

ПРОБЛЕМА НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул
кафедра социально-гуманитарных наук

**Алисименко Ю. М., Икромжонов Н. О., Тулуш К. Э., Тулуш Ц. Э.,
Шипунова А. А., Миронова С. В.**

В работе отражены результаты прикладного изучения проблемы нерационального питания студенческой молодежи. Результаты свидетельствуют, что значительная часть студентов не соблюдает принципов правильного питания. Выявлены основные барьеры на пути к здоровому рациону. Проблема является комплексной и ее решение требует системного подхода.

Ключевые слова: *нерациональное питание, принципы правильного питания, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.*

This paper reflects the results of an applied investigation into the problem of poor dietary habits among student youth. The results show that a considerable number of students fail to comply with the principles of healthy eating. The key obstacles to achieving a balanced diet have been identified. Given the multifaceted nature of the issue, addressing it demands a comprehensive and systematic approach.

Keywords: *unhealthy dietary patterns, principles of balanced nutrition, healthy lifestyle, university students.*

Введение

Питание – один из фундаментальных факторов, определяющих состояние здоровья, уровень работоспособности, умственную и физическую активность человека[1]. В период обучения в вузе, когда организм молодых людей продолжает расти и развиваться, а интеллектуальные и эмоциональные нагрузки достигают своего пика,

значение рационального питания многократно возрастает. Именно в студенческие годы закладываются основы будущего образа жизни, формируются устойчивые пищевые привычки, которые впоследствии оказывают прямое влияние на профессиональное долголетие и качество жизни в целом.

Однако современная студенческая молодежь все чаще сталкивается с проблемой нерационального питания [2–3]. Это явление обусловлено комплексом причин: высокой учебной нагрузкой, стрессом, дефицитом времени, ограниченным бюджетом, а также недостатком знаний о принципах здорового образа жизни. В результате в рационе студентов преобладают продукты быстрого приготовления, фастфуд, сладкие газированные напитки и кондитерские изделия, в то время как потребление овощей, фруктов, молочных продуктов и качественного белка оказывается недостаточным. Такой дисбаланс становится причиной нехватки витаминов, минералов и других жизненно важных питательных веществ [4–8].

Актуализируют изучаемую проблему ее последствия, которые представляют собой возникновение хронических заболеваний (артериальная гипертензия, диабет 2 типа, ожирение, заболевания ЖКТ, нарушение гормонального фона), что составляет звенья одной цепи – метаболического синдрома. В связи с этим вопрос здорового и рационального питания современных студентов на сегодняшний день актуален и является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни нашей молодежи.

Цель: изучить проблему нерационального питания студенческой молодежи.

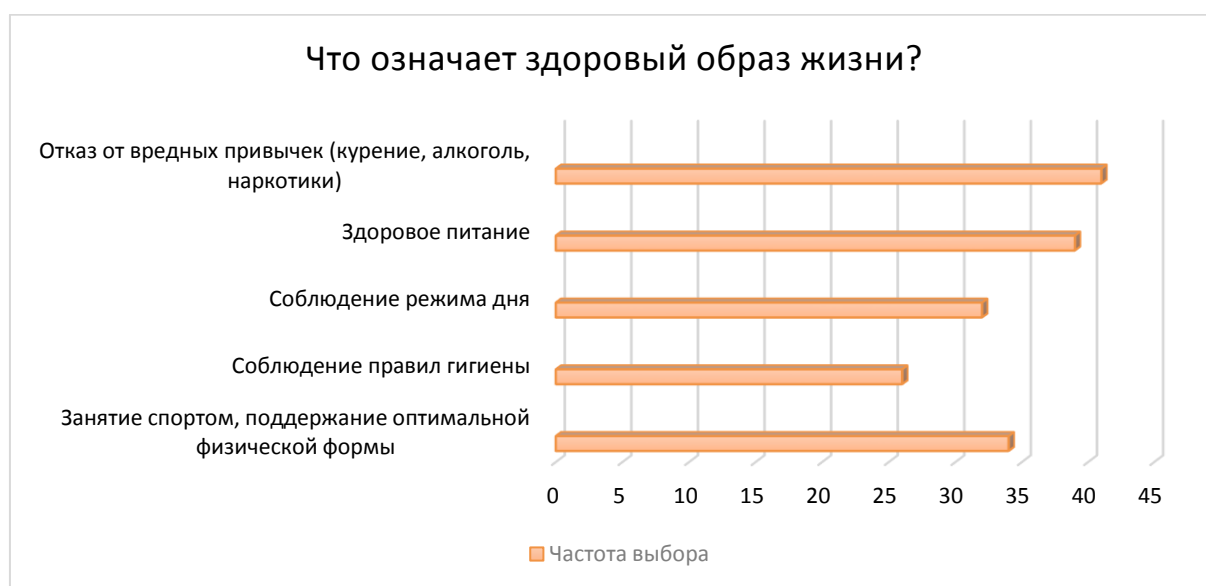
Задачи:

1. Изучить теоретические основы проблемы нерационального питания студенческой молодежи.
2. Провести прикладное исследование изучаемой проблемы и представить полученные результаты.

Материалы и методы

В исследовании участвовали 42 студента Алтайского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 26 лет. Использовался метод анкетного опроса с применением авторской анкеты и инструмента Google-формы, включающих 30 основных и несколько дополнительных вопросов, направленных на выявление факторов сознания, поведения и личности, обуславливающих характер питания: мнение о ЗОЖ, оценка личного образа жизни, режим питания, частота употребления фастфуда, пол, возраст, условия проживания. Анкетирование проводилось в анонимной форме с последующей обработкой данных количественными методами с элементами качественного анализа.

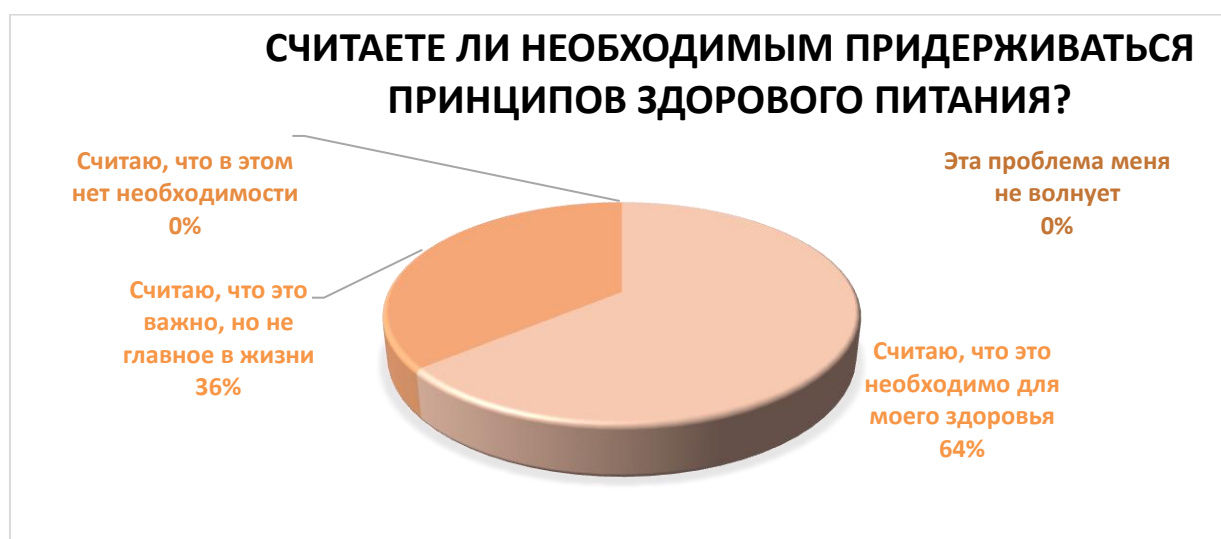
Результаты



По мнению опрошенных, ключевыми элементами здорового образа жизни являются отказ от вредных привычек (41 ответ) и рациональное питание (39 ответов). Физическая активность (34 ответа) и режим дня (32 ответа) также рассматриваются как важные, однако уступают по частоте упоминаний первым двум. Наименее значимым фактором среди предложенных оказалось соблюдение гигиенических норм (26 ответов).

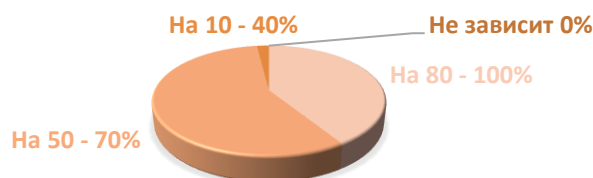


На вопрос о том, что они понимают под здоровым питанием, 40 респондентов указали сбалансированный рацион из натуральных продуктов, тогда как все иные варианты получили единичные или низкие показатели. Столь выраженное предпочтение свидетельствует о сформированном у опрошенных понимании того, что здоровое питание требует системного и сбалансированного подхода.



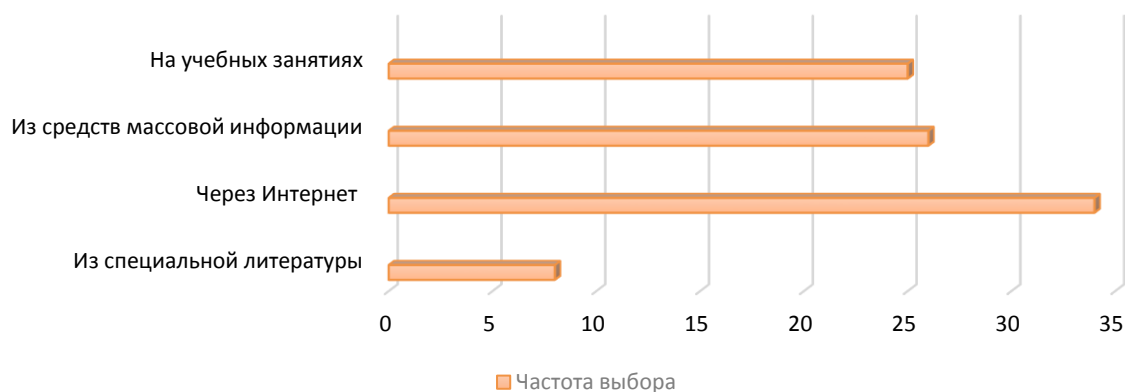
Абсолютно все участники опроса подтверждают важность здорового питания. При этом 64% респондентов убеждены в его безусловной необходимости для поддержания здоровья, а 36% признают его значимость, однако не относят к числу главных жизненных приоритетов. Случаев негативного или индифферентного отношения к данному вопросу не выявлено.

НАСКОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ПИТАНИЯ?



Результаты опроса демонстрируют, что абсолютное большинство респондентов признают существование прямой корреляции между рационом питания и состоянием здоровья. Наибольшая доля участников (57%) оценили степень влияния питания на здоровье в диапазоне 50–70%, еще 41% – в интервале 80–100%. Лишь 2% опрошенных указали минимальный уровень зависимости (10–40%). При этом ни один из респондентов не выбрал вариант об отсутствии такой зависимости, что подтверждает высокую осведомленность участников о значимости правильного питания для сохранения здоровья.

Откуда получаете информацию о здоровом образе жизни?

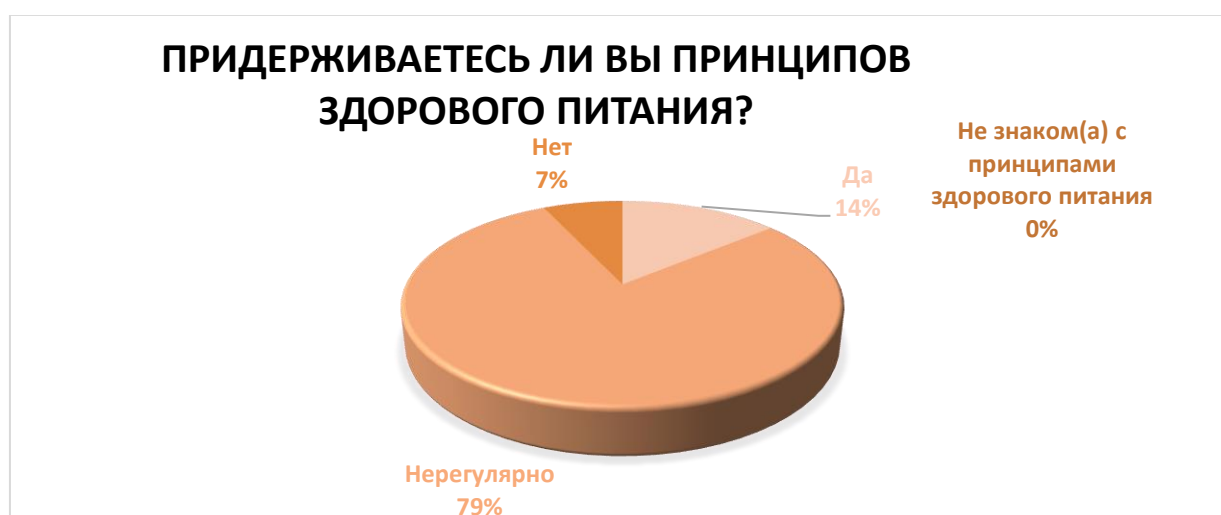


Среди источников информации о здоровом образе жизни лидирующую позицию занимает Интернет (34 ответа), за которым следуют средства массовой информации (26 ответов) и учебные занятия (25 ответов). Наименее востребованным источником оказалась специальная литература (8 ответов). Полученные данные свидетельствуют о том, что цифровые ресурсы и образовательная среда вносят определяющий вклад в

формирование представлений студентов о здоровом образе жизни.



Как показали результаты опроса, 74% респондентов характеризуют свой образ жизни как частично здоровый. При этом по 12% участников дали утвердительный («Да») и отрицательный («Нет») ответы на вопрос о ведении здорового образа жизни. Лишь 2% опрошенных не смогли определиться с ответом. Такое распределение позволяет предположить, что большинство студентов осознают присутствие в своей жизни вредных привычек или обстоятельств, которые не позволяют им в полной мере придерживаться здорового образа жизни.



Распределение ответов демонстрирует парадоксальную ситуацию: при стопроцентной осведомленности о принципах здорового питания (0% ответов «Не знаком») лишь незначительная часть опрошенных (14%) применяют их на постоянной основе. Абсолютное большинство (79%)

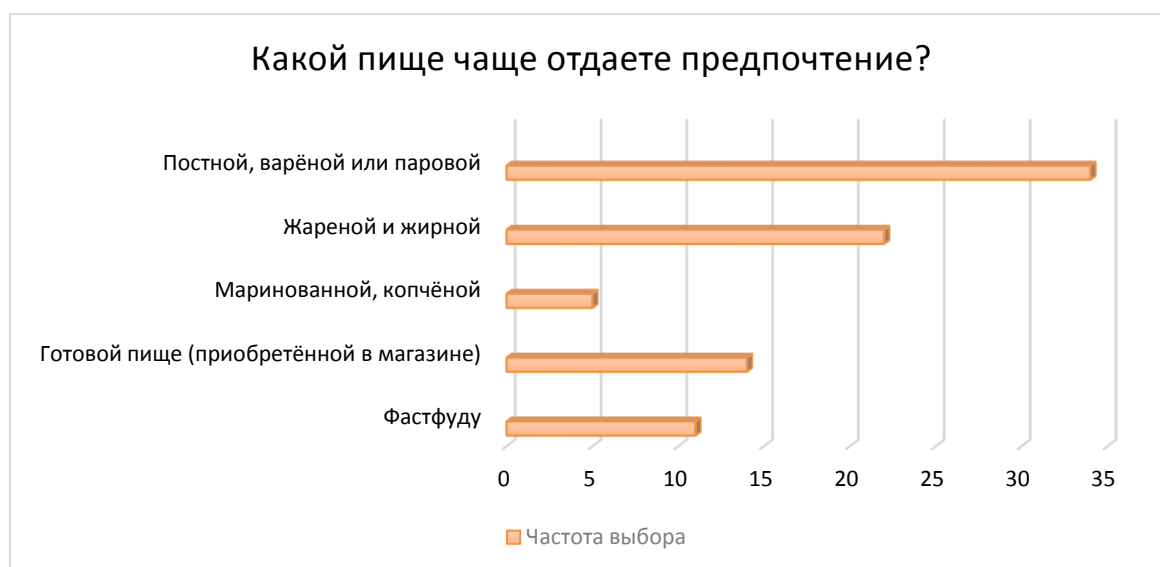
признаются, что делают это нерегулярно, а 7% и вовсе не придерживаются здорового рациона. Таким образом, прослеживается разрыв между теоретической грамотностью респондентов в вопросах здорового питания и их фактическим пищевым поведением, что указывает на необходимость формирования устойчивой мотивации и практических навыков здорового питания.



Анализ структуры питания респондентов показывает, что для подавляющего большинства опрошенных характерно включение в рацион домашней пищи. Так, 43% участников сочетают ее с питанием в предприятиях общественного питания, а 29% отдают предпочтение исключительно домашней еде. Крайне незначительная доля студентов питается «на бегу» (7%) или вовсе не имеет регулярного режима питания (7%). Выявленное распределение позволяет заключить, что домашнее питание является основой пищевого поведения для большинства респондентов, а эпизодическое обращение к общепиту носит дополнительный, но не замещающий характер.



Самый популярный режим питания среди студентов – трехразовый: его выбрали почти половина опрошенных (48%). На втором месте с заметным отставанием – двухразовое питание (31%). А вот четырехразовое (9%) и тем более одnorазовое (3%) встречаются крайне редко. Примечательно, что 9% респондентов так и не смогли определиться с ответом. В целом же можно сказать, что большинство студентов придерживаются классического трехразового расписания приемов пищи.



Распределение ответов демонстрирует наличие у большинства респондентов предпочтения в пользу постной, вареной и паровой пищи – данную позицию отметили 34 участника. Однако настораживает значительное число выборов в пользу жареной и жирной пищи (22), а также готовых блюд (14) и фастфуда (11). Маринованные и копченые продукты оказались наименее востребованы (5). При формальном лидерстве полезных продуктов, суммарный показатель нездоровых пищевых

предпочтений (жареная пища + фастфуд + готовые блюда = 47 выборов) превышает число выборов полезной еды (34). Это указывает на то, что значительная часть студентов тяготеет к нерациональным моделям питания.



Несмотря на то, что свежие овощи и фрукты присутствуют в рационе всех без исключения респондентов, регулярность их потребления оставляет желать лучшего. Лишь 14% участников употребляют их ежедневно, тогда как подавляющее большинство (67%) ограничиваются 1–3 приемами в неделю. Таким образом, при формальном наличии овощей и фруктов в питании их фактическое потребление не достигает рекомендуемых объемов у большинства опрошенных.



Распределение ответов о суточном объеме потребляемой воды показывает, что 66% респондентов укладываются в рекомендованный

диапазон 1–2 литра (по 33% на каждый из этих объемов). Лишь 14% участников пьют значительно меньше нормы (0,5 литра), а 20% не смогли определить точный объем. Суммируя, можно заключить, что большинство студентов осознают важность адекватного питьевого режима и соблюдают базовые рекомендации по потреблению жидкости.



Анализ ответов выявляет противоречие между осознанием важности завтрака и фактическим пищевым поведением респондентов. Основная масса участников (57%) признаются, что иногда пропускают утренний прием пищи по причине занятости. При этом доля тех, кто не завтракает систематически (24%), превышает долю приверженцев ежедневного завтрака (19%). Это позволяет говорить о сформированности у студентов понимания значимости завтрака, но при этом о недостаточном уровне его практической реализации в повседневной жизни.



Результаты опроса демонстрируют сбалансированное распределение мнений относительно наличия вредных привычек. Доля респондентов,

признающих наличие вредных привычек («Да»), и тех, кто допускает такую возможность («Возможно»), составила по 33%. При этом 34% участников отрицают наличие вредных привычек («Нет»).



Распределение ответов демонстрирует явное преобладание потребителей фастфуда среди респондентов. Утвердительно на вопрос о его употреблении ответили 88% участников, тогда как отрицательный ответ дали лишь 12%. Столь высокий показатель свидетельствует о том, что фастфуд является неотъемлемой частью рациона подавляющего большинства опрошенных.



Хотя большая часть респондентов не злоупотребляют фастфудом (33% – раз в две недели, 31% – раз в месяц), суммарная доля студентов с регулярной частотой его потребления составляет 19% (7% – раз в неделю, 9% – несколько раз в неделю, 3% – каждый день). Это указывает на то, что

почти каждый пятый опрошенный систематически включает фастфуд в свой рацион. Еще 17% участников затруднились с количественной оценкой частоты употребления.



Анализ пищевого поведения в вечернее время показывает, что почти половина респондентов (43%) осознанно отказываются от приема пищи перед сном, что соответствует принципам здорового питания. Среди тех, кто нарушает это правило, подавляющее большинство отдают предпочтение легкому перекусу, преимущественно в виде чая или кофе с булочкой (33%), тогда как плотный ужин (14%) и легкие напитки на ночь (10%) встречаются реже. Это позволяет сделать вывод о том, что у большинства студентов сформировано понимание нежелательности тяжелой пищи в позднее время.



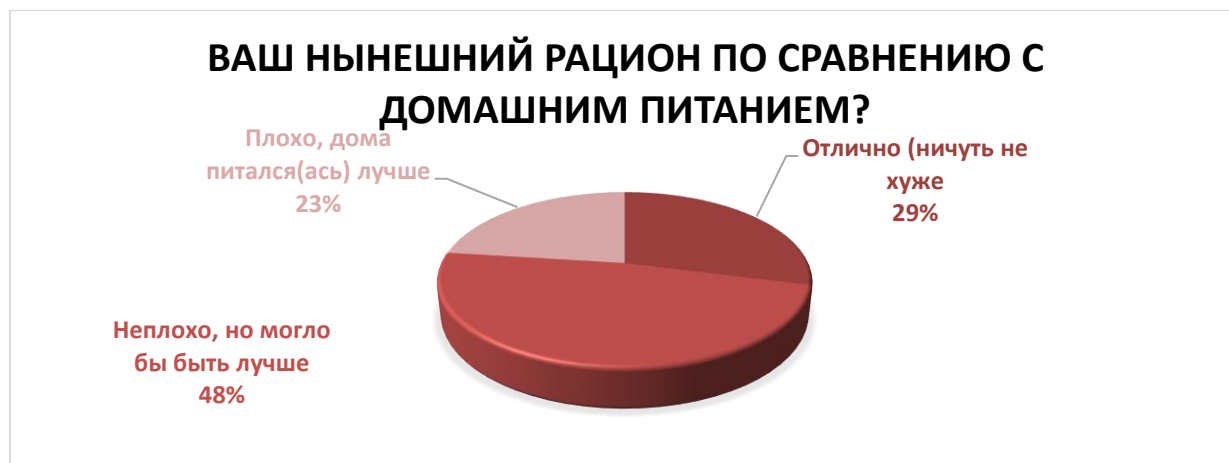
Анализ частоты перекусов показывает, что для подавляющего большинства студентов (69%) характерен умеренный перекус (1–2 раза в день). Полностью избегают перекусов 21% респондентов. Лишь каждый десятый участник (10%) практикует частые перекусы (три и более раз в день), что может свидетельствовать о нерегулярном режиме питания или повышенной потребности в дополнительной пищевой энергии.



Результаты опроса показывают, что более половины респондентов (52%) признают важность ограничения сахара, но сталкиваются с трудностями в реализации этой задачи на постоянной основе. Лишь 5% участников успешно контролируют его потребление. В то же время 17% опрошенных не считают необходимым ограничивать себя в сахаре, а 26% вовсе не предпринимают каких-либо попыток в этом направлении.



Подавляющее большинство респондентов (98%) полагают, что студенты, проживающие с родителями, питаются правильнее по сравнению с теми, кто живет один (2%). Данное распределение свидетельствует о доминирующем мнении, согласно которому домашнее питание и родительский контроль способствуют формированию более здорового рациона.

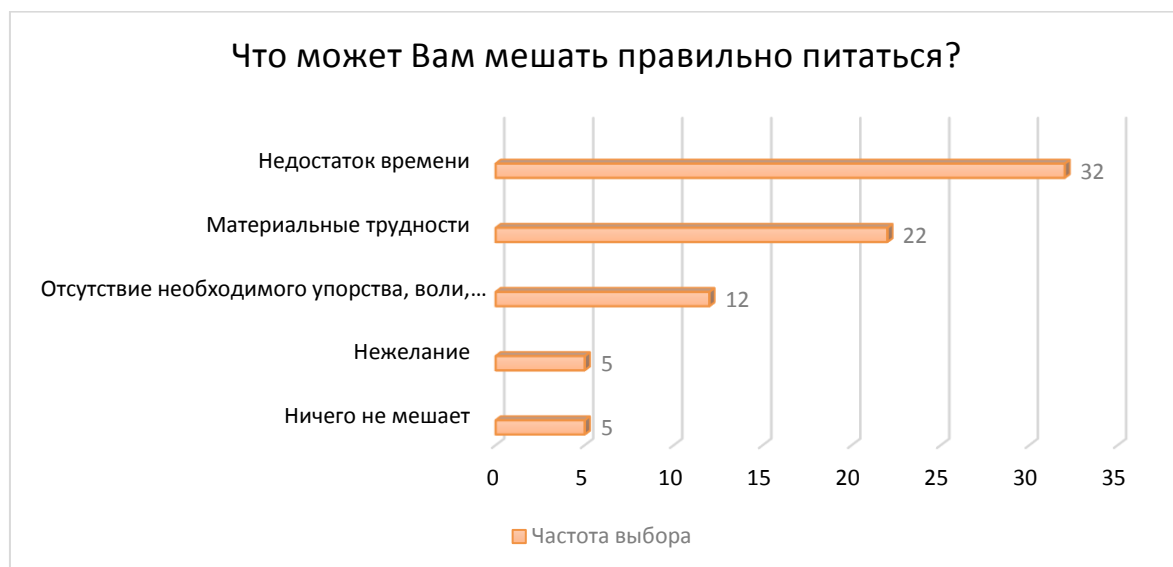


Согласно результатам опроса, 48% респондентов характеризуют свой рацион как удовлетворительный, но с потенциалом для улучшения. Отрицательную оценку своему питанию дали 23% участников, тогда как положительную – лишь 29%. Такое распределение свидетельствует о том, что начало самостоятельной жизни для многих студентов сопряжено с ухудшением качества питания и его сбалансированности.



Распределение ответов показывает, что чуть более половины респондентов (52%) не связывают себя с проблемой лишнего веса. Однако суммарная доля тех, кто либо признает его наличие (19%), либо не исключает этого (19%), составляет 38% – это почти каждый третий участник опроса. Еще 10% опрошенных демонстрируют индифферентное

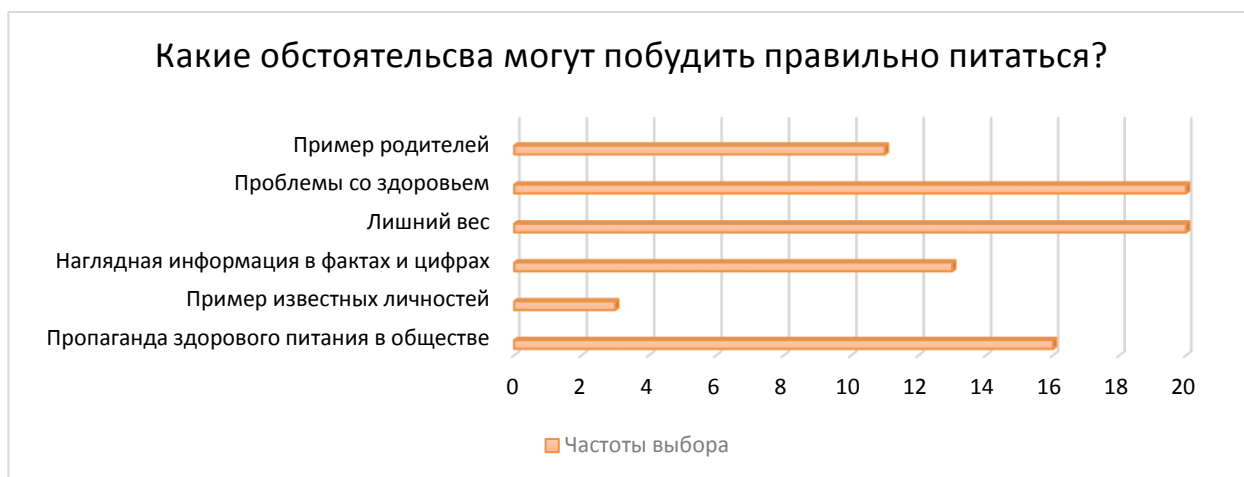
отношение к вопросу контроля массы тела. Таким образом, лишь половина студентов уверены в отсутствии у них проблем с весом, тогда как значительная часть либо сталкивается с этой проблемой, либо не уделяет ей должного внимания.



Согласно результатам опроса, ключевыми барьерами, препятствующими переходу к правильному питанию, выступают внешние факторы. Наибольшее число респондентов указали в качестве основной проблемы дефицит времени (32 выбора), а также материальные трудности (22 выбора). Внутренние препятствия, такие как недостаток упорства (12 выборов) и нежелание (5 выборов), встречаются реже. Лишь 5 участников не отмечают никаких преград на пути к здоровому рациону. Полученные данные позволяют заключить, что ключевыми направлениями работы по улучшению питания студентов должны стать организация временного режима и повышение доступности полезных продуктов.



Анализ ответов показывает преобладание позитивной динамики в отношении студентов к изменениям образа жизни. Почти две трети участников (64%) выражают готовность к улучшениям, что свидетельствует о сформированной потребности в позитивных изменениях. Еще 24% рассматривают такую возможность, хотя и не с полной уверенностью. Лишь 10% респондентов полностью удовлетворены своим текущим образом жизни, а 2% демонстрируют полное отсутствие мотивации к переменам. Суммарная доля тех, кто в той или иной степени настроен на улучшения (64% + 24%), составляет 88%, что говорит о высоком потенциале для внедрения программ, направленных на коррекцию образа жизни среди студенческой молодежи.



Анализ мотивационных факторов показывает, что наиболее значимыми стимулами для перехода к правильному питанию являются внутренние, связанные с состоянием здоровья и внешностью (проблемы со здоровьем и лишний вес – по 20 выборов). Это свидетельствует о том, что студенты начинают задумываться о питании преимущественно при возникновении конкретных проблем. Среди внешних факторов наиболее действенными оказались пропаганда здорового питания (16) и доступная наглядная информация (13). Социальное окружение в лице родителей дает умеренный стимул (11), тогда как пример знаменитостей почти не воспринимается как значимый мотиватор (3). Полученные данные позволяют заключить, что эффективные программы популяризации здорового питания должны опираться на личную значимость для студента и усиление информационной составляющей.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает актуальность проблемы нерационального питания студенческой молодежи. Несмотря на сформированное у большинства студентов понимание важности здорового рациона и наличие мотивации к изменениям, фактическое пищевое поведение характеризуется нерегулярностью, недостаточным потреблением полезных продуктов и частым обращением к фастфуду. Ключевыми препятствиями выступают нехватка времени и финансовые ограничения, что указывает на необходимость институциональных решений: организации доступного и сбалансированного питания на базе

учебных заведений, внедрения образовательных программ, формирующих не только знания, но и практические навыки здорового питания, а также создания условий для преодоления временных и экономических барьеров. Лишь системный подход, объединяющий усилия образовательных учреждений, государства и самого студенческого сообщества, способен обеспечить устойчивый переход студенческой молодежи к здоровому образу жизни и снизить риски, связанные с нерациональным питанием.

Список литературы:

1. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Кешабянц Э.Э., Фатьянова Л.Н., Семенова Я.А., Базарова Л.Б., и др. Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет. *Вопросы питания*. 2017; 86(4): 50-60.
2. Галикеева А.Ш., Ларионова Т.К., Васильева Т.П., Шаталин С.А., Андропова В.А., Гришина А.В., и др. Поведенческие факторы риска здоровью студентов медицинских вузов по результатам анкетирования. *Социальные аспекты здоровья населения*. 2020; 4: 9-14.
3. Захарова Т.В., Медведева О.В. Формирование здорового образа жизни студентов как комплексная межведомственная проблема. *Социальные аспекты здоровья населения*. 2018; 3(60):12-18.
4. Новикова И.И., Ермакова Н.А., Морозов А.А. Гигиеническая оценка фактического питания студентов различных форм обучения. *Научное обозрение. Медицинские науки*. 2020; 1: 45-50.
5. Дрожжина Н.А., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А. Особенности пищевого поведения и фактического питания студентов. *Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы*. 2016; 2: 12-18.
6. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Кешабянц Э.Э., и др. Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет. *Вопросы питания*. 2017; 86(4): 56-63. – EDN ZFTKIH.
7. Выркина С.А., Кириенкова Е.А. Изучение особенностей образа жизни и питания студентов младших курсов медицинского вуза в современных условиях. *Scientist (Russia)*. 2025; 3(31): 35-38. – EDN PEFWPQ.

8. Дьячкова Н.В., Пашков А.П., Филиппова С.П. Стереотипы питания подростков г. Барнаула как фактор риска развития алиментарно-зависимых заболеваний. *Scientist (Russia)*. 2018; 4(4): 20. – EDN MIRDGX.

Как цитировать:

Алисищенко Ю. М., Икромжоннова Н. О., Тулуш К. Э., Тулуш Ц. Э., Шипунова А. А., Миронова С. В. Проблема нерационального питания современной студенческой молодежи. *Scientist (Russia)*. 2026; 3 (32): 167-185.
