

## УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

**Крючкова А.А.** (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский университет ИТМО»),

**Балаева В.В.** (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский университет ИТМО»)

**Научный руководитель – Барчук А.А.**

(Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский университет ИТМО»)

### **Введение.**

Плохое питание и ожирение являются одними из наиболее важных проблем здравоохранения, с которыми сталкивается общество сегодня. Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неинфекционных заболеваний и нарушений здоровья. Многочисленные исследования подтверждают гипотезу о том, что у большинства студентов выявляются признаки нарушений пищевого поведения, что вызывает особую озабоченность. Известно, что годы, проведенные в университете, имеют решающее значение с точки зрения влияния на рацион питания и формирования устойчивых пищевых привычек. Актуальной темой является поиск рациональных практик в направлении улучшения пищевого поведения с достижением значительного и устойчивого эффекта. [1,2].

### **Основная часть.**

В Университете ИТМО проводится исследование «Здоровье и качество жизни ИТМО.Family — Be healthy». Целью данного проекта является определение факторов риска здоровья и оценка эффективности вмешательств по снижению их распространенности. Необходимо определение наиболее релевантных для ИТМО практик по повышению качества жизни студентов и сотрудников с доказанным и измеряемым эффектом.

Одно из направлений исследования — изучение вопроса пищевого поведения и рациона питания среди студентов. Человек со здоровым пищевым поведением не испытывает проблем с ощущением чувства голода и сытости, спокойно относится к еде и не наделяет пищу дополнительными свойствами. Когда формы поведения и психологические установки относительно еды меняются в худшую сторону и доставляют человеку дискомфорт, такое состояние называется нарушением пищевого поведения (НПП). Известно три типа таких нарушений — ограничительный, эмоциогенный и экстернальный, для выявления которых разработан голландский опросник пищевого поведения (DEBQ).

Согласно полученным данным 84% респондентов имеют признаки хотя бы одного нарушения пищевого поведения. Более того, каждый 5 респондент испытывает комплексные трудности с питанием.

Гипотеза 1: создание среды с возможностью выбора, расширение пищевого выбора в сторону более сбалансированных опций для перекуса снизит долю признаков НПП по DEBQ.

**Выводы.** Создание условий, направленных на формирование и поддержание позитивного отношения к здоровью и питанию, является важнейшей частью улучшения качества жизни. [2,3].

Запланировано проведение мероприятий по информированию о здоровом питании и расширению доступных опций сбалансированного питания в университете.

### **Предлагаемые вмешательства:**

- Создание среды в столовых университета с возможностью доступа к продуктам «Правильного питания»
- Расширение базы поставщиков по вендинговым аппаратам с предоставлением опции «Здоровых перекусов».
- Разработка информационных ресурсов: видео-роликов/ баннеров для телевизоров в столовых:
  - «Принцип тарелки».
  - «Правила рационального питания».
  - «Шкала голода и насыщения».
- Разработка подсказок по питанию для тейбл-тентов:
  - «Прожуй еду 33 раза».
  - «Что может быть лучше воды?»
  - «Осознанное питание».

### **Список использованных источников:**

1. Whatnall, M. C., Patterson, A. J., Chiu, S., Oldmeadow, C., & Hutchesson, M. J. (2019). Feasibility and Preliminary Efficacy of the Eating Advice to Students (EATS) Brief Web-Based Nutrition Intervention for Young Adult University Students: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 11(4), 905. <https://doi.org/10.3390/nu11040905>
2. Мартышенко Н.С. — Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты» // Теоретическая и прикладная экономика. – 2017. – № 3. – С. 70 - 89. DOI: 10.25136/2409-8647.2017.3.23874 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=23874](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=23874)
3. Sogari, G.; Velez-Argumedo, C.; Gómez, M.I.; Mora, C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients* 2018, 10, 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>