

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Курський державний університет (Росія)
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

АКТУАЛЬНІСТЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Приходько А. М., студ.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Раціональне харчування – перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Насичене та різноманітне життя студентів відрізняється великою перенапругою нервової системи. Психічне навантаження, особливо у пору екзаменаційної сесії, значно збільшується. Хронічне недосипання, порушення режиму дня та відпочинку, режиму харчування та інтенсивне інформаційне перенавантаження можуть призвести до негативних наслідків, наприклад, до нервово-психічного зриву.

За останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35%. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування. Загальновідомий факт: рівень здоров'я людини на 50% залежить від умов та способу життя, на 20% – від генетичних факторів, ще на 20% – від екології навколишнього середовища і тільки на 10% – від медицини. Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80% нашого здоров'я, пов'язаного із способом життя, залежить від повноцінного здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування і гомеостазом організму людини.

Мета дослідження: узагальнити представлені в науковій літературі та отримані шляхом опитування дані про стан і складові впливу збалансованого харчування на здоров'я студентів.

Методи дослідження: анкетування, теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Об'єкт дослідження: здоров'я студентської молоді.

Організму студентів властиві особливості, зумовлені віком,

впливом умов навчання і побуту. Вплив на організм студентів молодших курсів надають зміни звичного способу життя. Найчастіше студенти харчуються вкрай нерегулярно, перекушуючи в процесі навчання, всухом'ятку, 1-2 рази у день, багато хто не користується послугами їдальні. У раціоні харчування студентів переважають вуглеводи, так як з допомогою них легше поповнити енергетичні витрати. У організмі молоді ще йде формування низки фізіологічних систем, насамперед нейрогуморальної, тому вони чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів.

Раціональне харчування (ratio-розумний) – це фізіологічне харчування здорових людей із урахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших чинників. Раціональне харчування, засноване на трьох принципах: різноманітності, збалансованості, помірності. Набір продуктів під час кожного основного прийомі їжі (сніданок, обід, вечеря) повинен постачати організму білки, жири, вуглеводи, воду й клітковину, а також вітаміни й мінеральні речовини в збалансованому співвідношенні.

Фактичне харчування більшості студентів полідефіцитне, розбалансоване за багатьма нутрієнтами. Аналіз даних свідчить про низький рівень знань студентів щодо принципів здорового харчування та необхідністю проведення санітарно-освітньої роботи. Дотримання рекомендацій з раціонального харчування є основним джерелом підвищення стійкості організму до різних шкідливих впливів навколишнього середовища та зниження ряду неінфекційних хронічних захворювань.

Література:

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г. П. Богданов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Пересічний М. І., Концепція організації харчування студентів / М. І. Пересічний, П. О. Карпенко, С. М. Пересічна // Проблемы старения и долголетия. – К., 2011. – Т. 20, – № 2. – С. 177–188.