**ВЫЯВЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЭССЕ О ПИТАНИИ**

*В.В.Осипова*

*преподаватель Шадринского филиала*

*ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж»*

*Шадринск, 2018*

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. 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, рационально питаться.

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Цель исследования, которую мы поставили перед собой, заключалась в выявлении вкусовых предпочтений студентов на основе анализа дневников питания и эссе о питании.

Для этого мы воспользовались структурой написания эссе, разработанного профессором Карлтонского университета из Канады, где он читает курс «Еда, общество и культура».

Данное исследование заключалось в том, что в течении месяца 30 студентов разных курсов вели электронные дневники питания, отмечая в них всё, что съедали за день, фиксируя время приёма еды. Затем на основе дневниковых записей в форме эссе они отвечали на следующие вопросы:

1. Какие продукты, блюда вы употребляли в течение месяца чаще всего, какие – регулярно, редко, никогда (ответ подкрепите данными из дневника)?

2. Что мотивирует вас есть то, что вы едите? Как вы объясняете эти мотивы?

3. Что вы думаете о ваших привычках в питании (ответ подкрепите данными из дневника)?

4. Какое питание (рацион, режим и т. д.), с вашей точки зрения, является «идеальным»? Какое питание (рацион, режим и т. д.), с вашей точки зрения, является «вредным» для здоровья?

5. Сравните ваши практики питания с «идеальным» и «вредным», с вашей точки зрения, питанием. К какому типу они ближе и почему (подкрепить данными из дневника)?

6. Что вы думаете о питании в целом? Повлияла ли ваша семья на то, как вы сейчас питаетесь? Какие ещё элементы культуры повлияли на то, как вы сейчас питаетесь и что вы думаете о питании в целом?

Анализ содержания студенческих эссе выявил некоторые особенности в питании студентов. Условно можно выделить четыре категории студентов, которые отличаются по своим установкам на выбор продуктов питания (блюд). Первая категория при выборе еды, главным образом, ориентируется на здоровую пищу. При этом под здоровой понимается та еда, которая помогает поддерживать здоровье, хорошую фигуру, сбросить вес, т. е. помогает заботиться о самочувствии, теле и своей внешности. Только один студент сказал, что ему нужно здоровое питание, чтобы в будущем были здоровы его дети и внуки, или чтобы прожить долгую жизнь. Вторая категория – студенты, которые хотят сэкономить на еде и выбирают недорогие продукты питания (блюда). Они стараются употреблять в пищу полезные продукты, но дешёвые. Главное для них- цена. Третья категория студентов – это те, кто указывает на фактор времени при выборе продуктов питания. Данная группа студентов редко готовят и регулярно употребляют бутерброды, печенья, конфеты, булочки по причине недостатка свободного времени на приготовление пищи. Четвёртые – гедонисты, для которых приоритетным являются вкусовые предпочтения. Они ориентируются на выбор вкусных, доставляющих удовольствие продуктов питания и блюд: Ответы студентов дают представление о том, как и в какой степени социальные, диетические, религиозные нормы регулируют пищевое поведение.

Выделилась группа студентов, в эссе которых указывалось на особую диету как практику питания, например, это приём большого количества воды утром, проведения очищения организма через строгую диету, отказ от мучных изделий, сладкого, жареного, солёного.

Таким образом, в результате анкетирования выявлено, что в основном студенты едят до 3-4 раз в день, основной объем пищи приходится на вечерние часы, что создает нагрузку на желудочно-кишечный тракт. В рационе большинства студентов преобладают макаронные изделия, хлебопродукты, картофель, студенты редко употребляют мясо и практически не едят рыбу, молоко и молочные продукты. У студентов нарушен режим питания, они осознают это, стремятся исправить. Под идеальным питанием студенты понимают потребление продуктов, выращенных своими руками, затем идут ограничения в питании, полезные продукты, режим питания.

Литература

1. Дневник питания студента (Питание как объект социологии и маркер социального неравенства 55 № 3(14), сентябрь 2015)