

Клімова А.І.

**ОЦІНКА РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ХНМУ,
ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У ГУРТОЖИТКУ**

Науковий керівник: асист. Древаль М.В.

Актуальність: Питання про харчування студентів - одне із пріоритетних в студентські роки. Студент, який переїхав у гуртожиток, потрапляє в нове соціальне середовище, адаптується до нього, відчуває масу нових вражень. Все це на тлі великого навчального навантаження, брак часу, високий темп сучасного життя, веде до того, що часто студент відводить харчуванню другорядну роль, проявляючи неуважність по відношенню до раціону і режиму харчування.

Мета: Дослідити режим харчування студентів ХНМУ, які проживають у гуртожитку.

Матеріали та методи: Анонімне анкетування 50-ти студентів, дослідження літературних джерел.

Результати дослідження: Дослідження показує проблеми у харчуванні студентів. Вивчаючи режим харчування студентів, можна відзначити наступне. Сніданок може починатися у окремих студентів о 6.30 год.(ранній) і 11.30 год. (пізній), це відзначили по два відсотки з усіх опитаних.

Велика частина молодих людей снідає о 9 год. - 37% студентів. До 9 ранку снідає більшість студентів: 8% зазначили о 7 год., 14% - в 7.30 год., 16% - о 8 год. Після 9 год. снідає відносно невелика кількість студентів: по 8% в 10 і 11 год. Відомо, що сніданок є важливою частиною прийому їжі, він заряджає організм енергією на цілий день. Результати анкетування показали, що 42% студентів обов'язково снідають, а відповідно 58% сніданок залишають без уваги.

Обідають студенти: з 12 год. до 17 год. Судячи з опитування, в основному студенти відводять час на обід з 13 до 15 год. Велика частина студентів обідає о 13 год., коли починається велика перерва, це 41%. Далі за

спаданням: о 13.30 год. - 13%, в 14 год. - 23%, в 15 год. - 8% опитаних студентів.

Вечеря у студентів гуртожитку ще більш довготривала, одні можуть вечеряти о 17 год., Інші в 24 годину. Основна кількість студентів вечеряє в період з 18 до 21 год .: 25% - о 20 год., 29% - о 18 год., По 17% - о 19 і 21 годину.

За кількістю прийомів їжі в день , встановлено: більшість студентів харчується 2-3 рази на день - це 45%, трохи менше (1-2 рази на день) - 28%, а ось 3-4 рази на день відзначили тільки 21% студентів. І зовсім небагато харчується 4-5 разів на день - 6%.

Висновок: Таким чином, за результатами опитування що-до режиму харчування слід сказати, що прийоми їжі студентів гуртожитку розтягнуті протягом усього дня, не мають суворих меж часу.