

**Михайло ПЕРЕСІЧНИЙ,  
Олена ЗАВАДИНСЬКА,  
Надія ЗУБАР**

## **ОЦІНКА ЯКОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ 0**

Харчування є одним із основних важелів, який впливає на здоров'я людини та допомагає організму протидіяти впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Порушення основних принципів раціонального харчування спричинюють цілу низку хвороб – від зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань.

Вирішення проблеми раціональної корекції харчування є гарантією забезпечення та зміцнення здоров'я на оптимальному рівні.

Складаючи раціони харчування для студентів, необхідно враховувати особливості організму та вплив на нього умов проживання й навчання, додаткові фізичні або розумові навантаження: активні види відпочинку, спортивні заняття, тривалі прогулянки, рухливі ігри тощо.

Для студента характерні процеси росту й формування організму, розумові, нервово-психічні та навантаження на зоровий апарат, зміна характеру харчування (споживання рафінованих і продуктів тривалого зберігання) та порушення його режиму, малорухомий спосіб життя (гіпокінезія, гіподинамія).

Наслідками незбалансованого харчування студентів можуть стати хвороби органів травлення, нервової системи, стомлюваність і як результат – погана засвоюваність навчального матеріалу.

Проведено аналіз харчового статусу організму та аналіз фактичних раціонів харчування студентів другого та третього курсу Київського національного торговельно-економічного університету (КНТЕУ). Участь в обстеженні взяли 80 студентів (20 чоловічої та 60 жіночої статі).

Порівняльним аналізом встановлено, що індивідуальні енерговитрати студентів чоловічої статі становлять переважно 3000 ккал, жіночої – 2000–2500 ккал, тоді як енергетична цінність їхніх раціонів харчування була відповідно на 30 % і 25 % нижче (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

## Енергетичні витрати студентів

Енергетичні витрати, ккал	Студенти			
	жіночої статі		чоловічої статі	
	кількість	%	кількість	%
До 2000	10	16.7	–	–
2000–2500	35	58.3	–	–
2500–3000	15	25.0	5	25
Понад 3000	–	–	15	75
Разом	60	100	20	100

Таблиця 2

## Енергетична цінність раціонів харчування студентів

Енергетична цінність раціонів, ккал	Студенти			
	жіночої статі		чоловічої статі	
	кількість	%	кількість	%
1000–1500	9	15.0	2	10
1500–2000	21	35.0	4	20
2000–2500	19	31.6	7	35
2500–3000	9	15.0	4	20
Понад 3000	2	3.4	3	15
Разом	60	100	20	100

Визначено індекс маси тіла студентів: індекс Кетле – співвідношення маси тіла до зросту у квадраті, оптимальна середня величина якого – 20.10–24.99. Встановлено, що 55 % хлопців мають оптимальну масу тіла, 40 – надлишкову (ожиріння I ступеня) і 5 – недостатню (гіпотрофія I ступеня). Серед дівчат оптимальну масу тіла мають 60 % студенток, недостатню – 36.7, надлишкову – 3.3.

Незважаючи на недостатню масу тіла представниць жіночої статі, у 31.7 % виявлено надлишок жирового компоненту. Аналогічна картина також і у представників чоловічої статі.

Оцінюючи свій стан організму за ознаками білково-енергетичної недостатності, 27 % студентів жіночої статі та 15 % чоловічої виявили її в себе.

Ознаки недостатності вітаміну А були у 55 % обстежуваних, вітаміну В<sub>1</sub> – 20, В<sub>2</sub> – 25, С – у 35 %. Вітамінний дефіцит характерний переважно для студентів жіночої статі – 66.7 % проти 45 % чоловічої.

У дівчат виявлено ознаки мінеральної недостатності, %: у кальції – 35, залізі – 36.7, магнії – 31.7, калії – 26.7. Серед студентів чоловічої статі встановлено дефіцит заліза лише у 5 % обстежуваних, кальцію – у 25, магнію – 30, калію – 15.

Оцінку фактичного нутрієнтного складу раціонів харчування відносно добової індивідуальної потреби наведено в *табл. 3*.

Таблиця 3

**Баланс нутрієнтного складу фактичного харчового раціону студентів**

Нутрієнти	Надлишок нутрієнтів, %				Дефіцит нутрієнтів, %				Відхилення від норми
	10–30	30–50	50–70	70–100	10–30	30–50	50–70	70–100	
	Кількість студентів, %								
<i>Білки,</i>	20.6	–	–	–	33.3	28.6	6.3	–	88.8
у т. ч.: тваринні	11.1	4.8	3.2	–	23.8	19.0	15.8	4.8	82.5
<i>Жири,</i>	12.7	11.1	–	9.5	30.2	17.5	3.2	–	84.2
у т. ч.: рослинні	12.7	4.8	–	11.1	15.9	19.0	8.1	4.3	75.9
<i>Вуглеводи,</i>	1.6	–	–	1.6	11.1	39.7	31.7	7.9	93.6
у т. ч.: моно- та дицукри	11.1	7.9	4.8	9.5	22.2	12.7	12.7	6.4	87.9
клітковина	–	–	–	–	4.8	7.9	39.7	31.7	84.1
<i>Мінеральні речовини:</i>									
залізо	6.3	1.6	4.8	6.3	39.7	14.3	7.9	–	80.9
кальцій	9.5	4.8	–	–	12.7	30.2	22.2	15.9	95.3
магній	11.1	4.8	–	–	22.2	31.7	15.9	1.6	87.3
калій	7.9	4.8	–	–	22.2	19.0	27.0	9.5	90.4
<i>Вітаміни:</i>									
А	3.2	3.2	1.6	1.6	19.0	15.9	20.6	27.0	92.1
В <sub>1</sub>	6.3	4.8	4.8	3.2	15.9	28.5	15.9	11.1	90.5
В <sub>2</sub>	7.9	4.8	4.8	6.3	11.1	27.0	27.0	4.8	93.7
С	7.9	11.1	11.1	22.2	11.1	9.5	17.5	7.9	98.3

Доведено, що більшість обстежуваних має відхилення щодо вмісту всіх нутрієнтів у раціонах харчування, а саме:

- лише 11.2 % студентів споживають *білки* відповідно фізіологічним нормам; у третини їх недостатність становить 30–50 % норми; дефіцит тваринного білка на 10–30 % спостерігається майже у чверті студентів, на 30–50 % – у кожного п'ятого; кожний десятий має у своєму раціоні надлишок тваринних білків на 10–30 %;
- різний рівень дефіциту *жирів* визначено у раціонах половини студентів, надлишок – у кожного третього;

- знижена кількість *вуглеводів* на 30–50 % виявлена майже у 40 % обстежуваних, на 50–70 % – у третини; кожний десятий споживає на 10–30 % понад норми легкозасвоєваних вуглеводів;
- 84.4 % студентів не вистачає у раціоні половини норми *харчових волокон*;
- дефіцит різних *вітамінів* відчувають 46–83 % студентів; особливо вражає, що кожний третій отримує вітаміну А з харчами лише 0–30 % норми. Досить велика кількість студентів має надлишок деяких вітамінів у раціонах;
- відхилення від норми споживання деяких *мінеральних речовин* у раціоні харчування мають 80–95 % обстежуваних: дефіцит кальцію та калію на 50–100 % від необхідного зафіксовано в харчах майже 40 % студентів, магнію – 17 %.

Досліджено також режим харчування обстежуваних і виявлено, що хоча 50 % студентів жіночої та 46 % чоловічої статі намагається дотримуватися трьохразового харчування, лише дехто з них може назвати кожен прийом їжі повноцінним, оскільки переважає двохразове харчування, тоді як для людей розумової праці рекомендовано чотирьохразове. Крім того, майже 70 % студентів не вживають перших страв частіше трьох разів на тиждень, що безперечно позначається на стані травної системи.

Таким чином, харчування більшості студентів оцінено як недостатнє за енергетичною цінністю і вмістом всіх нутрієнтів у раціоні, особливо продуктів тваринного походження, що спричинює дефіцит білка, заліза, кальцію, вітаміну А, групи В тощо. Такий стан харчування призводить до розвитку гіпотрофії та проявів ознак білково-енергетичної недостатності: слабкості, зниження працездатності, швидкої фізичної та психічної втомлюваності, головокружіння.

Проведено також анкетування 360 студентів, які мешкають у гуртожитках № 3 і 4 КНТЕУ, з метою визначення проблем щодо якості та організації їхнього харчування.

Встановлено, що умови для приготування їжі є недостатніми для половини студентів гуртожитку № 4 і 40 % – гуртожитку № 3.

Доцільним відкриття закладу харчування при гуртожитку схвалюють 76 % опитаних, більшість з яких надають перевагу їдальні або кафе.

Режим роботи закладів ресторанного господарства (РГ) з 7–9 до 20–22 год 75 % мешканців гуртожитків вважають найзручнішим. Взагалі не відвідуватимуть їх 12 % респондентів, решта користуватиметься послугами закладу 5–20 разів на тиждень.

Перші страви бажають бачити в меню закладів РГ при гуртожитках 71 % опитуваних; другі – 57; холодні закуски – 49; конди-

терські вироби – 37; напої – 67 %. Переважна частина студентів підтримує ідею реалізації укомплектованих наборів у закладах РГ КНТЕУ.

Анкетуванням виявлено, що 73 % студентів спроможні витратити у закладі РГ при гуртожитку від 5 до 15 грн на день. 72 % респондентів схвалюють можливість придбання готових страв на виніс у разовій упаковці й бажають отримувати напівфабрикати для приготування вдома. Більшість студентів висловили також бажання розмістити у гуртожитках і навчальних корпусах КНТЕУ автомати з продажу напоїв і кондитерських виробів.

На основі проведеного опитування студентів, які мешкають у гуртожитках, встановлено невідповідність їхнього харчування за кількістю необхідних продуктів Нормам фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії для осіб першої групи інтенсивності праці<sup>1</sup>. Так, 73 % опитуваних вживають м'яса тварин і птиці менше норми; 67 – цукру й масла вершкового; 62 – ковбасних виробів, риби, хліба та хлібобулочних виробів, молока, кисломолочних продуктів і сиру; 58 – яєць, крупів, бобових і макаронних виробів; 50–55 – соків, овочів, картоплі та фруктів.

Оскільки така невідповідність фактичних раціонів харчування потребам студентів незадовільно впливає на загальний стан їхнього здоров'я та якість навчання, доцільно розробити раціон для тих, хто мешкає в гуртожитках. При цьому врахувати оцінку студентами побутових умов для самостійного приготування їжі за місцем проживання та можливістю обідати в їдальні НВО КНТЕУ.

<sup>1</sup> Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії : Наказ МОЗ України № 272 від 18.11.99 р. — К. : Офіційний вісник України, 1999. — С. 340—343.