

Формирование здоровосберегающего пространства в студенческом коллективе Питание студентов ГБПОУ КК «Крымский технический колледж»

Пища является важнейшим биологическим фактором жизнеобеспечения человека. Она необходима для роста и развития подрастающего организма, обеспечения здоровья, работоспособности, творческой активности всех возрастных групп населения, профилактики преждевременного старения, предупреждения и лечения болезней.

В процессе питания организм получает необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, воду и энергию для осуществления процессов жизнедеятельности - это позволяет ему расти, развиваться и размножаться.

Питание студентов

Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта.

Учебная деятельность требует значительного нервно-эмоционального напряжения; волнение перед сдачей экзаменов и во время их приводит к повышению кровяного давления, увеличению частоты пульса и дыхания. Значительная часть суток студенты ведут малоподвижный образ жизни, их физическая активность невелика. Только часть учащейся молодежи занимается спортом.

Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни.

В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезнь молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Ассортимент и нормы продуктов для студентов представлен в **таблице 1**.

С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных **белков** следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.)

Для обеспечения потребности в **жирах** в рацион необходимо вводить в непрогретом виде растительное и сливочное масло (20...25 г). Следует избегать избытка сладостей, так как это может привести к ожирению и сахарному диабету, потребление сладостей, особенно прилипающих к зубам, приводит к кариесу.

С целью ликвидации последствий малоподвижного образа жизни следует шире включать в питание растительные продукты, являющиеся источником **пищевых волокон**.

Большое внимание необходимо уделять удовлетворению физиологических потребностей учащейся молодежи в пищевых веществах, часто являющихся дефицитными, а именно в **витаминах: С, А, В₁, В₂, В₆**. Важнейшая роль в сохранении здоровья учащихся принадлежит соблюдению **режима питания**. Прием пищи должен быть 3-4 кратным.

Режим питания - это распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объему, т.е. продолжительность приема пищи и интервалы между ними.

Соблюдение режима питания является важным показателем в сбалансированном питании. Следует помнить, что главные враги рационального питания – скука и однообразие.

Завтрак перед учебой необходим. Установлено, что человек, приступивший к работе натощак, сильнее подвержен различным повреждающим факторам, в том числе производственного характера.

В связи с тем, что утром после сна (особенно, если за ним не следует физическая зарядка) аппетит часто снижен, целесообразно начинать завтрак с закуски, салата, возбуждающих секрецию пищеварительных соков; затем должно следовать блюдо, являющееся основным источником энергии и незаменимых пищевых веществ, которое не требует длительного приготовления; завтрак заканчивается тонизирующим напитком (чай, кофе умеренной крепости, какао).

Обед должен состоять из блюд, которые могут обеспечить компенсацию энергозатрат за время трудовой деятельности. Вместе с тем во время обеденного перерыва на учебе не следует потреблять обильную пищу, так как это ухудшит работоспособность вследствие увеличения

притока крови к органам пищеварения и оттока её от других органов (в том числе от головного мозга).

В меню **ужина** следует включать легко переваривающиеся блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, также напитки, не возбуждающие ЦНС. Особенно важно не потреблять во время ужина очень жирную пищу. Поскольку жиры перевариваются медленно, поступление образующихся из них веществ в кровь происходит уже во время сна. В этот период суток киломикроны медленно извлекаются тканями и, длительно контактируются с эритроцитами, тромбоцитами, нарушают их мембраны. В результате ухудшается снабжение тканей кислородом; ускоряется свертывание крови; образуются тромбы, затрудняющие или прекращающие кровоснабжение различных органов. Ужин следует потреблять не позже чем за 2-3 ч до сна.

Второй завтрак (полдник) должен включать наряду с бутербродом, напиток, либо свежие фрукты, ягоды, поскольку сухоедение отрицательно влияет на функцию пищеварительных органов.

Студенты колледжа питаются в столовой при колледже в закусочной или покупают что-либо в магазине, который находится рядом.

В студенческой столовой меню составлено разнообразное по дням недели и утверждено зав. производством, директором колледжа, врачом. В меню обеда входят: первые горячие блюда (борщи, щи, рассольник, супы, солянки), вторые блюда (котлеты, биточки, гуляш, сосиски, пельмени, рыба и др.) с гарниром (макаронные изделия, каши, пюре и др.), холодные закуски (овощи маринованные, свежие, салаты), напитки холодные и горячие в ассортименте (чай с сахаром, чай с лимоном, кофейный напиток, компот из сухофруктов, компот из свежих ягод). Также в столовой можно приобрести пирожки с различными начинками, пиццу, сосиски в тесте, булочки.

В столовой питаются все студенты до 18 лет, питание осуществляется на переменах. Столы заранее сервируются столовыми приборами, хлебом, холодными закусками, за 5-10 минут дежурные раздают первые, вторые блюда и напитки.

При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов.

В столовой работают профессиональные повара.

Таблица 1 – Студенческий набор продуктов, рекомендуемых для студентов

Название продуктов	Количество, гр	
	для студентов техникумов	
	юноши	девушки
Мясо и мясопродукты	125	109
Рыба и рыбопродукты	52	46
Молоко	365	319
Творог	21	18
Сметана	16	14
Сыр	16	14
Всего молока и молочных продуктов в пересчете на молоко	1081	944
Яйца	26	23
Масло животное	16	14
Масло растительное	26	23
Сахар	94	82
Хлебопродукты	401	350
Картофель	313	273
Овощи	370	323
Фрукты свежие	130	114
Сухофрукты	5	5