

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ И ВУЗОВ О ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Скоблина Н.А., Маркелова С.В., Кириллова А.В.

Российский национальный исследовательский
медицинский университет имени Н.И. Пирогова
Минздрава России, Москва, Россия

Ключевые слова: студенты; информированность;
здоровое питание; гигиеническое воспитание

Актуальность. Здоровое питание является необходимым условием формирования здоровья молодого поколения. Определение информированности студентов колледжей и вузов о принципах здорового питания необходимо для выявления возможных пробелов в планировании мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, ассоциированных с дефицитом либо избытком питания. **Цель:** определить информированность студентов колледжей и вузов о принципах здорового питания.

Материалы и методы. Осенью 2023 г. проведено онлайн-анкетирование 75 студентов колледжей и 76 студентов вузов Москвы с использованием адаптированного опросника «Диктант здоровья», разработанного экспертами Роспотребнадзора. Средний возраст студентов колледжа — $16,4 \pm 0,2$ года, вуза — $22,7 \pm 0,5$ года. **Критерии включения:** студент колледжа или вуза, корректность заполнения формы, период проведения опроса, добровольное участие. Анкета содержала вопросы по информированности о принципах здорового питания. Обработку полученных данных выполняли с использованием программы «Statistica v. 13 PL» («StatSoft Inc.»).

Результаты. Установлено, что завтрак из мюсли с сахаром и булочкой считает наиболее полноценным каждый 5-й (20%) студент колледжа и каждый 11-й (9,21%) студент вуза. Указали, что «пицца, картофель фри, бутерброды с колбасой» являются «здоровым перекусом» 5,33 и 1,32% студентов соответственно. Допускают приём фастфуда через день 8% студентов колледжей и 2,63% студентов вузов. Отметили, что ежедневный рацион человека должен содержать не менее 1 кг свежих овощей и фруктов 17,33% студентов колледжей и 2,63% студентов вузов; «можно вообще не есть овощи и фрукты, главное — белок» — 1,33 и 1,32% соответственно. Считают, что «любое количество соли вредно для здоровья» 21,33% студентов колледжей и 15,78% студентов вузов. Допускают избыточный приём соли в день — «1 столовая ложка» 16 и 21% студентов соответственно. Каждый 8-й студент колледжа (13,33%) и вуза (13,16%) отметил, что «любое количество сахара вредно для здоровья». Допускает, что количество сахара в пище «10 чайных ложек» является избыточным, каждый 4-й (22,67%) студент колледжа и каждый 3-й (28,95%) студент вуза.

Заключение. Уровень знаний студентов колледжей и вузов о принципах здорового питания является неполным и недостаточным, что требует более широкого освещения вопросов здорового питания в программах гигиенического воспитания студентов.
