

ОПТИМІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

С. І. Чернецька

Кіровоградський медичний коледж

Ритм сучасного життя молодій людині висуває все більше вимог у зв'язку з постійним збільшенням інтенсивності повсякденних навантажень, зростанням обсягу використовуваної інформації, необхідністю швидкої адаптації в умовах хронічного стресового стану (навчання, пошук роботи тощо). На сьогодні якість харчування української молоді за місцем навчання часто не відповідає навіть тим нормативним орієнтирам, які визначені у чинних в Україні нормативно-законодавчих актах. Позитивно на якість харчування студентів впливає відновлення у їдальнях України практики реалізації дієтичних обідів, які за якісними характеристиками суттєво переважають звичайні обіди і сприяють розширенню лікувально-профілактичної функції їжі.

OPTIMIZATION OF STUDENTS' NUTRITION

S. I. Chernetska

Kirovohrad Medical College

The rhythm of the modern life of a young person presents more demands to individual nutrition due to the constant increase in the intensity of daily stress, increased amounts of information used, the need to quickly adapt to a chronic stress conditions (studying, job search, etc.). At present, the quality of nutrition among Ukrainian youth attending college often do not meet even the minimum requirements that are defined in the current regulatory and legislative acts of Ukraine. The recovery of practices to offer dietary meals, which significantly dominate the usual lunch in qualitative characteristics, in cafeterias of Ukraine has positive impact on the quality of students' nutrition and contributes to increased therapeutic and preventive functions of food.

Вступ. Ритм сучасного життя молодій людині висуває все більше вимог у зв'язку з постійним збільшенням інтенсивності повсякденних навантажень, зростанням обсягу використовуваної інформації, необхідністю швидкої адаптації в умовах хронічного стресового стану (навчання, пошук роботи тощо). Розумове напруження й активність студентів під час навчання супроводжується енерговитратами. Серед умов, які впливають на активну діяльність студентської молоді, важливе місце займає правильна організація харчування [4].

Деякі аспекти, пов'язані з харчуванням у навчальних закладах, вже досліджувались вітчизняними та іноземними науковцями, такими, як: Г. Н. Рудомяткіна, А. В. Скальний, А. П. Авцин, Ю. А. Єршов, В. І. Смоляр, В. А. Тутельян, І. Н. Захарова, В. Б. Спиричев, Г. Г. Онищенко, І. А. Рудаков, А. Б. Петухов тощо [1, 2, 3]. Водночас невирішеність ряду проблем і донині зумовлює актуальність досліджень, спрямованих на вдосконалення харчування студентів [3, 4].

У зв'язку з цим метою цього дослідження була розробка рекомендацій, що сприятимуть оптимізації якості харчування українських студентів на прикладі медичного коледжу.

Основна частина. З метою виявлення дійсного стану організації обслуговування і харчування студентів медичних коледжів при проведенні дослідження була вивчена думка студентів щодо організації обслуговування та харчування в навчальних закладах. Оцінку здійснювали за 5-бальною шкалою. У даному випадку оцінювали такі показники: ціни, асортимент, режим роботи, якість продукції, кількість порції, швидкість обслуговування, ставлення персоналу до споживачів, охайність та професіоналізм персоналу, санітарний стан посуду та приборів, чистоту приміщень, забезпеченість посудом та приборами. Із 12 показників, які, на нашу думку, комплексно характеризують організацію обслуговування, лише 58 % оцінено на «задовільно» (ціни на страви, асортимент, якість продукції, маса порції, швидкість обслуговування, гігієнічний стан та забезпеченість посудом і приборами), решта на «незадовільно», що свідчить про достатньо низький рівень надання послуг у закладах ресторанного господарства при вищих навчальних закладах України.

Отримані дані свідчать, що вищезгадані показники, які характеризують організацію харчування в навчальних закладах потребують істотного поліпшення. Вирішення цього значною мірою залежить від адміністрації навчальних закладів.

На сьогодні у сфері організації харчування студентів у вищих навчальних закладах існує ряд проблем, що потребують невідкладних рішень і мають безпосереднє ставлення до здоров'я студентів [5].

До них належать такі:

- незбалансованість раціонів харчування як результат недостатнього вживання найбільш цінних у біологічному відношенні харчових продуктів, перевага вуглеводно-жирового компонента, що призводить до появи надмірної маси тіла, до розвитку порушень вуглеводного обміну;
- наявність випадків порушення санітарно-епідеміологічного режиму, технології приготування і терміну реалізації готових страв;
- недостатньо розвинена інфраструктура та матеріально-технічна база;
- повільне впровадження новітніх форм організації харчування;
- недостатній виробничий контроль на об'єктах харчування;
- відсутність відповідних знань щодо здорового харчування у студентів.

Резюмуючи вищевикладене, пріоритетними напрямками оптимізації харчування студентів є такі:

- формування раціонів з використанням продуктів підвищеної харчової і біологічної цінності та кулінарної продукції функціонального призначення;
- індустріалізація системи харчування студентів;
- використання новітніх форм обслуговування в закладах харчування при вищих навчальних закладах;

– валеологічні заходи у вищих навчальних закладах.

Визначальним у досягненні згаданих вище пріоритетів має стати науковий підхід до формування раціонів харчування студентів у поєднанні з соціальним чинником його доступності [6].

Найбільш перспективним і універсальним є принцип організації харчування студентів на основі індустріалізації виробництва напівфабрикатів високого ступеня готовності [7].

Даний принцип має наступні переваги:

- гарантована якість, безпека і висока харчова цінність кулінарної продукції;
- можливість складання раціону харчування з врахуванням усіх гігієнічних вимог і рекомендацій;
- централізований відбір, завіз, контроль якості та безпечності продуктів, закупівля сировини безпосередньо у виробника через об'яву тендера;
- відсутність необхідності первинної обробки продуктів у їдальнях вищих навчальних закладів;
- щоденне забезпечення навчальних закладів свіжими харчовими продуктами, виходячи з потреби на один день;
- організація виробничого контролю (зокрема, лабораторно-інструментального) в необхідних об'єктах;
- участь в організації харчування кваліфікованих спеціалістів;
- можливість в договорі на організацію харчування регламентувати усі вимоги до раціону харчування, його якості та безпечності;
- особливі вимоги до режиму транспортування та збереження напівфабрикатів;
- зменшення накладних витрат на організацію харчування.

Отже, оптимізація харчування студентів медичного коледжу на основі розроблення новітніх технологій харчових продуктів і раціонів оздоровчого призначення з урахуванням принципів нутриціології і сучасних наукових досягнень дозволить забезпечити відповідний якісний рівень здоров'я нації.

Висновки. 1. Якість харчування української молоді за місцем навчання на сьогодні часто не відповідає навіть тим нормативним орієнтирам, які визначені у чинних в Україні нормативно-законодавчих актах як мінімально допустимі з точки зору розвитку дитячого організму та відтворення його життєвої активності під час навчання.

2. Позитивно на якість харчування студентів впливає відновлення у їдальнях України практики реалізації дієтичних обідів, які за якісними характеристиками суттєво переважають звичайні обіди і сприяють розширенню лікувально-профілактичної функції їжі.

3. Оптимізація якості харчування студентів передбачає розробку раціонів на принципах раціонального екологічно-захисного харчування з додаванням до їх складу харчових продуктів функціонального призначення, які дозволять покращити якість забезпечення молодого організму основними харчовими речовинами й енергією.

4. Кириленко Н. П. Вопросы питания студентов медицинской академии / Н. П. Кириленко // Оптимальное питание – здоровье нации : материалы VIII Всерос. Конгресса, Москва, 26–28 окт. 2005 г. – М. : НИИПРАМН, 2005. – С. 117–118.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойчук Ю. Д. Наукові основи раціонального харчування [Текст] / Ю. Д. Бойчук // Економіка в школах України. – 2011. – № 11. – С. 30–34.

2. Гребенюк М. Сучасна концепція здорового та раціонального харчування – складова системи забезпечення продовольчої безпеки України / М. Гребенюк // Підприємництво, господарство і право. – 2013. – № 6. – С. 41–45.

3. Івашків Л. Я. Оцінка фактичного харчування студентів Львівського інституту економіки і туризму [Текст] / Л. Я. Івашків // Довкілля та здоров'я. – 2010. – № 3. – С. 74–77.

4. Кириленко Н. П. Вопросы питания студентов медицинской академии / Н. П. Кириленко // Оптимальное питание – здоровье нации : материалы VIII Всерос. Конгресса,

Москва, 26–28 окт. 2005 г. – М. : НИИПРАМН, 2005. – С. 117–118.

5. Кузнецова В. Н. Здоровье от природы: БАД, витамины, энзимы. Домашняя энциклопедия / В. Н. Кузнецова. – СПб. : Невский проспект; Вектор, 2007. – 204 с.

6. Павлоцька Л. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. / Л. Павлоцька, Н. Дуденко, Л. Димитрієвич. – Суми : Університетська книга, 2007. – 440 с.

7. Пересічний М. І. Технологія продуктів харчування функціонального призначення / М. І. Пересічний, М. Ф. Кравченко, Д. В. Федорова. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2008. – 718 с.

Отримано 15.04.14