

Ильичёва И.М., Белоус Е.Н.

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ: ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», 140410, Коломна

**Введение.** В статье аргументируется актуальность исследования специфики питания современных студентов с позиции стратегических государственных ресурсов, воспитательно-образовательного наследия и выделения социальных, медико-биологических и психогигиенических факторов. Во введении уточняется значение личностной устойчивости, чувства ответственности, самоопределения, духовного и волевого уровней развития человека для здорового образа жизни. Цель исследования заключается в проведении сравнительного анализа сведений о фактическом описании питания студентов очной формы обучения в вузе 2009 и 2016 гг.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (г. Коломна). В методах исследования кратко описаны три этапа: сбор данных о питании студентов в 2009 г. на основе анкеты «Дневник питания», повторный сбор данных у той же категории испытуемых в 2016 г. и этап сравнительного анализа полученных сведений. Порядок сравнения полученных данных: общие сведения, описывающие выборку; количество приёмов пищи в сутки; доминирующие продукты питания, субъективная оценка собственного состояния здоровья; полноценность и неполноценность приёмов пищи; время (часть суток) полноценного приёма пищи.

**Результаты.** В представленных результатах сравнительного анализа отмечается, что большинство студентов (59,7%) питаются 4 раза в день, трижды питаются около 30%, а более 5 раз и менее 2 раз в день не питаются никто. Не имеет достаточно и полноценного питания вообще 21% студентов, однако доля таких студентов в 2016 г. уменьшилась до 13%. В 2016 г. существенно увеличилось количество студентов, полноценно питающихся 3 раза в день. Вечерний полноценный приём пищи однозначно доминирует у всех опрошенных респондентов. Оптимальным количеством приёмов пищи в 2016 г. в течение дня для большинства является 2-разовое питание.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; рациональное питание; культура питания; режим питания.

**Для цитирования:** Ильичёва И.М., Белоус Е.Н. Особенности питания современных студентов: психосоциальный аспект. Гигиена и санитария. 2018; 97(4): 362-366. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-4-362-366>

**Для корреспонденции:** Ильичёва Ирина Михайловна, доктор психол. наук, проф., декан социально-психологического факультета ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет». E-mail: [irina.psychologduh@yandex.ru](mailto:irina.psychologduh@yandex.ru), [mgosgi-psi@mail.ru](mailto:mgosgi-psi@mail.ru), [belousen@yandex.ru](mailto:belousen@yandex.ru)

Ilicheva I.M., Belous E.N.

### PECULIARITIES OF NUTRITION OF MODERN STUDENTS: PSYCHOSOCIAL ASPECT

State Social And Humanitarian University, 140410, Kolomna, Russian Federation

The article "The peculiarities of students nutrition; psychosocial aspect" by I.M. Ilicheva and E.N. Belous substantiates the actuality of the investigation of the nutrition of modern students from the point of view of the state strategic resource and upbringing tradition. Social, medical and biological and psycho-hygienic aspects are also discussed. In the introduction, there is considered the importance of the personal stability, responsibility, identity, spiritual and will development as the most important factors of healthy nutrition. The investigation is aimed to make a comparative analysis of the data concerning real nutrition of full-term student in 2009 and 2016. The investigation was performed at the base of the State Social Humanitarian University (Kolomna). In methods of the study, there were briefly described 3 stages: 1) the collection of information about the nutrition of students in 2009 at the base of the "Diary of nutrition" questionnaire, repeated data collection for the same category of subjects in 2016 and a stage of comparative analysis of the information received. The procedure for comparing the data included obtaining 1) general information describing the sample, 2) the number of meals per day, 3) the dominant food products, 4) the subjective assessment of one's own health, 5) the usefulness and inadequacy of meals, 6) the time (part of the day) of full-fledged meal; The pattern of the comparison is the following: general score of subjects, the number of meals a day, the main products, the subjective value of health, the fullness of the menu, the time of eating. In results, there is noted, that the majority of students eats 4 times a day, about 30 percent have 3 meals a day and no one has more than 5 and less than 2 meals a day. 21 percent have a complete meal, but the rate of such students decreased to 13 percent in 2016. The number of students with a full meal increased in 2016. But they eat in the evening as a rule. The majority of students have snack twice a day in 2016.

Key words: healthy way of life; sensible nutrition; culture of nutrition; dietary regime.

**For citation:** Ilicheva I.M., Belous E.N. Peculiarities of nutrition of modern students: psychosocial aspect. *Gigiena i Sanitariya (Hygiene and Sanitation, Russian journal)* 2018; 97(4): 362-366. (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-4-362-366>

**For correspondence:** Irina M. Ilicheva, MD, Ph.D., DSci., Professor, Dean of the social and psychological Faculty of the State Social And Humanitarian University, Kolomna, 140410, Russian Federation. E-mail: [irina.psychologduh@yandex.ru](mailto:irina.psychologduh@yandex.ru), [mgosgi-psi@mail.ru](mailto:mgosgi-psi@mail.ru), [belousen@yandex.ru](mailto:belousen@yandex.ru)

**Information about authors:** Ilicheva I. M., <http://orcid.org/0000-0003-4929-3302>; Belous E. N., <http://orcid.org/0000-0002-7556-0024>.

**Conflict of interest.** The authors declare no conflict of interest.

**Acknowledgment.** The study had no sponsorship.

Received: 09 January 2017

Accepted: 18 October 2017

## Введение

Проблема сохранения здоровья населения, повышение качества и продолжительности жизни является одной из важнейших проблем современной России [1]. Не менее актуальной является вопрос укрепления здоровья подрастающего поколения – детей, подростков, юношества – как важнейшего стратегического ресурса общества [2, 3]. Важным фактором, детерминирующим здоровье человека, являются собственные усилия личности, направленные на здоровый образ жизни [4]. Компонентами здорового образа жизни выступают рациональное питание [5, 6], адекватный уровень физической активности, психогигиена, культура эмоций, отсутствие вредных привычек. Несомненно, что здоровый образ жизни как активная целенаправленная деятельность, ориентированная на укрепление здоровья, складывается под влиянием воспитания и обучения ещё в период школьных лет [7, 8]. Но особенно важное значение здоровый образ жизни приобретает в период обучения в вузе, где главной целью является формирование личности профессионально и социально компетентной, способной к творчеству и самоопределению в условиях глобализирующегося мира [3, 7], обладающей развитым чувством ответственности, духовно и соматически здоровой. Обучение в вузе, которое совпадает со вторым периодом юности, или первым периодом взрослости, включает в себе огромный потенциал и позитивно влияет на ряд психологических показателей, в частности, творческую и интеллектуальную активность, работоспособность, нравственное самосознание, формирование гражданских качеств, ценностные ориентации и идеалы, что способствует повышению потребности в самовоспитании [9]. Однако имеется немало факторов, которые могут негативно повлиять на здоровье студента, среди которых специалисты называют образ жизни, связанный с оторванностью от дома, неустроенностью быта, низкой материальной обеспеченностью некоторых категорий студентов и связанную с этим необходимость выполнения дополнительной оплачиваемую работу для обеспечения приемлемых условий жизни в период обучения. Подорывают здоровье таких студентов и неумение планировать свои расходы, связанные с недостаточностью жизненного опыта, и нерациональность и неполноценность питания, и интенсивность занятий в вузе, не позволяющих рационально строить режим дня, и отсутствие ответственности за своё здоровье и недооценка его значимости, а также эмоциональность восприятия жизненных событий и текущей информации, повышенная подверженность и склонность к различным вредным привычкам [1, 7, 10]. Существенную роль играет недостаточное внимание обучающихся к состоянию собственного здоровья, причинами которого являются и незнание основ здорового образа жизни, и низкий уровень осознания необходимости собственных усилий для сохранения и укрепления здоровья, в том числе роли рационального питания как одного из важнейших его компонентов [4, 8].

Таким образом, актуальность нашего исследования связана с необходимостью изучения в психосоциальном аспекте питания студентов как важнейшего ресурса улучшения здоровья в современной высшей школе и формирования здорового образа жизни. Психосоциальный аспект питания связан с его организацией в течение дня как показателей сформированности регулярного питания, так и привычки питаться в соответствии традиционным установкам российского общества.

Цель исследования – провести качественный анализ социально-психологического аспекта питания студентов

высшей школы, который заключается в особенностях фактического питания студентов в контексте его соответствия традиционным установкам общества по критериям регулярности и количеству блюд при каждом приёме пищи.

## Материал и методы

Исследование проводилось в 3 последовательных этапа. На первом этапе в 2009 г. студенты очного отделения вуза анонимно заполняли анкету об особенностях своего повседневного питания «Дневник питания», разработанную научно-исследовательским институтом питания РАМН (1988 г.) [3]. Всего на этом этапе было опрошено 77 человек. На втором этапе проводился повторный опрос у студентов того же вуза очного отделения в 2016 г. Изменилась выборка, полностью повторились методы и условия сбора данных. На этом этапе было опрошено 78 человек. На третьем, заключительном этапе исследования были обработаны и проанализированы 155 собранных анонимных анкет. Всего в исследовании приняло участие 155 студентов 1 и 2 курсов, из них 77 человек в 2009 г. и 78 человек в 2016 г.

## Результаты

Сравнительный анализ полученных данных от студентов 2009 г. и студентов 2016 г. осуществлялся по следующим критериям: сравнение общих сведений об испытуемых (антропометрические сведения, социальные, возрастные).

Сравнительные данные исследования «Дневников питания» студентов представлены в табл. 1.

В табл. 1 показаны полные обобщённые материалы исследования, которые заслуживают внимания научной общественности. При достижении нашей цели мы последовательно рассмотрим психосоциальный аспект соответствия фактического питания учащихся принципу оптимального режима питания и соответствие традиционным установкам общества по критериям регулярности. Регулярность питания анализировалась по показателям общего количества приёмов пищи в день. Общее количество приёмов пищи в день среди всех респондентов 2009 и 2016 гг. представлено в табл. 2.

Из табл. 2 видно, что наибольшие изменения произошли по показателям 4-разового питания: таких студентов стало на 5 чел. (6,02%) больше в 2016 г. По другим показателям изменения зарегистрированы незначительные. Однако большая часть опрошенных питается регулярно, то есть чаще двух раз в день (по данным 2009 и 2016 гг.).

Данные о соблюдении традиционных установок общества по критериям количества блюд при каждом приёме пищи представлены в табл. 3, которая составлялась отдельно на основе анализа «Дневников питания».

Как видно из табл. 3, в 2009 г. первые две группы студентов (15 + 30 чел.) не вписываются в показатели полноты питания в соответствии с культурной традицией (2 и более блюд за один приём), однако в 2016 г. доля таких студентов в целом уменьшилась (10 + 32 чел.). Значительно увеличилось количество лиц (с 4 до 16 чел.), питающихся по лучшим традициям – 3 раза в день по 2 и более блюд за один приём. Интересен факт, что единственным студентом с правильным 4-разовым питанием оказался мужчина.

Дополнительно анализировалось время суток для приёма пищи из двух и более блюд за один прием. Эти данные представлены в табл. 4.

Полученные данные свидетельствуют об однозначном доминировании вечернего питания, но в 2016 г. количе-

Обобщённые сравнительные данные исследования «Дневников питания» студентов 2009 и 2016 гг.

№*	Содержание вопроса	2009 г.		2016 г.		№*	Содержание вопроса	2009 г.		2016 г.	
		Человек	%	Человек	%			Человек	%	Человек	%
1	Пол:						скорее хорошая	33	42,85	40	51,28
	женский	59	76,60	63	80,76		скорее плохая	23	29,87	7	8,97
	мужской	18	23,40	13	16,66		плохая	5	6,49	0	0
	Итого	77	–	76 (-2)**	–	14	Завтрак дома:				
2	Возраст, годы:						да	40	51,94	40	51,28
	17–18	52	67,50	22	28,20		нет	17	22,07	20	25,64
	19–20	13	16,90	28	35,89		периодически	20	25,97	16	20,51
	21–22	12	15,60	27	34,61	15	Кол-во приемов пищи в сутки, раз:				
	Итого	77	–	77(-1)	–		2	18	23,37	19	24,35
	Рост, см:						3	34	44,15	31	39,74
	150–159	7	9,09	6	7,69		4	24	31,16	29	37,17
	160–170	43	55,84	38	49		5	1	1,29	2	2,56
	171–180	23	29,87	11	14,10		больше	1	1,29	1	1,28
	181–195	4	5,19	6	7,69	16	Предпочитаемые блюда:				
	Итого	77	–	61 (-17)	–		мясные	58	75,32	59	75,64
	Масса тела, кг:						рыбные	17	22,07	3	3,80
	40–50	18	23,37	11	14,10		овощные	41	53,24	39	50
	51–60	31	40,25	27	34,61		молочные	22	28,57	19	24,35
	61–70	16	20,78	8	10,25		крупяные	5	6,49	9	11,53
	71–80	7	9,09	8	10,25		кондитерские	27	35,06	26	33,33
	81–90	2	2,59	3	3,84	17	Чаше употребляемые продукты:				
	91–100	1	1,29	1	1,28		мясные	48	62,33	47	60,25
	Итого	75 (-2)	–	58 (-20)	–		рыбные	12	15,58	7	8,97
3	горожане	69	89,61	60	76,92		овощные	40	51,94	39	50
	селяне	8	10,38	14	17,94		молочные	22	28,57	21	26,92
	Итого:	77	–	74 (-4)	–		макаронные	20	25,97	22	28,20
8	Жительство:						кондитерские	23	29,87	17	21,79
	коренной житель	41	53,24	35	44,87		крупяные	6	7,79	20	25,64
	приезжий из города	19	24,67	32	41,02	18	Приобретение продуктов:				
	приезжий из села	15	19,48	11	14,10		со своего участка	22	28,57	21	26,92
	Итого	75 (-2)	–	78	–		в магазине	76	98,70	72	92,31
10	Экологически благоприятный район для проживания	25	32,46	20	25,64		привозные	2	2,59	3	3,80
	Экологически неблагоприятный район для проживания	51	66,23	58	65,38	19	Жалобы на здоровье:				
	Итого	76 (-1)	–	78	–		да	29	37,66	30	38,46
11	Эвакуированные	2	2,59	0	0		нет	48	62,34	47	60,25
	Не эвакуированные	72	93,51	78	100	20	Витаминация:				
	Итого	74 (-3)	–	78	–		да	14	18,18	14	17,94
12	Причины нездоровья:						нет	37	48,05	37	47,43
	среда	35	45,45	17	21,79		периодически	23	29,87	24	30,76
	наследственность	13	16,88	12	15,38	21	Горячий обед:				
	образ жизни	60	77,92	66	84,61		в столовой	52	67,50	21	26,92
	режим питания	17	22,07	19	24,35		дома	11	14,28	31	39,74
	здоровоохранение	4	5,19	3	3,80		в буфете	4	5,19	20	25,64
13	Экологическая ситуация:						Всего	77	100	78	100
	хорошая	18	23,37	31	39,74		испытуемых:				

Примечание. \* – номер вопроса в анкете; \*\* – отрицательные цифры в скобках означают количество анкет с неполными ответами или с отказами отвечать на некоторые вопросы, в следствии чего они не были учтены в данном разделе.

Таблица 2

## Общее количество приёмов пищи в день

Количество приёмов пищи в день	2009 г.		2016 г.	
	человек	%	человек	%
2	18	23,37	19	24,35
3	34	44,15	31	39,74
4	24	31,16	29	37,18
5	1	1,29	2	2,56
более 5	1	1,29	1	1,28
Всего...	77	100	78*	100

Примечание. \* – количество респондентов меняется в связи с тем, что некоторые из них не пожелали оставлять какие-либо из предложенных видов данных о своём питании.

Таблица 3

## Обобщённые данные о количестве приёмов пищи в день, состоящих из двух и более блюд

Количество приёмов пищи в день	2009 г.		2016 г.	
	человек	%	человек	%
0	15	19,48	10	12,82
1	30	38,96	32	41,02
2	28	36,36	19	24,35
3	4	5,19	16	20,51
4	0	0	1	1,28
Всего...	77/100	100	78/100	100

Таблица 4

## Распределение времени суток для единственного полноценного приёма пищи в день среди студентов

Приём пищи	2009 г.		2016 г.	
	человек	%	человек	%
Вечерний	18	25,4	13	17,1
Дневной	7	9,9	11	14,5
Утренний	2	2,8	8	10,5
Всего...	27/100	100	32	100

Таблица 5

## Количество неполноценных приёмов пищи (перекусов) в день

Количество приёмов пищи в день	2009 г.		2016 г.	
	человек	%	человек	%
0	0		5	6,6
1	13	18,3	20	26,3
2	28	39,4	28	36,8
3	22	31	19	25
4	7	9,9	4	5,3
5	1	1,4	0	0
Всего...	71	100	76	100

ство таких студентов уменьшилось на 8%. Данные говорят о позитивной динамике питания студентов в дневное и утреннее время к 2016 г.

Данные о неполноценных приёмах пищи, не соответствующих в полной мере традициям питания общества, так называемые перекусы, представлены в табл. 5.

В табл. 5 прослеживается тенденция к снижению количества перекусов в день у студентов 2016 г. Оптимальным количеством таких приёмов пищи для большинства составляет 2 раза в день.

## Выводы

Исследование фактического питания студентов первых и вторых курсов в психосоциальном аспекте (соответствие традиционным установкам общества по критериям регулярности и количеству блюд при каждом приёме пищи), выявило нарушение таких показателей, как регулярность приёма пищи и её наполненность блюдами. Между тем данные говорят о позитивной динамике питания студентов в дневное и утреннее время к 2016 г. Значительно увеличилось количество лиц, питающихся 3 раза в день и употребляющих 2 и более блюд за один приём пищи. Подобные изменения связаны с реализацией специальных программ в образовательном процессе университета. Полученные данные подтверждают необходимость постоянного мониторинга питания студентов и должны быть использованы при организации учебно-воспитательного процесса в вузе, в частности, при составлении расписания занятий, для организации пунктов питания, а главное для целенаправленной воспитательной работы по формированию здорового образа жизни, культуры питания и повышения ответственности личности к режиму питания. В настоящее время вузами Подмосквья ведётся активная работа по созданию дополнительных возможностей для организации правильного питания студентов.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.  
**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

## Литература

1. Мазуров А.Б., Ильичева И.М., Коптюбенко С.А., Лыкин С.С. *Духовно-нравственное воспитание в вузе. От теории к практике. т. 1.* Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный университет; 2011.
2. Вильмс Е.А., Турчанинов Д.В., Гогадзе Н.В., Сохошко И.А. Надзор за питанием населения Российской Федерации: Современное состояние и перспективы развития. *Фундаментальные исследования.* 2013; 7-1: 31-5.
3. Мазуров А.Б., Ильичева И.М., Коптюбенко С.А., Лыкин С.С. *Духовно-нравственное воспитание в вузе: образовательный и интеллектуальный потенциал. т. 2.* Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный университет; 2013.
4. Ильичева И.М. Актуальные вопросы воспитания воли детей и подростков в первой четверти 21 века. В кн.: *Материалы 16 Всероссийской научно-практической конференции, г. Коломна, 25 марта 2016 года.* Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет; 2016: 6-11.
5. Геворкян Э.С., Минасян С.М., Абрамян Э.Т. Уровень электролитов и оксида азота в слюне студентов при умственно-эмоциональном напряжении. *Гигиена и санитария.* 2014; 93(4): 81-5.
6. Денисова В.А. Полезные и вредные пищевые продукты для учебной деятельности студентов. *Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы.* 2016; 3: 15-8.
7. Платова Е.Э., Сафин Ф.Ю., Фортунатов В.В. *Воспитание студентов в современных условиях.* СПб.: ГУАП; 2006.

8. Белоус Е.Н. Проблема сбережения здоровья в образовании. Профессиональное образование в современных экономических условиях. Проблемы и перспективы развития. В кн.: Шалышкина С.В., Шанина С.В., ред. *Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 26 марта 2013 г.* Саратов: Издательство «Саратовский источник»; 2013: 363; 43-7.
9. Кретова И.Г., Беляева О.В., Ширяева О.И., Комарова М.В., Чигарина С.Е., Косцова Е.А. Влияние социальных и психологических факторов на формирование здоровья студентов в период обучения в высшем учебном заведении. *Гигиена и санитария.* 2014; 93(4): 85-90.
10. Парахонский А.П. Взаимосвязь питания и регулирующих систем организма. *Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы.* 2016; 3: 44-8.
4. П'ичева И.М. Aktual'nye voprosy vospitaniya voli detey i podrostkov v pervoy chetverti 21 veka. In: *Materialy 16 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, g. Kolomna, 25 March 2016.* Kolomna: Gosudarstvennyy sotsial'no-gumanitarnyy universitet; 2016: 6-11. (in Russian)
5. Gevorkyan E.S., Minasyan S.M., Abramyan E.T. Uroven' elektrolitov i oksida azota v slyune studentov pri umstvenno-emotsional'nom napryazhenii. *Gigiena i sanitariya.* 2014; 93(4): 81-5. (in Russian)
6. Denisova V.A. Poleznye i vrednye pishchevye produkty dlya uchebnoy deyatel'nosti studentov. *Ratsional'noe pitanie, pishchevye dobavki i biostimulyatory.* 2016; (3): 15-8. (in Russian)
7. Platova E.E., Safin F.Yu., Fortunatov V.V. *Vospitanie studentov v sovremennykh usloviyakh.* St. Petersburg: GUAP; 2006. (in Russian)
8. Belous E.N. Problema sberezheniya zdorov'ya v obrazovanii. Professional'noe obrazovanie v sovremennykh ekonomicheskikh usloviyakh. Problemy i perspektivy razvitiya. In: Shalyshkina S.V., Shanina S.V., eds. *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. 26 March 2013.* Saratov: Izdatel'stvo "Saratovskiy istochnik"; 2013: 363; 43-7. (in Russian)
9. Kretova I.G., Belyaeva O.V., Shiryaeva O.I., Komarova M.V., Chigarina S.E., Kostsova E.A. Vliyanie sotsial'nykh i psikhologicheskikh faktorov na formirovanie zdorov'ya studentov v period obucheniya v vysshem uchebnom zavedenii. *Gigiena i sanitariya.* 2014; 93(4): 85-90. (in Russian)
10. Parakhonskiy A.P. Vzaimosvyaz' pitaniya i reguliruyushchikh sistem organizma. *Ratsional'noe pitanie, pishchevye dobavki i biostimulyatory.* 2016; (3): 44-8. (in Russian)

## References

1. Mazurov A.B., P'icheva I.M., Koptiyubenko S.A., Lykin S.S. *Dukhovno-nravstvennoe vospitanie v vuze. Ot teorii k praktike. vol.1.* Kolomna: Moskovskiy gosudarstvennyy oblastnoy sotsial'no-gumanitarnyy universitet; 2011. (in Russian)
2. Vil'ms E.A., Turchaninov D.V., Gogadze N.V., Sokhoshko I.A. Nadzor za pitaniem naseleniya Rossiyskoy Federatsii: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya. *Fundamental'nye issledovaniya.* 2013; (7-1): 31-5. (in Russian)
3. Mazurov A.B., P'icheva I.M., Koptiyubenko S.A., Lykin S.S. *Dukhovno-nravstvennoe vospitanie v vuze: obrazovatel'nyy i intellektual'nyy potentsial. vol. 2.* Kolomna: Moskovskiy gosudarstvennyy oblastnoy sotsial'no-gumanitarnyy universitet; 2013. (in Russian)

Поступила 09.01.2017  
Принята к печати 18.10.2017