

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА НЕКОТОРЫХ АСПЕКТОВ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ КГМУ

© 2025 Е.А. Яковлева, В.П. Бородулин, Р.П. Бородулин

ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России, Курск

Контактная информация: Яковлева Елена Александровна. E-mail: yakovlevaea@kursksmu.net

Цель исследования: дать гигиеническую оценку организации и характера питания студентов-медиков КГМУ. **Методы и материалы.** Посредством специально разработанной анкеты, распространявшаяся в онлайн-формате через платформу Yandex Forms, проведено анкетирование 125 студентов лечебного, педиатрического, фармацевтического и стоматологического факультетов КГМУ (62 человека мужского пола, 62 человека женского пола, обучающихся на дневной форме, в возрасте от 18 до 25 лет, давших добровольное согласие на участие в опросе. Исключались студенты, имеющие хронические заболевания пищеварительной системы или соблюдающие специальные диеты по медицинским показаниям. Обработка данных осуществлялась с использованием статистической программы Microsoft Excel 2016 и IBM SPSS Statistics 25. Использовались методы описательной статистики (средние значения, стандартные отклонения) и критерий χ^2 . Уровень статистической значимости составлял $p < 0,05$. **Результаты исследования и их обсуждение.** Студенты имеют разную кратность основных приемов пищи в день (от 1 до 4). У большинства студентов с различной частотой отсутствует завтрак (60,8%), происходит замена завтраков «перекусами» (88,8%), которые приобретаются преимущественно в месте учебы; прием пищи происходит непосредственно перед ночным сном (83,8%), не регулярно учитывают состав продуктов питания (82,1%) при их покупке. Распределение пищевых предпочтений между студентами разных курсов также было не однородное. **Заключение.** Организация и характер питания студентов-медиков КГМУ не соответствуют принципам здорового питания и различаются у студентов разных факультетов, что необходимо учитывать при подготовке программ гигиенического воспитания.

Ключевые слова: принципы здорового питания, питьевой режим, питание студентов, КГМУ, студенты.

COMPARATIVE ASSESSMENT OF SOME ASPECTS OF CATERING FOR STUDENTS OF VARIOUS FACULTIES OF KSMU

© 2025 E. A. Yakovleva, W. P. Borodulin, R. P. Borodulin

Kursk State Medical University (KSMU), Kursk

Contact: Yakovleva Elena Alexandrovna. E-mail: yakovlevaea@kursksmu.net

Objective: the purpose of the study is to provide a hygienic assessment of the organization and nature of nutrition for medical students at KSMU. **Materials and methods of the study.** 125 students of the medical, pediatric, pharmaceutical and dental faculties of KSMU (62 male and 62 female full-time students aged 18 to 25 years who voluntarily agreed to participate in the survey) were interviewed using a specially designed questionnaire distributed online through the Yandex Forms platform. Students with chronic diseases of the digestive system or following special diets for medical reasons were excluded. The data was processed using Microsoft Excel 2016 and IBM SPSS Statistics 25 statistical software. Descriptive statistics methods (averages, standard deviations) and criterion χ^2 were used. The level of statistical significance was $p < 0.05$. **Results of the study and their discussion.** Students have different multiplicities of main meals per day (from 1 to 4). The majority of students with varying frequency do not have breakfast (60.8%), breakfast is replaced by "snacks" (88.8%), which are purchased mainly at the place of study; meals are taken immediately before bedtime (83.8%), the composition of food is not regularly taken into account (82.1%) when buying them. The distribution of food preferences between students of different courses was also not uniform. **Conclusion.** The organization and nature of nutrition of KSMU medical students do not correspond

to the principles of healthy nutrition and differ among students of different faculties, which must be taken into account when preparing hygiene education programs.

Keywords: principles of healthy nutrition, drinking regime, nutrition of students, KSMU, students.

Введение. Неправильное питание является одним из управляемых факторов риска развития неинфекционных заболеваний [1]. Известно, что студенты университетов ведут образ жизни, предполагающий наличие риск-ориентированного пищевого поведения. Особенности питания современной молодёжи predisполагают к развитию избытка массы тела и ожирения, эпидемиологические аспекты возникновения которых до сих пор остаются недостаточно изученными [1,2]. В то же время, достаточно широкие сведения получены об особенностях питания других категорий населения и взаимосвязанных с ними нарушениях здоровья [3,4].

Отсутствие методологических подходов, предусматривающих контроль и коррекцию рационов, режима питания студентов представляет угрозу для их здоровья и может влиять на академическую успеваемость [5,6].

Неправильное питание является одним из четырех основных факторов риска развития заболеваний, которые можно предотвратить [7].

Низкое потребление клетчатки и чрезмерное потребление жиров входят в число факторов риска возникновения избыточного веса и ожирения. Еще одним направлением, требующим контроля и коррекции, является содержание в рационе питания продуктов быстрого приготовления и полуфабрикатов, которые часто имеют низкую питательную ценность, хотя и содержат много энергии. Кроме того, более высокое потребление полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления часто взаимосвязано с уменьшением потребления фруктов и овощей, более низким качеством рациона питания. Достаточность потребления фруктов и овощей является одним из критериев оценки полноценности пищевого рациона, который определяется содержанием необходимых организму пищевых волокон, витаминов и минералов, влияющих на степень риска развития

сердечно-сосудистых заболеваний и диабета II типа. Таким образом, учащиеся, придерживающиеся такого типа пищевого поведения, могут подвергаться повышенному риску увеличения веса и развития патологий в будущем [3, 8].

Цель исследования: дать гигиеническую оценку организации и характера питания студентов-медиков КГМУ.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в период с января по март 2024 года. В нем приняли участие 125 студентов лечебного, педиатрического, фармацевтического и стоматологического факультетов Курского государственного медицинского университета. Из них лиц мужского пола 50% (62 человека), женского пола – 50% (62 человека) – женского пола. Отбор участников осуществлялся по следующим критериям: обучение на дневной форме, возраст от 18 до 25 лет, добровольное согласие на участие в опросе. Исключались студенты, имеющие хронические заболевания пищеварительной системы или соблюдающие специальные диеты по медицинским показаниям. Среди опрошенных студентов обучались на платной основе 51,7% (62 человека), на бюджетной – 48,3% (58 человека); 50,4% (60 человек) – снимали квартиру; 27,7% (33 человека) – жили в общежитии; 21,8% (26 человек) жили в квартире с родителями.

Для сбора данных использовалась разработанная авторами анкета, распространявшаяся в онлайн-формате через платформу Yandex Forms. Обработка данных осуществлялась с использованием статистической программы Microsoft Excel 2016 и IBM SPSS Statistics 25.

Для оценки достоверности различий между группами применялись методы описательной статистики (средние значения, стандартные отклонения) и критерий χ^2 (хи-квадрат Пирсона). Уровень статистической значимости считался достоверным при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение.

На вопрос анкеты «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья в данный момент?», ответы были следующими – 38,4% (48 человек) ответили хорошее; 24% (30 человек) – удовлетворительное; 16% (20 человек) – плохое; 15,2% (19 человек) – отличное и 6,4% (8 человек) – очень плохое. Большинство студентов лечебного и педиатрического факультетов оценивали свое здоровье либо как хорошее, либо как отличное, в то время как студенты стоматологического факультета оценивали свое здоровье как плохое или очень плохое, а основное число студентов фармацевтического факультета в основном оценивали свое здоровье как удовлетворительное.

На вопрос анкеты «Сколько раз в день вы едите?», ответы были следующими: 41,6% (52 человека) ответили 3-4 раза; 32% (40 человек) – 1-2 раза; 17,6% (22 человека) – в разные дни по-разному; 6,4% (8 человек) – больше 4 раз в день и 2,4% (3 человека) – затруднились ответить. Студенты лечебного и педиатрического факультетов кушают от 3 раз, а у студентов остальных факультетов либо до 2 раз в день, либо в разные дни по-разному. Из этого можно сделать вывод, что большинство студентов имеет недостаточное количество основных приемов пищи.

На вопрос анкеты «Часто ли вы завтракаете?» респонденты ответили следующим образом: 39,2% (49 человек) – всегда; 27,2% (34 человека) – иногда; 22,4% (28 человек) – редко; 11,2% (14 человек) – никогда. Студенты лечебного факультета почти все завтракают каждое утро, студенты педиатрического и фармацевтического факультетов стараются завтракать каждый день, а студенты стоматологического факультета ответили, что завтракают редко или не завтракают совсем, но есть те, которые стараются завтракать каждый день.

На вопрос «Перекусываете ли Вы между основными приемами пищи?», ответы были следующие: 48% (60 человек) – иногда; 25,6% (32 человека) – редко; 15,2% (19 человек) всегда; 10,4% (13 человек) – никогда; 0,8% (1 человек) – затруднился ответить. Большинство студентов КГМУ имеют дополнительный прием пищи в виде «перекуса», но на каждом фа-

культете есть учащиеся, которые не «перекусывают», либо редко это делают.

На вопрос анкеты «Как часто вы перекусываете в течение дня?», ответы были следующие: 57,6% (72 человека) ответили 1-2 раза; 21,6% (27 человек) – 3 и более; 16% (20 человек) – не перекусывают; 4,8% (6 человек) – затруднились ответить.

На вопрос анкеты «Если вы перекусываете, то чем?», ответы были следующие: булочка, выпечка, печенье, сухарики, чипсы. Почти все студенты со всех факультетов питаются одними и теми же продуктами питания, что объясняется единым местом их приобретения.

На вопрос анкеты «Считаете ли вы завтрак необходимым атрибутом здорового питания?», ответы были следующими: 81,3% (100 человек) ответили да; 13% (16 человек) – нет и 5,7% (7 человек) затруднились ответить. Большинство студентов считают завтрак наиболее важным этапом дня. Из этого можно сделать вывод, что по мнению студентов, завтрак является важной составляющей дня и без него нельзя обойтись.

На вопрос анкеты «Как часто вы едите на ночь?», ответы были следующие: 41,5% (51 человек) ответили иногда; 32,5% (40 человек) – редко; 15,4% (19 человек) – никогда; 9,8% (12 человек) – всегда; 0,8% (1 человек) затруднилось ответить. Почти все студенты со всех факультетов перекусывают на ночь, но реже всего перекусывают студенты фармацевтического факультета.

На вопрос анкеты «Если вы едите на ночь, то что?», респонденты ответили почти также как и на вопрос «Чем вы перекусываете?», но к этому добавляется колбаса, сыр, бутерброды и салаты.

На вопрос «Меняется ли ваш рацион в будние и выходные дни?», ответы были следующие: 79,2% (99 человек) ответили да; 20,8% (26 человек) – нет.

На уточняющий вопрос анкеты «Если меняется, то что конкретно?», студенты ответили: 27,4% (64 человек) – частота приемов пищи; 25,2% (59 человек) – наличие завтрака; 16,2% (38 человек) – наличие в рационе овощей, фруктов, кисломолочных продуктов; 15,4% (36 человек) – наличие перекусов; 13,2% (31 человек) – отказ от фаст-фуда; 2,6% (6 человек) – затруднились ответить. У сту-

дентов лечебного факультета меняется частота приёмов пищи и отказ от фаст-фуда, у студентов педиатрического факультета меняется наличие перекусов, частота приемов пищи и отказ от фаст-фуда, у студентов фармацевтического и стоматологического факультетов меняется наличие завтрака и наличие в рационе овощей, фруктов и кисломолочных продуктов.

На вопрос анкеты «Каким образом вы питаетесь в течение учебного дня?», ответы были следующими: 41,5% (51 человек) едят в столовой или буфете КГМУ; 24,4% (30 человек) покупают еду в ближайшем магазине и перекусывают там; 16,3% (20 человек) едят принесенную из дома еду; 9,8% (12 человек) едят в кафе; 8,1% (10 человек) посещают фаст-фуд. Студенты педиатрического и лечебного факультетов едят в столовой или буфете КГМУ или покупают еду в ближайшем магазине и перекусывают там; студенты фармацевтического и стоматологического факультетов едят принесенную из дома еду, едят в кафе, посещают фаст-фуд, могут вообще не питаться.

На вопрос анкеты «Сколько вы тратите денег на покупку еды в течение учебного дня?», ответили: 63,4% (78 человек) тратят 100-300 рублей; 26% (32 человек) – 300-500 рублей; 10,6% (13 человек) – 500 и больше. Почти все студенты всех факультетов тратят среднюю сумму на питание, но больше всех денег на питание тратят студенты педиатрического факультета.

На вопрос анкеты «Назовите источники вашего дохода», 55,7% (117 человек) – деньги родителей; 25,7% (54 человек) – стипендия; 18,6% (39 человек) – зарабатывают. Большинство студентов стоматологического факультета зарабатывают, помимо денег, которые им дают родители, а большинство студентов педиатрического факультета получают стипендию.

На вопрос анкеты «При покупке еды в магазине, как часто вы обращаете внимание на состав продуктов?», ответы были следующими: 38,2% (47 человек) – иногда; 29,3% (36 человек) – редко; 17,9% (22 человек) – всегда; 14,6% (18 человек) – никогда. Студенты лечебного факультета стараются смотреть на состав и маркировку, студенты стоматологического факультета – почти не обращают внимания на состав продуктов, студенты фармацевтического и педиатриче-

ского – редко это делают. Из этого можно сделать вывод, что не все студенты обращают внимание на состав продуктов, что свидетельствует о необходимости информирования по этой теме.

На вопрос анкеты «Как часто вы употребляете в пищу свежие фрукты и овощи?» ответы были следующие: 44,7% (55 человек) – 1-3 раза в неделю; 38,2% (47 человек) – ежедневно; 11,4% (14 человек) – 1-3 раза в месяц; 5,7% (7 человек) – не употребляют их. Чаще всего фрукты и овощи находились в рационе питания студентов педиатрического факультета, реже у студентов лечебного и фармацевтического факультетов, очень редко у студентов стоматологического факультета. Из этого можно сделать вывод, что фрукты и овощи употребляются студентами не регулярно, не обеспечивая организм необходимыми питательными веществами и витаминами.

На вопрос анкеты «Как часто вы употребляете рыбу и рыбные блюда?» ответы были следующими: 35,8% (44 человека) – 1-3 раза в месяц; 26,8% (33 человека) – 1-3 раза в неделю; 17,9% (22 человека) – ежедневно; 17,9% (22 человека) – не употребляют рыбу; 1,6% (2 человека) затруднились ответить. Чаще всего блюда из рыбы присутствовали в еде студентов фармацевтического и стоматологического факультетов, студенты лечебного и педиатрического факультетов питаются этими блюдами реже. Из этого можно сделать вывод, что рыбные блюда употребляются студентами реже, чем это рекомендовано гигиеническими нормативами, что не позволяет обеспечить организм необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами.

На вопрос анкеты «Как часто вы употребляете молочные и кисломолочные продукты?» респонденты ответили: 43,9% (54 человек) – 1-3 раза в неделю; 37,4% (46 человек) – ежедневно; 13,8% (17 человек) – 1-3 раза в месяц; 4,9% (6 человек) не употребляют их. Чаще всего их употребляют студенты стоматологического факультета, студенты других факультетов употребляют молоко и молочные продукты реже. Из этого можно сделать вывод, что молочные и кисломолочные продукты присутствуют в рационе питания не у всех студентов в достаточном количестве, что не позволяет обеспечить организм необходимыми пище-

выми веществами, в том числе витаминами, микроэлементами, белковыми фракциями.

На вопрос анкеты «Как часто вы употребляете мясные блюда и блюда из птицы?» ответы были следующими: 48,8% (60 человек) – ежедневно; 38,2% (47 человек) – 1-3 раза в неделю; 8,9% (11 человек) – 1-3 раза в месяц; 4,1% (5 человек) – не употребляют их. Чаще всего мясные блюда и блюда из птицы едят студенты педиатрического и стоматологического факультетов, студенты лечебного и фармацевтического – употребляют эти блюда реже либо имеет место отсутствие этих блюд в рационе питания. Из этого можно сделать вывод, что мясные блюда и блюда из птицы употребляются студентами не регулярно, что приводит к недостаточному количеству поступающего в организм животного белка и других питательных веществ.

На вопрос анкеты «Какие гарниры чаще всего присутствуют в вашем рационе?» респонденты ответили: 27,5% (90 человек) – блюда из картофеля; 26,3% (86 человек) – крупы; 25,1% (82 человека) – макаронные изделия; 20,8% (68 человек) – овощные гарниры; 0,3% (1 человек) – затруднился ответить. Студенты лечебного факультета отдавали в большей степени предпочтение картофельному гарниру, студенты педиатрического факультета – картофелю и макаронным изделиям; студенты стоматологического факультета предпочитали овощные гарниры и крупы; студенты фармацевтического факультета любят все гарниры и употребляют их регулярно. Из этого можно сделать вывод, что студенты разных курсов отдают предпочтение различным гарнирам и употребляют их с различной частотой, что определяет различие в качестве и количестве поступающих питательных веществ и энергии.

На вопрос анкеты «Какой хлеб предпочитаете?» ответы были следующими: 27,6% (34 человека) – пшеничный; 24,4% (30 человек) – лаваш; 20,3% (25 человек) – ржаной; 12,2% (15 человек) – хлеб с зерновыми добавками; 8,1% (10 человек) затруднились ответить; 7,3% (9 человек) – сдоба. Предпочтения в выборе вида хлеба между студентами разных факультетов распределились неравномерно. Основное число студентов лечебного и педиатрического факультетов указали, что любят пшеничный хлеб и ржаной, а студенты стоматологического и фармацевтического – сдобу и лаваш. Из это-

го можно сделать вывод, что студенты употребляют различные виды хлеба и в различных сочетаниях, что не обеспечивает единого количества и качества поступающих пищевых веществ и энергии в организм.

На вопрос анкеты «Какие напитки вы в основном употребляете?», популярными ответами стали: 24,5% (95 человек) – чай; 19,8% (76 человек) – питьевая вода; 18% (69 человек) – соки; 15,9% (61 человек) – кофе; 12% (46 человек) – газированные напитки; 5,2% (20 человек) – минеральная вода; 4,7% (18 человек) – компот и морс. Студенты стоматологического факультета пьют чай и кофе больше всего, студенты лечебного и педиатрического факультетов предпочитают соки, компоты, больше всех минеральную воду употребляют студенты фармацевтического факультета; предпочтение питьевой воде отдается студентами всех факультетов. Из этого можно сделать вывод, что студенты-медики употребляют разные напитки для утоления жажды и поддержания водно-солевого баланса в организме.

На вопрос анкеты «Как часто вы употребляете кондитерские изделия?» респонденты ответили: 48,8% (59 человек) – 1-3 раза в неделю; 28,1% (34 человека) – ежедневно; 18,2% (22 человека) – 1-3 раза в месяц; 5% (6 человек) – не употребляют. Чаще всего их употребляют студенты фармацевтического и педиатрического факультетов, меньше всего – студенты стоматологического факультета; количество кондитерских изделий, употребляемых студентами лечебного факультета, находится на среднем уровне. Из этого можно сделать вывод, что кондитерские изделия употребляются студентами разных курсов с различной частотой, что определяет различное количество поступающих пищевых веществ и энергии.

На вопрос анкеты «Сколько ложек сахара вы кладёте в чай или кофе?» ответы были следующими: 17,1% (21 человек) кладут 1 ложку; 35,8% (44 человека) – 2 ложки; 33,3% (41 человек) – вообще не кладут; 13,8% (17 человек) – кладут 3 и более. Самое большое количество ложек сахара кладут в напитки студенты педиатрического факультета, среднее количество – студенты лечебного и фармацевтического факультетов, меньше всего или не кладут вообще – студенты стоматологического факультета. Из этого можно

сделать вывод, что почти 2/3 студентов кладут сахар в чай или кофе, а также то, что количество употребляемого сахара студентами разных факультетов различное.

На вопрос анкеты «Как часто вы питаетесь в ресторанах фаст-фудом?», ответы были следующими: 43,4% (53 человека) едят там 1-3 раза в месяц; 38,5% (47 человек) – 1-3 раза в неделю; 14,8% (18 человек) – не питаются там; 3,3% (4 человека) – ежедневно. Студенты фармацевтического факультета чаще всего питаются фаст-фудом в ресторанах, большинство студентов лечебного и педиатрического иногда, а студенты стоматологического факультета предпочитают другие места, фаст-фуд едят редко или вообще не едят.

На вопрос анкеты «Используете ли вы в дополнение к пище витаминный комплекс или БАДы?», ответы были следующие: 36,6% (45 человек) – редко; 31,7% (39 человек) – никогда; 18,7% (23 человека) – периодически; 6,5% (8 человек) – постоянно; 6,5% (8 человек) – затруднились ответить. Подавляющее число студентов со всех факультетов почти не используют БАД к пище или витаминные комплексы, либо используют их редко, но на каждом факультете есть учащиеся, которые их употребляют достаточно регулярно. Из этого можно сделать вывод, что витаминные добавки нужны студентам, они их употребляют, но не все и не на постоянной основе, кроме спортсменов и атлетов.

На вопрос анкеты «Считаете ли Вы, что Ваше питание основано на принципах здорового питания?» респонденты ответили следующим образом: 44,6% (54 человека) – частично; 23,1% (28 человек) – да, всегда; 21,5% (26 человек) – редко; 10,7% (13 человек) – нет. Студенты педиатрического факультета придерживаются принципов здорового питания, студенты лечебного и фармацевтического – частично их соблюдают, большинство студентов стоматологического факультета не соблюдают принципы здорового питания. Из этого можно сделать вывод, что часть

опрошенных студентов не придерживается принципов здорового питания.

На вопрос анкеты «Если вы не придерживаетесь принципов здорового питания, то почему?» ответы были следующими: у студентов-медиков мало финансов и времени на то, чтобы обеспечить себя всем необходимым, но были и те студенты, которые указали что не знают о принципах здорового питания.

На вопрос анкеты: «Что, по вашему мнению, может повлиять на изменение рациона в пользу здорового питания?» респонденты ответили: 46,7% (57 человек) – положительный пример родственников, друзей и близких; 27,9% (34 человека) – пропаганда принципов здорового питания; 16,4% (20 человек) – затруднились ответить; 9% (11 человек) – реклама полезных продуктов в СМИ. Из этого можно сделать вывод, что среди студентов присутствует потребность в получении информации о принципах здорового питания.

Заключение. Таким образом, выявлены различия в организации и характере питания студентов-медиков КГМУ, обучающихся на разных факультетах. Наиболее полноценным по результатам исследования следует считать питание студентов лечебного факультета, на втором месте – студенты педиатрического, потом студенты фармацевтического, а на последнем студенты стоматологического факультета. Основными причинами, не позволяющими в полной мере соблюдать рациональный режим и принципы рационального питания являются: напряжённый график учебы, недостаток свободного времени, экономические причины. Среди причин ухудшения здоровья в период обучения в ВУЗе студенты обозначили: несбалансированное питание, частое нарушение режима питания (перекусы вместо основного приема пищи) и стрессовые ситуации. Студенты стараются соблюдать правильный питьевой режим, пьют 1-1,5 л. жидкости в день, что соответствует норме. Они предпочитают пить воду, чай, соки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Самусенков О. И., Самусенкова Е. И., Вострикова А. А. [и др.] Основные принципы рационального питания

студентов вузов. Перспективные научные исследования как двигатель современной науки: Сборник статей между-

народной научной конференции, Лодейное поле, 2 марта 2023 года. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью «Международный институт перспективных исследований имени Ломоносова». 2023; С. 9-10.

2. Морозов М. Д., Владимиров С. А. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни студентов. Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022; 157-160.

3. Духтанов И.В., Кашекова А.А., Маликова А.А. [и др.] Правильное питание как фактор сохранения здоровья подростков. Modern Science. 2020; 5-3: 459-462.

4. Джумабекова Ш.Д. Принципы рационального питания. Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. 2019; 1: 81-85. – DOI 10.33514/1694-7851-2019-1-81-85.

5. Диваков Д.С., Лукошкова А.С., Цыбульский К.К. Рациональное питание в жизни современного человека. Тенденции и пути развития. Современные научные исследования и инновации. 2020; 1(105): С. 44.

6. Белянина М.А., Воронина Ю.В., Мартиросова Т.А. Рациональное питание как основной фактор здорового образа жизни студентов. Новая наука: Современное состояние и пути развития. 2015; 1: 36-39.

7. Щетинина С.Ю. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022; 5-1: 288-294. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ratsionalnoe-pitanie-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 13.10.2025).

8. Климанова Ф.Б., Котлярова Г.А., Скрипник Г.Н. Рациональное питание в жизнедеятельности человека. Гигиена и культура питания. Вестник научных конференций. 2021; 1-3(65): 66-67.

REFERENCES

1. Samusenkov O. I., Samusenkova E. I., Vostrikova A. A. [et al.] Osnovnye printsipy ratsionalnogo pitaniia studentov vuzov. Perspektivnye nauchnye issledovaniia kak dvigatel' sovremennoi nauki: Sbornik statei mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii, Lodeinoe pole, 02 marta 2023 goda. – Sankt-Peterburg: Obshchestvo s ogranichennoi otvetstvennost'iu «Mezhdunarodnyi institut perspektivnykh issledovaniy imeni Lomonosova». 2023; S. 9-10. (in Russian)

2. Morozov M. D., Vladimirov S. A. Ratsionalnoe pitanie kak komponent zdorovogo obraza zhizni studentov. Aktualnye problemy zdorovesberezheniia v sovremennom obshchestve: Sbornik nauchnykh statei IV-i Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Kursk, 10 oktiabria 2022 goda. – Kursk: Iugo-Zapadnyi gosudarstvennyi universitet, 2022; 157-160. (in Russian)

3. Dukhtanov I.V., Kasheikova A.A., Malikova A.A. [et al.] Pravilnoe pitanie kak faktor sokhraneniia zdorovia podrostkov. Modern Science. 2020; 5-3: 459-462.

4. Dzhumabekova SH.D. Printsipy ratsionalnogo pitaniia. Vestnik Kyrgyzskogo gosudarstvennogo universiteta ime-

ni I. Arabaeva. 2019; 1: 81-85. – DOI 10.33514/1694-7851-2019-1-81-85. (in Russian)

5. Divakov D.S., Lukoshkova A.S., Tsybul'skii K.K. Ratsionalnoe pitanie v zhizni sovremennogo cheloveka. Tendentsii i puti razvitiia. Sovremennye nauchnye issledovaniia i innovatsii. 2020; 1(105): S. 44. (in Russian)

6. Belianina M.A., Voronina IU.V., Martirosova T.A. Ratsionalnoe pitanie kak osnovnoi faktor zdorovogo obraza zhizni studentov. Novaia nauka: Sovremennoe sostoiianie i puti razvitiia. 2015; 1: 36-39. (in Russian)

7. Shchetinina S.IU. Ratsionalnoe pitanie kak komponent zdorovogo obraza zhizni. Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i esteŭstvennykh nauk. 2022; 5-1: 288-294. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ratsionalnoe-pitanie-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni> (data obrashcheniia: 13.10.2025). (in Russian)

8. Klimanova F.B., Kotliarova G.A., Skripnik G.N. Ratsionalnoe pitanie v zhiznedeiatel'nosti cheloveka. Gigiena i kultura pitaniia. Vestnik nauchnykh konferentsii. 2021; 1-3(65): 66-67. (in Russian)