

УДК 378.172

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Скворцова М.Ю., к.п.н., доцент
Максимова Т.С., старший преподаватель
Кузбасский государственный
технический университет имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Современные тенденции повышения эффективности системы высшего образования за счет создания возможностей для естественной конкуренции вузов предъявляют повышенные требования к процессу организации учебной деятельности студентов. Пути улучшения качества подготовки будущих специалистов должны охватывать все стороны процесса обучения, в том числе организацию общественного питания в вузе. Сбалансированное питание обеспечивает производительную жизнедеятельность организма благодаря получению необходимого количества пищевых веществ на основе учета ферментного статуса индивида.

Большинство специалистов отмечают достаточно низкий уровень культуры питания в студенческой среде. В силу недостаточной грамотности в вопросах рационального питания, пренебрежению к режиму организации дневной деятельности, неуклонному следованию тенденциям молодежной моды процесс питания студентов характеризуется неумеренным или ограниченным количественным составом пищи, а также неспособствующими повышению эффективности учебной деятельности и уровню здоровья качественными показателями пищевого рациона. Что, несомненно, приводит к возникновению нарушений работы пищеварительной системы, появлению заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной и иммунной систем, а также избыточного или недостаточного веса [2, с.45].

Цель исследования – поиск путей повышения эффективности процесса организации питания в вузе.

Объект исследования – учебно-образовательный процесс обучения студентов в вузе.

Предмет исследования – процесс организации питания студентов технических специальностей в вузе.

Задачи исследования:

1. Определение количественной и качественной структуры пищи студентов на основе учета принципов рационального питания.
2. Выявление соответствия калорийности питания студентов технического вуза уровню энергетических затрат дневной деятельности.

3. Исследование качественной составляющей дневного рациона питания студентов технических специальностей.

4. Разработка практических рекомендаций по улучшению организации питания студентов технического вуза.

Современные условия обучения в высших учебных заведениях технической направленности характеризуются огромным информационным потоком специфических знаний, необходимостью самостоятельного изучения определенных разделов довольно сложных дисциплин, довольно большой продолжительностью учебных занятий. Данные условия учебной работы требуют значительной затраты энергообеспечения всех систем организма.

С целью изучения уровня энергозатрат в зависимости от вида деятельности и расчета суточного рациона питания студентов нами был проведен педагогический эксперимент на базе Кузбасского государственного технического университета. В эксперименте принимали участие студенты 1 курса строительного института, в количестве 57 человек.

На основе используемых методик [1, с.73] были рассчитаны суточные затраты энергии будущих специалистов строительной отрасли в зависимости от их дневной деятельности, в том числе с учетом затрат на учебную работу (посещение лекции, выполнения заданий на практических и лабораторных занятиях, самостоятельная подготовка). Среднегрупповое значение дневных энергозатрат составило 1875 ккал.

Затем было осуществлено определение калорийности суточного рациона питания студентов на основе таблиц содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности продуктов [2, с.146].

В результате эксперимента было выявлено, что студенты строительного института в среднем за сутки восстанавливают за счет питания 1130 ккал. С точки зрения качественного соотношения пищевых веществ в суточном рационе питания обучающихся вузов было определено, что белки составляют 21 %, углеводы - 51 %, жиры - 28 %.

Сравнивая полученные экспериментальным путем данные по величине дневных затрат энергии и энергетической составляющей суточного рациона питания студентов технического вуза, можно сделать вывод, что организация питания будущих специалистов не соответствует основным принципам рационального питания. Необходимостью соблюдения равновесия между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, а также удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ [3, с.24].

Следует отметить, что ежедневно организм студентов недополучает пищевых веществ в пределах 750 ккал. Кроме того, в дневном рационе питания наблюдается недостаточное количество белка, являющегося основным источником веществ, необходимыми для построения всех биологических структур. Что, несомненно, является негативным явлением в период формирования и жизнедеятельности молодого организма обучающихся в вузе. А также белки без преувеличения можно назвать важнейшим катализатором,

ускоряющим протекание большинства биохимических реакций в организме, некоторые белки являются гормонами и факторами роста, а также факторами иммунной защиты организма [4, с.157].

На основании полученных данных в результате научно-педагогического эксперимента нами были разработаны практические рекомендации по улучшению качества организации общественного питания студентов технического вуза:

1. Необходимо увеличить количество продуктов питания, содержащих биологически ценные белки, в том числе, учитывая ограниченность денежных средств студентов, за счет использования более дешевых источников (субпродуктов, обезжиренного молока, нежирного кефира).

2. Ежедневно включать в ассортимент всех филиалов комбината питания большее количество блюд из рыбы и морепродуктов с целью улучшения деятельности клеток головного мозга будущих специалистов.

3. Следует повысить количество полиненасыщенных жирных кислот в рационе питания, увеличив число и разнообразие салатов с использованием растительных масел, в том числе льняного, рыжикового, горчичного масла.

4. Расширить ассортимент напитков за счет компотов, киселей, морсов из ягод и трав местного происхождения с одновременной наглядной красочной рекламой, объясняющей полезность и лечебные свойства данных напитков. Особое внимание необходимо уделять использованию шиповника и черники, как средств повышающих иммунитет и положительно воздействующих на органы зрения, что, несомненно, актуально для представителей современной молодежи.

Правильное, научно обоснованное питание на основе оценки положительных и отрицательных качеств пищевых продуктов является важнейшим условием крепкого здоровья, высокой работоспособности и долголетия человека, а также надежным трамплином к будущей успешной профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Валеология: Рабочая тетрадь к практическим занятиям: Ч.2: для студентов педагогических вузов/Под ред. Р.И. Айзмана, 2001. – 181с.

2. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: монография/под общей редакцией д.пед.наук, проф. Н.Э. Касаткиной. – Кемерово. Кемеровский институт (филиал) ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2014. – 203 с.:ил.

3. Санитария и гигиена питания: Учебное пособие. В 2-х частях./ Кемеровский технологический институт пищевой промышленности. – Кемерово, 2005. – 224 с.

4. Скворцова, М.Ю. Организация питания спортсменов на примере циклических видов спорта/В сборнике: Наука и образования в жизни современного общества сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 18 частях. 2013. С.156-158.