

Л.М. Крайнюк, канд. техн. наук, проф. (*ХДУХТ, Харків*)

Н.В. Федак, канд. техн. наук, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

О.В. Сергєєва, магістрант (*ХДУХТ, Харків*)

НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Питання організації харчування студентів, на жаль, сьогодні не стоїть як першочергове для обговорення та приймання рішень щодо його покращення на різних рівнях. В Україні майже немає сучасних законів, постанов, методичних рекомендацій, щодо раціонального харчування саме студентів, тобто молоді, котра зайнята розумовою працею. В діючому законі про освіту відмічено, що організація та відповідальність за харчування у державних навчальних закладах покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування, центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковані навчальні заклади, керівники навчальних закладів і здійснюється за рахунок бюджетних асигнувань, що на сьогоднішній день є неможливим.

В наказі Міністерства охорони здоров'я України про затвердження норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії наведені загальні дані – середньостатистичні норми, без урахування особливостей трудової діяльності та харчування студентів. Студенти розглядаються як професійно-виробнича група населення певної вікової категорії, що об'єднана певними особливостями праці та умовами життя. Враховуючи ці фактори, доцільно виділити студентів в особливу групу. Період навчання у ВНЗ складає 4...5 років. Вік студентів коливається від 17 до 23 років. В цей період закінчується фізичний розвиток організму та статеве дозрівання, уповільнюється темп росту тіла, помітно збільшується м'язова маса, сила і працездатність, закінчується формування і функціональний розвиток тканин та органів.

Студенти мають такі особливості життєдіяльності: напружена розумова праця; навантаження на нервову систему, необхідність запам'ятовувати велику кількість інформації; навантаження на органи зору; частий вплив стресових ситуацій, низький рівень енерговитрат, порушення харчового статусу. Всі перераховані чинники можуть вплинути на стан здоров'я студента. Саме тому є актуальною тема правильної організації харчування студентів, яка потребує розробки науково обгрунтованої Національної концепції забезпечення здоров'я молоді та сприятиме реалізації системного підходу до харчування студентів.

В основу наших досліджень було покладено аналіз сучасного стану харчування студентів та дослідження систем харчування різних верств населення. Для досягнення поставленої мети вирішували такі завдання:

- досліджували особливості організму студентів та факторів, котрі на нього впливають;

- досліджували існуючу нормативно-правову базу, що охоплює питання організації харчування студентів;

- досліджували організацію та стан харчування студентів, у різних вnz;

- розробили анкету для дослідження стану харчування студентів ХДУХТ та провели соціологічне опитування стосовно стану харчування студентів ХДУХТ, шляхом анкетування та обробили результати;

- дослідили норми споживання харчових речовин та енергії для осіб віком від 18...23 років;

- розробляємо науково обгрунтовану концепцію харчування студентів;

- розробляємо добові раціони харчування студентів, з урахуванням особливостей їх діяльності.

Стратегічною метою розробки концепції харчування студентів є визначення дефіцитних нутрієнтів та есенціальних компонентів вміст, яких в раціонах необхідно збільшити за рахунок їх підвищеної витрати, у зв'язку з особливостями діяльності студентів та розробка раціонів, що містять у своєму складі необхідну їх кількість для повноцінного функціонування тканин та органів.

На основі досліджень проблеми харчування студентів, пропонується сукупність методологічних принципів і підходів до формування структури і змісту концепції. В процесі розробки концепції з метою досягнення оптимального результату дуже важливо враховувати обмеженість бюджету студентської молоді. Врахування цих обставин дозволить підібрати для раціону харчування студентів такі продукти, котрі будуть не надто дорогими але будуть покривати денну норму споживання нутрієнтів.

Висновки. Розробка концепції харчування студентів має враховувати певні особливості організму студентів та вплив факторів, котрі мають вплив на стан їх здоров'я. Основними складовими концепції мають бути: профілактична направленість харчування, якісне та кількісне співвідношення нутрієнтів; енергетична відповідність, режим харчування, безпечність харчування, культура харчування.