

УДК 641.1:330.567.222

А. С. Нюденова, Е. Д. Храмцова, Н. К. Дорогобид,
факультет «Автомобильные дороги и мосты»,
Сибирский государственный автомобильно-дорожный
университет, Омск
Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Е. А. Степанова

Зависимость качества питания студентов от содержимого потребительской корзины

Аннотация. В статье представлены результаты исследования рациона питания студентов от стоимости потребительской корзины в 2016, 2020 и 2022 гг.

Ключевые слова: студенты, качество питания, потребительская корзина, размер стипендии, заработная плата.

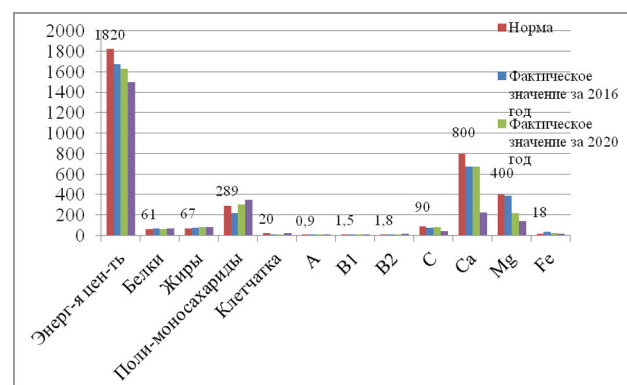
Одной из важнейших проблем, определяющей здоровье студентов, является организация питания студенческой молодежи. Правильное и здоровое питание обеспечивает рост, развитие организма, влияет на физическое состояние, которое отражается на учебной деятельности студентов. Наша задача — узнать, как влияют экономическая обстановка в стране и цены в магазинах на качество питания молодых людей.

Цель данной статьи — рассмотреть, как зависит качество питания студентов направления «Техносферная безопасность» Сибирского государственного автомобильно-дорожного университета (СибАДИ) от содержимого потребительской корзины за период 2016, 2020 и 2022 г.

Для выполнения работы было проведено лонгитюдное исследование и были использованы данные о приемах пищи в течение 7 дней 30 студентов 3-го курса направления «Техносферная безопасность» СибАДИ за три года. Оценка питания производилась путем подсчета с помощью разработанных форм таблиц Excel поступивших с пищей в организм макро- и микронутриентов. За норму были взяты значения необходимых нутриентов для девушки 20 лет весом 55 кг [1]. Критерием оценки питания была выбрана потребительская корзина.

Потребительская корзина — это минимальное количество составляющих продуктового набора и необходимых для человека услуг, которые возможно приобрести за величину прожиточного минимума. В 2016 г. ее стоимость составляла порядка 10 тыс. руб. [3], а заработная плата по России в среднем составляла 36,7 тыс. руб. [2]. Размер стипендии для учащихся российских вузов составлял не менее 1340 руб. [2]. Судя по данным, за год среднестатистический россиянин употреб-

ляет 19 кг рыбопродуктов, 127 кг хлеба и хлебопродуктов, 60 кг свежих фруктов, 100 кг картофеля, 115 кг овощей и 57 кг мясных продуктов [3].



Среднее сравнительное значение среднесуточного показателя потребления пищевых нутриентов рациона студентов направления «Техносферная безопасность» СибАДИ за 2016, 2020 и 2022 гг.

Исходя из данных рациона студентов, можно увидеть, что основной рацион питания на 2016 г. — это белковая продукция, такая как яйца, мясо и творог. Также в среднем у студентов в 2016 г. в норме присутствуют только четыре показателя — это белки, жиры, клетчатка и микроэлемент Fe, поэтому такой рацион питания нельзя назвать сбалансированным.

В 2020 г. стоимость потребительской корзины в среднем по России составила 11,2 тыс. руб. в месяц, что на 1200 руб. отличается от стоимости потребительской корзины в 2016 г. [3], при этом средний доход населения страны составил 35 361 руб. в месяц [2]. Средний размер государственной академической стипендии в 2020 г. по стране составил

2980 руб. [2]. Таким образом, доход студентов увеличился на 1640 руб. Исходя из данных о питании студентов, можно сделать вывод, что на 2020 г. рацион питания изменился, так как количество хлебобулочных изделий увеличилось, в основном учащиеся употребляют в пищу бутерброды, пирожки, яйца и колбасные изделия.

Очевидно, что в сравнении с 2016 г. при увеличении стоимости потребительской корзины у студентов появляется более сбалансированный рацион питания, так как за счет хлебобулочных изделий количество углеводов соответствует норме. Однако стоит отметить, что увеличился всего один показатель, остальные элементы приблизились к норме, но так ее не достигли.

Размер потребительской корзины в 2022 г., утвержденный Правительством, составляет 11 950 руб. [3]. Средняя заработная плата в России за февраль 2022 г. — 57 344 руб. Стипендиальный фонд в 2021/22 учебном году был проиндексирован на 3 %, средний размер стипендии составил 3070 руб. [2]. Таким образом, можно заметить, что средняя сти-

пендия увеличилась вдвое, а стоимость потребительской корзины незначительно увеличилась (1950 руб. с 2016 г. и 750 руб. с 2020 г.). Из данных рациона питания студентов в 2022 г. видно, что количество употребления орехов и бобовых значительно увеличилось, также в рационе присутствует достаточное количество животных и растительных жиров.

Анализируя график, представленный на рисунке, можно увидеть, что количество белков, жиров, углеводов и клетчатки у студентов техносферной безопасности за 2022 г. соответствует норме, что является хорошим показателем сбалансированного питания. Однако некоторые витамины так и не достигли нормируемого показателя, поэтому можно рекомендовать добавить в рацион питания недостающие органические соединения.

Результаты нашего исследования показали, что качество питания студентов, проживающих в Омске, обучающихся по направлению «Техносферная безопасность», не зависит от размера стипендии и стоимости потребительской корзины в 2016, 2020 и 2022 г.

1. МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18 декабря 2008 г. // Кодекс : справ.-правовая система. — URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200076084> (дата обращения: 12.05.2022).

2. Средняя стипендия в РФ вырастет на 90 рублей в 2020 году // Интерфакс-Образование : [сайт]. — URL : <https://academia.interfax.ru/ru/news/articles/3653/> (дата обращения: 12.05.2022).

3. Стоимость потребительской корзины // GOGOV : [сайт]. — URL: <https://gogov.ru/articles/consumer-basket> (дата обращения: 02.05.2022).

4. Федеральная служба государственной статистики : [сайт]. — URL: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения: 02.05.2022).