



Проблемы питания в студенческой среде

Над проектом работали
студентки 2 курса, 1
группы
Дмитриева Анастасия
Буничева Екатерина
Дубровина Евгения
Гончарова Алиса
Давыдова Елизавета
Березовская Александра

Мы хотели выяснить:

- Что понятие «правильное питание» значит для студентов?
- Как много студентов придерживаются ПП и почему?
- Как много студентов не придерживаются ПП и почему?
- Какие у студентов бывают проблемы с питанием и с чем это связано?
- Трудно ли студенту прокормить себя?
- Соответствует ли образ жизни студента норме с точки зрения медицины?
- Как можно улучшить рацион студента и минимизировать ущерб здоровью?

Нами были опрошены:

Студенты из

- Санкт-Петербурга (Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербургский государственный экономический университет),
 - Кирова (Вятский Государственный университет),
- Воронежа (Воронежский государственный университет инженерных технологий)
 - Эксперт центра гигиены и эпидемиологии в Санкт-Петербурге
 - тренер по фитнесу международного класса, диетолог

Студенты плохо питаются Миф или правда?



Результаты опроса показали, что

- Все студенты так или иначе сталкивались с проблемами в питании
- В то же время каждый из студентов стремится к правильному питанию
- У студентов часто не хватает времени на еду из-за своего расписания (приём пищи 1-2 раза в день)
- Каждый из студентов считает завтрак основой своего рациона
- Студенты отрицательно относятся к еде быстрого приготовления
- Ценовая политика учебных заведений различается в разных городах (в Санкт-Петербурге студенты тратят на питание в среднем 1000 руб. в месяц)

Результаты опроса показали, что

- Эксперты сошлись во мнении, что рацион современных студентов не сбалансирован
- Студентам следует воздержаться от обедов в ресторанах быстрого питания (чревато заболеваниями желудочно-кишечного тракта)
- Эксперты считают, что недостаток сна отрицательно влияет на пищеварение
- Эксперты советуют студентам подобрать удобный план питания, который включал бы в себя разнообразную пищу, а принимать её в одно и то же время суток

Краткий обзор ответов студентов

- Для 3 из 4 студентов правильное питание – это наличие в рационе овощей и фруктов
- Придерживаешься ли ты правильно питания (2 – да, 2 – нет)
- Были проблемы с питанием (4 – да, причины: некогда/лень готовить, не хватает средств на продукты питания)
- Сколько раз в день питаешься (4 – один-два раза)
- Завтракаешь ли ты (3 – да, 1 – нет)
- Часто задумываешься о правильности рациона (3 – да, 1 – нет)
- Перекусываешь ли сладостями в перерывах (3 – нет, 1 – да)

Краткий обзор ответов студентов

- Питаешься ли в учебное время (2 – нет, 2 – да)
- Устраивает ли ценовая политика в университете (2 – да, 2 – нет)
- Трудно ли

**КАРТОШКА,
ПЛОВ, ПИРОГ
ПЕЛЬМЕННЫЙ —
ОБЩАГА ЕСТ ОБЕД
ОТМЕННЫЙ**

vmdaily.ru (4 – да)



Краткий обзор ответов экспертов

- Образ жизни среднестатистического студента сложно назвать здоровым
- Главные проблемы – стресс, недостаток сна, несбалансированная диета
- Частые перекусы могут привести к проблемам с ЖКТ
- В рацион стоит включить жирную рыбу, орехи, масла, авокадо, семена)
- Компромисс: 80 процентов рациона – полезные продукты, 20 процентов - вредные

Краткий обзор ответов экспертов

- Современная молодежь + фастфуд = любовь (приводит к проблемам с ЖКТ и нарушению обмена веществ)
- Завтрак необходим для студента (должен быть полноценным и калорийным)
- В рационе студента должны быть фрукты, овощи и крупы
- Главное в приемах пищи – чтобы студенту на всё хватало энергии

Выводы

- Рациональное питание – одна из главных проблем студентов
- Постоянная нехватка времени и непостоянное расписание вынуждает студента не соблюдать правильный режим питания
- Студентам сложно соблюдать сбалансированный рацион
- Эксперты уверены, что фастфуд – наркотик для молодежи, однако 3 из 4 студентов полностью исключили его из своего рациона
- Неправильное питание сейчас обязательно скажется на здоровье в будущем

Спасибо за внимание!

ЗДОРОВАЯ ЕДА

