.Русаковой [и др.]. – Минск: Современ. шк., 2007. – 200 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ

О.В. Мацикова, Т.Н. Болашенко

УО «Могилёвский государственный университет продовольствия», г.Могилёв

Укрепление физического и психического здоровья молодежи является приоритетной задачей для сохранения производительной силы общества и национальной безопасности Республики Беларусь. В настоящее время процесс обучения в высшем учебном заведении характеризуется разнообразием форм и методов обучения, высокой интенсивностью труда, внедрением новых технических средств и учебных технологий. Информационные и эмоциональные стрессы, сопровождающие обучение, предъявляют определенные требования к состоянию здоровья студентов. Одним из важнейших факторов, детерминирующим состояние здоровья, является питание. Рациональное, сбалансированное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма, определяет умственное и физическое развитие, оптимальное функционирование всех органов и систем, формирование иммунитета и адаптационных резервов организма.

В Республике Беларусь принято в последнее время немало мер по совершенствованию организации питания в столовых и кафе учреждений образования. Объекты общественного питания вузов сегодня предлагают в меню достаточное количество «здоровых» блюд, содержащих практически все незаменимые нутриенты. Блюда и другую кулинарную продукцию изготавливают из местных продуктов с учетом их сезонности и ценового фактора, что обуславливает доступность питания для студентов. Однако, не все студенты пользуются услугами вузовских объектов общественного питания. Многие традиционному рациону питания предпочитают перекусы на ходу пирожками, булочками и другими мучными кулинарными изделиями. Некоторые и вовсе питаются в объектах питания, предлагающих исключительно фастфуд, таких как McDonald's, Burger King, KFC и другие.

Жизнь студента, как правило, не обустроена с точки зрения и регулярности питания из-за длительности занятий, недостатка времени, удаленности от дома. Сюда добавляем интенсивную информационную нагрузку, особенно в период сессии, хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, темп современной жизни – все это приводит к неразборчивости в выборе продуктов.

Не может не беспокоить рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве простые углеводы, ароматизаторы, красители и модифицированные компонент, которые являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний.

Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний, о чем, к сожалению, свидетельствует статистика. Нарушение структуры питания студенческой молодежи на фоне снижения физической активности и превышения суммарной калорийности потребляемой пищи над энергетическими затратами организма являются главными причинами значительного роста сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения и других заболеваний уже в студенческие годы.

Более 50 процентов студентов университета при анкетировании назвали одним из важных факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья, питание. Однако, вместе с тем есть студенты, которые недостаточно серьезно относятся к своему питанию, его качеству и рациональной организации, которая включает равномерное поступление пищи в

течение дня. И это, на наш взгляд, связано с некомпетентностью в вопросах культуры питания.

Решить проблему обеспечения студентов качественным «здоровым» питанием можно только изменив отношение студентов к вопросу организации собственного питания, поэтому в Стратегии молодежной политики на 2020–2030 наряду со спортом этому вопросу должно быть уделено первостепенное внимание.

Считаем одним из самых важных направлений воспитательной работы в вузах в настоящее время популяризацию в студенческой среде здорового питания, формирование у молодежи ценностных ориентаций к сохранению собственного здоровья за счет рационального питания, организованного на научной основе.

Здоровое и правильное питание студентов повышает их работоспособность, успеваемость, способствует хорошему физическому развитию и укреплению здоровья.

Современная наука о питании убедительно доказывает, что изменяя характер и режим питания можно положительно влиять на все системы и процессы в организме человека, повысить его иммунитет, жизненную активность, воздействовать на многие заболевания.

Для того, что бы студенты питались правильно, сбалансировано необходимо проводить постоянную системную информационную работу, рассказывать об основах правильного и рационального питания, научить их самостоятельно разрабатывать рационы питания для полноценного снабжения всеми необходимыми пищевыми и биологически активными веществами с учетом потребностей и физической нагрузки.

В Могилевском государственном университете продовольствия коллективом авторов разработано методическое пособие «Правильное и сбалансированное питание молодежи сегодня - здоровье и процветание нации завтра!», которое систематизирует и обобщает современные сведения о правильном питании и достижения в нутрициологии (науки о питании), опыт работы профессорско-преподавательского состава МГУП с целью популяризации здорового питания в молодежной среде и может быть использовано при разработке правильных рационов питания обучающимися.

Формирование навыков рационального питания у студентов в Могилевском государственном университете продовольствия – это комплекс последовательных этапов (рисунок 1.).

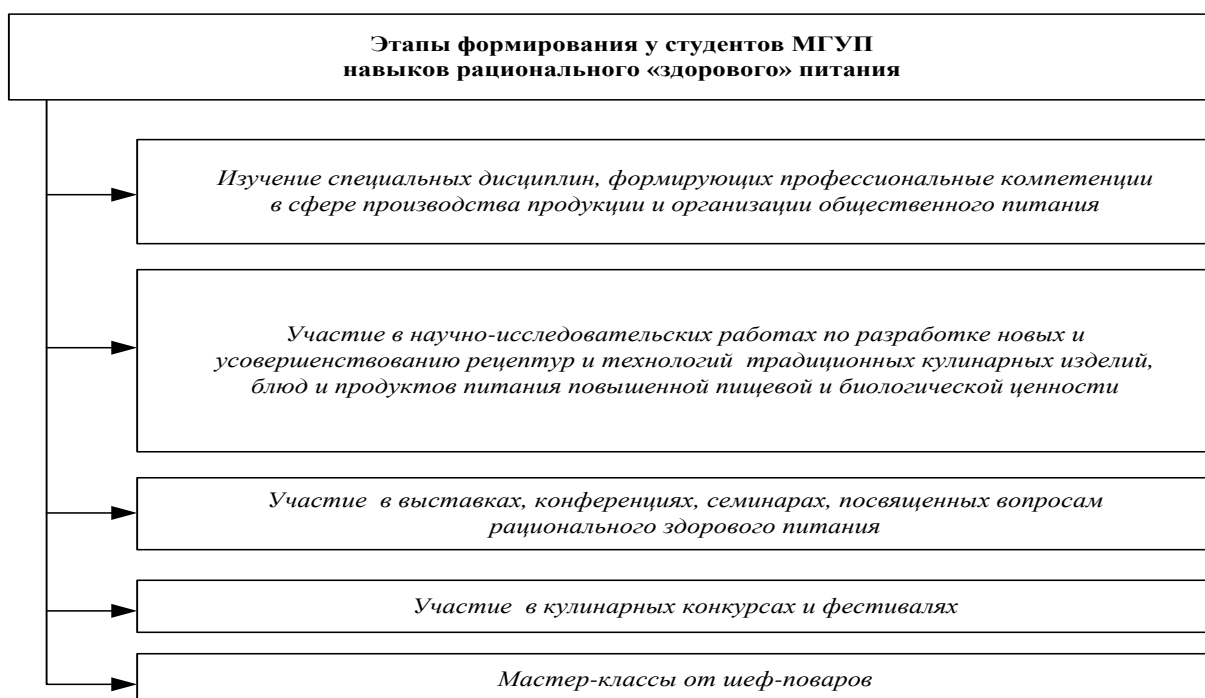


Рисунок 1 – Этапы формирования у студентов Могилевского государственного университета продовольствия навыков рационального здорового питания

Рассмотрим более детально этапы, представленные на рисунке 1.

Изучение дисциплины «Физиология питания», в рамках которой рассматриваются социальные, экономические и биологические аспекты питания; изучаются физиологические и биохимические процессы пищеварения и факторы, влияющих на переваривание и усвоение пищи позволяет приобрести студентам навыки расчёта пищевой и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий и разработка индивидуального суточного рациона питания и рациона питания для различных профессиональных групп населения с учетом утвержденных норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии.

Участие студентов в научно-исследовательских работах по разработке новых и усовершенствованию рецептур и технологий традиционных кулинарных изделий, блюд и продуктов питания повышенной пищевой и биологической ценности путем:

- обогащения традиционной рецептуры эссенциальными нутриентами (витаминами, минеральными веществами, пищевыми волокнами, незаменимыми аминокислотами);
- полное или частичное исключение из рецептуры ингредиентов, которые не позволяют отнести тот или иной пищевой продукт или блюдо к категории «для здорового питания» (сахар, соль, тугоплавкие жиры) или их полная или частичная замена;
- разработка рациональных технологических параметров приготовления блюд и кулинарных изделий с использованием методов механического и химического щажения, оптимизации температурных режимов тепловой обработки и ее продолжительности с целью максимального сохранения биологически активных веществ.

Например, выполнена научно-исследовательская работа по теме: «Разработка технологии производства соусов функционального назначения на основе овощного и плодово-ягодного сырья». Соусы по разработанной технологии и рецептурам рекомендованы для ежедневного употребления широкими слоями населения, в том числе в детском и подростковом питании, они обладают функциональными свойствами за счет наличие биологически активных веществ растительного происхождения, обладающих сорбционными и антиоксидантными свойствами, характеризуются высокими органолептическим и физико-химическим показателями качества. Основные конкурентные преимущества новых соусов – это пониженная калорийность, отсутствие холестерина, наличие биологически активных веществ растительного происхождения, обладающих сорбционными и антиоксидантными свойствами, которые являются эссенциальным фактором питания а также их низкая себестоимость. Технологии и рецептуры новых соусов были апробированы в производственных условиях объектов общественного питания г. Могилева и внедрены в производство.

Участие студентов в выставках, конференциях, семинарах, посвященных вопросам рационального здорового питания, проводимых в университетах Республики и за рубежом способствует обмену опытом, повышает заинтересованность студентов в целом. Так, команда студентов (10 человек) специальности «Производство продукции и организация общественного питания» приняла участие в IX Всероссийском форуме молодых ученых и студентов «Дни студенческой науки», (Москва, РФ, ФГБОУВПО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского»). Студенты выступали с докладами, участвовали в обсуждениях актуальных тем научных исследований, участвовали в брейн-ринге со студентами университета специальности «Технология продукции общественного питания» на тему «Здоровое питание и кулинарное искусство» (2017г).

Участие студентов в кулинарных конкурсах и фестивалях, в том числе международных это всегда большая подготовительная работа по поиску оригинальных технологических решений по разработке технологий и рецептур блюд с учетом современных тенденций, основная из которых – это «безопасная и здоровая еда», что повышает

инициативность студентов и стимулирует поиск и изучение инноваций в области здорового питания.

В 2019 команда студентов приняла участие в XVIII Международной студенческой фестивалю кулинарного искусства и сервировки «Встречаем масленицу». Студенты разработали рецептуры и технологии блинов и блинчиков, в том числе из нетрадиционных видов муки (гречневой, пшеничной, рисовой) под девизом «без глютена».

Практическая реализация полученных знаний и умений в вопросах рационального питания студентов была продемонстрирована во время проведения на базе университета Международного стартап-фестиваля кулинарного искусства «Национальная кухня: вчера, сегодня, завтра», который проводился во исполнение пункта 19 Плана мероприятий по реализации подпрограммы 11 «Молодежная политика» на 2018 год Государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016-2020 годы, утвержденного приказом Министра образования Республики Беларусь 04.05.2016 № 390а.

Фестиваль проводился в рамках продвижения статуса «Могилев – молодежная столица Республики Беларусь – 2018» и создания условий для развития предпринимательской инициативы студентов, формирования социальной ответственности и профессиональной компетентности молодых специалистов, востребованных на рынке труда, а также с целью популяризации белорусской национальной кухни и создания «Кулинарного бренда Беларуси».

Особое влияние на формирование профессиональных компетенций, переосмыслению отношения к питанию, самому процессу приготовления пищи, к творческому поиску нестандартных современных технологических решений в кулинарном искусстве, в том числе, с учетом принципов и навыков рационального «здорового» питания оказывает участие студентов в конкурсах профессионального мастерства.

Мастер-классы проводят и белорусские шеф-повара, технологи, и приглашенные иностранные специалисты. Так, в октябре 2018 года в рамках реализации мероприятий о привлечении иностранных специалистов к реализации образовательных программ высшего образования в университете находился главный эксперт «WorldSkills Kazakhstan» по компетенции «Поварское дело» директор ресторанного комплекса «Хама Парк» (Казахстан) Адильханов Серикхан Саметович, который провел мастер-классы по современной казахской кулинарии и инновационным технологиям приготовления кулинарной продукции с использованием экопродуктов, производимых в Казахстане.

Все проводимые в Могилевском государственном университете продовольствия научно-технические конференции, кулинарные конкурсы и фестивали открыты для всех преподавателей, сотрудников и студентов Республики Беларусь и являются действенным механизмом по формированию у студенческой молодежи уважительного отношения к питанию, в том числе, способствуют формированию навыков рационального «здорового» питания.

С учетом имеющегося опыта в Могилевском государственном университете продовольствия готовы разработать методическое обеспечение для преподавания в учреждениях образования факультативного курса «Рациональное питание». Считаю целесообразным, предусмотреть проведение республиканского конкурса «Лучшая студенческая столовая» среди объектов общественного питания, специализирующихся на организации питания студентов. Кроме того, считаю необходимым изучить целесообразность проведения конкурса «Лучшее студенческое блюдо» с привлечением в качестве участников конкурса студентов.

Список использованных источников

1. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под ред. Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПбГУИТМО, 2005. - 115 с.
2. Дасколов П. Асланян Р. Принципы рационального питания. - М.: Просвещение, 2009. - 131 с.

3. Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. Организация питания студентов // Вестник РУДН, Медицина. - 2013. - №1. - С. 112-117.
4. Замбрицкий, О.Н. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания: учеб.- метод. пособие / О.Н. Замбрицкий, Н.Л. Бацукова. – Минск: БГМУ, 2006. – 44с.
5. Калинин В.М. Валеология в вузе: учеб. пособие / В.М. Калинин, А.И. Шульгин, С.А. Григорьева и др. - Кемерово: Кемеровский институт (филиал) ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2008. - 134 с.
6. Королев, А.А. Гигиена питания: Учебник / А.А. Королев. – М.: Изд.центр «Академия», 2006. – 528 с.
7. Куртев С.Г., Современные аспекты профилактики заболеваний. Часть 1: Формирование здорового образа жизни: учеб. пособие / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, С.К. Поддубный. - Омск: изд-во СибГУФК, 2007. - 122 с.
8. Лысиков, Ю.А. Основы нутрициологии. Ч2. Витамины и здоровье / Ю.А. Лысиков, П.В. Дружинин, А.Ф. Новиков. М.: Nature's Sunshine Products, 2005. 68 с.
9. Лысиков, Ю.А. Основы нутрициологии. Ч 3. Макро- микроэлементы и здоровье / Ю.А. Лысиков, П.В. Дружинин, А.Ф. Новиков. М.: Nature's Sunshine Products, 2006.52 с.
10. Иванова Л.Ю. Студенты: поведение как фактор риска для здоровья: система воспитания в высшей школе / Л.Ю. Иванова, Г.А. Ивахненко, Т.П. Резникова. - М.: ФИРО, 2011. - 80 с.