

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ И ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КОРЗИНЫ СТУДЕНТОВ

О. В. Лапицкая, М. Н. Ивахова

Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого, Беларусь

Потребительская корзина – минимальный набор продуктов питания, непродовольственных товаров и услуг, необходимых для сохранения здоровья человека и обеспечения его жизнедеятельности. Ее стоимостная оценка представляет собой прожиточный минимум. Так, Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 30 января 2007 г. № 110 установлены размеры бюджета прожиточного минимума (БПМ) в среднем на душу населения и по основным социально-демографическим группам на период с 1 февраля по 30 апреля 2007 г. БПМ для студентов составил 180 020 р., причем 50,8 % от него (91450 р. в месяц или 3048 р. в день) предназначено на питание.

Студенты – это социальная группа со специфическими условиями труда и жизни, характерными особенностями которых является постоянное присутствие стрессов разной природы и интенсивности. Как следствие этого у многих студентов обнаруживается сниженное здоровье и склонность к возникновению разнообразных острых и хронических заболеваний. Среди факторов, негативно отражающихся на здоровье этой группы молодежи, следует назвать недостаточную двигательную активность, постоянное умственное и эмоциональное напряжение, нарушение режима труда и отдыха и, что особенно важно, несбалансированное питание. И эта проблема характерна не только для нашей страны, но и для всех славянских стран, ведь независимо от места жительства проблемы студентов практически одинаковы.

Целью настоящей работы являлась оценка реального пищевого рациона студентов и сопоставление его нормативным, выявление расхождений и оптимизация рациона. В период февраль–март 2007 г. под наблюдением находилось 50 студенток 4 курса дневного отделения ГГТУ им. П. О. Сухого. Каждой студентке предлагалось заполнить опросную анкету, в которой отражались данные о составе и количестве пищи в дневном рационе. Полученные данные подвергались анализу с помощью приложения Microsoft Excel «Поиск решения». Результаты анализа представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1

Фактический дневной рацион студенток

Показатель	Дневной рацион, г									
	Хлебо-продукты	Макаронные изделия	Крупа	Мясо-продукты	Молоко-продукты	Рыбо-продукты	Картофель	Овощи	Фрукты	Кондитерские изделия
В среднем на студентку	111,5	46,2	57,7	173,1	157,7	42,3	107,7	142,3	315,4	192,3
Нормативная потребность	368,5	37,8	36,5	137	336	29,9	298,1	192,6	75,3	–
Отклонение от нормы	-257,0	8,4	21,2	36,1	-178,3	12,4	-190,4	-50,3	240,1	192,3

Таблица 2

Дневной рацион студентки по химическому и энергетическому составу

Показатель	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность расчетная, ккал	
	грамм			теор.	факт.
В среднем на студентку	69,1	95,0	315,5	2350,6	2201,6
Нормативная потребность	87,5	82,8	348,9	2000	2000
Отклонение от нормы	-18,4	12,2	-33,4	350,6	201,6

Из этого следует, что студентки предпочитают питаться мясом, фруктами и кондитерскими изделиями, хотя последние не являются особо полезными продуктами и не предусмотрены в наборе продуктов для студентов. На смену картофелю приходит крупа и макаронные изделия, что в приготовлении намного быстрее.

Однако калорийность суточного рациона для некоторых из студентов не превышает 1900 ккал. Хотелось бы отметить, что превышение нормы по этому показателю происходит за счет потребления большого количества кондитерских изделий (например, 100 г кондитерских изделий – это: 3,30 г белка, 8,00 г жира, 71,23 г углеводов и 371,33 ккал).

В табл. 3 представлены возможные дневные рационы для студенток, которые удовлетворяют потребность в пищевых веществах и энергии, а их стоимость соответствует 3048 р., что запланировано в БПМ.

Таблица 3

Возможные рационы для студенток
(используя приложение Microsoft Excel «Поиск решения»)

Номер рациона	Вес продуктов в полученном рационе, г										Стоимость полученного рациона, р.
	Хлебо-продукты	Макаронные изделия	Крупа	Мясо-продукты	Молоко-продукты	Рыбо-продукты	Картофель	Овощи	Фрукты	Кондитерские изделия	
1	95	208	140	94	157	133	22	15	16	87	3048
2	150	215	75	70	163	164	67	8	3	100	3048
3	111	175	157	43	182	172	0	31	70	89	3048

Действительно, потребительская корзина устанавливает минимальные размеры потребления. Так, проанализировав структуру потребительской корзины студентов Беларуси и России (табл. 4) можно с уверенностью сказать, что, несмотря на некоторые их

различия, в целом студенты этих стран находятся в одинаковом положении, и это лишний раз подтверждает историческое единство наших государств.

Таблица 4

Продукты, предусмотренные потребительской корзиной для студентов

Наименование продуктов	Потребление студентами за год, кг	
	Беларусь	Россия
Хлебные продукты	134,5	127
Крупы	13,3	7,9
Макаронные изделия	13,8	5
Картофель	108,8	95
Овощи	67,7	86,8
Фрукты свежие	27,5	14,6
Сахар и кондитерские изделия	12,8	19,8
Мясопродукты	36	28
Рыбопродукты	10,9	12,7
Молоко и молокопродукты	120,6	203,5

Таким образом, набор продуктов питания должен удовлетворять потребность в пищевых веществах и энергии, а также в витаминах и минеральных солях. При этом учитываются социально-экономические условия и сложившиеся традиции населения к потреблению отдельных продуктов.

Несбалансированное питание является основной проблемой студентов, так как они в основном едят то, что дешево, быстро и сытно, но не очень полезно. И эта проблема характерна не только для нашей страны, но и для всех славянских стран, ведь независимо от места жительства проблемы студентов практически одинаковы.