

**Отношение студентов московских вузов к здоровому питанию**

**Научный руководитель – Образцов Игорь Владимирович**

***Федосейкина Светлана Руслановна***

*Студент (бакалавр)*

Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия

*E-mail: fedoseykina\_svetlana@mail.ru*

На сегодняшний день мы наблюдаем как быстро меняется темп жизни современного человека. В крупных городах-миллионниках люди ежедневно испытывают сильный эмоциональный стресс, который связан с перегрузками и неправильным образом жизни. Студенты крупных городов не являются исключением: проблема их здоровья, образа жизни, питания, и как следствие, работоспособности с каждым годом становится все более актуальной [2]. Тема здорового питания, в свою очередь, является трендом современного общества и затрагивает многие сферы общественной жизни. Например, в *социальной* - становится популярным ведение блогов о питании; в *экономической* - успешными становятся магазины, предлагающие фермерские продукты натурального происхождения. Проблема здорового питания актуальна и в *политической сфере* общества: распоряжением Правительства РФ от 30.06.2012 №2234-р. были утверждены основы государственной политики в области здорового питания населения [4].

Проведенное нами исследование позволяет рассмотреть образ жизни современных московских студентов через призму первичной потребности в питании, а также выяснить, актуальна ли для них мировая тенденция к соблюдению здорового питания (по данным глобального репрезентативного исследования Nielsen, 70% населения в мире и 67% в России активно следят за своим рационом [3]).

В основу проведенного исследования был заложен анализ поведенческого и когнитивного компонентов отношения московских студентов к здоровому питанию. Для этого помимо стандартизированного онлайн-анкетирования был проведен экспертный опрос сертифицированных российских блоггеров-диетологов. На основе экспертных оценок были сконструированы *Индекс предрасположенности к соблюдению здорового питания (далее - ИПЗП)*, и *Индекс знания особенности данной практики питания (далее - ИЗЗП)*. Первый индекс послужил основой для типологизации студентов московских вузов в отношении соблюдения практики здорового питания. Кроме того, в ходе исследования на основе антропометрических характеристик был рассчитан *Индекс массы тела (далее - ИМТ)* бельгийского социолога Адольфа Кетле [1]. Значения данного *Индекса (ИМТ)* говорят о том, что антропометрические характеристики 74% студентов находится в норме. Тем не менее, четверть студентов страдает от ожирения/избыточной массы (12%) и дефицита массы тела (14%). Более того, данный показатель дифференцируются по полу: лишний вес, в основном, свойственен мужчинам (79%), а дефицит тела женщинам (77%).

С помощью разработанного *ИПЗП* на основе кластерного анализа мы выделили четыре группы студентов: «На темной стороне» (14%), «Еще не всё потерянно» (59%), «На верном пути» (22%) и «Потенциальные ЗПшники» (5%). В целом эти данные коррелируют с субъективной оценкой респондентами своего питания, однако многим все же свойственно оценивать свое питание в лучшую сторону. Знание о практике здорового питания не влияет на её соблюдение: в каждой группе уровень осведомленности об основах здорового питания, согласно *ИЗЗП*, находится в пределах оценки «хорошо» и «отлично» (78%). Важным выводом является то, что большинство студентов хотят соблюдать здоровое питание, даже если не делают этого в настоящее время. Большинство из них - девушки,

основная цель которых - поддержание себя в форме (67%), забота о здоровье (70%). Популярная группа в качестве причины нежелания соблюдать здоровое питание указывают на отсутствие необходимости (58%) или мотивации (48%). Исследование показывает, что необходимо работать не над когнитивной, а над потребностно-мотивационной стороной несоблюдения здорового питания.

На основе *ИПЗП* были построены два типичных социальных портрета: человека, соблюдающего и НЕ соблюдающего здоровое питание, которые демонстрируют разное видение и соблюдение данной практики питания. Если группы с высоким уровнем *ИПЗП* («Потенциальных ЗПшников» и «На верном пути») ассоциируют здоровое питание с «красотой, балансом, эстетикой и счастливой старостью», то группы с низким *ИПЗП* («На темной стороне» и «Еще не все потеряно») видят в данной практике нечто «дорогое, невкусное, связанное с расстройством пищевого поведения и вечными ограничениями». Потребление пищевых продуктов у людей в данных группах также различно: люди с высоким уровнем *ИПЗП* питаются преимущественно овощами, фруктами, крупой (в т.ч. кашей), кисломолочными продуктами, птицей и мясом, с низким - чаще всего едят сладкое. Кроме того, среди типичных ответов людей в данной группе встречаются и такие как «алкоголь», «доширак», «фастфуд».

Данные проведенного нами исследования могут использоваться как основа для дальнейшего изучения данной проблематики как в сфере медицины, так и в отрасли социологии здоровья. Кроме того, результаты проведенного исследования могут послужить толчком для проведения продовольственной реформы, ориентированной на студентов Москвы.

#### Источники и литература

- 1) Азаров А. Н., Кротова Л. В. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА (ИМТ) // Вопросы развития мировых научных процессов. – 2018. С 21-23.
- 2) Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов //СПб.: СПбГУИТМО. – 2005.
- 3) Nielsen: <https://www.nielsen.com/ru/ru/>
- 4) Российская газета: <https://rg.ru/>