

## **Анализ питания студентов первого курса Белорусского государственного университета с позиций профилактики заболеваний**

*Кравченко П. В., Медведь Е. В., Скачков О. А., Усеня А. В.,  
студ. I к. БГУ,  
науч. рук. Дюбкова Т. П., канд. мед. наук, доц.*

Полноценное питание является важнейшим фактором, влияющим на состояние здоровья, продолжительность жизни, производительность труда, общее благополучие человека. Одна из проблем XXI века – несбалансированное высококалорийное питание, несоответствующее энергозатратам организма и являющееся фактором риска избыточной массы тела и ожирения, многих сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний [1].

Цель работы – установить соответствие питания студентов первого курса БГУ рекомендуемым возрастным нормам и выявить факторы риска заболеваний.

Исследование проведено на факультете международных отношений Белорусского государственного университета методом анонимного анкетного опроса студентов первого курса различных специальностей. После проверки на соответствие требованиям заполнения осуществлен статистический анализ 63 анкет респондентов женского (60,3 %) и мужского (39,7 %) пола. Средний возраст участников исследования –  $17,9 \pm 0,6$  лет. Обработка полученных результатов выполнена с помощью пакета прикладных программ Statistica 6.0.

Анализ питания студентов первого курса свидетельствует о том, что оно является недостаточно сбалансированным по соотношению отдельных пищевых ингредиентов, прежде всего, насыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, а также обеспеченности микронутриентами. По данным опроса, пищевые предпочтения или наоборот, отказ от употребления определенных продуктов питания, являются следствием сформированных еще в детском возрасте пищевых привычек. В первую очередь это имеет отношение к овощам и фруктам, которые являются важным источником пищевых волокон, клетчатки, витаминов, микро- и макроэлементов. Только половина ( $49,2 \pm 6,3\%$ ) юношей и девушек употребляет свежие фрукты каждый день,  $42,9 \pm 6,2\%$  респондентов – несколько раз в неделю, а  $7,9\%$  студентов (преимущественно мужского пола) включают их в питание в холодное время года лишь несколько раз в месяц. Абсолютное большинство ( $95,2 \pm 2,7\%$ ) респондентов съедает в день 3–4 штуки фруктов и овощей и менее. Для профилактики атеросклероза – ведущей причины инфарктов миокарда и инсультов, имеющих в последние десятилетия тенденцию к «омоложению» в

возрастном аспекте, рекомендуется употреблять ежедневно не менее 400 г фруктов и овощей. Одна треть ( $31,8 \pm 5,8\%$ ) студентов включает в рацион овощи каждый день,  $50,8 \pm 6,3\%$  – несколько раз в неделю. Каждый шестой ( $15,9 \pm 4,6\%$ ) респондент считает достаточным употребление овощей несколько раз в месяц, рацион  $1,6\%$  студентов не содержит овощей из-за сформированных ранее пищевых привычек.

Подавляющее большинство ( $82,5 \pm 4,8\%$ ) студентов первого курса используют при приготовлении пищи растительные масла, но  $17,5\%$  респондентов предпочитают животный жир (сливочное масло). Пальму первенства занимает подсолнечное масло ( $58,7 \pm 6,2\%$ ), вторым по частоте следует оливковое масло ( $22,2 \pm 5,2\%$ ).

Опрос показал, что студенты недостаточно информированы о протективном действии омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в жирной рыбе северных морей (тунец, сельдь, скумбрия, лосось, форель, палтус). Регулярное употребление морской рыбы 2–4 раза в неделю на 25–30% снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Только  $9,5\%$  респондентов употребляют морскую рыбу 2–3 раза в неделю. Каждый третий ( $34,9 \pm 6,0\%$ ) студент включает рыбу в питание несколько раз в месяц, рацион  $15,9 \pm 4,6\%$  респондентов не содержит морскую рыбу. В то же время в питании студентов часто присутствуют продукты животного происхождения, богатые холестерином и насыщенными жирными кислотами – жирные сорта мяса (свинина), сырокопченые колбасы, сметана и твердые сыры высокой жирности. Следует также отметить, что  $49,2 \pm 6,3\%$  студентов первого курса несколько раз в месяц употребляют блюда быстрого приготовления (гамбургеры, хот-дог, пицца, картофель фри), содержащие насыщенные жирные кислоты, избыток соли, консерванты. Каждый пятый ( $22,2\%$ ) студент включает фаст-фуд в рацион каждую неделю. Частое употребление блюд быстрого приготовления, обладающих высокой калорийностью, на фоне физической инертности обуславливает потерю контроля над массой тела и является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе артериальной гипертензии, а также ожирения, сахарного диабета 2 типа, некоторых форм рака.

#### **Выводы:**

1. Питание студентов первого курса университета характеризуется избыточным содержанием в рационе продуктов животного происхождения, богатых холестерином и насыщенными жирными кислотами, и высококалорийных блюд быстрого приготовления, способствующих нарушениям липидного обмена.

2. Для восстановления баланса пищевых веществ и профилактики заболеваний рекомендуется увеличить в рационе студентов содержание свежих фруктов, овощей (в любом виде), являющихся источником витаминов, био-

элементов, некоторых минеральных веществ, клетчатки, а также морской рыбы, содержащей омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, ограничить употребление блюд быстрого приготовления.

### **Литература**

1. Second International Conference on Nutrition «Better Nutrition — Better Lives» (ICN 2), Rome, 19–21 November 2014 [Electronic resource]: papers from the 2rd Intern.conf./ Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization. — Rome : FAO, WHO, 2014. — Mode of access: <http://www.fao.org/3/a-as603r.pdf>. — Date of access: 10.04.2017.

## **Эмоциональная эмпатия педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования**

*Лобец Л.С., студ. IV к. БарГУ,  
науч. рук. Рзаева Ж. В., ст. преп.*

В современном обществе возрастает понимание значимости человека как наивысшей ценности. Все люди заслуживают уважительного отношения к себе, но, к сожалению, не все умеют проявлять это уважение по отношению к другим. Очень важно, чтобы с раннего детства, ребенок смог научиться сочувствовать, сопереживать чувствам, состояниям других людей. Этому ребенка в первую очередь должны научить родители. Однако не стоит забывать и роли педагога в развитии эмпатии детей, ведь он первым (после родителей) начинает взаимодействовать с маленькими детьми, заменяя воспитанникам мать в ее отсутствие. Но здесь следует учитывать собственное отношение работника учреждения образования к людям, его умение сопереживать неудачам другого. Важно, чтобы педагог мог с уважением относиться к личностным особенностям не только нормально развивающихся детей, но и детей с особенностями психофизического развития. Поэтому особенно важным для педагога, работающего в инклюзивной образовательной среде, является его готовность к пониманию психических состояний учеников и сопереживанию, т. е. эмпатии, потребность в социальном взаимодействии. Эмпатия специалиста учреждения образования в педагогическом взаимодействии выступает как основное условие реализации принципа инклюзивного образования [1, 2]. Кроме этого, следует отметить, что развитая эмпатия – один из важнейших факторов успеха в деятельности, которая требует тонкого понимания партнера по общению, способности ощущать душевное состояние ребенка с особыми образовательными потребностями, умения ставить себя на его место в самых трудных ситуациях [3].