

УДК 372.8

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

**Яна Алексеевна Федулова**

студент

yana.fedulova\_03@mail.ru

**Юлия Александровна Федулова**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

Yulia\_Fed@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье приведен анализ питания обучающихся Социально-педагогического института. Рассмотрена возможность включения в рацион питания высоковитаминных культур.

**Ключевые слова:** рациональное питание, студенты, белки, жиры, углеводы, высоковитаминные продукты.

Главная стратегия Государственной политики в области здорового питания населения РФ направлена на создание условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных групп населения в рациональном, здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения, в соответствии с требованиями медицинской науки.

Региональная политика в области здорового питания населения направлена на улучшение здоровья населения области, структуры и качества питания и является одним из основных направлений обеспечения продовольственной безопасности страны, важнейшей составляющей демографической политики, необходимым условием реализации стратегического приоритета – повышение качества жизни населения области.

Многими учеными отмечено, что в последние годы существенно изменилось качество питания населения: выявлено увеличение потребления хлеба, макаронных изделий, картофеля, тогда как употребление продуктов, являющихся наиболее ценными для организма человека (мясо, молоко, рыба) – уменьшилось.

Особое внимание хотелось бы обратить на детское питание, поскольку от его качества будет зависеть здоровье нашей нации и обеспечение демографической безопасности страны.

По данным исследований многих авторов здоровье детей за последние годы ухудшилось: снизилась масса тела, обхват груди, очень часто наблюдается увеличение случаев ожирения.

Сложившаяся ситуация требует пристального внимания к организации школьного питания. Так, с 2008 года в нашей стране действует Федеральная Программа модернизации школьного питания, в которой принимает участие и Тамбовская область. Обеспечивается соответствие школьного питания установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям. Основной принцип государственной политики в области здорового питания основан на обеспечении школьников здоровой пищей.

Питание является значимой физиологической потребностью организма, т.к. от его качества зависит здоровье человека, сопротивляемость инфекциям и крепкий иммунитет. Для рационального питания необходимо употреблять оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды [4].

Нами проводилось анкетирование студентов для определения их качества питания. Для этого им предлагалось ответить, как часто они употребляют продукты питания, необходимые для полноценной жизни: мясо, рыбу, молочные продукты и т.д.

Анализ анкетирования показал, что обучающиеся, которые живут дома с семьей, питаются относительно правильно: в их рационе 4-5 раз в неделю присутствуют мясо, рыба, овощи и фрукты, а употребление хлебобулочных изделий, макарон – сведены к минимуму. Тогда как студенты, проживающие в общежитии – питаются в большей мере хлебобулочными изделиями, а наиболее важные продукты в их рационе отсутствуют.

В настоящее время в основе рационального питания должна лежать концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, макро- и микронутриентах, но и оптимального обеспечения организма витаминами и минеральными комплексами [3]. Согласно исследованиям Вдовиной Л.Н. [1] в настоящее время наиболее быстрым, экономичным, приемлемым и научно-обоснованным путем решения проблемы рационализации питания населения является широкое применение биологически активных добавок к пище.

В связи с вышеизложенным, необходимо повышать пищевую ценность питания, в том числе за счёт высоковитаминных, богатых биологически активными соединениями натуральных продуктов. По мнению Куклиной А.Г., Комар-Темной Л.Д., Федуловой Ю.А. [2, 5, 7] источником могут быть различные растения, традиционно выращиваемые или еще мало распространенные. Фактическое потребление свежих плодов в нашей стране гораздо ниже нормы, что повышает актуальность использования

высоковитаминных натуральных продуктов. Нами были рассмотрены такие культуры как жимолость, облепиха и хеномелес. Плоды данных растений содержат большое количество витамина С, различные макро- и микронутриенты.

### Список литературы:

1. Вдовина Л.Н. Здоровое питание – залог качества жизни и долголетия // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. 2016. № 1. С. 40-42; URL: <https://journal-nutrition.ru/ru/article/view?id=35712> (дата обращения: 07.11.2023).

2. Куклина А. Г., Комар-Темная Л.Д., Федулова Ю.А. Оценка новых российских сортов хеномелеса (*Chaenomeles Lindl.*) // Бюллетень Главного ботанического сада. 2020. № 1. С. 46-56. DOI 10.25791/BBGRAN.01.2020.1037. – EDN YHJILB.

3. Перфилова О. В., Брыксина К.В. Технология производства овощной пасты - источника физиологически активных ингредиентов для хлеба // Пищевая промышленность. 2022. № 11. С. 38-41. – DOI 10.52653/PPI.2022.11.11.009. – EDN PUUPEV.

4. Социальная значимость создания продуктов для здорового и функционального питания с использованием вторичного фруктово-овощного сырья / О. В. Перфилова, Г. О. Магомедов, В. А. Бабушкин [и др.] // Наука и Образование. 2019. Т. 2. № 1. С. 41. – EDN YZQWPB.

5. Федулова Ю. А. К вопросу о пищевой ценности продуктов на основе хеномелеса // Вестник Мичуринского государственного аграрного университета. 2014. № 4. С. 79-81. – EDN SSYHHZ.

6. Федулова Ю. А., Федулова Я.А. Формирование исследовательских навыков в биологическом образовании // Наука и Образование. 2022. Т. 5. № 4. – EDN NSPYOW.

7. Федулова Ю. А. Хозяйственно-биологическая оценка сортов и форм хеномелеса в условиях Центрально-Черноземного региона России:

специальность 06.01.05 «Селекция и семеноводство сельскохозяйственных растений»: диссертация на соискание ученой степени кандидата сельскохозяйственных наук. Мичуринск – Научоград. 2009. 265 с. – EDN QEPNKB.

**UDC 372.8**

## **HEALTHY FOOD IS THE BASIS OF A FULL LIFE**

**Yana A. Fedulova**

student

**Yulia A. Fedulova**

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

Yulia\_Fed@mail.ru

yana.fedulova\_03@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Abstract.** The article provides an analysis of the nutrition of students at the Social Pedagogical Institute. The possibility of including high-vitamin crops in the diet has been considered.

**Key words:** balanced nutrition, students, proteins, fats, carbohydrates, high-vitamin foods.

Статья поступила в редакцию 05.09.2023; одобрена после рецензирования 16.10.2023; принята к публикации 27.10.2023.

The article was submitted 05.09.2023; approved after reviewing 16.10.2023; accepted for publication 27.10.2023.