**Спиридонова А.А.1, Степанов К.М.2**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

*ГБПОУ РС (Я) «Сунтарский технологический колледж»1*

*ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ2*

Образовательные учреждения являются единственной системой общественного воспитания, охватывающей в течение продолжительного периода всю детско-подростковую популяцию страны. Большую часть дня (более 70% времени) учащиеся проводят в стенах образовательного учреждения. Время обучения в образовательном учреждении совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных факторов окружающей среды. Одним из таких важнейших факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения, является питание [3, 8].

Одной из причин, приводящей к неудовлетворительной организации питания и ухудшению здоровья детей, подростков и студентов в образовательных учреждениях, является весьма низкий уровень информированности и образованности школьников и их родителей, педагогических и медицинских работников в вопросах организации здорового питания [2, 1].

В работах многих ученых показаны различия в типах питания населения, проживающего в разных географических широтах. Так, для коренного населения Якутии характерен белково-липидный тип питания, способствующий формированию «полярного метаболического типа». Он характеризуется высоким содержанием в суточном рационе белка (15% и выше), жира (35% и выше), углеводов (50% и ниже), в отличие от «европейского типа», в котором преобладают углеводы [4, 7].

Сегодня правительство страны уделяет большое внимание качеству питания обучающихся в образовательных учреждениях: на разных уровнях принимают законы, издают указы. Питание же, студентов, практически не регламентируется, поэтому большинство из них питаются не полноценно. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться. Кроме того, среди студентов широко распространено употребление алкоголя и курение.

Такая ситуация сводит на нет работу по улучшению качества питания, а значит и здоровья молодежи. Для предотвращения подобных негативных последствий в вузах и ссузах должна быть организована полноценная сеть предприятий общественного питания, способная удовлетворять потребности обучающихся и студентов [2, 5]. Все вышеизложенное объясняет **актуальность исследования.**

Студенческая пора очень насыщенна и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы, а во время учебы и особенно экзаменов от студента требуется отличное состояние (как физическое, так и умственное), умение сосредоточиться на протяжении всего дня и даже в поздние часы суток. На хорошее физическое состояние человека, память и умение сосредоточиться большое влияние оказывает питание, его качество и количество, а именно – количества витаминов и минералов, которое получает организм [4, 6, 8].

Учащаяся молодежь должна рассматриваться как профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категория, объединенная специфическими особенностями груда и усло­виями жизни. Учитывая эти факторы, целесообразно выделить студентов в особую группу.

При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов - низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамина [4, 6].

У студентов выявлены следующие нарушения режима питания: 25-47 %" не завтракают, 17-30 % питаются два раза в день, около 10 не обедают или обедают нерегулярно, около 22 % не ужинают. Отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, поздний по времени приема ужин [4, 6, 8].

В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов-мужчин оценена в пределах 10 МДж (2585 ккал), студенток - 10.2 МДж (2434ккал). На белки приходится около 12% суточной энергетической ценности рациона, причем доля белков животного происхождения должна составлять не менее 60 % общего количества их в рационе. Жиры должны составлять около 30 % общей энергетической ценности рациона студенток [1, 4].

Суточная потребность студентов в основных минеральных веществах должна обеспечить поступлением в организм кальция в количестве 800 мг, фосфора - 1600 мг, магния - 500 мг, калия - 2500-5000 мг, железа - 10 мг.

В целях практического осуществления принципов сбалансированного питания студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах.

В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевании пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

ГБПОУ РС (Я) «Сунтарский технологический колледж» определяет основные мероприятия по реализации стратегии развития среднего профессионального образования в сельской местности республики, предусматривает создание условий для подготовки высококвалифицированных специалистов в республике, в Вилюйском регионе, в Сунтарском улусе.

Процессы, происходящие в РС (Я), свидетельствуют, что система профессионального образования является активным участником социально-экономического развития.

Бесплатное питание организуется малообеспеченным студентам, обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих) и по программам подготовки специалистов среднего звена, а также из числа детям - сиротам, детям, оставшихся без попечения родителей за счет бюджетных средств.

Студенты, проживающие в общежитии, а также студенты, относящиеся к категории детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также к лицам из указанных категорий, ежедневно обеспечиваются 4-разовым питанием: завтрак, обед, полдник, ужин за исключением дней каникул. Студенты, не проживающие в общежитии, ежедневно обеспечиваются бесплатным обедом за исключением выходных дней и дней каникул.

В этой связи, нами изучались пищевые привычки у детей и подростков, проживающих в промышленных и сельскохозяйственных зонах в отношении:

1) потребление молока с различным процентным содержанием жира,

2) потребление различных видов жира для приготовления пищи,

3) потребление масла для бутербродов,

4) досаливание пищи,

5) потребление йодированной соли как факторы, способствующие формированию правильного пищевого поведения.

Результаты исследования в отношении потребления молока с различным процентным содержанием жира выявили, что 36,8 % опрошенных предпочитают молоко обезжиренное 0,5 или с низким содержанием жира 2,5% это показывает что у респондентов адекватное реагирование на само питание в отношении молока, которое формируют здоровые пищевые привычки. Молоко с жирностью 3,2% предпочли - 38,3% (с высоким содержанием жира выше 6% - 1,6%. Вовсе не пьют молоко – 22,1%, затем затруднялись ответить – 1,2% .

Подавляющее большинство опрошенных 78,3%(82) отметили, что в их семьях пищу готовят на растительном масле, на сливочном масле - 8,1% (7), на маргарине – 2,2 % (3), а также на всех видах жира готовят – 3,6% (4) затем не используют жир – 6,5 % (7). Затруднялись ответить – 1,3% (2) респондентов.

Сливочное масло для бутербродов используют 56,1 % (60), маргарин –5,0 % (5) обследованных. Совсем не используют масло – 37,8 % (39) а также затруднялись ответить – 1,1% (1) респондентов.

Республика Саха (Якутия) является одним из эндемичных регионов по развитию йоддефицитных состояний и потребление йодированной соли является основной мерой их профилактики.

По результатам исследования обычную соль употребляли - 60,3% (63) респондентов, знали о пользе йодированной соли - 37,9% (40), затруднялись ответить – 1,8 % (2).

При опросе о досаливании пищи 55,4% (58) респондентов ответили что «если она недостаточно посолена», «никогда» ответили – 55,4% (58) и 41,0 % (43), «досаливаю почти всегда, не пробуя» - 2,8% (3) а также затруднялись ответить – 0,8 % (1).

В рамках данного исследования были изучены источники информации о здоровом питании. Выявлено, что большинство опрошенных это – 39,8% (42) получают информацию от родственников и знакомых, из средств массовой информации – 25,2 % (27). Наименьшую информацию получают от медицинских работников – 14,5 % (15) затем от других источников – 7,7% (9) а также от книг, брошюры – 11,2% (12). Затруднялись ответить – 1,6 % (1).

**Заключение**. Наблюдается рост популярности у обучающихся продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, консерванты, модифицированные компоненты,которые являются серьезным фактором риска развития многих заболеваний.

Полученные данные выявили, что у обучающихся преобладают здоровые пищевые привычки как показатель формирование правильного пищевого поведения в целом.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Батурин А.К., Каганов Б.С., Шарафетдинов Х.Х. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации. М., 2006, 54 с.
2. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под ред. Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПбГУИТМО, 2005. С. 11.
3. Демина А.К., Кузнецов В.Н. Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи России // Москва. – 2000. –С.10-12..
4. Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. Оценка фактического питания студентов. Х Всеросс. Конгресс диетологов и нутрициологов «Питание и здоровье», Москва, 2008 г., с. 52.
5. Кузнецов В.Д., Кузнецова Л.М. Питание и образ жизни студенческой молодежи. Х Всеросс. Конгресс диетологов и нутрициологов «Питание и здоровье», Москва, 2008 г., с. 61.
6. Овчинникова И.П., Парамонова Е.С. Фактическое питание студентов Кемеровского областного медицинского колледжа. VIIВсеросс. Конгресс «Государственная концепция «Политика здорового питания в России»», Москва, 2003 г., с. 387.
7. Проскурякова Л.А. Региональные особенности питания студентов. I Всероссийская конференция «Центры оздоровительного питания – региональная политика здорового питания населения». Новосибирск, 2006 г., С. 243-244.
8. Шамсутдинова, Д.В. Проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи [Электронный ресурс] / Шамсутдинова, Д.В. Турханова Р.И. – Электронные дан. – Режим доступа: http: // www. [r.turhanova@g.mail.com](mailto:r.turhanova@g.mail.com)