

УДК 613.2

**ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА И РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ  
ДЕВУШЕК****Завертаная Елена Ивановна,**кандидат биологических наук, доцент кафедры гигиены, экологии и эпидемиологии,  
доцент кафедры биологии ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский  
университет» Минздрава России, nauka.uk@yandex.ru**Пашенко Екатерина Станиславовна,**студент института материнства и детства ФГБОУ ВО «Тюменский государственный  
медицинский университет» Минздрава России, paschenkoekaterina@yandex.ru**Аннотация**

В статье представлены результаты анкетирования девушек, позволившие изучить изменения режима и рациона питания, выявить тенденции изменения питания в период окончания школы, поступления в вуз и обучения в высшем учебном заведении. Исследование показало, что с поступлением в вуз наблюдается увеличение числа девушек с нерегулярным питанием. Меняется и рацион питания – уменьшается число тех, кто ежедневно употребляет овощи и фрукты. Несмотря на сохраняющиеся предпочтения питаться дома, у студенток вуза, предпочтительными становятся общественные пункты питания, к третьему курсу увеличивается количество пользующихся услугой доставки готовой еды. При этом, большинство старшеклассниц и студенток вузов не пользуются современными гаджетами для контроля и отслеживания собственного питания.

**Ключевые слова:** обучающиеся, первокурсницы, питание, пункты питания, предпочтения, доставка готовой еды, фастфуд

**PECULIARITIES OF THE DIET AND NUTRITION OF MODERN GIRLS****Zavertanaya Elena Ivanovna,**Ph.D, associate professor, the department of the department of hygiene, ecology and  
epidemiology, associate professor of the department of biology, Tyumen State Medical University**Pashchenko Ekaterina Stanislavovna,**student, Institute of maternity and childhood, Tyumen State Medical University,  
paschenkoekaterina@yandex.ru**ABSTRACT**

The article presents the results of a questionnaire survey of girls, which allowed us to study the changes in dietary patterns and diet, to identify trends in dietary changes during the period of school graduation, enrollment in higher education and higher education. The study showed that when entering higher education, there is an increase in the number of girls with irregular diet. Dietary patterns also change, with a decrease in the number of those who eat fruits and vegetables daily. Despite the continuing preference for eating at home, female university students prefer public food outlets, and by the third year of study the number of those who use the service of delivery of ready-made food increases. At the same time, the majority of high school and university students do not use modern gadgets to control and track their own nutrition.

---

**Keywords:** students, freshman girls, food, food outlets, preferences, ready meal delivery, fast food

---

Актуальность. В современном обществе забота о собственном здоровье является сферой ответственности каждого человека [4]. Социологический опрос показал, что большинство молодежи понимает важность ведения здорового образа жизни, одной из составляющих которого является рациональное питание [1]. Забота и отношение девушек к собственному здоровью имеет не только индивидуальное, но и общественное значение, ввиду осуществления ими репродуктивной функции [3]. Учитывая, что питание рассматривается в качестве важного фактора здоровьесберегающего поведения, изучение особенностей питания современной молодежи, его режима и рациона, является актуальным.

Цель исследования: изучить режим и рацион питания девушек, завершающих обучение в школе, первокурсниц и студенток, обучающихся на 3-ем курсе университета; выявить тенденции изменения питания у девушек в период окончания школы, поступления в вуз и обучения в вузе.

Материалы и методы исследования. Основным методом исследования явилось анкетирование. Анкета включала вопросы закрытой и открытой формы, позволяющие выявить особенности режима и рациона питания современных девушек. Помимо этого, в анкету были включены вопросы о характере их двигательной активности, а также активности использования мобильных устройств или компьютерных программ для контроля за питанием. Анкета распространялась среди респондентов через социальные сети с применением гугл-формы. В исследовании приняли участие 152 девушки, дифференцированные по трем группам: ученицы 11-ого класса (n=20), студентки 1-го курса (n=58) и 3-го курса (n=74) Тюменского медицинского университета. Математико-статистическая обработка осуществлялась с использованием возможностей MS Excel 2013.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования нами были получены данные об особенностях режима питания девушек-старшекласниц, обучающихся на 1-ом и на 3-ем курсах медицинского университета. Анкетирование показало, что при относительно стабильном показателе числа тех, кто придерживается 3-4-х разового питания (65% в 11-ом классе, 60% на 1-ом курсе, 66% на 3-ем курсе), наблюдается увеличение количества девушек, чей режим питания составляет 1-2 раза в день (с 20% в 11-ом классе, до 23% на 1-ом курсе и 27% у студенток 3-го курса). При этом, к 3-му курсу увеличивается число девушек, ежедневно завтракающих перед уходом на учебу (49%). Тогда как среди первокурсниц эта привычка отмечается у 38%, а среди старшекласниц – у 40%.

При переходе от школьного обучения, в процессе которого за девушками осуществляется контроль за режимом питания, к обучению в высшем учебном заведении, наблюдается неблагоприятная тенденция, связанная с пропуском обязательных приемов

пищи (завтрака, обеда или ужина). Так, если среди старшекласниц 35% стараются не пропускать прием пищи, то среди первокурсниц число таких девушек уменьшается до 22% и становится еще меньше к третьему курсу, составляя 17%. Соответственно, наблюдается увеличение количества тех, кто часто пропускает завтрак, обед или ужин: у выпускниц школы этот показатель составляет 30%, у первокурсниц – 41%, у третьекурсниц – 54%.

Рацион питания девушек также претерпел изменения. Об этом свидетельствует характер ответов на вопрос о частоте употребления свежих овощей и фруктов: ежедневно они присутствуют в рационе 45% опрошенных старшекласниц, тогда как у студенток этот показатель ниже – у первокурсниц 29%, у третьекурсниц 31%. Полученные данные соотносятся с ответами на вопрос о предпочтениях в продуктах питания, используемых для перекусов: фрукты предпочитают 60% учениц 11-го класса, 46% студенток 1 курса и 43% студенток вуза, обучающихся на 3-ем курсе (таблица 1). Подобная тенденция была отмечена группой исследователей, изучавших изменения в рационе питания школьников и студентов Кузбасса [5].

Таблица 1 – Ответы девушек на вопрос «Ваши предпочтения из еды в качестве перекуса» (%)

Варианты ответов	11 класс	1 курс	3 курс
Йогурт / творог / сырки	45	50	37
Фрукты	60	46	43
Хлебобулочные изделия	30	71	60
Кондитерские изделия	50	65	57
Чипсы, семечки	5	5	2
Затрудняюсь ответить	5	7	4

С поступлением в высшее учебное заведение у девушек меняются и места приема пищи в будние дни. Так, большинство старшекласниц едят дома (95%), а также в школьной столовой (55%) и только 10% посещают учреждения быстрого питания. Дома предпочитает питаться и подавляющее большинство студенток и первокурсниц (88%) и третьекурсниц (89%). При этом, по сравнению со школьницами, столовая общеобразовательного учреждения у них не пользуется спросом: на первом курсе услугами этого пункта питания пользуется 19%, к третьему курсу их число увеличивается до 30%. Первокурсницы (48%), чтобы поесть посещают в будние дни рестораны быстрого питания (на 3-ем курсе этот показатель снижается до 24%).

Изучив число любителей фастфуда среди девушек, можно выделить стабильную группу девушек, не употребляющих данную пищу (у старшекласниц этот показатель составляет 10%, на первом курсе – 12%, на третьем – 12%).

Девушки-студентки отмечают об изменении у них характера питания после окончания обучения в школе: если на 1-ом курсе таких наблюдается 55% из числа опрошенных первокурсниц, то к 3-ему курсу их число увеличивается до 81%. Можно также наблюдать тенденцию к повышению популярности пользования услугами доставки готовой еды к 3-ему курсу (с 9% на первом курсе до 24% на третьем). Данные показатели соотносятся с ответами на вопрос об особенностях условий проживания респонденток: на 1-ом курсе количество девушек, проживающих с родителями составляет 52%, самостоятельно живущих в собственных или съемных квартирах – 35%, на 3-ем курсе число проживающих с родителями уменьшается до 26%, увеличивается количество девушек, имеющих собственное жилье или арендующих квартиру (58%). В общежитии проживают 13% первокурсниц и 16% студенток 3-го курса.

Таблица 2 – Ответы девушек на вопрос «Отслеживаете ли вы калорийность питания и качественный состав пищи (количество и соотношение белков, жиров, углеводов)?» (%)

Варианты ответов	11 класс	1 курс	3 курс
Да, калорийность и качественный состав пищи	15	3	10
Только калорийность	15	5	10
Только качественный состав	25	21	10
Нет, не отслеживаю	40	69	68
Затрудняюсь ответить	5	2	2

Как видно из таблицы 2, отслеживают калорийность питания и качественный состав пищи 15% выпускниц школы, 3% первокурсниц и 10% студенток 3-го курса.

Практикуют применение цифровых приложений для оценки собственного питания 30% школьниц, 10% первокурсниц, 10% третьекурсниц. Несмотря на повышающуюся популярность индивидуальных мобильных устройств и увеличение количества примитивных приложений для контроля за питанием, данные технологии не получили должного внимания со стороны современных девушек.

В таблице 3 представлены ответы на вопрос о возможном применении диет, предусматривающих изменение характера питания. Как видно из таблицы, старшеклассницы более позитивно относятся к целенаправленному изменению пищевого статуса, в отличие от студенток медицинского вуза.

Таблица 3 – Ответы девушек на вопрос «Использовали ли вы в своей практике какую либо диету?» (%)

Варианты ответов	11 класс	1 курс	3 курс
Пользовалась диетой и увидела результат	35	22	28
Пользовалась диетой и не увидела результат	0	4	6
Слышала о диетах, но не пользовалась	30	35	34
Отрицательно отношусь к диетам	15	34	27
Затрудняюсь ответить	20	5	5

Настораживает факт недостаточной двигательной активности современных девушек: не практикуют дополнительные занятия физкультурно-спортивной деятельностью, помимо обязательных уроков по физической культуре, 50% старшеклассниц, 59% первокурсниц и 52% третьекурсниц. Данные подтверждаются результатами социологических исследований [2]. При этом, увеличивается количество девушек, не контролирующих калорийность собственного питания (среди одиннадцатиклассниц таких 40%, среди студенток 1 курса – 69%, среди студенток 3-го курса – 68%), что позволяет предположить о недостаточной собственной ответственности в вопросах организации питания, а именно, учете потребляемых и расходуемых калорий.

Выводы. Таким образом, можно наблюдать изменения, происходящие в режиме и рационе питания девушек, оканчивающих обучение в общеобразовательной школе, поступивших в вуз и имеющих опыт обучения в вузе в течение 3-х лет. Изменение социального статуса, произошедшие в связи с поступлением в высшее учебное заведение, обучение в вузе, требующее интенсивного умственного труда, начало самостоятельной жизни, все это отразилось на характере питания. Полученные результаты анкетирования актуализируют важность повышения грамотности современных девушек в вопросах организации собственного питания.

**Список литературы:**

1. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 52-53.
2. Пащенко Л.Г., Чуенко О.А., Матюнина Н.В., Хорькова А.С. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 47-49.
3. Сенаторова О. В., Кузнецов В. А., Труфанов А. С. Отношение к здоровью и профилактике заболеваний - как показатель общественного здоровья // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2019. Т. 18, № 1. С. 156-160.
4. Сенаторова О.В., Сметанина С.А., Храмова Е.Б., Сергейчик О.И., Дворская А.А., Сенаторов М.Ю. Характеристика нутритивного статуса и рациона питания молодых людей // Медицинская наука и образование Урала. 2019. Т.20, № 2 (98). С. 176-179.
5. Шатина В.Д., Кузьменко Ю.В., Конев В.О. Отличия в рационе питания школьников и студентов Кузбасской области // Научные исследования 2024: сборник статей XIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 12 ноября 2024 года. Пенза: Наука и Просвещение, 2024. С. 140-144.

**References:**

1. Davydova S.A., Pashchenko L.G. Physical activity of working youth in the aspect of sociological analysis // Theory and practice of physical culture. 2020. № 12. P. 52-53.
2. Pashchenko L.G., Chuenko O.A., Matyunina N.V., Khorkova A.S. Independent physical culture and sports activities of young people in the conditions of leisure in the aspect of sociological analysis // Theory and Practice of Physical Culture. 2022. № 7. P. 47-49.
3. Senatorova O. V. V., Kuznetsov V. A., Trufanov A. S. Attitude to health and disease prevention - as an indicator of public health // Cardiovascular therapy and prevention. 2019. T. 18, № 1. P. 156-160.
4. Senatorova O.V., Smetanina S.A., Khramova E.B., Sergeichik O.I., Dvorskaya A.A., Senatorov M.Y. Characteristics of nutritional status and diet of young people // Medical Science and Education of the Urals. 2019. T.20, № 2 (98). P. 176-179.
5. Shatina V.D., Kuzmenko Y.V., Konev V.O. Differences in the diet of schoolchildren and students of the Kuzbass region // Scientific Research 2024: collection of articles of the XIII International Scientific and Practical Conference, Penza, November 12, 2024. Penza: Science and Enlightenment, 2024. P. 140-144.