
ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко

Кафедра общественного здоровья, здравоохранения и гигиены

Медицинский факультет

Российский университет дружбы народов

ул. Миклухо-Маклая, 8, Москва, Россия, 117198

По результатам анкетирования студентов Российского университета дружбы народов выявлено, что для улучшения организации питания студентов в РУДН, по мнению студентов, необходима организация питания в столовых, организация условий для приготовления пищи в общежитиях РУДН, организация времени для приема пищи в обеденное время, введение должности диетолога и гастроэнтеролога в поликлинике РУДН № 25. Необходима санитарно-просветительная работа со студентами по проблеме рационального питания и здорового образа жизни, которая может быть реализована различными путями.

Ключевые слова: студенты, рацион питания, организация питания, нарушение режима питания.

Здоровье студента — важнейшая основа его будущего. Организация рационального питания учащихся во время обучения в вузе является одним из наиболее важных факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения. Изучение отношения студентов к вопросу питания — важное направление в формировании у молодежи ценностных ориентаций к сохранению собственного здоровья за счет оптимального питания, развитию самосознания у студентов в области здорового питания, повышении качества жизни и учебы студентов, а также снижении количества алиментарно-зависимых болезней среди молодежи [1, 3—6].

Цель работы: изучение особенностей питания студентов и его организации в условиях обучения в Российском университете дружбы народов (РУДН).

Методика исследования. Проведено одномоментное поперечное исследование питания 557 студентов РУДН из 55 стран методом анкетирования в возрасте от 17 до 32 лет. Выборка представлена на 73% (367 чел.) российскими студентами и 27% (134 чел.) — иностранными студентами (15%, 73 чел.) — из стран Азии и Ближнего Востока; 8% (42 чел.) — Африки и 4% (18 чел.) — Южной Америки). Использована анкета собственной разработки. Составлена база данных. Обработку проводили в программе Statistica с применением непараметрических критериев.

Результаты исследования. По результатам анкетирования 83% опрошенных студентов оценивают свое питание как изменившееся после поступления в РУДН, причем полностью — 38%, частично — 45%. Изменений в питании не отметили 17% студентов. Наиболее распространенным было изменение режима питания (отмечено в 43% ответов). Более четверти ответов (27%) касалось изменения состава продуктов питания, около 18% студентов отметили изменение количества принимаемой пищи и 9% — неблагоприятные условия приготовления пищи.

Нарушение режима питания имеют 86% студентов. Основными нарушениями являются нерегулярность питания и сокращение кратности приема пищи [2]. Среди студентов с нерациональным режимом питания преобладают те, кто осуществляет прием пищи 1 раз (48%) и 2 раза (45%) в день. 6% студентов ответили, что

ни разу не принимают пищу (видимо, имея в виду, что прием пищи происходит только вечером или ночью). Рациональный режим питания выявлен только у 14%: $\frac{2}{3}$ из числа студентов с рациональным приемом пищи делают это 3 раза в день, $\frac{1}{3}$ — 4 раза и более.

Анализ данных анкеты выявил, что полноценную горячую пищу (первое, второе блюда) более половины студентов (57%) принимают 1 раз в день, около трети (29%) — 2 раза, 5% — 3 раза и 1% опрошенных студентов — 4 раза в день и более 10% студентов не принимают горячую пищу (питаются всухомятку).

В анкетах в 49% случаях студенты отметили, что питаются дома, в 25% случаях — на предприятиях общественного питания и 17% — в столовых РУДН. Оценка условий приготовления пищи в общежитии различны у студентов с разных континентов. Условия удовлетворяют в большей степени студентов из Африки (1-е место) и Азии (2-е место). Студенты из Латинской Америки более сдержанны и склонны оценивать условия как удовлетворительные или плохие. Россияне, составляющие основную долю европейцев в РУДН, наиболее критичны в оценке условий приготовления и приема пищи в общежитии — они лидируют в негативной оценке условий, занимают последнее место в удовлетворительной оценке и предпоследнее — в позитивной оценке условий приготовления пищи в общежитии.

Большинство (86%) студентов справедливо полагают, что завтрак необходим. 530 чел. дали ответы, где они завтракают, причем некоторые указали несколько возможных мест приема завтрака. Однако 16% ответов свидетельствуют о полном отказе от завтрака или временном отсутствии завтрака, связанным с отсутствием времени на завтрак.

На вопрос о месте обеда ответили 532 чел. Студенты указали несколько возможных мест обеда в зависимости от ситуации, определяемой расписанием, достаточным периодом времени, а для некоторых (для тех, кто совмещает обучение в РУДН и работу) и рабочим расписанием.

На вопрос о месте ужина ответили 527 чел. Число мест ужина студента значительно меньше в силу тенденции приема ужина по месту проживания. Не ужинают 6% опрошенных.

Большинство студентов (41%) ужинает дома или в общежитии (39%). Менее 10% ужинают в кафе и столовых РУДН (8% и 2%, соответственно).

На основе результатов анализа ответов студентов по поводу мест приема пищи в течение дня студентов РУДН распределились следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

Места приема пищи студентов РУДН

Место приема пищи	Число ответивших		
	Завтрак, 530	Обед, 532	Ужин, 527
В общежитии	178 (34%)	129 (25%)	213 (41%)
В столовых РУДН	36 (15%)	195 (82%)	8 (3%)
В кафе	30 (12%)	170 (71%)	41 (17%)
Дома	224 (49%)	15 (3%)	221 (48%)
Не едят	93 (51%)	61 (34%)	27 (15%)

По результатам анкетирования (рис. 1) основная проблема в питании студентов за период обучения в РУДН, указанная в 40% ответов, связана с неправильной организацией учебного процесса и как следствие — дефицитом времени для приема пищи в течение дня; по 15% ответов студентов приходится на высокие цены на продукты питания и некачественную пищу; 11% — на невкусную пищу. Дорогое питание в столовых РУДН отметили 10% студентов, отсутствие условий для приготовления пищи в общежитиях РУДН отмечено в 8% ответов. Проблем, связанных с организацией питания, нет у 1% студентов. Другие проблемы малочисленны. К ним отнесены низкое качество пищи в столовых РУДН, однообразное питание, несоблюдение режима питания и антисанитарные условия в столовых РУДН.

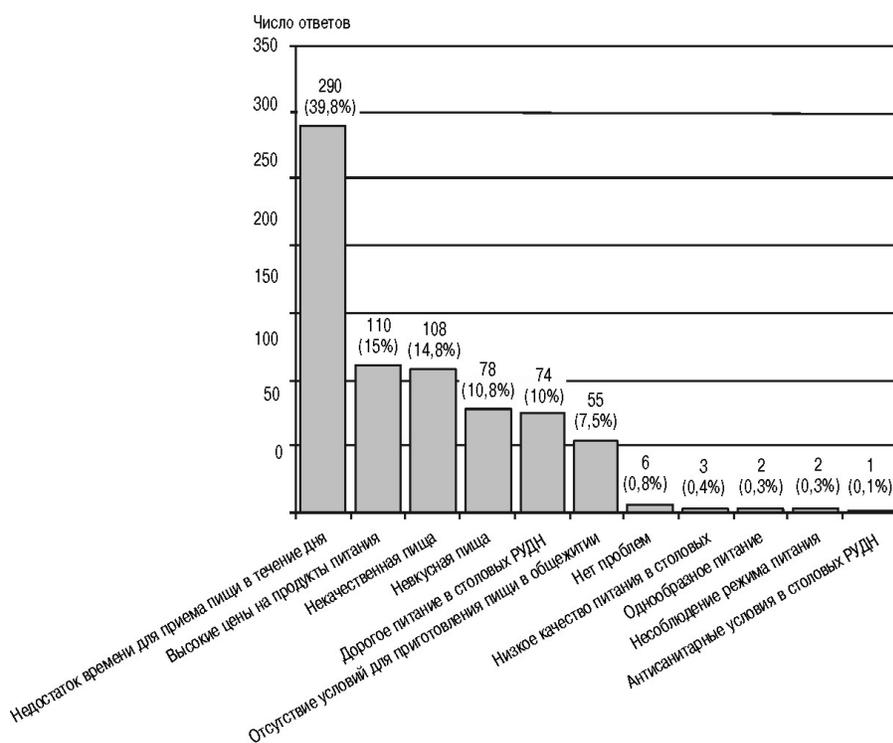


Рис. 1. Число и удельный вес проблем, связанных с организацией питания студентов РУДН

Большинство опрошенных студентов (82%) позитивно оценили питание в столовых РУДН, из них около половины (52%) оценили как удовлетворительно, 27% — как хорошо, 3% — как отлично, плохую оценку питания в столовых РУДН дали 17% опрошенных студентов.

Выявленные в ответах студентов недостатки питания в столовых РУДН включают некачественную пищу (33%), невкусную пищу (30%), небольшой выбор салатов (10%), небольшой выбор рыбных блюд (6,5%), однообразие пищи (6%), высокие цены (5%), отсутствие национальных блюд (4,5%), остывшая еда (2%) (табл. 2).

Оценка недостатков питания в столовых РУДН

Недостатки питания в столовых РУДН	Число выборов ответов, %	Удельный вес, %
Некачественная пища	96	33
Невкусная пища	88	30
Небольшой выбор салатов	30	10
Небольшой выбор рыбных блюд	19	6,5
Однообразие	16	6
Высокие цены	14	5
Отсутствуют национальные блюда	13	4,5
Не питаюсь в столовых	9	3
Остывшая еда	6	2

Следует отметить, что суммарно недостатки, касающиеся небольшого выбора определенных блюд (причем, чрезвычайно важных с точки зрения полноценного питания, например, овощные салаты и рыбные блюда) и вкусового разнообразия пищи, составляют более 26%. Прибавив к этому процент замечаний в форме ответа «невкусная пища» (30%), получим, что более половины замечаний касается вкусового однообразия пищи. Кроме того, почти 5% студентов считают, что цены в столовой РУДН слишком высокие, особенно учитывая перечисленные выше недостатки.

Предложения студентов об улучшении питания столовых РУДН и включении новых блюд в ассортимент распределились следующим образом (рис. 2):

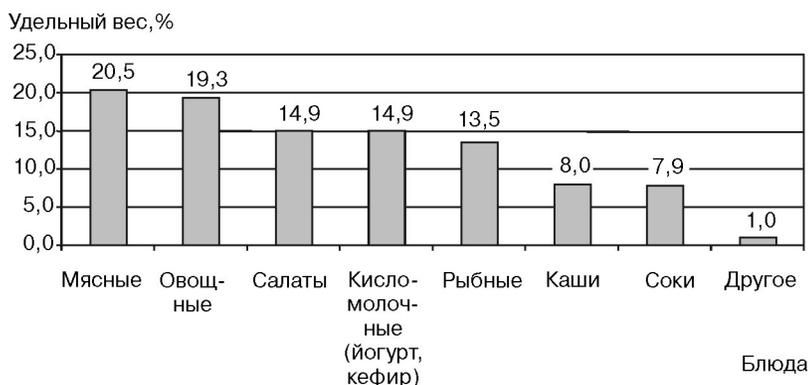


Рис. 2. Предложения об изменении ассортимента блюд в столовых РУДН

Наиболее значимые предложения касаются мясных и овощных блюд (по 20% на каждый вид блюд), салатов, рыбных блюд и кисломолочных продуктов (по 14% на каждый вид блюд), каш и соков (по 8% на каждый вид блюд). Другие предложения (1%) включили изменения ассортимента сладких блюд, супов, напитков и введение национальных блюд.

Результаты анкетирования показали, что диетические блюда (продукты) покупают в столовых РУДН только 12% студентов, треть студентов (30%) не знает о наличии диетических блюд в ассортименте столовых РУДН, а более половины (51%) знают, но никогда не покупают этот вид блюд (среди знающих о диетпитании они составляют 74%) (рис. 3).

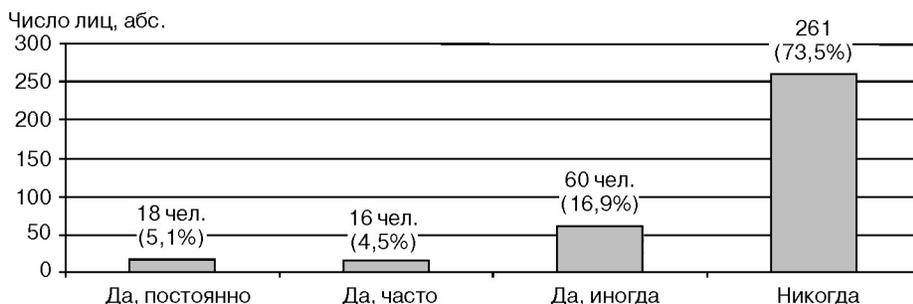


Рис. 3. Частота покупки диетических блюд в столовых РУДН

Предложения студентов по улучшению их питания представлены в табл. 3.

Таблица 3

Предложения по улучшению питания студентов

Предложения	Частота	Валидный процент
Ликвидировать очереди	2	1,0
Увеличить ассортимент горячих блюд	10	0,5
Улучшить качество пищи	57	28,5
Больше питаться	1	0,5
Все устраивает, но выделять время для питания	2	1,0
Материальная поддержка	66	33,0
Ввести должности диетолога и гастроэнтеролога в п-ке № 25	49	24,5
Ввести блюда национальной кухни	1	0,5
Затрудняюсь ответить	10	5,0
Организовать информацию и просвещение по вопросам питания	2	1,0
Меньше есть жареного и сладкого	2	1,0
Раздельное питание	2	1,0
Создать условия для приготовления пищи в общежитии	5	2,5
Итого	200	100,0

Санитарное и эстетическое состояние столовых РУДН положительно оценили 79% опрошенных студентов: 60% студентов дали удовлетворительную оценку, 19% — хорошую. Плохое состояние выбрано 21% студентов.

Качество обслуживания персоналом столовых РУДН позитивно оценили 87% студентов: 55% студентов дали удовлетворительную оценку, 32% — отметили хорошее обслуживание, плохое качество обслуживания было указано в 13% ответов студентов

Среди мер организации питания студентов в РУДН студенты указывают на необходимость улучшения организации питания в столовых (67%) и условий для приготовления пищи в общежитиях РУДН (28%), организации времени для приема пищи в обеденное время (5%). Среди мер общего характера 78% студентов указали на оказание материальной помощи для питания студентов, 22% — нуждаются в «разъяснительной информации», т.е. в санитарном просвещении по вопросам рационального питания.

Выводы

1. При обучении в РУДН у 83% студентов изменилось питание, в первую очередь за счет изменения режима питания и состава продуктов питания.

2. Выявлено нарушение режима питания у 86% опрошенных студентов. Более половины (57%) получают полноценное горячее питание только 1 раз в день, а около 10% — не получают вовсе (питаются в сухомятку). Среди тех, кто отказывается от приема пищи, 51% приходится на время завтрака, 34% — обеда и 15% ужина.

3. Около половины студентов отметили, что питаются дома и около четверти — в кафе. В столовых РУДН постоянно питаются 17%. Завтракают и ужинают студенты в основном по месту проживания, обедают в столовых РУДН (30,5%) и кафе (27%).

4. Более половины (57%) оценивают условия приготовления и приема пищи в общежитии как удовлетворительные и более четверти (26%) — как плохие. Хорошими их считают 16%, причем таких больше среди студентов из Африки и Азии.

5. Около половины (52%) оценили питание в столовых РУДН как удовлетворительное, 27% — хорошее, 3,5% — отличное, плохое — 17%. Санитарное и эстетическое состояние столовых 60% оценили как удовлетворительное, 19% — как хорошее, 21% — как плохое. Обслуживание персоналом столовых РУДН считают удовлетворительным 55% студентов, хорошим — 32%, плохим — только 13%.

6. В столовой РУДН отмечены недостатки: низкое качество пищи (33%), невкусная пища (30%), небольшой выбор салатов (10%). Особые замечания сделаны относительно качества и вкуса первых блюд (29%), вторых (23%) и салатов (25%). Студенты полагают, что необходимо расширить ассортимент и улучшить качество мясных и овощных блюд, салатов, рыбных блюд и кисломолочных напитков.

7. Диетические блюда покупают в столовых РУДН только 12% студентов, треть студентов (30%) не знает о наличии диетических блюд в ассортименте столовых РУДН, а более половины (51%) знают, но 74% из них никогда не покупают этот вид блюд.

8. Среди мер организации питания студентов в РУДН первое место, по мнению студентов, занимает организация питания в столовых (67%), второе — организация условий для приготовления пищи в общежитиях РУДН (28%), третье — организация времени для приема пищи в обеденное время (5%). Кроме того, четверть студентов предлагают ввести должность диетолога и гастроэнтеролога в поликлинике РУДН № 25.

9. Результаты проведенного исследования указывают на необходимость проведения санитарно-просветительной работы со студентами по проблеме рационального и диетического питания и здорового образа жизни, которая может быть реализована различными путями (индивидуальными и коллективными беседами со студентами, лекциями по выбору, памятками и другой наглядной литературой, организацией круглых столов со студентами по вопросам рационального питания).

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Ефремов А.В., Кондюрина Е.Г., Новоселов Я.Б.* Система образовательных стандартов в области оздоровительного питания — организация, внедрение, развитие. Мат. IX Всерос. конгресса диетологов и нутрициологов «Питание и здоровье». — М.: Династия, 2007.
- [2] *Кешабянц Э.Э.* Режим питания взрослого населения России. Мат. IX Всерос. конгресса диетологов и нутрициологов «Питание и здоровье». — М.: Династия, 2007.
- [3] *Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Максименко Л.В.* Оценка фактического питания студентов. Мат. X Всерос. конгресса диетологов и нутрициологов «Питание и здоровье». — М.: Династия, 2008.
- [4] *Кокарева А.А.* Динамика и структура потребности в диетическом питании учащейся молодежи. Мат. IX Всерос. конгресса диетологов и нутрициологов «Питание и здоровье». — М.: Династия, 2007.
- [5] *Суханов Б.П., Керимова М.Г.* Российские региональные программы здорового питания: анализ недостатков. Мат. I Всерос. съезда диетологов и нутрициологов «Диетология: проблемы и горизонты». — М.: Династия, 2006.
- [6] *Шабров А.В., Хорошилов И.Е.* Современное состояние и перспективы преподавания нутрициологии и клинического питания в медицинских вузах. Мат. I Всерос. съезда диетологов и нутрициологов «Диетология: проблемы и горизонты». — М.: Династия, 2006.

CATERING STUDENTS

N.A. Drozhzhina, L.V. Maksimenko

Department of Public Health and Hygiene
Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 8, Moscow, Russia, 117198

According to the survey of students of the Peoples' Friendship University of Russia (pfur), revealed that to improve the catering students, according to the students, the need for food organization in canteens, organizing conditions for preparing food in the hostels, organizing time for meals at lunch time, the introduction of the post of a dietician and a gastroenterologist at the PFUR clinic № 25. Required health education to students on the issue of the rational nutrition and a healthy lifestyle, which can be implemented in a variety of ways.

Key words: students, diet, organization of nutrition, violation of the regime of power. diet violation.