

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ВО МНЕНИЯХ БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ

Правильное питание и активная физическая нагрузка — это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии. Целью предлагаемого исследования стало изучение культуры питания студентов - как фактора здорового образа жизни. В ходе работы было проведено исследование особенностей питания студентов (рацион, режим питания, вредные привычки). Всего было опрошено 176 студентов, использовалась методика он-лайн опроса, посредством Google-форм. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что у значительной части студентов не привита привычка завтракать. Из опрошенных 47,2% завтракают каждый день, 20,5% почти каждый день, 26,1% редко, остальные - никогда не завтракают. Как показало исследование, студенты в большей степени склоняются к 2 - 4 приемам пищи в день. 37% принимают пищу 3 раза в день, 26% принимают пищу 2 раза в день, 23%-4 раза в день, 10%-5 раз в день, по 2% принимают пищу либо 1, либо больше 5 раз в день. И хотя четких рекомендаций, подходящих всех и каждому, по этому поводу нет, но несколько приемов здоровой пищи, возможно, — оптимальный выбор с точки зрения науки. Отношение к ресторанам быстрого питания достаточно сдержанное. 38,6% питаются в ресторанах быстрого питания несколько раз в месяц, 26,1% 1-2 раза в неделю; 26,7%, не питаются вообще. Остальные- питаются в ресторанах быстрого питания каждый день либо 3-4 раза в неделю. Более склонны к такому питанию юноши. В общей сложности из общего числа опрошенных хотя бы раз в месяц в фастфудах питаются 76,8% представителей женского пола и

88,8% - мужского. Очевидно, юноши чаще отдадут предпочтение вредной пище, не требующей затрат времени на готовку Технологический прогрессом XXI века. Обеспечивает быстрый ритм жизни, вынуждающий совмещать несколько дел одновременно. Это влияет на культуру питания. Большинство опрошенных 70,5% смотрят фильмы/видео и сидят в Интернете во время еды, 26,7% -иногда, остальные- никогда. В нынешние времена остается все меньше и меньше времени, чтобы пообедать в комфортной обстановке и со вкусом, особенно учитывая быстрый ритм жизни студентов. 10,2% опрошенных позволяют себе принимать пищу на ходу, 61,4% делают это иногда, 28,4% - никогда. Сам по себе процесс диагностики пищевых расстройств — задача специалистов, но отметить некоторые особенности может любой человек. 51,1% опрошенных не фиксируют чувство психологической зависимости от еды, 35,8% чувствуют лишь иногда, остальные — постоянно. Среди опрошенных студентов доля девушек, фиксирующих чувство зависимости от еды на 21,6% выше, чем доля юношей. Среди опрошенных студентов 25% довольны качеством своего питания, 47,2% - не всегда, а 27,8% совершенно не удовлетворены и хотели бы это исправить. Среди причин, вынуждающих питаться неправильно, чаще всего называют: лень, отсутствие времени, финансовые ограничения, распорядок дня, отсутствие желания, недостаточный навык готовки, недостаточная обустроенность кухонь общежитий.

### *Список литературы*

1. Балыкова О. П. Исследование культуры питания студентов вузов — одного из факторов формирования здоровья // О. П. Балыкова, А. П. Цыбусов, Д. С. Блинов, Н. Н. Чернова, С. А. Ляпина // Ж-л. Интеграция образования. — 2012. — № 2.

Валова Юлия Игоревна, студентка 2 курса ФИТУ БГУИР.  
Баклан Анастасия Андреевна, студентка 2 курса ФИТУ БГУИР.  
Войтешек Анастасия Сергеевна, студентка 2 курса ФИТУ БГУИР.  
Научный руководитель: Пацеева Анастасия Георгиевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин БГУИР, anastasiapaceeva@yandex.ru