

Учреждение образования  
«Белорусский государственный медицинский университет»

# **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

---

Ревуцкая Я.П., Попко И.А.  
Кафедра медицинской реабилитации и физиотерапии

г. Минск, 2024г.



# Цель и задача исследования

---

**Цель:** исследовать и описать основные проблемы, связанные с режимом и составяющими питания студентов медико-профилактического факультета.

**Задача:** изучить особенности питания студентов медико-профилактического факультета.



# Материалы и методы

---

Для анализа рациона и режима питания было проведено анкетирование студентов медико-профилактического факультета (общее количество 155) и математический анализ данных. В исследовании участвовали студенты в возрасте 17-24 лет, из них 19% - юноши и 81% - девушки.



**Сбалансированный рацион** подразумевает баланс между поступающей в организм энергией и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

---

**Включает соблюдение трех основных принципов:**

- обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах;
- соблюдение режима питания.

### Как часто вы завтракаете?

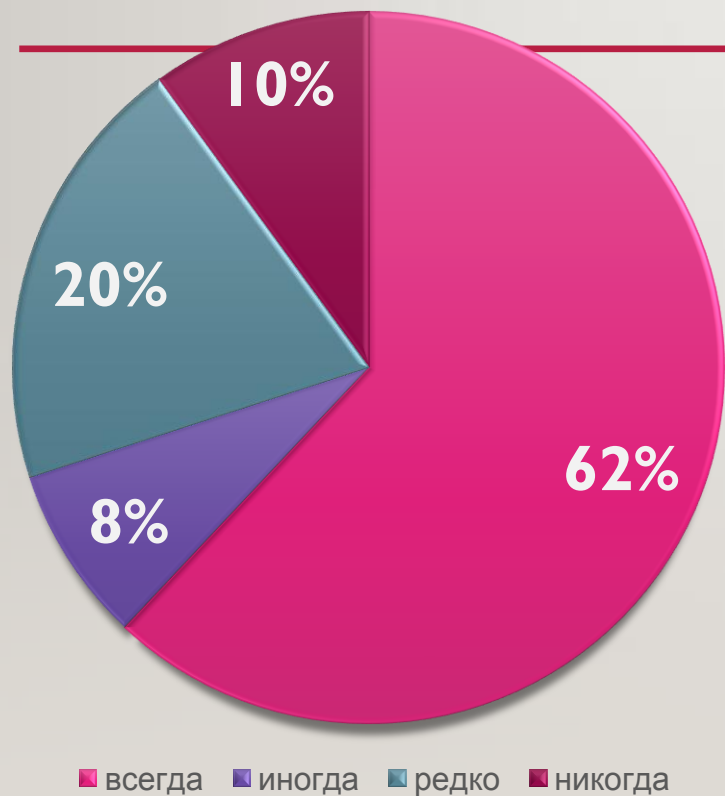


Рис.1 Как часто вы завтракаете?

### Считаете ли вы завтрак основным атрибутом пищи?

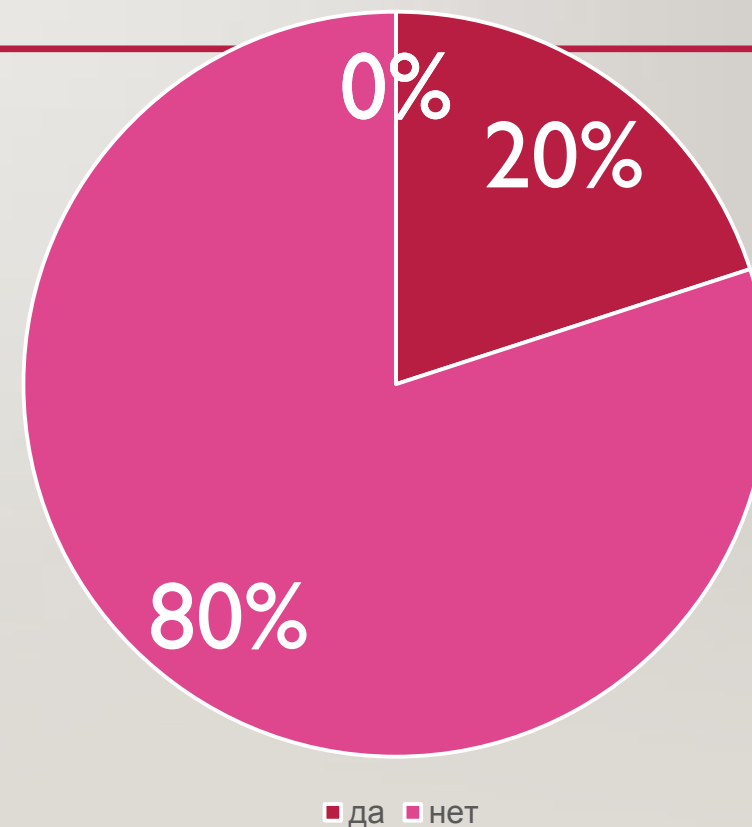


Рис.2 Считаете ли вы завтрак основным атрибутом пищи?

## Перекусываете ли вы между основными приемами пищи?

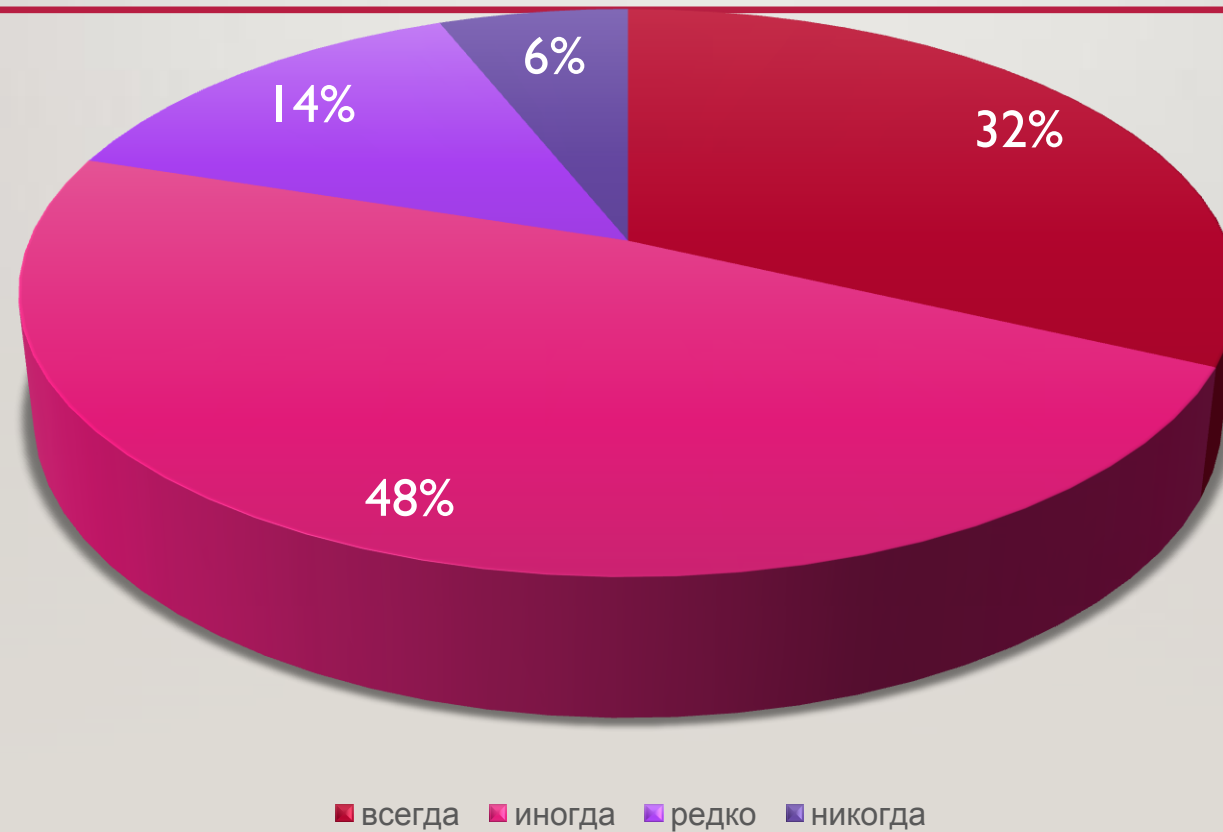


Рис.3 Перекусываете ли вы между основными приемами пищи?

## Часто ли вы едите ночью?

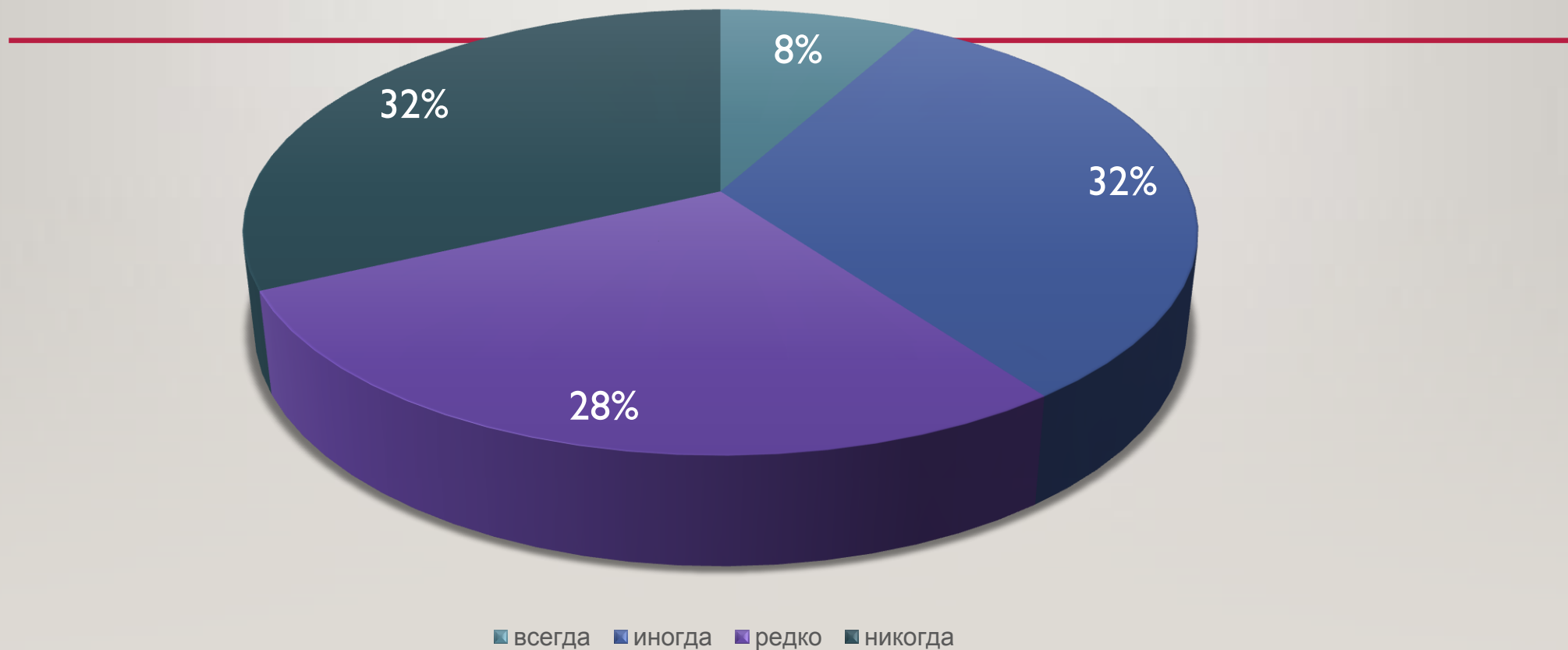


Рис.4 Часто ли вы едите ночью?

## Меняется ли ваш рацион в будние и выходные дни?

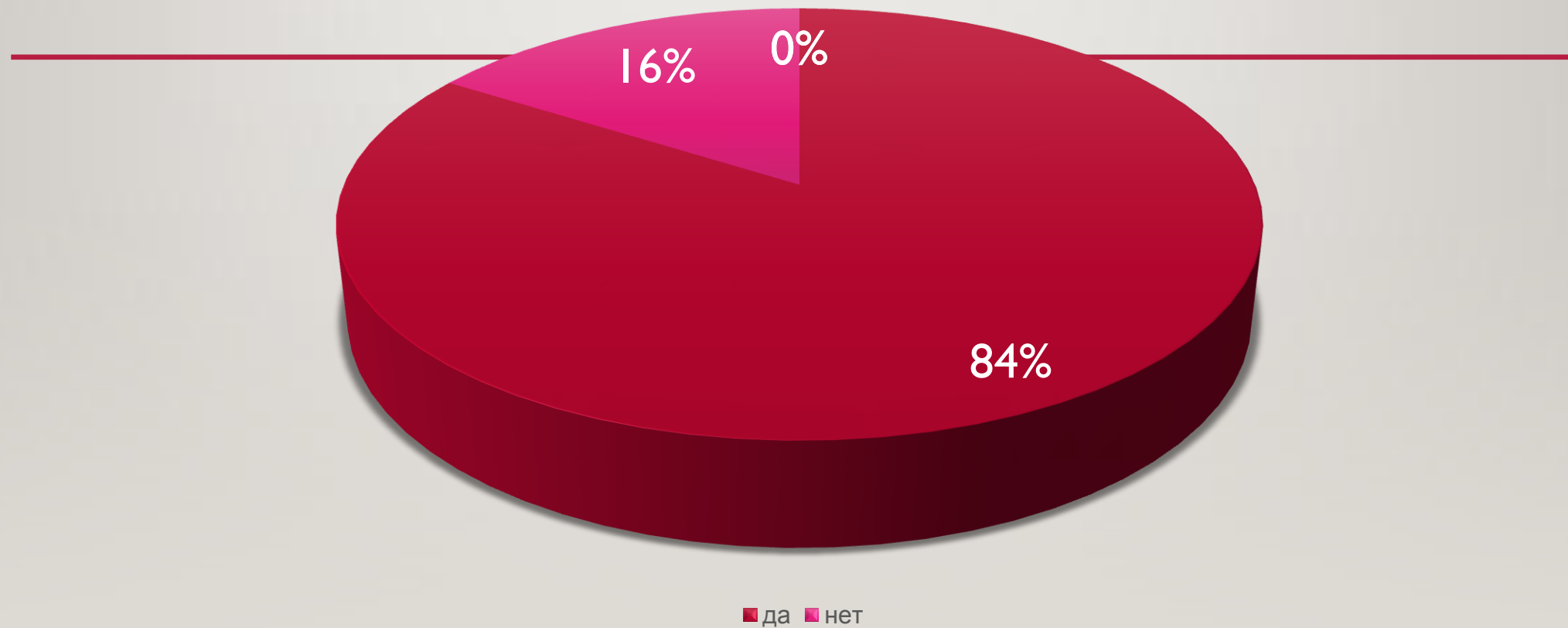


Рис.5 Меняется ли ваш рацион в будние и выходные дни?



## Как часто вы употребляете в пищу свежие овощи и фрукты?

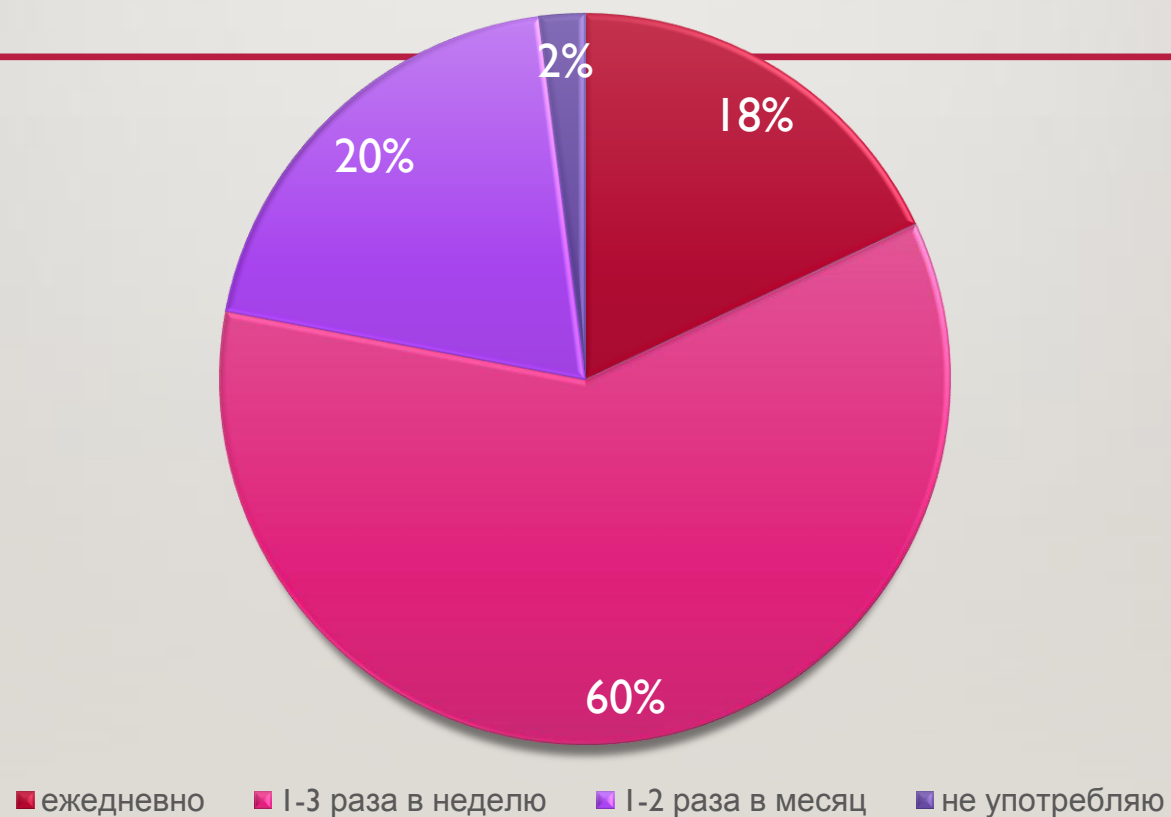


Рис.6 Как часто вы употребляете в пищу свежие овощи и фрукты?

## Какие гарниры чаще всего присутствуют в вашем рационе?

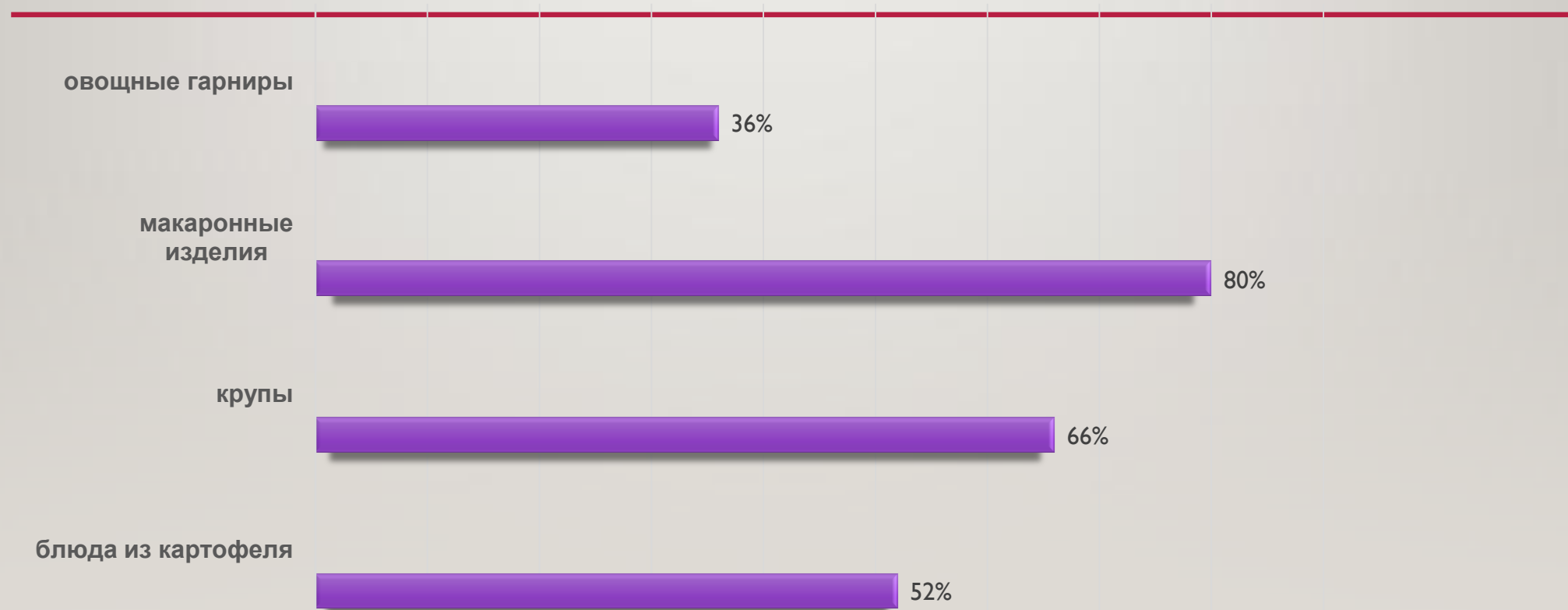


Рис.7 Какие гарниры чаще всего присутствуют в вашем рационе?

## Часто ли вы питаетесь в ресторанах фаст-фуд?

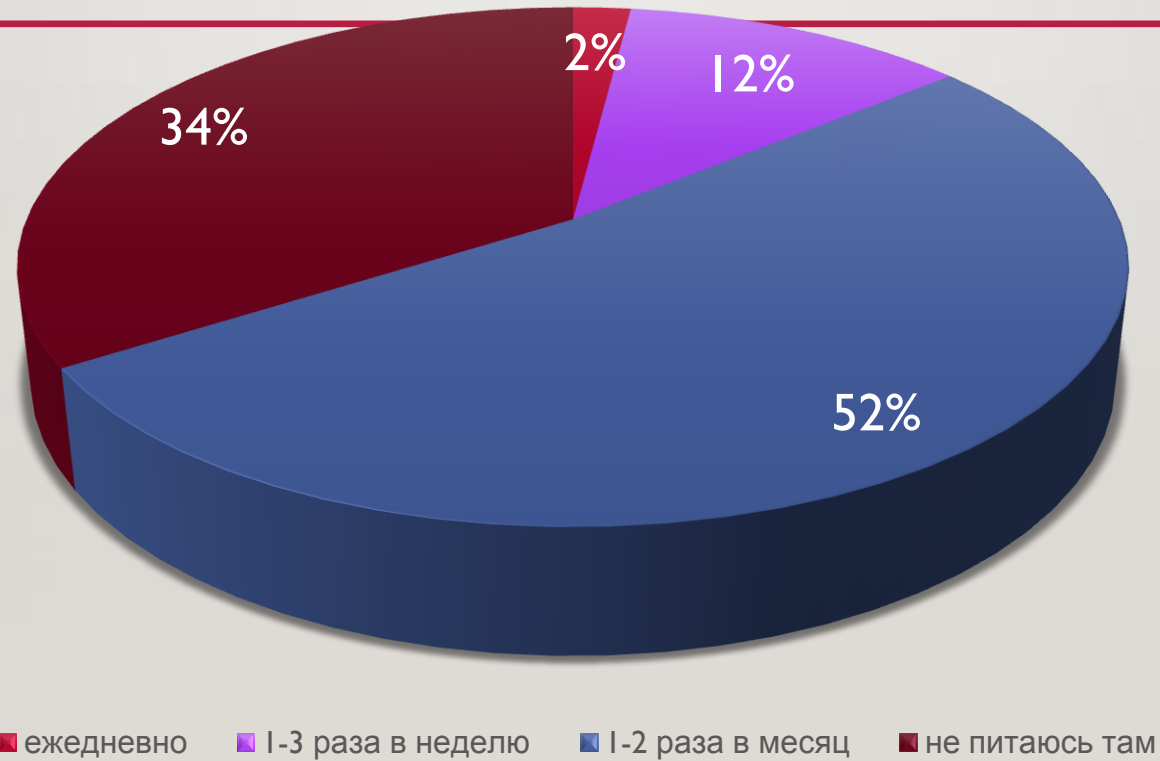


Рис.8 Часто ли вы питаете в ресторанах фаст-фуд?

# Выводы

---

Полученные результаты исследования показывают, что рацион и режим питания студентов медико-профилактического факультета не в полной мере соответствует принципам рационального питания.

В результате анкетирования выявлено, что студенты делают свой выбор в пользу быстрых углеводов и отказа от приема пищи из-за нехватки времени, финансовых проблем или неправильных пищевых привычек, что может привести к недостатку витаминов, минералов и энергии и отрицательно сказаться на здоровье и успеваемости.

